

18+

Елена Богословская



ЗАГЛЯНИ ВНУТРЬ СЕБЯ

Советы на каждый день

Елена Богословская

Загляни внутрь себя.

Советы на каждый день

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73210668

ISBN 9785006913424

Аннотация

Вы держите в руках книгу, с помощью которой можно отследить изменения в ваших желаниях, мыслях, поведении и планах на будущее. Мы все разные люди, с разными желаниями и целями, которые ставим перед собой в жизни, но принципы, изложенные в этой книге, окажут помощь любому, кто их применит. Поверьте, прочитывая и прорабатывая всего одну идею в день, вы можете изменить ваш взгляд на жизнь и судьбу. Помните – только вы являетесь творцом своей жизни и судьбы! Не упустите свой шанс!

Содержание

Путь к совершенству каждый день	12
Понедельник	13
Виды богатства	14
вторник	16
О богатстве	17
Среда	18
ВОПРОС №2	19
ВОПРОС №3	20
ВОПРОС №4	21
ВОПРОС №5	22
ВОПРОС №6	23
ВОПРОС №7	24
ВОПРОС №8	25
Четверг	26
Пятница	27
Суббота	29
Воскресенье	32
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	33
понедельник	35
Умные цитаты	36
вторник	38
Умные цитаты	39

среда	41
Тест на определение текущего уровня стресса	42
Четверг	46
Как найти свой талант и предназначение?	47
Пятница	49
дарить и отдавать	50
Суббота	52
Воскресенье	53
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	54
Понедельник	56
«Моя счастливая семья»	57
Вторник	60
Упражнение «Расширение перспектив»	61
Среда	63
Четверг	66
«Моя счастливая семья»	67
Пятница	69
Семь секретов Счастливого Человека	70
Суббота	71
Внешний мир – отражение внутреннего	72
Воскресенье	74
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	75
Понедельник	77
Внешний мир – отражение внутреннего	78

Вторник	80
Внешний мир – отражение внутреннего	81
Среда	83
ПРОЩЕНИЕ	84
Четверг	86
Настрой на каждый день	87
Д Е Н Ь	89
В Е Ч Е Р	90
Пятница	91
Суббота	92
Воскресенье	94
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	95
Понедельник	97
4 упражнения, повышающие уверенность в себе	98
Вторник	101
Среда	104
Четверг	106
стать гением просто	107
Пятница	109
ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА	110
Суббота	112
Как быть и оставаться бодрым и радостным человеком	113
Воскресенье	115
Упражнение «Что изменилось во мне за эту	116

неделю к лучшему»	
Понедельник	118
Как быть и оставаться бодрым и радостным человеком	119
Вторник	122
Как быть и оставаться бодрым и радостным человеком	123
Среда	125
Четверг	127
Правило №1 никогда не быть №2	128
Пятница	131
Правило №1 никогда не быть №2	132
Суббота	134
Воскресенье	136
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	137
Понедельник	139
Правило №1 никогда не быть №2	140
Вторник	141
Волшебные слова	142
Среда	143
Четверг	145
Что такое обида?	146
Пятница	148
Как образуется обида?	149
Суббота	151

Как проявляется обида?	152
Воскресенье	156
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	157
Понедельник	159
Как же повысить количество серотонина в организме?	160
Вторник	163
Зарядитесь позитивом сегодня и не откладывайте на потом!	164
Среда	168
«Как относиться к себе и к людям»	169
Четверг	173
Будут ли отношения счастливыми? Вот верные приметы	174
#	175
Пятница	177
Зависимым от чужого мнения читать обязательно	178
Суббота	181
НАЕДИНЕ С СОБОЙ	182
ОДИНОЧЕСТВО ВДВОЕМ – САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ ФОРМА ОДИНОЧЕСТВА	183
Воскресенье	184
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	185

Понедельник	187
Простые истины, которые стоит запомнить	188
Вторник	190
Топ-5 простых действий, чтобы включить парасимпатическую нервную систему и успокоиться	191
Среда	192
Четверг	194
Пятница	198
У каких, известных для вас людей вы хотели бы поучиться?	199
Суббота	200
Воскресенье	201
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	206
Понедельник	207
Вторник	209
Среда	211
Четверг	214
Подумай и ответь на эти вопросы	217
Пятница	218
Привет, внутренний голос. Надо поговорить	219
Суббота	220
10 шагов к счастью	223
Воскресенье	224
Упражнение «Что изменилось во мне за эту	228

неделю к лучшему»	
Понедельник	231
Как надо общаться с мужчинами	232
Претензия, просьба, пожелание	233
Вторник	235
Среда	237
Техники по развитию уверенности в себе	238
Четверг	241
Пятница	244
Советы для успешного брака из 1886 года	245
Суббота	246
Воскресенье	247
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	248
Понедельник	250
Бездумно поглощать пищу или с уважением относиться к своему телу	251
Вторник	253
Благодарность/Спасибо/Спасибо/Спасибо	254
Среда	256
Четверг	258
Пятница	261
Суббота	265
Воскресенье	267
Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»	268

Мужчины и женщины	270
Вторник	272
Среда	274
Конец ознакомительного фрагмента.	276

Загляни внутрь себя Советы на каждый день

Елена Богословская

© Елена Богословская, 2026

ISBN 978-5-0069-1342-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Путь к совершенству каждый день

Понедельник

Богатство и материальное благополучие

Устойчивое материальное богатство человека пропорционально его полезности в материальном мире. Тот становится богатым, кто является источником благополучия для других людей. И ключевым словом здесь является «давать», а не «брать». Чем больше мы даем, тем больше получаем.

Поэтому стремитесь создавать и нести людям и миру пользу, ценность, полезность, блага, помощь! Все это ляжет в основу вашего устойчивого благополучия! Всегда задавайте себе вопрос: «Чем я могу быть здесь полезным?»

Виды богатства

Богатство – это не только деньги и материальные блага, но и многие другие не менее важные для каждого человека ценности:

Крепкое здоровье Добрые отношения
Сильная энергетика Эмпатическое общение
Природная красота Гармоничная среда
Надежные друзья Благодарные люди
Обширные связи Чистая экология
Хорошее образование Чистая вода и воздух
Профессионализм Здоровое питание
Сильная воля Душевное спокойствие
Благостный характер Духовное богатство
Развитая интуиция Открытое сердце
«Золотые» руки Широкий кругозор
Таланты и способности Интересная жизнь
Вдохновенность Свободное время
Гениальные идеи Хорошая карма
Известное имя, имидж Счастливая судьба
Авторитет и уважение Знание истины
Добрая людская молва Свобода выбора
Культурный уровень Независимость
Культурное наследие Любовь детей

Воспитанные дети

вторник

О богатстве

Не тот богат, который много имеет, но тот, кто много дает.
Святитель Иоанн Златоуст

Земное богатство недолго повеселит тебя, потом утечет и исчезнет, но у тебя потребуют строгого отчета за это.

Святитель Василий Великий

Где богатые, которые собирали и запасали сокровища на многие годы? Смерть в одну минуту, в одно мгновение ока поглотила их.

Преподобный Ефрем Сирин

Деньгами должно владеть, как подобает господам, – так, чтобы мы властвовали над ними, а не они над нами.

Святитель Иоанн Златоуст

Среда

цель жизни

ВОПРОС №1

– Каковы для вас основные / главные ценности в жизни

– 5—7 штук запишите их

– ценность= внутренняя значимость для вас, если их забрать вам будет плохо неуютно, дискомфортно.

ВОПРОС №2

- Каковы в данный момент 3 основные жизненные цели?
- У вас всего 30 секунд пишете, то что приходит вам в голову
- (попробую угадать что это)

ВОПРОС №3

– Представьте вам осталось жить 1 год

– Как измениться ваша жизнь

– Что вы будете делать

– Что не будете делать

– Как проведете это время

(честно ответьте на этот вопрос, он тесно связан с ценностями)

ВОПРОС №4

У вас всего 3 минуты

– Представьте у вас 1 миллиард долларов

– Как измениться ваша жизнь

– Что вы будете делать

– Что не будете делать

– Как проведете время

– Что сделаете для мира

История (можете брать каждый день несколько сантиметров)

ВОПРОС №5

– Что вы всегда хотели сделать, но боялись
попробовать

- Можно написать 1.2.3 цели
- Боялись потому что:
- Боялись, что нет денег, опыта
- Боялись, что нет времени
- Боялись, что нет связей
- Боялись, что нет здоровья и т. д.

ВОПРОС №6

– Что вам нравилось делать, чем заниматься

Ваши хобби, увлечения (список)

Как на этом можно заработать

– Как любите проводить время

– Что вас вдохновляет

– Что получалось, за что хвалили

– А как свободное время проводите (отпуск, выходные)

ВОПРОС №7

- Успех вам гарантирован 100% Что выберете
- Какова ваша самая смелая мечта, если бы знали, что не сможете потерпеть неудачу
- Гарантия успеха 100%, чтобы вы выбрали одно выбрать.
- Запишите это

ВОПРОС №8

- Встретили необычного Джина (он исполняет одно желание)
- Большое или маленькое
- Близкое по времени или далекое
- Реальное или фантастическое

ОДНО: Что это?

Найдите главную цель своей жизни, и дайте себе слово заниматься этим хотя бы по 15 мин. в день

Четверг

Напишите, в чем, как вы думаете, может быть, ваше призвание? Например

1 _____ -помогать в.....

2 _____ - вдохновлять на

3 _____ - создать....

4 _____ - организовывать

5 _____ - строить....

6 _____ - развивать

7 _____ – учить и др.

Пятница

Немного для размышлений...

1. **Право Зеркала.** Окружающие меня люди – мои зеркала. Они отражают аспекты моей собственной личности, часто не осознаваемые мною. Например, если кто-то мне ха-мит, значит, Я сам в душе готов нахамить. Так что обижать-ся не на кого.

2. **Право Выбора.** Я понимаю и осознаю, что всё происходящее в моей жизни – есть результат моего собственного выбора, исходя из моих чувств и ощущений. Так что не к кому предъявить претензии. Автор своей судьбы – Я сам.

3. **Право Ответственности.** Я готов взять ответственность за свой выбор и отказаться от любых самооправданий – они бесполезны.

4. **Право Погрешности.** Я осознаю погрешность своих мнений и суждений. Привязанность к чувству собственной правоты рано или поздно приводит к личной катастрофе. Кто свято верит в свой образ мира, тот не видит реальный мир.

5. Право Соответствия. Я имею ровно то, и ровно столько, чему я соответствую, не больше, не меньше, касается ли это отношений, должности или денег. Так что все мои претензии бессмысленны. За то, когда Я меняю отношение к происходящему – меняются и обстоятельства.

6. Право Присутствия – «Здесь и сейчас». Прошлого нет, потому что его уже нет. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока Я жив – Я бессмертен. Есть повод порадоваться.

Суббота

25 упражнений, моментально улучшающих настроение

1. Слушайте музыку. Музыка способна влиять на настроение. Чаще слушайте то, что вам нравится.
2. Заведите дневник. Вы можете иногда выделять немного времени на то, чтобы разобраться в своих мыслях и изложить их на бумаге.
3. Радуйтесь успехам других. Празднование чужого успеха иногда бывает приятней, чем празднование своих собственных достижений.
4. Смейтесь. Удостоверьтесь, что каждый день вы находите немного времени для того, чтоб посмеяться.
5. Простите себя. Каждый человек склонен испытывать за что-либо чувство вины. Постарайтесь простить себя.
6. Восторгайтесь. Удостоверьтесь, что каждый день вы занимаетесь тем, что приносит вам удовольствие.
7. Отвлечитесь. Позвольте себе на несколько мгновений отдохнуть от беспокойного темпа жизни и просто быть.
8. Проведите время на природе. Неважно, будет ли это прогулка в лесу или вы просто понюхаете цветок, найдите время соединиться с природой.
9. Побалуйте себя. Сделайте что-нибудь для себя, просто

потому что вы заслужили это.

10. Будьте спонтанны. Позволяйте себе иногда поступать из прихоти, только потому что вы так чувствуете.

11. Смотрите на закат. Закат – одно из самых красивых зрелищ.

12. Проведите время с детьми. Детское беззаботное отношение и интерес к жизни распространится и на вас.

13. Займитесь творчеством. Попробуйте нарисовать картину или написать рассказ, неважно, что это будет, важно, чтобы вы выразили себя.

14. Играйте. Займитесь любимой игрой, это обязательно поднимет настроение.

15. Попросите помощь. Если вы нуждаетесь в помощи, попросите о ней, и вы ее любезно получите.

16. Мечтайте. Окунитесь в своё воображение, не бойтесь мечтать и фантазировать.

17. Обнимайтесь. Физический контакт только усиливает связь, которую мы чувствуем с другими людьми.

18. Дышите глубоко. Глубокое дыхание расслабляет тело и успокаивает ум.

19. Примите ванну. Выделите время, чтобы расслабиться и принять теплую ванну.

20. Вращайтесь в счастливой окружающей среде. Ваша окружающая среда влияет на то, как вы себя чувствуете, поэтому удостоверьтесь, что Вы находитесь в счастливой окружающей среде.

21. Посадите дерево. Озеленение – отличный способ стать ближе к природе и повод поработать физически.

22. Ностальгируйте. Вспомните самые приятные моменты вашей жизни, и на вас вновь нахлынут хорошие эмоции.

23. Порадуйтесь за мир. Каждую секунду на земле кто-то влюбляется, появляется новая жизнь, исполняются желания.

24. Закончите незаконченное. Сделайте то, что долго откладывали.

25. Решите быть счастливыми. Нужно просто захотеть быть счастливым.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

понеделник

Умные цитаты

- Чем больше ты ждешь, тем больше вероятность, что ты ждешь не там.
- иногда хватает мгновения, чтобы забыть жизнь, а иногда не хватает жизни, чтобы забыть мгновения.
- В одиночестве или нет придется идти вперед.
- Если человек умер его не перестаешь любить, а особенно если он был лучше всех живых.
- Самый страшный гнев – гнев бессилия.
- Нет ничего хуже, чем тащиться в будущее просто за компанию с приятелями.
- Каждый живет как хочет и расплачивается за это сам.
- Счастье – это когда у тебя все дома
- Женщины умирают позже мужчин, потому что вечно опаздывают.
- Я буду любить тебя все лето – это звучит убедительней, чем всю жизнь и главное куда дольше
- Не звени ключами от тайн
- Обязательно дружите с теми, кто лучше вас будете мучиться, но расти
- Не бойтесь потерять тех, кто потерял вас, чем ярче горят моты позади, тем ярче дорога впереди.
- Когда начинает все рушиться, думайте о том, что постройте на освободившемся месте.

– В конце все обязательно должно быть хорошо, если что-то плохо, значит это еще не конец.

– Чем ниже человек душой, тем выше задирает нос, он носом тянется туда, куда душою не дорос.

– Иногда нужно обойти весь мир, чтобы понять, что клад зарыт у твоего собственного дома.

– Мне наплевать, что вы обо мне думаете, я о вас не думаю вообще.

– Мужчина не прощает, он забывает, а женщина все прощает, но не забывает никогда.

– В любимом человеке не раздражают даже недостатки, в не любимом раздражают даже достоинства.

вторник

Умные цитаты

- заботясь о красоте, нужно начинать с сердца и души иначе никакая косметика не поможет.
- судьба не дура зря людей сводить не станет.
- все в наших руках, поэтому их нельзя отпускать.
- если тебя выписали из сумасшедшего дома – это еще не значит, что тебя вылечили, просто ты стал, как все.
- упавший духом, гибнет раньше срока
- есть преступления хуже, чем сжигать книги, например не читать их.
- запомни одну вещь мальчик, никогда ты не окажешься смешным в глазах женщины, если сделаешь, что-то ради нее.
- мы не выносим людей с теми же недостатками, что и у нас
- решения, принятые глухой ночью, обычно теряют силу при свете дня.
- кто хочет удержать, тот теряет, кого хотят опустить стараются удержать.
- когда человеку 17 он знает все, если человеку 27 и он по прежнему знает все, значит ему все еще 17.
- не один человек не может стать более чужим, чем тот, кого ты в прошлом любил.
- да человек смертен, но это еще полбеды, плохо то, что он внезапно смертен, вот в чем фокус.

- трудно забыть боль, но еще труднее вспомнить радость, счастье не оставляет шрамов.
- одиночество легче, когда не любишь
- родиться дураком не позор, а вот умереть дураком стыдно.
- ты когда-нибудь чувствовал, что тебе не хватает того, кого ты никогда не встречал.
- жизнь имеет именно ту ценность, которой мы хотим ее наделить.
- цель – это путь во времени
- в жизни дело идет о жизни, а не о каком-то результате ее

среда

Тест на определение текущего уровня стресса

Интеллектуальные признаки стресса

- Преобладание негативных мыслей
- Трудность сосредоточения
- Ухудшение показателей памяти
- Постоянные бесплодные размышления о какой-то проблеме
- Повышенная отвлекаемость
- Трудность принятия решений, долгие колебания при выборе
- Плохой сон, кошмары
- Частые ошибки, сбои в вычислениях
- Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
- Нарушение логики, спутанное мышление
- Импульсивность мышления, поспешные, необоснованные решения
- Сужение

Поведенческие признаки стресса

- Потеря аппетита или переедание
- Частые ошибки при выполнении привычных действий
- Более быстрая или, наоборот замедленная речь

- Дрожание голоса
- Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
- Хроническая нехватка времени
- Сокращение времени на общение с близкими и друзьями
- Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
- Асоциальное поведение
- Низкая продуктивность деятельности
- Нарушение сна или бессонница
- Частое курение и употребление алкоголя.

Эмоциональные симптомы

- Беспокойство. Повышенная тревожность
- Подозрительность
- Мрачное настроение
- Ощущение постоянной тоски, депрессия
- Раздражительность, приступы гнева
- Эмоциональная «тупость», равнодушие
- Циничный, неуместный юмор
- Уменьшение чувства уверенности в себе
- Уменьшение удовлетворенности жизнью
- Чувство отчужденности, одиночества
- Потеря интереса к жизни
- Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой

Физиологические симптомы

- Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
- Повышенное или пониженное артериальное давление
- Учащенный или неритмичный пульс
- Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
- Нарушение свободы дыхания
- Ощущение напряжения в мышцах
- Повышенная утомляемость
- Дрожь в руках, судороги
- Появление аллергии или других кожных высыпаний
- Повышенная потливость
- Снижение иммунитета, частые недомогания
- Быстрое увеличение или потеря веса.

Интерпретация результатов теста

- Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса -1 балл.
- Наличие каждого симптома из эмоциональных признаков стресса – 1,5 балла
- Наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса – 2 балла

0—5 баллов: в данный момент значительного стресса у вас нет

6—12 баллов: вы испытываете умеренный стресс, который можно компенсировать, если рационально

использовать время, периодически отдыхать, найти оптимальный выход из сложившейся ситуации.

13—24 балла: выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стресс, который вам пока не удалось компенсировать.

25—40 баллов: состояние сильного стресса. Организм скоро достигнет предела возможностей сопротивления стрессу. Нужно срочно пересмотреть свое отношение к проблеме, которая вызывает напряжение.

Свыше 40 баллов: ВНИМАНИЕ! Наиболее опасная стадия стресса. – полное истощение запасов адаптационной энергии.

Четверг

Как найти свой талант и предназначение?

Если бы у тебя был миллион, и ты не думал о зарабатывании денег, что бы ты делал, чем начал заниматься?

Самые легкие и радостные доходы в твоей жизни? Талант это то, что получается у тебя лучше всего без особых усилий?

На какие ощущения ты тратишь деньги? Через какие действия ты можешь получить эти ощущения.

За что ты получал самые большие деньги?

За какие услуги тебе не стыдно взять деньги? Не стыдно, это значит ты в этом разбираешься, а раз разбираешься, то это дело тебе хоть как-то нравится, а если нравится, то это может оказаться твоим талантом

Неожиданные деньги?

– Похожие траты? Проанализируй свои крупные покупки за несколько лет?

- За что люди тебе сами предлагали деньги?
- На какие знания ты постоянно тратишь деньги?
- Чем ты готов заниматься бесплатно?
- Впасть в детство – чем ты любил заниматься в возрасте до 8 лет?
- Твое идеальное окружение? С какими людьми ты бы хотел общаться?
- Запиши все, что хоть как-то нравится?
- На кого бы хотел был похожим?
- Если бы страха не было, чем бы ты стал заниматься?
- Если бы не было ограничений?
- Что люди говорят? Вспомни за что тебя хвалили другие люди?

7 вопросов за 90 минут

- чтобы я сделал прямо сейчас, если через 10 минут моя жизнь закончилась?
- чтобы я сделал, если бы мне осталось жить всего 1 день
- чтобы я сделал, если бы мне осталось жить всего неделю
- чтобы я сделал, если бы мне осталось жить всего месяц
- чтобы я сделал, если бы мне осталось жить всего один год
- чтобы я сделал, если бы мне осталось жить всего 5 лет
- чтобы я сделал, если бы мне осталось жить всего одну жизнь

Пятница

дарить и отдавать

Отдавая, вы открываете дверь, для того, чтобы получать. Каждый день вам предоставляется возможность дарить и отдавать.

Делайте комплименты. Излучайте добро и любовь. Улыбнитесь работнику парковки. Тепло поздоровайтесь с продавцом, у которого покупаете газету, и с официанткой, которая подает вам кофе. Заходя в лифт, пропустите незнакомого человека. Спросите, какой ему нужен этаж и нажмите для него кнопку. Если прохожий что-то уронил, поднимите и подайте ему это. Подарите теплое объятие любимому, высоко оцените успехи коллеги.

Возможности дарить и отдавать, практически безграничны. Любое действие в этом направлении открывает двери для получения.

Не пытайтесь изменить обстоятельства и других людей, а меняйте себя и приспосабливайтесь к обстоятельствам. Психологически незрелый человек пытается изменить обстоятельства и других людей, зрелый приспосабливается к обстоятельствам и меняет самого себя. Самое главное, что, когда человек созревает, меняются и обстоятельства.

Ищите правильный путь, а не прямой, ибо не всегда правильный путь – прямой. (Выйти через окно, или выйти в коридор и найти лестницу или лифт).

Мечты – это зачатки нераскрывшихся способностей

Разбирайтесь в себе. Любое душевное движение имеет какой-то глубокий смысл. Только надо иметь ввиду: если вы что-то сегодня не сделали – это потеря невозполнимая. Факел сгорел, но факт горения уже не уничтожишь, ведь он какое-то время горел.

Не знаешь что делать? Делай хоть что-нибудь.

Суббота

Для собственного счастья вам придётся основательно «покопаться» в себе, чтобы ваша «мечта» не превратилась в «кошмар», не спешите с формулировками, а начните с основных советов по исполнению желаний.

1. Расслабьтесь.
2. Перестаньте себя ругать.
3. Знайте, чего хотите.
4. Избавьтесь от чужих стереотипов и целей.
5. Радуйтесь жизни.
6. Желайте многого.
7. Записывайте свои желания.
8. Перестаньте себя жалеть.
9. Разрешите себе быть счастливым.
10. Научитесь говорить «нет».
11. Формулируйте свою мечту правильно и точно.
12. Меньше думать, больше делать.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

«Моя счастливая семья»

Я радуюсь тому, что живу в счастливой семье.

2. Я знаю, что семья – это оплот счастливой жизни.

3. Я радуюсь тому, что у меня есть семья.

4. Я уважаю индивидуальность каждого члена моей семьи.

5. Я благодарю Творца за то, что судьба подарила мне прекрасную семью.

6. Я с радостью живу в семье.

7. Я наслаждаюсь семейной жизнью.

8. Я верю в то, что семейная жизнь гармонична и радостна.

9. Я легко строю отношения со всеми членами моей семьи на принципах взаимного уважения и с учетом интересов каждого.

10. Я легко нахожу общий язык со всеми членами моей семьи.

11. Я поддерживаю доброжелательные отношения в моей семье.

12. Я излучаю радость и любовь, когда общаюсь с членами моей семьи.

13. Я верю в то, что семья – это лучшая школа человеческих отношений, взаимопомощи и терпимости.

14. Я верю, что моя семья – это союз родных душ, мы служим эволюции друг друга.

15. Я излучаю благодарность всем членам моей семьи за тот опыт, который приобретаю в семье.
16. Я знаю, что моя семья – это место, где я легко формирую свой характер, где я обучаюсь любви, взаимопомощи и заботе.
17. Я нахожусь в постоянном состоянии равновесия и гармонии, когда общаюсь с членами семьи.
18. Моя семья для меня – это оплот стабильности и благополучия.
19. Я всегда оказываю посильную помощь каждому члену моей семьи.
20. Я ценю то, что у меня есть семья.
21. Я радуюсь тому, что мне посчастливилось иметь замечательную семью.
22. Моя семья – это мое богатство.
23. Я всегда получаю поддержку семьи в сложных ситуациях.
24. Я знаю, что моя семья всегда придет мне на помощь, когда это потребуется.
25. Мне всегда радостно общаться с членами моей семьи.
26. Я чувствую радость от того, что у меня такая счастливая семья.
27. Моя счастливая семья – гарант моего личного счастья.
28. Я верю в то, что моя семья – очень крепкая и счастливая.
29. Мне приятно радовать всех членов моей семьи.

30. Моя счастливая семья – это моя реальность.

31. Семейная жизнь это источник истинной радости.

32. Моя семья – это Истинное Пространство Любви.

33. Моя семья создает пространство любви каждой своей мыслью, действием, любовью, заботой, вниманием друг к другу.

34. Я ЦЕНЮ АТМОСФЕРУ ЛЮБВИ И ЕДИНСТВА
В СВОЕЙ СЕМЬЕ.

Вторник

Упражнение «Расширение перспектив»

Вспомните ситуацию в которой вы испытали страх, стыд, гнев. Это сидящая глубоко в душе не проработанная отрицательная эмоция.

А теперь возьмите ручку и бумагу. Допишите три утверждения:

Они

Я _____

Жизнь _____

это _____

То, что вы написали сейчас о других, о себе и о жизни – это и есть тот самый сценарий, «решение как жить», который вы приняли в тот далекий момент. Ведь невротический характер формируется не крупными событиями, а «пустяками», подобные этому.

Ваша задача – по-новому прожить это событие, но так, чтобы выйти из него победителем. Ведь мы порой на годы застреваем в болезненной ситуации, потому, что ждем, что кто-то другой начнет вести себя иначе. Это бесполезные ожидания. Вести себя по-другому нужно будет вам.

Вспомните человека, который является для вас авторитетом и представьте максимально подробно, как бы он мог по-

мочь вам разрулить эту ситуацию? Что конкретно сказал бы он обидчику?

А теперь – самое важное.

Проанализируйте все слова и действия вашего помощника. Какими качествами вы наделили этого человека? Придайте теперь эти свойства самому себе.

И вернитесь в сложную ситуацию уже без помощника, но с его качествами, которые он вам «подарил». Проиграйте эту ситуацию еще раз, по-своему и окажитесь победителем.

Когда вы проработаете несколько травмирующих ситуаций из прошлого, вы заметите, что они стереотипны, что это – «хождение по кругу».

А, теперь перепишите все!

– Они _____

– Я _____

Жизнь _____

это _____

Среда

Работа с гремлинами

Гремлин (термин, введенный Р. Карсоном) – это комплекс мыслительных процессов и чувств, создающих человеку «зону комфорта». Гремлин мешает нам развиваться и не позволяет достичь в жизни желаемого, хотя кажется, что он защищает наше внутреннее благополучие. Гремлин теряет над нами власть, когда мы разоблачаем его. Тогда мы можем рассматривать все возможные варианты действий и осознанно выбрать оптимальный.

Гремлин №1

Боязнь мечтать, боязнь поставить свою цель. «Я даже не могу подумать об этом...», «Лучше и не мечтать»

Гремлин №2

Идентификация себя с жертвой. «У меня нет способностей». «В моем возрасте уже поздно». «Да кому я нужна с двумя детьми».

Гремлин №3

Боязнь что-то начать. «Я не верю, что смогу это сделать. Не стоит даже пытаться». «Я никогда этого не делал».

Гремлин №4

Идентификация себя с конфликтом – завершение отношений и пр. «Если я этого достигну – моя жизнь изменится».

ся. Это может повлиять на мои отношения. Мне придется делать выбор».

Гремлин №5

Идентификация себя с системой (семья, работа, общество, государство и т.д.). «Я не смогу этого сделать, потому что в нашей стране это невозможно», «Я не могу пойти против семьи». «У меня нет богатого папочки, (мужа)».

Гремлин №6

Ориентация на внешние авторитеты: Так надо». «Это престижно». «Сделай им назло!» «Ты должна!»

Охота на гремлинов

Запишите

Моего гремлина зовут

Мой гремлин часто говорит:

В моей семье часто говорят:

В моей семье (в моем коллективе, в компании друзей) гремлины обычно любят утверждать:

Заполните таблицу:

Мой страх	Переосмысление (потребность)	Мои действия
Я боюсь, что		
Я боюсь, что		
Я боюсь, что		
Я боюсь, что		
Я боюсь, что		

Например:

Мой страх	Переосмысление (потребность)	Мои действия
«Я боюсь, что муж меня бросит»	«Мне с ним часто бывает плохо, но он материально обеспечивает меня»	«Освоить новую интернет-профессию, чтобы приобрести финансовую независимость»

Четверг

«Моя счастливая семья»

1. В моей семье царят мир и гармония, счастье и уют, благополучие и любовь.
2. Все члены моей семьи здоровы и счастливы!
3. Все члены моей семьи защищены Божественным Светом!
4. Чем больше любви мы отдаем, тем больше получаем ее друг от друга!
5. Мы всегда прекрасно понимаем друг друга!
6. Я благодарю всех членов своей семьи за то, что они есть, и делаю все, чтобы нам всем было хорошо вместе!
- 7 Я каждый день учусь строить отношения так, чтобы сохранять счастье, любовь и гармонию в моей семье.
8. Я всегда думаю о своей семье с любовью!
9. Я люблю заботиться о моей семье, мне это приносит огромное удовольствие!
10. Моей любви хватает на всех членов моей семьи!
11. Я проявляю заботу и понимание по отношению к каждому члену моей семьи, и они платят мне тем же.
12. В моей семье всегда царят радость, мир и гармония!
13. Мы счастливы каждую свободную минуту проводить вместе!
14. Мы служим друг другу бескорыстно и радостно.
15. Служить друг другу для нас естественно как дышать.

16. Мы Едины в Любви.

17. Наша жизнь полна радости, любви, творчества, страсти, нежности, теплоты, заботы, принятия и понимания...

18. Мы растворены в любви, которая Есть просто чтобы Быть... Мы растворены в БЫТИЕ...

19. Наш Союз в Единстве – это Цветок Новой Жизни!

20. Наше Единство – это семя, из которого вырастает новый прекрасный Сад Любви и Света.

21. Истинное творчество и служение людям, Вселенной и Богу – это плоды нашей Любви в семье.

22. У нас общая главная Цель жизни, у нас общий духовный Путь, у нас общие ценности, мы Единое. Наше общение – это танец Общности, Созвучия, Любви! 114. Мы обогащаем друг друга!

23. Наша семейная жизнь пример новых отношений, источник радости и изобилия для нас и всех, кто рядом с нами!

24. Наши семейные отношения это символ реализации единства в гармонии, служении, творчестве, изобилии, проявленные в истинной Любви!

25. Наша семья – это пример гармонии в единстве Женского и Мужского начал.

26. Наша Любовь – это проявленный на Земле Священный Образ истинной Любви.

Пятница

Семь секретов Счастливого Человека

1. Секрет Свободы – Не париться о том, что думают о тебе окружающие.
2. Секрет Реальности – Любая наша мысль обязательно материализуется.
3. Секрет Красоты – Полюбите и примите своё тело.
4. Секрет Дружбы – Не осуждайте и не критикуйте себя и других.
5. Секрет Любви – Дарите Любовь и не переделывайте любимых.
6. Секрет Богатства – Научитесь сначала давать, а потом получать.
7. Секрет Счастья – Меньше думайте, больше любите и радуйтесь.

Суббота

Внешний мир – отражение внутреннего

Стены вашей зоны комфорта любовно украшены целой коллекцией отговорок и поводов ничего не менять.

Попытка защищаться от страхов защищает вас от полной и здоровой жизни.

То, что вылетает из вашего рта, влетает в вашу жизнь.

Ваши мысли вызывают эмоции; эмоции вызывают действия; действия формируют вашу «реальность».

Невидимый мир создает мир осязаемый.

У нас всех есть возможность пользоваться силой вселенной при помощи наших мыслей.

Если мы не владеем своим разумом, мы рискуем построить жизнь на фундаменте из экскрементов.

Вам стоит захотеть мечту сильнее, чем вы хотите драму.

Ваше сердце – самая сильная часть тела. Делайте, что оно говорит.

Если вы думаете о вещи, скоро она будет в ваших руках.

Когда вы фокусируетесь на прошлом, вы не видите настоящего.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Внешний мир – отражение внутреннего

Богатство приходит к тем, кто верит, что все возможно. Даже если все знаки указывают, что дорога перекрыта.

Если хотите изменить жизнь, поймите, что лучше выглядеть смешно, чем держатся за практичность.

Когда дело доходит до изменения жизни, не бойтесь бояться: вы делаете все правильно.

Все, что вы можете и не можете себе позволить, находится у вас в голове.

Невозможно исследовать новые земли, сидя взаперти в зоне комфорта.

Ваша целеустремленность определяет вашу успешность.

Проверка веры – это игра в смельчаков со Вселенной.

Крутость приходит к тем, кто рискует.

Вы никогда не увидите светлую сторону жизни в темных очках жертвы.

Если у вас есть запасной план, у вас нет решения.

Вы ничего не сделаете, если будете пытаться сделать все.

Ваши желания приходят к вам посредством мысли, а делаете вы их, решив начать действовать.

Прекрасные идеи – это любовные послания от Вселенной. Она говорит: «Это для тебя. Я думаю, ты крут. Ты способен. Пойди и поделись прекрасными навыками с окружающими».

Пусть страх будет вашим компасом.

Ничто не жалит так больно, как булавка приятеля.

Вторник

Внешний мир – отражение внутреннего

Когда вы поддаетесь страху, вам кажется, что можете предсказать будущее.

Очень несмешная шутка Вселенной: пытаюсь оградиться от боли, мы только преумножаем боль.

Либо гордость, либо мечты.

Время, потраченное на рационализацию посредственности, могло быть временем, потраченным на создание прекрасного.

Нет такого понятия, как «слишком крутой».

Наши «реальности» выдуманы. Мы чувствуем то, во что заставляем себя верить.

Временные ошибки становятся поражением, только если вы к ним так относитесь.

Внутри вас заключено величие. Пусть оно победит.

Несовершенство = человечность. Вы человек. Вы будете ошибаться. Другие люди будут ошибаться. Живите дальше.

Любовь к себе подразумевает вещи, приносящие удовольствие.

Природой все задумано просто. Мы же любим усложнять.

Среда

ПРОЩЕНИЕ

Прощение не меняет прошлого, но освобождает будущее...

Забыть плохое – значит впустить хорошее....

Я прощаю людей, но это не значит, что я доверяю им или соглашаюсь с их поведением. Я прощаю их для себя. Ведь только отпустив, я могу двигаться дальше....

Держать обиду – это как пить яд и ждать, что от этого умрет твой враг...

Простить – значит отпустить заключенного на свободу и обнаружить, что этим заключенным были Вы сами...

Умейте прощать ведь это свойство сильных. Слабые никогда не прощают.

Сердце прощает часто, разум редко, самолюбие – никогда.

Если человек просит прощения, это не значит, что он не прав, а значит, что для него общение дороже гордости.

Если вы страдаете от несправедливости нехорошего чело-

века – простите его, а то будет два нехороших человека.

Упрекнула обида прощение в том, что оно всех прощает. – Но ведь ты тоже на всех обижаешься! – резонно возразило Прощение. Нечего было возразить обиде. Осталось только привычно обидеться. Что она тут же и сделала.

Господи, дай нам глаза, которые видят в людях лучшее. Сердце, которое будет прощать худшее. Ум, что забывает плохое И душу, которая никогда не теряет веру...

Четверг

Настрой на каждый день

У Т Р О

Приветствую тебя, новый день моей жизни! Благодарю жизнь за то, что мне дан этот день! Он прекрасен! У меня все великолепно!

Я дарю себе любовь, я дарю себе весь мир. Я принимаю все блага, которые дает вселенная. Этот мой день полон радости и счастья. Энергия здоровья, успеха, изобилия открыто и свободно течет во мне! Я принимаю неистощимые потоки денежной энергии, здоровья, счастья, изобилия!

Ко мне приходит столько денег, сколько мне нужно. А нужно мне столько, чтобы с запасом хватало на поддержание высокого качества моей жизни. Комфортное уютное жилище, качественная пища в достаточных количествах, достойный гардероб, все необходимые средства заботы о себе, возможности интеллектуального и духовного развития, те виды отдыха, которые для меня привлекательны, — все это я получаю по полному праву и постоянно, так, что мне не о чем беспокоиться и переживать.

Я всегда уверена, что у меня достаточно средств, для удо-

влетворения всех моих потребностей и получения всего, чего я хочу. Я люблю себя и дарю себе все это! Ощущение своего могущества, радости жизни, постоянно прибывающего счастья не покидает меня!

Д Е Н Ь

У меня все идет очень хорошо, просто прекрасно. Я одобряю все то, что делаю. Все, что происходит мне на пользу. Энергии Вселенной входят в мою жизнь и работают мне во благо. Мое благосостояние растет с каждым мигом. Я полностью открыта для приема денежных энергий Я использую все возможности, чтобы впустить изобилие в мою жизнь. Я бодра и полна сил. Я радуюсь жизни, я счастлива!

В Е Ч Е Р

Я благодарю этот прожитый день моей жизни. Это был поистине прекрасный очень важный и счастливый день, Впереди у меня неисчислимое множество таких дней. Я предвкушаю то счастье, которое они несут мне. Я с огромной радостью приветствую череду грядущих прекрасных дней. Каждый из них несет в себе новое счастье.

Пятница ПОМОЩЬ

В болоте тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, прося о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего.

– Протяни мне руку! – кричал он ему. – Я вытащу тебя из болота.

Но тонущий только взывал о помощи, а руки не протягивал.

– Дай же мне руку! – все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные стоны

Тогда из толпы раздался чей-то голос:

– Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку, Протяни ему свою, тогда ты сможешь его спасти.

Многие люди могут спастись, если мы первыми протянем им руку.

Суббота

Мир существует, и я существую

Несправедливость возникает из-за того, что человек относиться к миру пристрастно. Чтобы стать справедливым человек должен избавиться от власти чувств. Он должен поступать так, будто мир существует независимо от него – **«мир существует, а я не существую!»** Только этот принцип может взять за основу **справедливый человек....**

Глупость – возникает потому, что человек судит об огромном и многообразном мире только с позиции своего знания. Расширяя свои знания человек лишь переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истину не в мире, а в самом себе. **«Я существую, а мир не существует!»** – мудрец руководствуется этим принципом.

Зло появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда он ради своих целей вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем больше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. **«Мир существует и я существую, растворяясь в мире!»** Вот

основа для тех, кто несет в мир **добро**...

Несчастье испытывает тот человек, которому чего то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-то не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек внутри которого весь мир, ему не может чего-то не хватать. **«Мир существует и я существую, весь мир растворен во мне» – формула Счастья!»**

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

4 упражнения, повышающие уверенность в себе

Уверенность в себе – позитивное и ключевое личностное качество, не рождающееся само по себе. Его нужно неустанно возвращать и культивировать. Предлагаю вам 7 упражнений, прокачивающих уверенность! Залог успеха – регулярность практики, поэтому предлагаемые упражнения следует выполнять с периодическими повторами.

Упражнение 1. Аффирмации

Аффирмация – короткое емкое позитивное высказывание, помогающее сознанию человека настроиться на хороший лад. Пишутся и произносятся они всегда в настоящем времени. Составьте для себя небольшой список аффирмаций: от 3 до 10 высказываний. Не гонитесь за количеством, качество куда важнее. Повторяйте свои аффирмации время от времени. Несколько примеров: «Я всегда верю в себя»; «Моя уверенность – безгранична»; «Я целиком и полностью доверяю себе».

Очень важное примечание по составлению аффирмации: она должна звучать вашими словами, быть выражена на вашем языке; должна вызывать у вас эмоции. Не пытайтесь пользоваться готовыми аффирмациями, или прилизывать свои, чтобы они выглядели, как по образцу. Они будут рабо-

тать на вас, если вложить в них частичку себя!

Упражнение 2. «Состояние уверенности»

Вспомните эпизод из своей жизни, когда вы были на пике уверенности в себе, верили в себя, как никогда! Не имеет значения, что конкретно вызвало уверенность, как давно оно произошло! Припомните максимум деталей, что была за ситуация, какие эмоции вы испытывали, какие ощущения. Перенесите эти ощущения в настоящий момент, насладитесь и напитайтесь ими. Прочувствуйте уверенность в себе заново! Упражнение желательно выполнять хотя бы раз в неделю.

Упражнение 3. «Луч уверенности»

Для этого упражнения понадобится проявить фантазию. Расслабьтесь, плавно и глубоко подышите минуту – другую. Представьте себе луч, наполняющий вас уверенностью. Луч может быть любого цвета, может переливаться. Представьте, как он наполняет вас от макушки до ступней, наполняет все ваше тело, все существо уверенностью. Дышите и при этом наполняйтесь уверенностью, которую дарит этот луч. Побудьте в таком состоянии 3 – 4 минуты. С каждым разом упражнение надо немного продлевать, пока оно не достигнет 10—15 минут. Если почувствовали дискомфорт – это сигнал к завершению упражнения.

Упражнение 4. «Образ уверенности»

Данное упражнение – из арт-терапии. Представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, че-

ловек, волшебное существо... Словом, все, что угодно! Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее. Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо. Цель упражнения – в самом процессе. Потом можно полюбоваться на свое творение, понаблюдать за своими эмоциями и физическими ощущениями.

Вторник

3 упражнения, повышающие уверенность в себе

Упражнение 1. «Походка уверенности»

Упражнение из телесно-ориентированной терапии. Лучше всего выполнять под приятную музыку без слов! Прежде всего, настройтесь на музыку, почувствуйте свое тело, глубоко подышите. Начните перемещаться по комнате, совершайте движения, которые считаете нужными (кружитесь, подпрыгивайте, делайте пасы руками и т.д.). А вот затем начинается само упражнение. А состоит оно из двух частей! Сначала представьте себя совершенно неуверенным человеком. Сгорбитесь, ощутите себя придавленным к земле... Походите так 3 – 5 минут. Прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, будто уверенность полностью покинула вас... Вторая часть упражнения: перевоплощение. Если упражнение делается под музыку – эта часть выполняется под другой трек, желательно, более позитивный, более приятный для вас. Теперь, напротив, почувствуйте, как вас наполняет уверенность, как вы становитесь все увереннее и бодрее. Распрямите спину, расправьте плечи, шагайте с гордо поднятой головой. Шаги – крупные, уверенные. Дыхание свободное. Подвигайтесь в таком состоянии один трек.

Упражнение 2. «Уверенное дыхание»

Упражнение можно выполнять, как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Расположитесь, как можно удобнее и расслабьтесь. Представьте, что уверенность витает вокруг вас, что воздух наполнен уверенностью. Плавно и глубоко дышите, представляйте, что с каждым вдохом наполняетесь уверенностью, ощущаете себя все более уверенной личностью. А с каждым выдохом из вас уходят сомнения, упреки и укоры к себе. Представляйте, как с выдохами вас покидает все плохое, негативное. Упражнение выполняется 3 – 5 минут. Как и упражнение «Луч уверенности», с каждым разом можно его немного продлевать. Минут до 10—15. Непременно отслеживайте свои эмоции и физические ощущения!

Упражнение 3. «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»

Вам понадобятся карандаш и лист бумаги. Цель упражнения: повысить уверенность в себе, опираясь на понимание своего потенциала. Выделите себе определенное время на упражнение, чтобы не «залипнуть». Скажем, 15 минут.

Разделите лист на 3 столбика. Первый столбик: «Мои положительные качества». Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Третий столбик: «Мои достижения».

Соответственно, в первом столбике перечислите те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать. Во втором столбике напишите жизненные сферы, в которых вы мог-

ли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности. Например, танцы, наука, ведение блога в Интернете... Ну, а в третьем столбике пропишите свои достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь.

Такое упражнение желательно повторять и переделывать время от времени. Не удивляйтесь, если содержание столбиков будет изменяться и расширяться.

Благополучной реализации упражнений!

Среда

стать гением просто

- подражайте кумирам
- ежедневно в течение 15 минут впечатывайте образ требуемого навыка в свое сознание
- заимствуйте без стеснения
- купите записную книжку
- не бойтесь выглядеть глупо, нужно постоянно пробовать что-то новое
- выбирайте спартанские условия, а не роскошь
- определите, что это: навык или личное качество, навык – это безупречное автоматическое выполнение
- развивая навыки, трудитесь, как старательный плотник
- развивая личные качества, играйте как скейтбордист – будьте агрессивным, пытливым, склонным к экспериментам и постоянно искать новые возможности, чтобы испытать себя.
- отдавайте должное навыку
- не попадайтесь в западню мифа о вундеркиндах
- измеряйте свой прогресс тем, что действительно важно: попытками и повторениями
- избавьтесь от второстепенного и сосредоточьтесь на главном действии

- разбивайте каждое движение на фрагменты
- лучше пять минут в день, чем час в неделю
- занимайтесь в одиночку
- думайте образно
- сразу же обращайтесь внимание на допущенные ошибки
- визуализируйте процесс создания новых нейронных связей в мозге
- сужайте тренировочную площадку

Четверг

стать гением просто

- медленнее! (еще медленнее, чем вы думаете)
- замечайте момент, когда у вас все получилось правильно
- вздремните
- чтобы учиться по книге, закройте ее (прочитать десять страниц один раз, закрыть книгу и написать изложение на одну страничку)
- используйте метод сэндвича (сделайте правильно, сделайте неправильно, снова сделайте правильно)
- используйте метод 3*10, (чтобы сделать обучение более эффективным, занимайтесь чем-либо три раза подряд с интервалами в десять минут)
- тренируйтесь сразу после выступления
- прежде чем уснуть, представляйте свое идеальное выступление
- заканчивайте на позитивной ноте (вознаграждайте себя)
- полюбите повторения
- настройтесь вкалывать. вдохновение – удел любителей
- на один час соревнований должно, приходится пять часов тренировки
- не тратьте время на попытки избавиться от дурных привычек – лучше создайте новые
- чтобы лучше научиться, учите этому

- дайте вашему новому навыку минимум восемь недель
- воспитывайтесь стойкость
- держите в тайне ваши великие цели
- 10 тысяч часов на интенсивное совершенствование своего мастерства

- старание – действие, направленное на достижение цели
- действие – это главное.

Пятница

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА

ОПТИМИСТ – это человек, умеющий посмотреть на себя дружескими глазами.

ОПТИМИСТ убежден, что если и ударит лицом в грязь, так только в лечебную

ОПТИМИСТ – это человек, радующийся, что реформы его всего лишь обули, а не раздели.

ОПТИМИСТ считает, что если жизнь не клеиться, значит, он еще не влип.

ОПТИМИСТ – это человек, верящий, что если его все поливают, значит, хотят, чтобы он рос.

ОПТИМИСТ, когда его лишают последних штанов, начинает радоваться, что теперь никто не сможет залезть к нему в карман

ОПТИМИСТ – это человек, убежденный, что если ему все до лампочки, значит, он еще не достиг своего потолка.

ОПТИМИСТ – это человек, который даже час пик, считает прекрасным мгновением.

ОПТИМИСТ – это человек, верящий, что разбитые мечты – это к счастью

ОПТИМИСТ считает, что если ему выбивают зубы, значит его язык получает большую свободу.

ОПТИМИСТ – это человек, который, пойдя на дно, считает, что достиг больших глубин.

ОПТИМИСТ – это человек, считающий серость всего лишь смещением семи цветов радуги.

ОПТИМИСТ – это труженик, считающий, что если руководство дает ему жару, значит тепло к нему относиться.

ОПТИМИСТ – это рядовой гражданин, верящий, что любую «важную птицу» можно поймать и посадить в клетку.

ОПТИМИСТ – это человек, думающий, что если у него на душе кошки скребут, то это значит, что еще не наступила собачья жизнь.

ОПТИМИСТ – это человек, верящий, что если политики вешают ему на уши лапшу, значит, заботятся о его пропитании.

ОПТИМИСТ – это человек, отдающий ужин врагу в надежде сделать его своим другом.

ОПТИМИСТ сев на мель, чувствует себя непотопляемым.

ОПТИМИСТЫ – это люди, думающие, что если правительство призывает их потуже затянуть пояса, значит, пока не собирается оставить без последних штанов.

ОПТИМИСТ – это человек, верящий, что наша экономика потому не идет в гору, что счастье не за горами.

И вообще, настоящий оптимист убежден, что тьма – это всего лишь предвестник света.

Суббота

Как быть и оставаться бодрым и радостным человеком

– БОЛЬШЕ УЛЫБОК в течение дня! Помните о том, что, хотя в среднем люди улыбаются не более 15—20 раз в сутки, этот «улыбочный» диапазон можно и нужно расширять – максимально человек может улыбаться до 400 раз в день!

– СТАРАЙТЕСЬ ВЫСЫПАТЬСЯ. Для этого сон должен быть спокойным и глубоким. Способствовать этому могут не только специальные настройки, тренировки или медитации, но и ароматические эфирные масла типа лаванды, шалфея, корицы, или нероли. Их можно капать по 2—3 капли на подушку, на свою ночную рубашку или же на пижаму.

– ПРОСЫПАЙТЕСЬ ЛЕГКО. Этому неплохо способствует соблюдение привычного режима сна и бодрствования. Но если уже при просыпании на вас наваливаются беспокойство и тревога, можно прибегнуть к эфирному маслу иланг-иланга, несущего ощущение радости, помогающего устранять сомнения, неуверенность и страхи. Ну а если вас еще беспокоит и утренняя слабость, то неплохо к обычному завтраку добавить лимон с медом. И для того чтобы как можно лучше взбодриться с утра, кроме утренней зарядки с последующим тонизирующим душем и самомассажем, можно накапать на свою одежду 2—3 капли эфирного масла розмари-

на или чайного дерева.

– **«ОЖИВЛЯЙТЕ» СЕБЯ УТРЕННЕЙ ПРОГУЛКОЙ ИЛИ ПРОБЕЖКОЙ НА ВОЗДУХЕ.** Прогулявшись с утра всего 10 минут, вы обеспечите себе заряд бодрости и здорового тонуса на 2—3 часа. А 5-10-минутные пробежки могут дать еще больший энергетический заряд.

– **ПОДНИМАЙТЕ ДНЕВНОЙ ТОНУС.** Этому могут помогать бананы, виноград, сушеные плоды китайского лимонника (их модно жевать по одной чайной ложке 2 раза в день), либо прием настойки этого лимонника – до 30 капель 2—3 раза в день.

– **ЧАЩЕ ОБЩАЙТЕСЬ С ПРИРОДОЙ.** Для чего находите время не только в выходные, но и в будние дни, чтобы выбраться на природу на 30—40 минут. Но только не гуляйте долго перед сном – это ухудшит засыпание.

– **ОЧИЩАЙТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ.** Если вас начинает мучить то, что вы никак не можете решить какую-то проблему, постарайтесь выйти из этого следующим путем: закрыв глаза, сфокусируйтесь на проблеме и скажите ей мысленно или шепотом: «Уходи, уходи, уходи прочь!... Мне до тебя!... Покинь меня!...

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Как быть и оставаться бодрым и радостным человеком

– **БЕРИТЕ ТАЙМ-АУТЫ.** В процессе трудового дня не забывайте отвлекаться от работы (возможно устанавливая будильник на своем телефоне). И лучше всего каждые 1—1,5 часа, сделав глубокий вдох, расправьте плечи, встаньте и пройдитесь по комнате (кабинету), «стряхивая с рук» накопившееся напряжение и усталость.

– **УМЕЙТЕ ОСТАНАВЛИВАТЬ СТРЕСС.** Если в стрессовой ситуации вы начинаете чувствовать, что готовы от обиды, раздражения или гнева вспыхнуть и сорваться, остановитесь на несколько секунд (а еще лучше присядьте в расслабленной позе) и закрыв глаза, сделайте через нос максимально глубокий вдох и потом выдох с длинным облегчающим слогом «Ха-а-а-а». при необходимости повторите такие вдох и выдох несколько раз.

– **НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!** Ее можно останавливать, воздействуя на биологически активные точки, находящиеся на мочках ушей. Для этого зажмите мочку указательным и средним пальцами и сжимайте ее около 2-х минут, стараясь при этом дышать спокойно и не торопливо.. затем повторите то же самое с другим ухом.

– **ИЗГОНЯЙТЕ ИЗ СЕБЯ ТРЕВОГУ.** Для этого можно

представить, что вы стоите у подножия огромного водопада, а ваша тревога смывается потоками воды. Старайтесь как можно отчетливее ощутить прикосновение к вашей коже ее холодных брызг. Пройдет всего 5—7 минут, и вы почувствуете себя более спокойным человеком.

– **ПОБЕЖДАЙТЕ ЗЛОСТЬ.** Не забывайте, что она – это своеобразный «бумеранг», который может подрывать и ваше собственное здоровье. А потому, если вы очень разозлились на кого-то, возьмите карандаш, чистый лист бумаги и опишите все свои негативные чувства, а потом, наплевав на него и скомкав, выбросьте в мусорную корзину.

– **МЫСЛЕННО ПОДЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ.** Почувствовав нарастающую слабость, утомляемость, «разбитость», попробуйте заново пережить все ощущения, когда вы были на пике активности. Заново переживая это, вы сможете в какой-то степени вернуть своему телу и своему мозгу желаемое бодрое состояние.

– **ПРОБУЙТЕ НОВОЕ.** Известно, что любая новизна дарит людям немало приятных впечатлений. А потому не забывайте эпизодически изменять что-то в своей одежде, своей диете, в своем образе жизни.

– **БУДЬТЕ ВЕЛИКОДУШНЫ.** Окажите помощь кому-то из друзей, подруг, коллег по работе или просто, сидя за рулем, уступите дорогу явно очень спешащему куда-то автомобилю.

– **БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ.** Не стесняйтесь говорить веж-

ливое «спасибо» окружающим вас или же просто случайно встреченным людям. Слова благодарности заставляют подавляющее большинство из нас по-иному относиться к жизни. И не забывайте благодарить не толь людей, но и природу, и саму жизнь за то, они каждый день дарят вам удивительнейшие, порой просто неповторимые мгновения.

Вторник

Как быть и оставаться бодрым и радостным человеком

– **СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.** Не позволяйте затухать семейному очагу. Поддерживайте тепло в отношениях со своими самыми близкими и родными людьми. Старайтесь чаще с любовью думать о них.

– **МЕЧТАЙТЕ.** Хотя бы на 5—10 минут отключайтесь от окружающее го вас мира. И начинайте закрыв глаза, воображать, например как с кем и где вы будете проводить отпуск, рисуя в своем воображении яркие, реальные картинки этого.

– **ЛЮБИЕ СЕБЯ!** И потому не упрекайте, не кляните и не ругайте себя за любые (даже самые небольшие) промахи и ошибки, чаще хвалите себя за все то хорошее, что вам удалось сделать в предыдущий день или на предыдущей неделе. И начинайте свой новый день с чистого листа – не забывайте о том, что люди, «застревающие» на негативе, который был у них в прошлом, «изнашиваются» быстрее не только душевно, но и физически.

– **БУДЬТЕ ОПТИМИСТИЧНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.** Старайтесь больше думать о том хорошем, интересном, увлекательном, что вас может ждать впереди. Не позволяйте грустным или тем более тревожным либо упадническим мыслям

отнимать у себя покой и сон.

– ПОПОЛНЯЙТЕ ЗАПАСЫ ГОРМОНОВ РАДОСТИ. Для этого уже с самого раннего утра не забывайте обращать внимание на солнечные блики за окном или на снежинки причудливо порхающие в воздухе, на яркие гроздья рябины или на распускающиеся листочки на деревьях, а уже выйдя из дома – на каждое дуновение ветерка или на птичий гомон и т. д. и т. д.

Эффективнейшим «лекарством» от нехватки гормонов радости может быть прогулка по парку, в котором вы впервые встретились или впервые гуляли с любимым человеком. Или же посещение места, где прошло ваше детство. Чаще фотографируйтесь и пересматривайте фотографии, вытаскивая из памяти какое-нибудь самое яркое радостное воспоминание. Окружайте себя несущими радость вещами.

Среда

шаг к успеху – любите

труд Правило 1

никогда не думайте о том, что ваше дело может не получиться, надо пробовать, а получить неудачный опыт – тоже хорошо. Сделал что-то не то и тут же исправил.

Мысль это еще и действие, о котором вы думаете, и если считаете, что оно у вас получится, то фортуна будет на вашей стороне. И тогда, даже ничего не делая вы можете стать победителем.

Правило 2

Все свои результаты оценивайте только на пять с плюсом. Нужно всегда думать позитивно. Тогда все дела будут идти успешно.

Если будете планировать какие-то дела, то всегда настраивайтесь на положительный результат. Как запланируете, так и будет.

Правило 3

Четно формулируйте свои желания. Надо стремиться позаботиться о сегодняшнем дне, а завтрашний день сам о себе позаботится. Это говорил еще Иисус Христос. А мы ча-

ще всего заботимся о будущем, которое не наступило еще, а может и не наступит.

Аффирмации «Удача всегда со мной», «Мне везет во всем», « Я выгляжу великолепно».

Правило 4

Идите к своей цели методично со ступеньки на ступеньку

Если вы хотите попасть наверх надо карабкаться в гору. Если начнете перепрыгивать, то разобьетесь. Так я призываю вас к системным знаниям.

Правило 5

Если вы мало зарабатываете, значит вы плохой специалист. Чтобы ваша основная специальность была подкреплена еще и другими навыками. Немножко надо быть артистом, немножко разведчиком.

Правило 6

Не ищите врагов – меняйте себя

Хотите узнать своего главного врага – посмотрите в зеркало. Справьтесь с ним. Остальные разбегутся.

Четверг

Правило №1 никогда не быть №2

- Океан переплывает тот, кто не боится потерять из виду берег.
- Комфорт редко приносит прибыль
- Каждый успех начинается с мечты
- Твой успех зависит от выбора, а не от случая
- Важно не то, сколько ты спишь, а что делаешь, когда проснулся.
- Каждый видит успех по-разному. Не позволяй чужим людям сбить тебя с пути.
- Окружи себя людьми, которые амбициознее тебя.
- Любители построили ковчег, а профессионалы – «Титаник»
- Работай до тех пор, пока твои кумиры не станут твоими конкурентами.

- Не стремись быть лучшим. Старайся стать лучше, чем вчера.
- Думай о будущем, живи настоящим, учись у прошлого.
- Чем упорнее ты работаешь, тем больше тебе везет.
- Нехватка времени – это лишь неправильно расставленные, приоритеты
- Мечта не сбудется без труда
- Разница между посредственностью и совершенством лежит в самоотдаче.
- Две трети всех миллиардеров начинали с нуля. 86% миллионеров добились всего сами.
- Сегодня я сделаю то, что не хотят делать другие, чтобы завтра я мог делать то, чего не могут позволить себе остальные.
- Сделай сегодня то, за что сам потом скажешь спасибо.
- Сейчас не начнешь – через год пожалеешь

– Паши так, чтобы однажды твоя подпись стала автографом.

Пятница

Правило №1 никогда не быть №2

- Результат не случаен. В его основе всегда лежит план и действие
- Цель без плана – это всего лишь прихоть.
- Не отказывайся от своих целей. Если план не работает – меняй план, а не цель.
- Цель, о которой ты написал собственной рукой, выглядит эффектно и эффективно.
- Пока ты спорил, пуст или полон стакан – Я его продал.
- Внутренний диалог должен быть позитивным.
- Не рассказывай людям о своих мечтах. Лучше покажи дело.
- В основе успеха лежит самомотивация и упорный труд.
- Разница между «я мог» и «я сделал» заключается в действии.

- Работа закончена не когда я устал, а когда я все сделал.
- На успех скидок нет.
- Упорный труд приведет туда, где тебя найдет удача.
- Жизнь заключается не в поиске, а в создании себя
- Действие – это расстояние между мечтой и реальностью
- Работай над планом. Потом по плану
- Перестань бороться за деньги. Борись за то, чтобы быть лучшим
- Лучшая работа – та, куда ты сам бежишь утром
- Выбирай работу не из расчета на отпуск. А ту, от которой не захочется сбежать.
- стоять на краю опасно. Но поверь – вид оттуда намного лучше
- В трудные моменты важно иметь рядом людей, которые помогут сделать первые шаги в новом мире

Суббота

Правило №1 никогда не быть №2

– На успех скидок нет.

– Поспешные решения часто ведут к новым проблемам

– До успеха лифт не ходит – надо идти по лестнице.

– помни – в свой первый год «Кока – Кола» продала всего 25 бутылок. Не сдавайся.

– Ты не вспашешь поле одной лишь силой мысли.

– если перестал быть гибким, то ты умер.

– Когда план не работает – меняй план, а не цель

– Провал? Это лишь возможность переделать все с умом.

– У меня будет все, в чем мне отказали.

– Границы своих возможностей определяешь ты сам.

– Не слушай советов тех, кто сам ничего не добился.

– Если у тебя плохой день, просто вспомни о том, что в 1976 году Рональд Уэйн продал свои 10 процентов акций Apple за 2300 долларов. Теперь они стоят 70 миллиардов

– Никто не любит нытиков и зануд. Они – двоюродные братья критиков

– Совершенство – не навык. Это – настрой

– проблема не в деньгах. Низкая продуктивность, отсутствие решительности и нехватка саморазвития – вот твои проблемы.

– Ты должен быть лучше, чем вчера.

– инвестируй в себя. Поверь, ты можешь себе это позволить.

– победители это не те, кто не ошибается, а те, кто не сдается.

– не бойся неудач. Бойся того, что не будет желания.

– Позитивное мышление ведет к смелым привычкам.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Правило №1 никогда не быть №2

- Поражений нет. Есть только уроки
- Оправдания воры... они воруют твои мечты.
- Большинство людей не видят удачную возможность до тех пор, пока она не исчезнет. Не равняйся на них!
- Благоприятные возможности тянутся лишь к тем, кто к ним готов.
- Тебя создают не обстоятельства. Тебя формируют собственные решения.
- Мечты – это не стратегия.
- Сделай так, чтобы решимость помогала тебе в судьбе.
- Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать.
- Не опускай руки и не сдавайся. Любую дорогу осилит идущий.
- Помни: Правило №1 – Никогда не быть №2

Вторник

Волшебные слова

Чаще произносите эти волшебные слова, которые так мало стоят, но так много нам дарят:

- Одно слово: «Пожалуйста» и «Спасибо»
- Два слова: «Благодарю вас» и «Будьте добры»
- Три слова: «Я люблю вас»
- Четыре слова: «Я желаю вам счастья»
- Пять слов: «Чем я могу вам помочь?»
- Шесть слов: «Вы всегда так добры ко мне» или «Вы сегодня так особенно хорошо выглядите!»
- Семь слов: «Я благодарю Тебя, Господи, за этот миг» или «Я благодарю Бога за дарованный мне день!»

Среда

ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

– КОГДА ПОДХОДИТ ГНЕВ, СМЕЙСЯ – ТАКОВ ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

– РАДУЙТЕСЬ, КОГДА СЧАСТЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ ПРИХОДЯТ К ЛЮДЯМ – ТАКОВ ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

– ИЗУЧАЙТЕ ЯЗЫК БЫТИЯ – ТАКОВ ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

– ОТНОСИТЕСЬ К ЖИЗНИ КАК К ПРАЗДНИКУ – ТАКОВ ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

– НЕ ПЕЧАЛЬТЕСЬ ИЗ-ЗА НЕВОЗВРАЩЕННЫХ ВАМ ДОЛГОВ – ТАКОВ ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

– ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮДЯМ КАК К ПРИСУТСТВУЮ БОГА —

ТАКОВ ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

12 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

1 ЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВИ, ЧТОБЫ ЕСТЬ

2 ГОЛОД – ПРАВДА, А АППЕТИТ – ЛОЖЬ

3 КАК ПЬЕШЬ – ТАК И ЖИВЕШЬ

4 ТВЕРДУЮ ПИЩУ – ПЕЙ, А ЖИДКУЮ – ЕШЬ

5 НАСЛАЖДАЙСЯ ПУСТЫМ ЖИВОТТОМ

- 6 НЕ ГОНИСЬ ЗА ДВУМИ ЗАЙЦАМИ
- 7 УТРО НАЧИНАЕТСЯ ВЕЧЕРОМ
- 8 НЕ НАСИЛУЙ СЕБЯ
- 9 ЧИСТОТА ПРИЗНАК БОЖЕСТВЕННОСТИ
- 10 ЧТО ТЫ ЕШЬ, ТО ТЫ И ЕСТЬ
- 11 НЕ СОВМЕЩАЙ НЕСОВМЕСТИМОЕ
- 12 «ДОГМ НЕТ» – ГЛАСИТ ДОГМА ПЕРВАЯ

Четверг

Что такое обида?

Обида, как известно, – сложное чувство, включающее в себя злость, гнев или даже ненависть к обидчику с одной стороны, и жалость к себе с другой стороны. В основе обиды лежит несоответствие мнения человека о себе и представления, как к нему должны относиться, особенно при завышенных притязаниях.

Обиды возникают обычно в сфере межличностного общения в виде реакции на поведение или конкретные поступки человека. Поэтому обиду можно расценивать как некий процесс, в котором есть две стороны: обижающая и обижающаяся.

На мой взгляд, есть две непосредственные причины, вызывающие чувство обиды:

- унижение собственного достоинства (ущемленное самолюбие) в результате оскорбления или несправедливого с точки зрения обидевшегося человека отношения к нему. Обычно в этом случае у человека есть какое-то эмоционально слабое место – фактические или мнимые недостатки физические, умственные.
- неоправданные ожидания, когда человек ждет от другого, чаще всего неосознанно, чего-то для себя. Это может быть ожидание внимания, заботы, уважительного отношения, сочувствия. При этом подразумевается, что другой

человек должен догадаться, «чего я хочу» или «не хочу» и т. п. В роли другого может быть кто угодно: родитель, подруга, коллега, муж и т.д.. И вот когда человек не получает это желаемое, т.е. его ожидания не оправдываются, возникает обида.

Обида может глубоко ранить человека. И тогда нередко человек, переживающий обиду, испытывает желание как-то ответить обидчику, причинить ему боль, т.е. как-то отомстить за себя.

Достаточно часто чувство обиды становится механизмом манипуляции, средством управления другим человеком. В этом случае обидевшийся человек своим переживанием обиды вызывает чувство вины у того, кто его обидел, тем самым добиваясь желаемого. Такое поведение часто наблюдается в семейных отношениях, когда, например, ребенок или жена посредством обиды получают для себя определенные выгоды.

Пятница

Как образуется обида?

Обида – это не врожденное чувство, а приобретенное, и чаще всего в раннем возрасте. Она образуется посредством научения от взрослых или других детей.

Здесь могут быть разные варианты научения. Наиболее адекватный вариант заключается в том, что родитель отражает ребенку то, что с ним происходит в соответствующей ситуации, как чувство обиды. Например, у него отняли игрушку, и он плачет. Родитель просто объясняет ребенку, что это обидно, и переключает его на другой объект или игру. По мере развития ребенка родитель учит правильно обращаться с этим чувством. В этом случае у ребенка не страдает восприятие себя.

Если ребенка начинают жалеть, приговаривая «обидели маленького», и при этом пытаются как-то загладить неприятность чем-то сладким или покупкой другой игрушки, то ребенок может зафиксировать этот момент и использовать его в дальнейшем в качестве манипуляции. При таком отношении к ребенку возможны свои варианты развития событий, хотя это разные полюсы одной ситуации – отношение к себе как к особенному человеку:

– ребенок становится кумиром семьи, которого балуют, удовлетворяют все его потребности, иногда еще до того, как он чего-то захотел. Вырастая, такой человек будет всегда

ждать особого отношения к себе других людей, не получая которого будет испытывать обиду. Он будет обижаться на любое даже незначительное замечание, воспринимая его как оскорбление или унижение.

– ребенок впитывает в себя чувство жалости к себе. Такой человек будет ожидать, что кто-то сделает его счастливым. И также не получая желаемого, будет обижаться на партнера, родителей, судьбу.

Еще вариант: когда ребенок перенимает обидчивый стиль реагирования от родителей. Например, чувство обиды кого-то из родителей сопровождается определенным поведением – «дуются», не разговаривают, чем создают определенное напряжение. И чтобы снять это напряжение, другой родитель начинает потакать обидавшемуся. Ребенок по их примеру начинает обижаться, также манипулируя.

Родители могут несерьезно относиться к тому, что ребенок обижен, могут своими действиями провоцировать обиду у ребенка, или даже умиляться, видя обиженное лицо ребенка. Это приводит к закреплению такого стиля реагирования у ребенка.

Суббота

Как проявляется обида?

Обидчивые люди отличаются личностной незрелостью, их эмоциональное реагирование соответствует детскому возрасту. У таких людей может быть глубоко укоренившийся комплекс неполноценности, основанный на искаженном восприятии себя.

Первичная реакция обиды происходит неосознанно. По физиологическим сдвигам она имеет аналогию с реакцией организма на неожиданное физическое воздействие (укол, удар) и переживается как стресс. При этом человек может покраснеть или побледнеть, у него появляется дрожание губ, рук, ощущение «комка» в горле, могут быть слезы или потемнение в глазах, учащается дыхание, сердцебиение, повышается артериальное давление. На уровне сознания ситуация воспринимается несправедливой. И, в зависимости от индивидуальных особенностей и привычного стиля реагирования, человек выражает возмущение, раздражение, гнев или дистанцируется, прекращает контакт. И чем выше притязания к другим людям в отношении того, как должны к человеку относиться, тем глубже будет обида.

Такое же проявление обиды можно наблюдать не только при повторной или другой обиде, но и при воспоминании об уже пережитой.

Если же человек использует обиду как средство манипу-

ляции, то таких выраженных признаков уже не будет. В этом случае переживания человека будут неглубокими, и возможна даже некая игра «я обиделся».

Сложно представить, в чем может состоять польза от обиды. И тем не менее, частое проявление обиды как показатель инфантильности, является прекрасным поводом для личностного роста. Это дает возможность заняться саморазвитием и улучшить отношения с другими людьми.

В то же время, важно помнить, что обида несет в себе разрушительное начало. Это касается, в первую очередь, нарушения отношений с близкими. Достаточно распространенная ситуация, когда близкие перестают общаться из-за обиды друг на друга, порой до конца своей жизни. Ощущение себя правым, что «со мной поступили несправедливо» подогревает чувство обиды.

С другой стороны, длительное переживание обиды и накопление обид действует разрушительно на самого человека. И в основе психосоматических нарушений нередко лежат именно накопленные обиды. Приведу пример из своей практики: женщина обратилась за помощью в связи с паническими атаками. В процессе психотерапии мы вышли на то, как много обиды у нее накопилось. И в очередной раз, когда она стереотипно обиделась, она физически ощутила, как обида «упала в живот». Пришло осознание, куда она «складывала» свои обиды. Она дважды была оперирована по поводу пупочной грыжи.

Опухолевые процессы в матке у женщин связывают с накопленными обидами, как на мужчин, так и на близких вообще.

С учетом того, что составляющей обиды является жалость к себе, человек может остаться в позиции жертвы с вытекающими отсюда последствиями: отказ от своих потребностей и желаний, неудовлетворенность жизнью, депрессии и т. п.

Как перестать обижаться?

Осознать и признать, что вы имеете склонность часто обижаться. При этом надо быть честным перед собой. Это означает сказать себе, что вы так реагируете, не осуждая того, кто вас обидел.

Исследовать причины обидчивости, возможно, это просто детский стереотип, или способ манипуляции, или болезненное самолюбие.

Формировать адекватную самооценку, т.к. болезненное самолюбие – это отражение низкой самооценки.

Провести анализ определённого количества ситуаций, вызвавших обиду, возможно у вас завышенные требования к окружающим.

Добиваться целей адекватными способами, например, учиться просить помощи.

Ясно выражать свои желания и потребности.

Учиться в адекватной форме, своевременно выражать обиду, не накапливая и не подавляя.

Перестать себя жалеть, принять на себя ответственность

за свою жизнь.

Учиться прощать. Для этого можно использовать простые приемы: написать письмо обидчику, выразив в нем свои чувства; встать на место обидчика и представить, было ли его целью обидеть вас.

Важно помнить, что не нас обижают, а мы обижаемся, это наш выбор погрузиться в обиду или нет. Если случайный человек намеренно вас хотел обидеть (в транспорте, в магазине), то имеет смысл подумать о себе и не тратить силы на выяснение отношений. А если это человек из вашего окружения, то это повод задуматься об этих отношениях.

В том случае, когда самостоятельно справиться не удастся, имеет смысл обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Ведь освобождаясь от обид, мы делаем свою жизнь полнее и позитивнее.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Как же повысить количество серотонина в организме?

1. Ешьте продукты богатые триптофаном. К таким продуктам относятся: гречка, рис, бобовые, кедровые орешки, арахис, морковь, свекла, капуста, петрушка, бананы, апельсины, дыни, творог, сыр, рыба, «красное» мясо.

Триптофан – это ароматическая альфа-аминокислота, без которой невозможен синтез серотонина.

2. Ешьте продукты богатые витамином D. Присутствие витамина D в организме так же способствует синтезу серотонина. Им богаты такие продукты как: гречка, овсянка, листья салата, фрукты, овощи, фасоль и различная зелень.

3. Ешьте продукты богатые магнием. Этот биологически важный для жизнедеятельности человека элемент, так же катализирует процессы выработки серотонина. Магнием богаты: рис, чернослив, курага, морская капуста, арбузы, семена подсолнуха, кешью, кунжут и т. д.

4. Употребляйте в пищу больше фруктов, вместо сладостей. А лучше вообще заменить сладости, на фрукты. Но не ешьте их до основного блюда, а не после.

5. Сократите употребление кофеин-содержащих и алкогольных напитков до минимума. А лучше и вовсе откажитесь от них.

6. Следите за уровнем кортизола («гормона стресса») в своем организме. Об этом в скором времени я планирую написать отдельную статью.

7. Занимайтесь спортом. Физические упражнения способствуют синтезу серотонина в головном мозге, а так же катализируют десятки других биохимических процессов в организме. Начните следить за осанкой и ровной спиной, что так же убережет вас от лишних проблем со здоровьем.

8. Проводите больше времени под солнцем. Во первых на солнечном свете вырабатывается витамин D, необходимый для синтеза серотонина, а во вторых солнечный свет сам по себе катализирует многие химические реакции в организме. Возможно, именно поэтому летом жизнь кажется более волшебной, чем в другие сезоны года.

9. Уделяйте больше времени на сон. Большая часть серотонина восстанавливается в организме во время сна. К тому же во сне подсознание раскладывает по полочкам информацию полученную днем и решает многие психологические проблемы. Очень часто именно сна не хватает человеку, для состояния гармонии и счастья.

10. Гоните от себя чувство вины и горя. Эти чувства блокируют работу серотонина и сводят все ваши старания на нет.

11. Меняйте мышление. Неважно как, при помощи психотерапии, книг, фильмов, медитации, духовных практик, новых интересов или путешествий, иногда просто необхо-

димому впустить в себя новые позитивные впечатления. Тут срабатывает принцип обратной связи. Если серотонин может влиять на наши мысли, то и наши мысли могут влиять на некоторые процессы организма.

12. Хвалитесь своими успехами. Странно, но это действительно способствует росту уровня серотонина. Однако, ваши успехи должны быть реальными, а не вымышленными. Если таковых на данный момент нет, сделайте то, за что будете испытывать гордость.

13. Принимайте себя, окружающий вас мир и свою жизнь, такими, какие они есть. Очень часто именно здесь зарыт корень большинства психологических проблем человека. Пока вы будете злиться на себя, окружающих людей или события, вы не обретете настоящего счастья. А если вы посмотрите на то небольшое число по настоящему счастливых людей, то поймете, что они любят окружающую их мир таким, какой он есть на данный момент.

Вторник

Зарядитесь позитивом сегодня и не откладываете на потом!

1. Позитивные люди не ждут хорошего дня – они сами создают его!

«Ожидание», «случай», «надежда на удачу» являются словами пассивного созерцателя и никогда не встречаются в словаре позитивного человека. Они, как правило, очень активно участвуют в построении своей жизни. Они работают, чтобы внести изменения в окружающий мир, чтобы чувствовать себя лучше в трудные времена, а не ждут уникального сочетания звезд на небе.

2. Позитивные люди легко расстаются с лишним!

Многие люди стараются до последнего цепляться за свои любимые идеи, вещи или даже людей, тратя на это свои лучшие силы и энергию. Позитивные люди легко позволяют уйти всему лишнему и ненужному, как только понимают, что это мешает им жить.

3. Прошлое должно оставаться в прошлом!

Хорошие и плохие воспоминания должны оставаться именно там, где им и место – в прошлом. Позитивные люди не тратят много времени в тоске по старым добрым дням, потому что они слишком заняты работой над своим сегодняшним и будущим днем. Негативный опыт прошлого исполь-

зуются не для самобичевания или сожаления, а для анализа причин и извлечения уроков в качестве ступеньки к лучшему будущему.

4. Благодарность – вот второе имя позитивного человека!

Позитивные люди не сосредотачиваются на шероховатостях и камнях на своем пути, но готовы искренне благодарить бога, судьбу, жизнь за каждый шаг, сделанный на дороге. За каждый день, полный новых событий, запахов, впечатлений, чувств. Они видят жизнь как сундук с сокровищами, полный чудес.

5. Позитивные люди сосредоточены на своих возможностях, а не ограничениях!

Оптимистичные люди стараются видеть то, что они могут делать, а не то, что они не могут сделать. Они ищут возможности и решения, а не заикливаются на том, почему это невозможно. Даже в случае неудачи они ищут новые варианты и делают новые попытки, не стараясь свалить все на свою первую неудачу.

6. Позитивные люди не позволяют своим страхам влиять на жизнь!

Тот, кто находится во власти своих страхов и предрассудков, никогда не сможет жить полноценной и открытой жизнью. Позитивные люди не пренебрегают разумными мерами безопасности, но никогда не позволят себе из-за страха перед неизвестным не попробовать экзотическое блюдо, не побывать в новой стране или заняться новой деятельностью.

7. Позитивные люди много улыбаются!

Это самая видимая их черта, которая так всем нравится. Позитивные люди не только сами обычно пребывают в хорошем настроении, но и загадочным образом умеют передавать его окружающим. Оптимизм, легкое отношение к жизни, хорошее чувство юмора и ирония – все эти качества являются обязательными признаками таких людей. Они имеют высокую степень самоуважения, но отказываются воспринимать себя слишком серьезно!

8. Общительность!

Трудно представить себе позитивного человека, который вел бы замкнутый, уединенный, унылый образ жизни. Как правило, такие люди любят и отлично умеют общаться, любят заводить новые знакомства и находиться в обществе. От них не услышишь сплетен и пересуд, а скорее можно ожидать живого искреннего участия и реальной помощи.

9. Позитивные люди знают, что такое боль и несчастье!

Одна из самых больших ошибок думать, что позитивные люди всегда счастливы. Точно так же, как нельзя узнать свет, не побывав в темноте, как невозможно оценить добро без сравнения со злом, позитивные люди могут страдать и отчаиваться. Они отлично знают, что такое отрицательные эмоции, но осознанно выбирают положительную сторону.

10. Позитивные люди несут ответственность за свою жизнь!

Позитивные люди слишком уважают себя, чтобы возвра-

вать в себе комплекс жертвы. От них не услышишь стенаний и жалоб на плохого начальника, сварливую жену или неурожай. Они не будут обвинять в своих проблемах других людей или космические силы, а надеются только на себя и свои силы.

Среда

«Как относиться к себе и к людям»

Супругам даются листочки бумаги, и они должны (каждый отдельно друг от друга) дописать незаконченные предложения. Какие? – Например, предлагается фраза «Я больше всего ценю в тебе.....» – и надо дописать 5—10 пунктов, предположим: порядочность, чувство юмора, справедливость, твою зарплату, любовь ко мне, терпимость.... Каждый пишет то, что ему важно.

Если в паре неблагополучные отношения, им предлагаются, как правило следующие фразы:

- Меня часто раздражает в тебе.... (пишут быстро и энергично. «можно больше чем 10 пунктов»)
- Я хочу, чтобы ты....
- Я ценю в тебе
- Ему не нравится во мне.... Он хочет чтобы я.... Он ценит во мне.....

но надо предупредить, что нельзя, например, писать по типу «Меня раздражает в тебе то, что ты эгоист».

Что здесь имеется в виду? То, что муж любит смотреть телевизор, а не заниматься с сыном уроками или ничего не делает по дому?

Теперь, после выполнения этого условия супруги могут обменяться листочками и обсудить написанное.

По-настоящему близкий человек – это тот, кто нас понимает, но понимать Другого – трудно, и одним из первых препятствий я назвал бы ЭГОЦЕНТРИЗМ, т.е неумение или не желание поставить себя на место другого человека у детей эгоцентризм выражен очень ярко, и каждый может убедиться в этом, воспроизведя с детьми 5—7 лет эксперимент Ж. Пиаже.

Дети рассаживаются вокруг круглого стола, им дается все необходимое для рисования, а на столе стоят три пирамидки: красная синяя и зеленая. Дается задание: «Нарисуйте эти пирамидки!» Это задание дети выполняют без труда. «Хорошо, спасибо, а теперь, пожалуйста пусть Ваня нарисует пирамидки так, как их видит Маша – она сидит напротив тебя – сможешь?» – Ваня, ни минуты не колеблясь, берет снова цветные карандаши и рисует пирамидки, – точно так же, как и в первый раз.

Ему пока еще не может прийти в голову, что с другой стороны стола, с другой точки зрения те же самые пирамидки будут выглядеть уже по-другому, и красная, скажем, окажется уже не слева, а справа...

Дети взрослеют, а эгоцентризм – остается.

Вот простейший эксперимент, который часто проводится в практике семейного консультирования. Приходят муж и жена, но мужа просят подождать в коридоре. Супруга начинает ярко, подробно и образно рассказывать, как непорядочно и плохо ведет себя ее муж. Тогда консультант обращается к ней с просьбой описать ситуацию от лица мужа, видели бы вы какое недоумение, затруднение и растерянность на лице жены. Ой, как не хочется себя ставить на место мужа и смотреть на ситуацию и себя его глазами. «Ведь ваш муж, наверное, рассказал бы о том же самом по-другому. Вот сейчас мы его пригласим – как будет рассказывать про это он? – Ну, уж он тут наплетет. Я – то рассказываю как на самом деле все было....» ничуть не лучше (а скорее всего, хуже) покажет себя в аналогичной ситуации ее муж.

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СЧИТАТЬ, ЧТО ПРАВЫ, ПОКА НЕ ПОСМОТРИТЕ НА СИТУАЦИЮ ГЛАЗАМИ ДРУГОЙ СТОРОНЫ.

– Не ругайся, а помоги или сделай сам

– Не копи раздражение. Что-то не нравится – не молчи, скажи об этом.

– Тебе важно – предупреди. Не предупредил – ругайся на себя.

– Прежде чем что-либо делать, приведи себя и другого в порядок

–

Четверг

Будут ли отношения счастливыми?

Вот верные приметы

#

Совпадения слов с делами – к доверию.

#

Ссоры и конфликты с высказыванием своей позиции, но без оскорблений, обидных слов, рукоприкладства – к эмоциональной близости.

#

Признание важности и нужности друг друга – к безопасности.

#

Уважение границ и личного пространства – к искренности.

#

Готовность говорить о чувствах – к взаимопониманию.

#

Наличие личного пространства – к одному на двоих воздуху.

#

Баланс между «я» и «мы» – к отсутствию измен.

#

Возможность обсудить любые вопросы без страха – к стабильности.

#

Схожие ценности – к прочному союзу.

#

Умение признавать и решать проблемы внутри отношений – к слезам несостоявшихся любовниц.

#

Принятие друг друга – к позитивному развитию и успехам каждого.

#

Общие интересы – к увлекательной жизни.

#

Отсутствие манипуляций – к уюту и спокойствию.

#

Откровенность и открытость – к классному сексу.

#

Способность выдерживать недовольство друг друга – к единству.

#

Одинаковый взгляд на правила в отношениях – к крепкой семье.

#

Готовность говорить, слушать, слышать – к договору семейной жизни.

#

Счастье без тебя существует, но я хочу с тобой – к любви.

Пятница

Зависимым от чужого мнения читать обязательно

#

Я захожу на страницы к людям, которые стыдят меня, пишут гадости и пытаются рассказать, как мне жить, как себя вести и чем заниматься. Это моя терапия. Это помогает мне не останавливаться.

#

Нет, я не получаю никакого удовольствия от контакта с ними и их жизнью.

#

Нет, я не кидаю им ответку. Какой смысл? Человек – дурак, дураком и останется, пока сам не очнётся.

#

Нет, я не сравниваю их с собой, пытаюсь реабилитировать себя через возвышение.

#

Я просто смотрю на эти лица и представляю, как говорю им:

#

- Да, ты, женщина, которая мне глубоко несимпатична, и с которой я никогда в жизни не стала бы общаться, права. Мне не надо петь. Чтобы ты, та, чья жизнь – воплощение мо-

его ночного кошмара, осталась довольна, я откажусь от своей мечты.

#

- Да, ты, мужчина, с которым я никогда не пошла бы на свидание, прав. Мне лучше заткнуть свой рот, перестать писать и фотографироваться. Чтобы ты, воплощение всего, что я презираю в людях, был бы рад и спокоен.

#

- Да, ты, существо с котиком на аватарке, право. Мне уже под 40, и надо бы перестать ерундой страдать. Я оставляю все, что мне нравится, перестану дурачиться, притворюсь милашкой. Лишь бы тебе, неведома зверушка, было ок.

#

Эти сцены – сплошной абсурд. Абсурд, который помогает мне не останавливаться и продолжать делать то, что я хочу.

#

С внутренними голосами, с мнениями людей, которых я знаю лично, с моими личными фантазиями про осуждение некими кем-то там схема ровно такая же.

#

Я представляю, как беру то, что мне важно, то, что делает меня счастливой, то, что мне очень хочется, то, что мне нравится, несу им, кладу к ногам, кланяюсь и для надежности растапываю.

#

Я никогда не говорю себе «забей на это мнение». Я спра-

шиваю себя: «Ты готова в угоду этому мнению отказаться от себя? Нет? Действуй, детка».

Суббота

НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Одиночество – это спокойная размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру или заняться творчеством.

ОДИНОК КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЧЕЛОВЕК ОДИНОК ВСЕГДА.

Кто бы не был рядом, ты, в конце концов, все равно сам с собой.

Мы входим в мир одинокими и одинокими покидаем его. Человек рождается одиноким; рождение и есть первый шаг навстречу одиночеству.

Твое одиночество свидетельствует о том, что ты человек. Робинзон Крузо – это гимн созданию природы под именем Человек!

ОДИНОЧЕСТВО ДАЕТ РЕАЛЬНУЮ СВОБОДУ. Ты боишься свободы?

Одиночество делает человека взрослым.

Лучший способ стать одинокой – выйти замуж. Считается, что прилепившись друг к другу люди избегают «камеры-одиночки». Внутри семьи всегда есть место конфликту. Вопрос только в том, как мы разрешим его – мирным путем или «военными действиями». Поэтому надо договариваться на берегу, что каждый хочет для другого добра.

ОДИНОЧЕСТВО ВДВОЕМ – САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ ФОРМА ОДИНОЧЕСТВА

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Простые истины, которые стоит запомнить

Я не хочу отношений = человек не хочет отношений.

#

Я не планирую жениться = человек не заинтересован в женитьбе.

#

Мне никто не нужен = человек не хочет связывать себя обязательствами.

#

Я не разведусь с женой = у человека нет для тебя больше, чем место любовницы.

#

Мне хорошо одному = человеку хорошо одному, без отношений.

#

Я не верю в любовь = человек не заинтересован в чьих-либо романтических порывах.

#

Я по натуре одиночка = человек не готов принимать во внимание другого.

#

У меня нет на это времени = человек выбирает другое,

не тебя и не ваши отношения.

#

Я не люблю тебя = человек тебя не любит.

#

Не надо его спасать, вразумлять, наставлять на путь истинный. Спаси себя.

#

Прими, как данность: если тебе надо, не означает, что остальным тоже надо.

#

Есть люди, которым отношения, любовь, семья и вот это все – ехало-болело.

#

Не важно почему. Ты не психолог, а он не клиент, чтобы раскапывать детские травмы и лечить душевные раны.

#

Оставь в покое людей, которым не надо.

#

И будет тебе счастье.

#

Вторник

Топ-5 простых действий, чтобы включить парасимпатическую нервную систему и успокоиться

1. Регуляция дыхания. Дышите животом, медленно и глубоко. Можно в пакетик (бумажный) или ладони.
2. Массаж спазмированных мышц (шея, плечи, уши, поверхность головы, руки – что угодно).
3. Техника расслабления через последовательное напряжение. Сжимайте и разжимайте группы мышц по очереди под спокойный счёт. Например, зажмурьте и расслабьте веки, напрягите мышцы рук: плечи, предплечья, кисти и так далее.
4. Контрастный душ. Поочередно обливайтесь холодной и горячей водой несколько циклов (3—5 раз по 30 секунд). Хорошо отвлекает и успокаивает.
5. Отвлечение и фокусировка внимания. Пойте, танцуйте, идите гулять, займитесь спортом, медитируйте. Вы должны выйти из круга беспокойных мыслей.

Среда

КОНТРАКТ

Я, нижеподписавшийся, осознаю, что мне предстоит непростая работа над собой. Мне будет не хотеться что-либо делать, но я БУДУ. Я принимаю это решение прямо сейчас. В тяжелые моменты не буду думать о том, что мне не хочется. Я буду направлять свои мысли и действия на результат, на то, ЧТО ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ. Я посвящаю себя этому на ближайшие тридцать дней. Я осознаю, что за результат ответственен я – и только я.

Я, _____, беру на себя ответственность по ежедневному обучению по системе 3-П, ежедневному чтению, прослушиванию аудио-уроков, просмотру видео-уроков и выполнению заданий тренинга хотя бы по минимуму.

Я, _____, также осознаю, что выполнение заданий этого тренинга выявит некоторые убеждения и чувства, с которыми мне придется справиться.

Я, _____, обещаю заниматься спортом, отводить время на полноценный сон, расслабляться и медитировать, проводить стратегическое планирование по своим целям.

_____ (подпись)

_____ (дата)

Четверг

Вести дневник

Начни описывать свою нынешнюю ситуацию, то место, где вы сейчас физически находитесь. Оглянитесь, обратите внимание на окружающие вас вещи. Сколько вам лет? Замужем (женаты) ли вы, есть ли у вас дети, работа? Распишите все детали. Затем расскажите о своих чувствах, впечатлениях. Как у вас дела, что вам сейчас нравится в собственной жизни? Что бы вы хотели улучшить или изменить? Есть ли у вас неразрешенные внутренние конфликты, которые заслуживают отдельного внимания? Опишите все. Перечислите несколько своих заветных желаний. Расскажите, какие страхи приходят на ум. Пишите свободно, без цензуры, как минимум 5—10 минут.

Возьмите у себя интервью.

Теперь, раз у вас получилось выкроить минутку для дневника, задайте себе следующие вопросы:

- Как вы себя чувствуете во время письма?
- Так ли все вышло, как вы ожидали, или нет?
- Что вам понравилось больше? Что меньше?
- Что происходит, когда вы пишете?
- Какие качества начали у вас проявляться?

2) Я не хочу писать о

Вы действительно хотите копнуть вглубь сознания с помощью дневника? Поставьте таймер на 10 минут, напишите наверху чистой страницы «Я не хочу писать о...» и начинайте. У вас может слегка скрутить желудок, или ваш внутренний голос примется вопить: «Нет! Нет! Не пиши это!» отбросьте всякий страх или хотя бы постарайтесь это сделать на ближайшие 10 минут. Если для вас это слишком сложно, скажите себе, что разорвете страницу в тот же миг, как закончите писать.

Снова и снова задавая себе вопрос, о чем вам не хочется писать, вы с каждым разом будете все глубже погружаться в себя, туда, где прячутся ваши страхи.

Не забудьте попросить о помощи, о наставлениях, когда доберетесь до еще более сложных вопросов дайте внутренней мудрости материализоваться на странице чередуйте «я не хочу писать о...» и «Что я хочу сделать с...» и пусть мысли проходят через вас и выплескиваются на страницы дневника. Продолжайте писать, пока не истечет время.

3) Запишите в дневнике «Закончить незаконченное»

Что есть «незаконченное»? Так можно назвать любые незаконченные отношения или события, которые вызывают у вас смутные чувства. Если вы встретите на улице человека в отношении, которого не определились с суждением, может возникнуть неловкая ситуация. Придется ему что-то сказать или, наоборот его выслушать. Если в прошлом у вас осталась неразрешенная проблема, она обязательно всплы-

вет в памяти. Чтобы закончить незаконченное, нужно попробовать сценарий избавления. Составьте перечень нерешенных проблем. Выберите из него какого-то человека или событие и начните писать. В деталях воспроизведите ситуацию, как вы себя чувствовали. Необязательно быть справедливым при описании, можете дать волю эмоциям и выпустить пар эти слова увидите только вы. Если речь идет о человеке, то как только выплесните чувства на страницу, напишите себе письмо от лица того человека, именно то, что хотели бы от него услышать – и почувствуете себя лучше. Это могут быть извинения или признание в любви. Если речь от ситуации, переиграйте ситуацию. Опишите все так, как вам бы хотелось, чтобы оно произошло. Обретете мир и душевное спокойствие.

4) Пишите, когда вас обуревают гнев: если вы расстроены, измучены или злитесь, берите ручку, дневник или любой клочок бумаги – и вперед! Выплесните все, что никогда не скажете вслух. Вы почувствуете себя лучше, успокоитесь, мысли прояснятся и возможно в голову придет мысль, у которой не получалось побиться раньше. Если вас не обуревают эмоции, все равно опишите свои ощущения и воспользуйтесь моментом, чтобы попросить совета у внутреннего голоса, например: «Чтобы мне полезно было узнать сегодня?»

5) Вот способ изменить свою жизнь быстро – быстрее, чем вы когда —либо мечтали. Выражая в дневнике бла-

годарность, концентрируясь на хорошем, а не на плохом, вы привлекаете особую положительную энергетику. Когда вы пишете, ваше сердце раскрывается навстречу окружающему миру, вы подключаетесь к каналу творчества, внутренней мудрости и интуиции. Напишите пять вещей, за которые благодарны.

Напишите в дневнике вопросы. Напишите вопрос и ответ – то что первое придет вам в голову. Не исправляйте даже если с точки зрения логики получиться смешно. Пусть ответы сами по себе появляются на странице. Одни вам помогут другие нет, но вы продолжайте писать все, что приходит на ум, освобождайте место для новых идей. Ваша внутренняя мудрость может стать для вас откровением. Проверьте сами!

Пятница

У каких, известных для вас людей

ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ПОУЧИТЬСЯ?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Суббота

Главные принципы «шлифовки» специалиста

Не бойтесь ошибаться- неудача в семь раз полезнее успеха.

Правило 1

Изучайте все глубоко вдумчиво. Делайте конспекты прочитанного.

Правило 2

Берегите всегда хорошие отношения друг с другом. Те, которые дерутся, в итоге поубивают друг друга, и тогда их место займут другие – их конкуренты.

Правило 4

Каждому человеку надо придерживаться идеи непрерывного развития, чтобы из невротика и недоделанного, стать состоявшимся человеком.

Правило 5

Не принимайте дорогих подарков и благодарностей, а сразу же рассчитывайтесь.

Если приобрели дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит дороже, пойдите и доплатите. Если кто-то из ваших благодетелей- избавителей упрекнул вас в неблагодарности, сразу же выясните, сколько стоит эта услуга, рассчитайте

и больше не имейте с этим человеком дела.

Этот совет для тех, кто уже совершил ошибку: принял благодеяние и не рассчитался. Кстати, то же стоит сделать детям, которых упрекают родители в неблагодарности, заявляя им, что они жили ради них.

Правило 6

Плохими или хорошими вещи или поступки становятся в нашей оценке. Поэтому надо посмотреть на ситуацию и найти в ней хорошее. Надо работать с самим собой. Когда вас ругают или критикуют – вас любят.

Правило 7

Любую проблему нужно решать немедленно, иначе она «сожрет» вас. В проблемах заключается возможность для улучшения. И если вы не отыщите проблем, то будьте уверены: проблемы сами отыщут вас.

Правило 8

Цель доджа быть обоснованной и достижимой. Всегда помните главное — человек, его интересы и потребности.

Правило 9

Хотите, чтобы конкуренты не перекрывали дорогу? Учитесь!

Разностороннее образование – это значимый вклад в будущее.

Правило 10

Для того, чтобы вас заметили, всегда должны быть оригинальные подходы, не такие, как у всех. А когда вы буде-

те чувствовать, что вы идете героем, так, значит, вести себя нужно как подарок! Вы же хотите работать с людьми, которые более влиятельные? Поэтому, у вас должно быть что-то такое, что вы умеете, а они не умеют.

Правило 11

Серьезностью ничего не добьетесь: больше улыбайтесь.

Учитесь шутить и рассказывать анекдоты. Увидите – оценят! Этому есть анатомическое обоснование: центр интеллекта и центр юмора находятся в одном месте. У веселых людей есть шанс произвести впечатление умного человека.

Правило 12

Станьте самим собой – и обретите смысл своего существования. Станьте тем, кем вы способны стать, а не тем, кем вам навязывают быть окружающие.

Правило 13

Надо надеяться только на собственные силы, тогда научитесь их правильно применять.

Прежде чем что-то сделать надо сначала высказать свою мысль. И после мысли начнется дело. От Слова все начинается.

Правило 14

Знайте подражать – вредно.

Основная задача книги научить, не подражать тому, что не надо делать. Иначе будет та же судьба.

Правило 15

Брать пример надо только с успешных людей, наделенных

талантами.

Правило 16

Учитесь писать книги – очень развивает и повышает уровень счастья. Более того, когда человек становится писателем у него повышается самооценка. Пиши все, что есть у тебя в голове. Нет такой ерунды, которая не нашла бы своего читателя.

Правило 17

Счастье заключается в развитии всех своих способностей, какие бы они ни были. И счастье – это осознание своего личного роста. А чтобы осознать надо записывать все, что с вами происходит. Потом прочитаете через год и сами увидите как выросли. Так повысится ваш уровень счастья. начните писать дневник.

Правило 18

Счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и тоже содержание

Правило 19

Не пытайтесь изменить обстоятельства и других людей, а меняйте себя и приспособливайтесь к обстоятельствам. Психологически незрелый человек пытается изменить обстоятельства и других людей, зрелый приспособливается к обстоятельствам и меняет самого себя. Самое главное, что когда, человек созревает, меняются и обстоятельства.

Правило 20

Ищите правильный путь, а не прямой, ибо не всегда пра-

вильный путь – прямой. (Выйти через окно, или выйти в коридор и найти лестницу или лифт).

Правило 21

Мечты – это зачатки нераскрывшихся способностей

Разбирайтесь в себе. Любое душевное движение имеет какой-то глубокий смысл. Только надо иметь ввиду: если вы что-то сегодня не сделали – это потеря невозполнимая. Факел сгорел, но факт горения уже не уничтожишь, ведь он какое-то время горел.

Не знаешь что делать? Делай хоть что-нибудь.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Упражнение/Йога/Движение

Прочувствуйте в полной мере свои возможности посредством движения, наберите воздуха в грудь и начинайте. Поставьте любимую музыку и танцуйте, танцуйте минимум 25 минут. Двигайтесь и веселитесь.

Сегодня проверьте свою выносливость. Если у вас есть гантели, покачайте мышцы. Как насчет десяти идеальных жимов от пола и 50-ти на пресс, потом попрыгайте, держа для баланса в каждой руке по пачке муки.

Медитация/ молитва/ спокойное размышление

Помедитируйте от 10 до 30 минут сосредоточившись на дыхании, откройте сердце навстречу миру и подумайте о своих желаниях.

Сядьте в тихом месте и сосредоточьтесь на дыхании: вдох, выход. Глубоко вдохните и почувствуйте, как воздух раздувает ваш живот. На секунду задержите дыхание, затем медленно выдохните. Чувствуйте как с каждым вдохом вас наполняет энергия, с каждым выдохом сбрасывайте напряжение.

ние. Продолжайте дышать и спросите: «В чем признаки моего божественно потенциала?». Запомните ответы. Можете неоднократно возвращаться к этому упражнению. Если вы не получили ответа или желаете продвинуться дальше в исследовании, попросите жизнь: «Покажите мне сегодня знаки моего божественного потенциала». Достаточно произнести это единожды и потом в течение дня ловите сигналы Вселенной.

Используйте мантру. За нее можете взять одно из желаний. В некоторых видах медитаций мантра дается вам изначально, и ее значение остается тайной. Используйте просто вдох, выдох, или ОМ или БОГ. Создайте собственную мантру, например: «Любовь и мир».

Вторник

Визуализация

Какой социальный статус вы хотели бы на себя примерить? Какое место занять в этом мире? Желаете ли вы обладать властью и менять ход событий, стать филантропом или известным артистом, не забывайте мечтать надо с размахом! Вот несколько идей: «Я – международный деятель, выступающий за любовь, грамотность и развитие той силы, которая кроется в каждом из нас. Я влияю на жизни миллионов людей». Или: «Я дорожу семьей и друзьями, мы часто проводим время вместе; это драгоценные минуты, когда мы делимся друг с другом своим теплом, поддержкой и радостью».

2) сегодня визуализируйте свой интеллектуальный (ментальный) рост. Вот несколько примеров: «Я талантлива, мой ум развивается и творит». Или: «Я гений, я использую свой мозг и слушаю сердце».

Сегодня представьте свою поминальную службы или похороны. О чем вспомнят близкие вам люди, когда вас не станет? Кто еще придет проводить вас в последний путь? Какое наследство вы оставите? Что принесли в этот мир? проработайте образ во всех подробностях, подумайте, какой эффект это событие произведет на максимально большое количество

людей.

Представьте что вступили в отношения, о которых всегда мечтали. Погрузитесь в это видение, как вы проводите время вместе, чем занимаетесь со своими близкими, какие условия устраиваете для жизни.

Составьте список всех богатств, предметов роскоши и благ, которыми хотели бы обладать. Проставьте по каждому пункту цену, чтобы понять, насколько вы уже состоятельны. Сколько стоит ваше видение? Насколько ценна любовь, которую вы чувствуете каждый день по отношению к близким? Приплюсуйте стоимость ежедневного опыта.

Представьте образ достатка и богатства, которыми хотели бы обладать. Секрет достижения цели кроется в том, чтобы ясно понять, почему вы желаете то, что желаете. Кем хотите СТАТЬ в мире? Что будете ДЕЛАТЬ с богатством. Что хотите ИМЕТЬ? Определитесь. Каким образом те действия, которые вы сейчас представляете, приблизят вас к исполнению мечты.

Напишите письмо Вселенной, подробно перечислив все приятные, полезные и чудесные вещи, которые сделали для других. Составьте список того, что вы предприняли, чтобы сделать мир лучше, чтобы помочь другим, – не важно, добрыми делами или просто хорошими отношениями. Теперь

скажите вселенной, Богу высшему разуму, что хотели бы получить взамен прямо сейчас или хотя бы как можно скорее. Скажите, что достойны награды и готовы.

Сегодня во время визуализации постарайтесь глубже заглянуть в себя. Представьте себя в идеальной форме, такой идеальной какая только возможна. На что станет похожа ваша жизнь, если вы постараетесь полноценно проживать каждое ее мгновение? Представьте все все ее сферы. Что хотела бы сказать ваша душа? Ваш разум не будет отличать реальность от визуализации. Если вы пропустите ощущения через тело, сознание примется привлекать все то, что нужно для воплощения мечты в жизнь.

Среда

Что такое чувство долга

Если Вы постоянно находитесь в состоянии чувства долга, у Вас значительно падает самооценка. Появляется ощущение безысходности. Такой человек задумывается о собственной значимости, и, как правило, приходит к неутешительным выводам. В его жизни гораздо важнее становятся другие люди, нежели он сам.

В ситуации, когда человек вынужден доказывать окружающим и себе самому свою значимость, ухудшается его как душевное, так и физическое состояние организма.

Психологи определяют это чувство не иначе, как принятие на себя обязанностей других людей. Не стоит путать обычное чувство благодарности с чувством вины и пытаться загасить в себе это ощущение, выполняя за других их работу.

У многих людей возникает внутренний конфликт чувства и долга. В этом состоянии человек, общаясь с другими, начинает ощущать, будто бы он им чем-либо обязан. Но, как правило, причины, повлекшие за собой подобные переживания нужно искать в своем детстве.

В детстве за него все решали родители, когда отдыхать, когда учить уроки, с кем дружить, чем заниматься в свобод-

ное время. Ребенок, о котором родители проявляют чрезмерную заботу, будет находиться в постоянном напряжении.

Ведь он боится сделать что-либо неправильно и этим разочаровать заботливых маму и папу. А итог зачастую очень плачевный. Во взрослой жизни такой человек подсознательно ищет помощи в принятии важных решений у других. Он не способен решить любой вопрос самостоятельно.

Что делать?

Что нужно, чтобы пагубное ощущение исчезло? Первое с чем необходимо определиться, это с теми людьми, перед которыми действительно есть вина. Стоит попросить прощения и отпустить ситуацию, особенно в том случае, когда это не касается денежных средств. Получив прощение, ощущение какой-то вины заменится на чувство благодарности.

Необходимо помнить, что никто никому ничего не должен. Вам не стоит подстраиваться под других людей и пытаться заслужить их одобрения. Каждый должен понимать, что только в его силах дать себе ощущение счастья. Так же не стоит навязывать свое мнение другим людям.

Помните, что, переживая чувство долга перед своими родителями или же любимым человеком, человек живет чужой жизнью, а не своей.

Решить эту проблему возможно. Необходимо признать ее существование и понять, что только сам человек может сделать свою жизнь комфортной и легкой. Каждый должен осознать, что его жизнь находится только в его руках и прожить

ее нужно с честью и достоинством.

И напоследок, неплохой совет: попробуйте заменить слово «должен» словом «хочу». Вам станет намного легче воспринимать и выполнять то, что вы считаете обязанностями.

Четверг

Подумай и ответь на эти вопросы

- Назови пять богатейших людей на планете.
- Назови пять последних мисс мира
- Назови пять последних лауреатов Нобелевской премии
- назови пять последних лауреатов кино-премии «Оскар»

за лучшую роль.

Не совсем получилось? Трудновато, не так ли? Не беспокойтесь, никто этого не помнит.

Аплодисменты стихают!

Призы покрываются пылью!

Победителей вскоре забывают.

А теперь ответь на другие вопросы.

- Назови трех учителей, которые внесли вклад в твоё образование.
- Назови трех друзей, которые помогли тебе в трудный час.
- Вспомни несколько человек, которые вызвали у тебя особые чувства.
- Назови пять человек, с которыми тебе нравится проводить время.

Пятница

Привет, внутренний голос. Надо поговорить

#

Располагайся. У меня есть несколько вопросов.

#

Ты постоянно говоришь, что я не справлюсь.

#

С тем, с этим, с пятым, с десятым. Не справлюсь со своей затеей. Не смогу без мужа. Не справлюсь без людей, которым плевать на меня. Не справлюсь с жизнью в целом.

#

Ты меня запугиваешь. Ну, а как иначе назвать бесконечное науськивание «не смогу», «не сумею», «не вытяну», «что люди скажут», «куда мне»? Запугивание чистой воды.

#

Зачем? Чтобы что?

#

Нет, не нужно, пожалуйста, про причины. «Почему» – меня не интересует. Я хочу знать – зачем.

#

Ты хочешь сделать мне больно? Ты хочешь, чтобы я страдала?

#

Выходит, что так. Ты же видишь, какой эффект производят твои фразы, мне плохо. И продолжаешь.

#

Нет, извини, это не забота, не защита, не оберегание. Это чистой воды абьюз.

#

И мне так не нравится. Ты не помогаешь. Ты вредишь мне.

#

Я хочу, чтобы ты, мой внутренний голос, уважаемый критик, признал, что твоё отношение ко мне – жестокое. Что ты – абьюзер.

#

Нет никаких «но» в этом вопросе. Ты мучаешь, ты не считаешься со мной, ты убеждаешь меня в моей никчемности. Не важно, какая у тебя мотивация. Это называется абьюз. Признай это.

#

Я сообщаю тебе, что мы больше не будем так существовать. Меня нельзя запугивать, меня нельзя мучить, меня нельзя лишать полноценной жизни.

#

Если ты хочешь заботиться обо мне, тебе придётся найти другую форму. Эта мне не подходит.

#

Да, я решаю, какая форма допустима, а какая нет. Потому что это – моя жизнь, и я в ней хозяйка.

#

Хочешь – принимай. Не хочешь – уходи. Я буду останавливать и гнать тебя всякий раз, когда ты возьмёшься за старое.

Суббота

10 шагов к счастью

– **Цель счастья.** Все думают что счастье – это самая главная цель жизни. Но счастье – это не цель, а точнее не только цель. Даже самое высшее счастье – это не цель, а средство, условие для накопления в нашей Душе любви, для обретения и раскрытия наших Божественных качеств в нашем сердце. Это также побочный продукт нашего духовного развития, эволюции нашей Души. Растите, развивайтесь и будьте счастливы.

– **Ищите счастье.** Концентрируйте свое внимание только на хорошем, на положительном, позитивном, на возможностях в жизни, на лучшем в человеке, на самом хорошем, что есть в той или иной ситуации. Обретите сознание пчелы, а не мухи (пчелы ищут мед), ищите во всем только хорошее только положительное. Мудрый человек даже в грязи найдет алмазы, а глупый везде найдет грязь.... Станьте пчелками, будьте мудрецами! Будьте счастливы!

– **Откройте счастье.** Поймите, что наше счастье находится у нас внутри. Оно в глубине нашего сердца, это состояние нашего разума, качество нашей Души. Поищите и откройте счастье именно там и нигде иначе, только внутри себя. Это легко сделать: просто почувствуйте себя счастливыми прямо сейчас. Но в это сложно поверить. Поверьте, что счастье в вас уже заложено, его нужно только открыть, и оно

засветиться. Поверьте в это! Будьте счастливы!

– **Обретите счастье.** Пробудитесь! Пора жить! Станьте счастливыми прямо сейчас. Не ждите другого, более удобного момента, не ждите другого шанса стать счастливыми. Не откладывайте свое счастье на потом! Пора жить счастливо! С этого мига раз и навсегда станьте счастливыми! Решитесь на это! Просто решите отныне всегда быть счастливыми! Будьте счастливы!

– **Храните счастье.** Берегите счастье! Сохраняйте его. Удерживайте внутреннее состояние счастья несмотря ни на что, ни на какие внешние условия, обстоятельства, проблемы, препятствия, какими бы они сложными не казались. Сделайте свое счастье независимым ни от каких внешних факторов. Будьте счастливы несмотря ни на что, а точнее, «смотря на все»! Будьте счастливы!

– **Несите счастье.** Станьте знаменосцами счастья. Счастьеносцами! Несите счастье по жизни, несите счастье в свою семью. передайте счастье своим близким, своим родителям, детям, родственникам, соседям. Несите свое счастье на работу, поделитесь им со своими товарищами и коллегами. Учите людей быть счастливыми. Делитесь своим счастьем. Старайтесь, чтобы в результате общения с вами люди становились более счастливыми. Будьте счастливы!

– **Дарите счастье.** Хотите быть счастливыми – делайте счастливыми других станьте источником радости для других людей! Хотите стать богатыми – делайте богатыми других

людей, стань источником благополучия для других! Хотите быть любимыми – дарите свою любовь другим людям! Дарите людям счастье! Старайтесь, чтобы в результате ваших действий и поступков люди становились более счастливыми. Делайте других счастливыми! Будьте счастливы!

– ***Желайте счастья*** Желайте всем людям счастья. независимо от их национальности, пола, расы, вероисповедания, экономического положения, социального статуса. Желайте счастья всем живым существам. Все должны стать счастливыми. Произносите слова счастья, чаще говорите вслух « Я желаю вам счастья»! Даже своими мыслями старайтесь делать людей счастливыми, даже мысленно желайте всем только счастья. будьте счастливы!

– ***Источник счастья.*** Стремитесь к познанию законов Вселенной, к познанию мира, принципов гармонии. Стремитесь к единению со всем миром, со всем космосом, к установлению связи и обретению единства с самым главным мегаисточником и Творцом всего счастья/, радости и любви во Вселенной. Устремляйтесь к Богу, к обретению Божественной любви, к постижению высшего разума. Будьте счастливы!

– ***Благодарите за счастье.*** Благодарите жизнь, Вселенную за свое счастье, благодарите Бога за дарованную вам жизнь и возможность познавать, постигать, чувствовать, мыслить, действовать, развиваться, творить, дружить, искать, находить, терять, радоваться, любить, быть счастливыми

ми. Будьте счастливы!

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Как надо общаться с мужчинами

Претензия, просьба, пожелание

Претензия	Просьба	Пожелание (ДДТС, довожу до твоего сведения)
Вечно ты не выносишь мусор	Не забудь завтра с утра вынести мусор, ладно? А то он уже пахнет	Мне так нравится, когда ты выносишь мусор и в ведре чисто.
Вечно после тебя в кухне грязно	Пожалуйста, прибери за собой в кухне	Мне так нравится, когда ты не забываешь убирать за собой посуду после завтрака.
Опять ты не берешь трубку! Никогда не могу до тебя дозвониться!	Пожалуйста, не выключай сегодня телефон. Мне иногда очень нужно до тебя дозвониться.	Мы до позднего не видимся. Мне так нравится когда у тебя включен телефон и я могу позвонить тебе, если ты задержишься, я беспокоюсь
Опять ты делаешь мне замечание на людях. Я этого не люблю.	Прошу тебя, не надо делать мне замечания на людях.	Как мы с тобой славно сходили к Михаилу! Обожаю, когда мне удается тебя рассмешить. Только мне неприятно, когда ты при всех меня одергиваешь. Мне бы больше понравилось, если бы ты высказывал это мне потом, наедине

Список упреков, крупных и мелких, но одинаково губительных для мужчины

- Ты постоянно пропадаешь на работе
- Я просила, а ты не сделал
- Ты не позвонил и не сказал, что задерживаешься
- Ты думаешь только о тебе
- Ты меня не слушаешь
- Ты никогда не планируешь романтических свиданий

- Ты перестал быть нежным со мной
- По-моему ты меня разлюбил
- Опять ты не выключил за собой свет в туалете
- Почему ты никогда не убираешь за собой
- Ты съел всю вишню!

Вторник

Запомни правило благополучной жизни: говорить правду сразу, уметь говорить «нет», быстро прощать!

Наша жизнь путешествие, а идея путеводитель. Если цель утрачена, то утрачены и силы, способные вывести нас из хаоса переживаний к ясному пониманию сути явлений.

«Всего справедливей на свете был разделен ум: никто не жалуется, что его обделили» (Ж. Тати)

«Родиться глупым не стыдно, стыдно только умирать глупцом». (Э. М. Ремарк)

«Женская догадка обладает большей точностью, чем мужская уверенность» (Р. Киплинг)

Я доверяю своей интуиции. В ней житейская мудрость, когда я доверяю богу внутри себя, я пребываю в безопасности.

Таланты подобно детям, нуждаются во внимании и хорошем уходе.

Когда вы понимаете, что служите другим, дело у вас спориться, если же вас заботят только интересы собственной личности, дела ваши идут не слишком хорошо, – и это закон, столь же непреложный, как закон тяготения...

Кризис – это не повод бросить начатое, считая себя бездарностью.

Каждый час моей жизни я проживаю с пользой для себя и других.

Лидерство включает свет для других.

«Орлам случается и ниже кур спускаться, но курам никогда до облак не подняться!» (И. А. Крылов)

Среда

Техники по развитию уверенности в себе

Техника «Лучшие воспоминания». Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

Техника «Ваш герой». Постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищались или восхищаетесь теперь. Можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать сводный образ идеального героя – такого, каким бы вы хотели быть в жизни. Представьте его ярко, вживитесь в его характер, привычки. Наконец, слейтесь с ним воедино! Представьте, что уснув ночью, вы утром проснулись уже в образе этого, на сто процентов уверенного в себе человека. С этим убеждением следует прожить три следующих дня, на самом деле ощущая себя собственным героем.

Техника «Зеркало для героя». Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зерка-

лами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!».

Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите

на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

Четверг

Одна из важнейших целей жизни – найти счастье для себя и своих близких. Разве кто-нибудь откажется от этого? Но задумайтесь, часто ли мы стремимся к этой цели. Пора начинать действовать! В первую очередь необходимо настроить себя на поиск позитива и снижение негатива.

Один человек умер и попал на небо. У ворот рая его встретил святой Петр и спросил, был ли он счастлив на земле.

«Нельзя сказать, что я был несчастлив, – ответил тот, – но я надеялся на что-то большее».

«Вот как! – удивился Петр. – А что же тебе было нужно? У тебя была семья, в жизни была любовь, ты добился успехов на работе, имел прекрасный дом, каждый год ездил в отпуск. Думаю, большинство такая жизнь вполне бы устроила».

«В том-то и дело, – сказал тот. – Я добился успеха, старался помогать другим, но счастливым себя не чувствовал – не знаю, почему. Наверное, недостаточно старался».

«Так ты что – старался быть счастливым?» – удивился Петр.

«Да, – ответил человек, – но ничего из этого не вышло. Я всю жизнь хотел стать счастливым и все для этого делал. Я даже жертвовал тем, чем мне очень хотелось заниматься!»

«Например, чем?» – спросил Петр.

«Мне жаль, что не так часто находил я время поиграть

с детьми, погулять, когда была хорошая погода. Наверное, я хотел бы научиться рисовать, лепить и строить модели. Но все это – глупости, и я занимался более важными делами: работал, участвовал в нескольких важных комиссиях.....»

«В том – то и проблема, – заметил Петр. – Ты старался заниматься тем, что должно было, как ты считал, принести тебе гармонию, – и упустил мелочи, которые сделали бы тебя счастливым. Если бы не торопился, не переживал, счастье пришло бы к тебе. Ты же все время спешил – счастье так и не догнало тебя....»

Задайте себе несколько вопросов:

– Что мне нужно для счастья – прямо сейчас?

А в будущем?

– Что для мен значит – быть счастливым?

– Что делает меня счастливым в этой жизни?

– Что для меня наиболее важно?

– Что дает мне положительную энергию?

– Что оставляет негативный отпечаток – лишает сил и делает меня несчастным?

– Что я должен изменить в своей жизни, чтобы чаще переживать счастливые минуты?

Чтобы понять, что делает вас счастливыми, проанализируйте свою личность. Для этого требуется нечто большее,

чем перечисление того, чем вам нравится заниматься. Размышляя над долгосрочной стратегией, придется задуматься о ваших истинных ценностях, устремлениях, альтруистических желаниях – и о видении будущего. Если будете действовать в таком ключе, счастье найдет вас. Это прекрасное мгновение наступит неожиданно, возможно – вовсе не там, где вы его ждали, и от этого станет еще ярче.

Стремитесь изучать истории успеха других людей и стратегии, которые они применяли при достижении цели, это поможет и вам на пути к личному счастью.

Пятница

Советы для успешного брака из 1886 года

Пусть любовь твоя будет сильнее ненависти и злости. Желаю тебе познать мудрость компромисса, ибо лучше немного согнуться, чем сломаться.

Верь в лучшее, а не в худшее.

Люди по-своему будут оправдывать твои ожидания или заглаживать вину.

Помни, что дружба – залог любых долгосрочных отношений. Человек, которого ты выбираешь себе в супруги, заслуживает такого же доброго отношения и уважения, что и твои друзья.

Пожалуйста, передай это своим детям и детям их детей: чем больше все меняется, тем больше остается прежним.

Суббота

Секреты жизни

- Все, что вам нужно для счастья находится внутри вас.
- Цель вашей жизни – превратится в самого лучшего человека, каким вы только можете стать.
- Изменения неизбежны, поэтому прекратите сопротивляться и отдайтесь течению жизни.
- Все жизненные трудности – уроки, относитесь к ним с пониманием и учитесь на них.
- Восприятие окружающего – является результатом вашего разума, поэтому постарайтесь сделать ваш разум, вашим другом.
- Страх лишает вас сил, пусть ваша сила станет сильнее страха.
- Вы должны полюбить себя, прежде, чем полюбить или принять любовь другого человека.
- Ваше отношение с окружающими, есть отражение вашей личности. Считайте других людей вашими учителями.
- Истинная свобода возникает из того, как вы относитесь жизни, а не из того, что жизнь дает вам.
- Единственный ответ на любой вопрос – это любовь.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Бездумно поглощать пищу или с уважением относиться к своему телу

На Окинаве, одной из так называемых «голубых зон» люди не просто доживают до 100 лет, но и в 80 и в 90 лет ведут активный образ жизни. Ученые обнаружили, что основным фактором долголетия, является здоровое питание. Никаких хитростей: лучше натуральное, чем приготовленное; больше фруктов, овощей, орехов и т. д. но важно не только качество еды, но и ее количество. Например, жители Окинавы говорят: «Ешь, но не наедайся». Эта фраза, произносимая каждый день перед приемом пищи, напоминает им о вреде переедания.

Наше тело способно перерабатывать, небольшое количество вредных ингредиентов в пище, но оно не может справиться с избытком токсинов, которые присутствуют в большинстве современных рационов.

Чтобы изменить свои пищевые привычки умеренности в еде, может потребоваться несколько месяцев. Для этого вам необходимо носить на запястье красную нитку, которая каждый раз при приеме пищи будет напоминать вам: «Ешь,

но не наедайся, и ты будешь активным и здоровым долгие
годы»

Вторник

Благодарность/Спасибо/ Спасибо/Спасибо

Научитесь благословлять каждого человека и видеть позитивные стороны в каждой ситуации. Благодарность открывает ваше сознание навстречу вдохновению и ясности. Когда вы пишете слова признательности, Вселенная получает сигнал и дарит вам еще больше.

От всего сердца я благодарна за любовь. Ту любовь, которая живет внутри меня, что есть в моей жизни, что меня окружает. Спасибо

Спасибо, за то чудо, что я существую, за прекрасные подарки, что преподносит мне жизнь. Спасибо.

Спасибо за это идеальное тело, за мое здоровье и благополучие. Спасибо.

Спасибо за мое довольство.

Спасибо за достаток, который я вижу вокруг себя.

Спасибо за все эти богатства. За роскошь моей жизни –

спасибо.

Спасибо за денежный поток, который движется в мою сторону и проливается на меня. За насыщенность моей жизни, за мириады чудесных возможностей, что открываются для меня. Спасибо

Спасибо за удивление, спасибо за радость, спасибо за красоту и гармонию, спасибо за мир и спокойствие, спасибо за смех и спасибо за развлечения.

И за привилегию служить и делиться тем чудом, что я есть – спасибо, спасибо.

Сегодня выберите пятерых людей, которым благодарны и позвоните им или отправьте электронное письмо. Расскажите им, какое значение они имеют в вашей жизни.

Среда

Физические ощущения

Сегодня уделите внимание своему телу, тому, что оно побуждает вас делать и что пытается сказать. Если у вас возникают проблемы с дыханием, если вам становится не по себе при мысли о том, что придется с кем-то встретиться отметьте эти ощущения. Если вам приходится практиковать деятельность, которая дарит вам чувство легкости и нежности, замедляет сердцебиение – отметьте и это.

Видеть

Сегодня присмотритесь к знакам на рекламных щитах: какие-то примечательные картинки, предметы. Обратите внимание на визуальные сигналы, которые пытается отправить вам вселенная касаясь ваших талантов. Четко попросите ее: «Сегодня я хотела бы увидеть признаки моих талантов».

Открытость и восприимчивость

Прислушайтесь к себе. Можете ли вы назвать себя открытым и восприимчивым? пролистайте дневник и отметьте, где вам не хватает искренности с друзьями, коллегами по ра-

боте или родными. Обдумайте и запомните.

Знаки

Отметьте встреченные сегодня знаки, случайности и то, что показалось немного другим и удивило.

Слушайте

Обратите внимание на то, что вам говорят ваши друзья и коллеги, и запишите, что заметили сегодня. Полезно от 10 до 30 минут посидеть в одиночестве и тишине наедине с собой и запомнить услышанные слова мудрости. Чтобы расслабиться можете включить тихую музыку и зажечь свечу. Найдите время для себя, это важно для установления связи с внутренней мудростью и интуицией. Весь день внимательно слушайте – и вы немного больше узнаете о своих желаниях, дарах и талантах. Прислушайтесь! жизнь подсказывает вам правильный мотив.

Четверг

Ключи к самому себе

Домашнее задание №1

- Заведите дневник (можно электронный, если вам удобнее). В нем вы будете отмечать изменения, происходящие с вами, выполнять домашние задания
- Вспомните свои самые заветные мечты, умножьте их на десять и начинайте думать, как это можно реализовать
- Начинайте изучать и ежедневно использовать в жизни своих трех главных наставников и главного внутреннего.

Домашнее задание №2

– В течение трех месяцев проводите анализ, какая еда делает вас агрессивным, какая ослабляет, какая дает силы, какая клонит в сон. Ваша задача – найти усиливающие вас, и ослабляющие вас продукты и блюда.

В течение месяца будете заносить в дневник по стобалльной шкале ваше самочувствие до и после такой еды. То есть пишите так: «20 декабря завтрак настроение 90% хочу заняться сексом, поел вареники со сметанной, настроение 110% еще больше хочу секса!» По истечении трех месяцев

вы увидите некоторые закономерности. Затем составьте список продуктов, дающих вам силу, бодрость, хорошее самочувствие.

– Расширьте свой рацион, включайте новые блюда разных стран и народов. Два дня в неделю отводите на кухню Индии и Китая. Если пока нет возможности ходить в ресторан учитесь готовить дома.

– Изучите и начните применять различные методики питания. Результаты заносите в дневник.

– Прочитайте о грязелечении. Пройдите курс грязелечения.

Домашнее задание №3

– Вы должны начать тренировать свое тело порядка 10 часов в неделю. Подойдут разные формы спорта – бег, легкая атлетика, гимнастика, можно взять йогу, цигун, ушу.

Выберите упражнения, которые вам подходят и начинайте. Результаты заносите в дневник. Попробуйте комплекс тибетских оздоровительных техник «Жим-Лам»

– Найдите три дела, которыми бы вам было в радость заниматься, если бы имели три горы и три холмика долларов, и все крупными купюрами. Внимательно смотрите в эту сторону, эти дела – ключ к вашему будущему бизнесу.

– Займитесь пропаркой вашей постели. Один раз в две недели.

– Водные процедуры. Исследуйте, как на вас влияют разные виды обливаний. Найдите то, что повышает ваш тонус. Делайте каждое утро обтирание влажным вафельным полотенцем или обливания, тонизирующие ваш организм.

– в дневное время используйте кремы для защиты вашей кожи от высыхания.

– Начните закаливать кровеносную систему, посещайте два раза в неделю баню или сауну.

– Делайте дыхательные упражнения.

– Найдите и опробуйте методики чистки организма, и в первую очередь печени. Наблюдайте за изменениями.

– Принимайте утром стакан горячей воды натощак. Днем тоже пейте воду.

– Принимайте солнечные и воздушные ванны. Но в меру без фанатизма.

Пятница

Ключи к самому себе

Домашнее задание №1

– Заведите своего личного имиджмейкера. Он должен быть противоположного пола, нормальной ориентации, симпатичен вам, а вы симпатичны ему. Кроме того ваш «ювелир» должен четко понимать, под какую задачу он подбирает ваш гардероб – свидание, деловая встреча, прогулка выход в свет....

– С его помощью. Пополните свой гардероб. И не забывайте это делать регулярно!

– Найдите правильного парикмахера. Выбирайте его по тем же принципам, что и имиджмейкера. Помните, ваша прическа – это ваша реклама!

– С помощью имиджмейкера подберите себе качественный дорогой парфюм. Мойтесь почаще, и не каких дезодорантов.

– Мужчины, старайтесь убрать двусмысленную атрибутику – всякие фенечки, перстенечки, косички.... Будьте похожи на мужчину, а не на папуаса, заблудившегося в большом городе. Женщины подбирайте украшения при помощи имиджмейкера.

- Улыбайтесь, дорогие мои, как можно чаще! Как говорить: «Улыбайтесь чаще и чаща улыбнется тебе!»
- Найдите и прочитайте несколько книг о влиянии цветов на человеческое восприятие.

Домашнее задание №2

- Составьте список своих отрицательных и положительных черт.
 - Составьте еженедельное расписание, когда и где вы их будете применять. И не отступайте от расписания.
 - Как можно чаще вспоминайте про своего внутреннего наблюдателя, про свой Дух. Старайтесь прочувствовать его, находиться в нем.
 - Будьте внимательны, не спите на посту своей жизни, используйте внутреннего часового, чтобы ваши недостатки не захватили управление, когда им заблагорассудится.
 - Тренируйте волю – Вашего могучего союзника.
- ## Домашнее задание №6

- В течение трех месяцев экспериментируйте со своим сном – когда ложиться, когда вставать, сколько спать, на твердом, на мягком, головой на север, на юг и т. д. и т.п.. Результаты заносите в таблицу. Результаты – спаслось, как выспалось.
- застолбите субботу и воскресенье в своем еженедельни-

ке под служение его величеству лени! И подчиняйтесь ему беспрекословно!

– Обязательно заложите в годовой график минимум два отпуска по 7—10 дней в теплые страны, если живете на севере, и в холодные страны, если живете на юге.

– А теперь заложите еще два отпуска по 7—10 дней на восток, если живете на западе и на запад, если живете на востоке. Дикий отпуск, на природу, никаких городов, никакой цивилизации!

Домашнее задание №3

Начиная с завтрашнего дня, в течение 10 дней подряд вам нужно знакомиться с 10 людьми противоположного пола. На улице, в кафе, на стадионе, где угодно! Не нужно, если вам не хочется, глубоких знакомств, достаточно узнать имя, представиться и поболтать пару минут о том, о сем.

Страшно, да?!

Пройдя это задание. Вы узнаете много нового и интересного о себе и о людях, например, что:

– Знакомиться совсем не страшно.

– самое трудное – это первая минута разговора.

– Если вы улыбаетесь, к вам относятся дружелюбно и улыбаются в ответ.

– Вот так вот запросто, случайно, можно встретить свою настоящую половинку, с которой, скорее всего никогда бы

так и не встретился!

После того как вы выполните это задание, знакомство из мук и терзаний превратиться для вас в радость и удовольствие. И если среди этих ста человек вы не встретите свою вторую половинку, вы успеете подготовиться к встрече и будете находиться в активном поиске вместо унылого ожидания непонятно чего.

Суббота

Мужчины и женщины

Женщины беспокоятся о будущем, пока не заполучат мужа. Мужчины никогда не беспокоятся о будущем, пока не женятся.

Определение мужчины: «Система поддержки функционирования пениса»

Женщина должна хорошо знать одного мужчину, чтобы понять всех мужчин. Мужчины должны узнать всех женщин, и все равно он ни одной из них не поймет.

Сексуальные Сирены не ругаются по поводу одежды на полу – они просто бросают туда же собственную.

Исследования показывают, что женатые мужчины живут дольше, чем не женатые. Некоторые мужчины считают, что это нельзя назвать жизнью.

Будьте жесткими с собой, а не со своими детьми. Не пи-лите – воспитывайте их.

Самооценка мужчины зависит от результатов, которых он сумел добиться, или от того, насколько быстро он сумел поразить бегущую зебру.

Если один мужчина спрашивает у другого совета, тот, у кого спросили совета, воспринимает эту просьбу как комплимент.

Когда женщина хочет, чтобы мужчина проявил сочувствие, он считает, что она просит у него решения проблемы.

Как правило, женщине нужно, чтобы ее выслушали. В советах она не нуждается.

В раю у каждого мужчины будет три пульта дистанционного управления, и все сиденья в туалетах будут подняты.

Мужчина не хочет знать, что идет по телевизору. Он хочет знать, что еще идет по телевизору.

Молчание мужчины не означает, что он не любит женщину. Это означает, что ему хочется покоя.

Мужчины не теряются – они просто находят другую точку назначения.

Воскресенье

Упражнение «Что изменилось во мне за эту неделю к лучшему»

В конце недели письменно отвечайте на вопросы:

- какой недостаток я преодолел (а)
- какой дурной наклонности оказал (а) сопротивление
- с каким справился (ась) искушением
- какое доброе качество приобрел (а)
- что я оставил (а) неоконченным из того, что следует закончить
- что из того что сделал (а), можно было сделать лучше
- прожил (а) ли я эту неделю без слез жалости к себе
- приветствовал (а) ли я новый рассвет с картой и целью
- испытывал (а) ли я добрые чувства ко всем, кого встречал (а)

– попытался (ась) ли я сделать еще один шаг, когда у меня даже не было сил стоять

– был (а) ли я готова к встрече с удачей

– искал (а) ли доброе зерно в каждой трудности

– улыбался (ась) ли я в ответ на гнев и ненависть

– был (а) ли я настойчив (а) в достижении цели

Понедельник

Мужчины и женщины

Почему для оплодотворения единственной яйцеклетки требуется четыре миллиона сперматозоидов? Потому что ни один из них не хочет спросить дорогу.

Когда мужчины идут в ванную, они никогда не берут с собой группу поддержки.

Одна пара ботинок, костюм и пара рубашек прослужат мужчине много лет. Он может делать одну и ту же стрижку годами, а то и десятилетиями. А что еще лучше, так это то, что его бумажник тоже служит ему очень и очень долго...

Женщина будет долго одеваться, учитывая погоду, время года, моду, собственные цветовые предпочтения, то место, куда она идет, свое отношение к предстоящему событию, к тем, кого она увидит, к тому, чем будет заниматься. Мужчина же просто понюхает ту одежду, которую он бросил на спинку кресла.

Мужчины используют хорошо спланированный, прямой подход для того, чтобы получить то, чего они хотят. Женщины предпочитают эмоциональный шантаж.

У взрослых, которые используют эмоциональный шантаж, вырастают дети, которые превосходят их в этом искусстве.

Не скандальте и не ссорьтесь с шантажистом. Воспитывайте его.

Жертвы могут неосознанно переносить последствия эмоционального шантажа на других членов семьи и друзей.

Когда шантажист угрожает перестать вас любить, большинство женщин поддаются на эти угрозы.

Женщина начисляет один балл за каждое действие или подарок, вне зависимости от его размера. Если бы мужчина оценивал женщину по такой же системе баллов, он бы начислял очки в зависимости от размера подарка или результата действия.

Женщина всегда ведет счет и никогда ничего не забывает. Для женщин размер значения не имеет. Главное для них – это частота.

Вторник

Мужчины и женщины

Если вы хотите увидеть мужчину, готового связать себя обязательствами, обращайтесь в психиатрическую лечебницу.

Если вы позвонили сантехнику, не посоветовавшись с мужчиной, ваш партнер воспринимает это как оскорбление.

Единственное различие между мужчинами и мальчиками заключается в цене их игрушек.

Спорт позволяет мужчине ощутить себя частью охотничьей стаи.

Смотря спортивную передачу, мужчины переполняются эмоциями, но редко столь же эмоционально воспринимают личные отношения.

Женские туалеты – это центры общения и консультирования, где всегда можно встретить новых и интересных людей.

Адам и Ева были счастливейшей парой на Земле, потому что у них не было ни свекрови, ни тещи.

В чем разница между свекровью и преступником? Преступника разыскивают.

В чем разница между ротвейлером и свекровью? Ротвейлера можно приручить.

Лучше всего рвать пуповину при рождении.

Мы со свекровью прожили 20 лет. Потом мы встретились.

Если вы сможете убедить свою свекровь проходить по десять миль в день, то через неделю она окажется уже в семидесяти милях от вас.

Мужской мозг ориентирован на решение. Женский мозг ориентирован на процесс.

Когда женщина делиться с вами своими проблемами, она не жалуется – она вам доверяет.

Женщины используют молчание, чтобы наказать мужчин. Но мужчины любят молчание.

Среда

Мужчины и женщины

Социологические исследования показали, что все женщины мечтают иметь сразу двух мужчин. В женских фантазиях один мужчина готовит, а второй – убирается по дому

Мальчики не любят заниматься уборкой – поэтому им нужно давать четкие инструкции.

Женщины запрограммированы на выяснение деталей.

Женщинами нравятся зрелые мужчины, потому что у них есть опыт и более широкий доступ к ресурсам.

Жену выбирают за ее добродетель, любовницу – за ее красоту.

Мужчины предпочитают казаться умными, потому что большинство мужчин видят гораздо лучше, чем думают.

Для женщины – это стрелка на ее чулке, для мужчины – лестница на небеса.

У самых привлекательных женщин детские лица.

Чувство юмора у женщины не означает, что она должна рассказывать анекдоты. Нет, она просто должна смеяться над теми, что рассказывают мужчины.

«Ты будешь любить меня, когда я стану седой и старой?» – спросила она. «Я не только буду тебя любить, – ответил он, – но и писать тебе».

Женщина хочет, чтобы мужчина был нежным, заботливым, понимающим и умел общаться, но в тоже время не терял своей силы, суровости и мужественности. Но она не может иметь его. У него уже есть приятель.

Женщина солжет, чтобы вы почувствовали себя лучше. Мужчина лжет, чтобы самому выглядеть хорошо.

Когда человек невнятно отвечает на прямо поставленный вопрос, отнеситесь к его словам с подозрением.

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.