

РАЗРЕШЕНИЕ НА ЖИЗНЬ

88 ДНЕЙ, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ
ВЫЖИВАТЬ И НАЧАТЬ ЖИТЬ



ИВАНОВА МАРИНА

18+

Марина Иванова

Разрешение на жизнь

«Автор»

2026

Иванова М.

Разрешение на жизнь / М. Иванова — «Автор», 2026

Ты устала жить в режиме "белки в колесе"? Чувствуешь, что делаешь всё "надо" и никогда не спрашиваешь себя "хочу"? Соглашаешься на "так сойдёт" и боишься заявить о себе? Эта книга — возможность перестать выживать и начать жить так, как ты действительно хочешь. Не в теории, а на практике. Без сложной терминологии и воды. "Разрешение на жизнь" — это 86-дневный практический тренажёр, который проведёт тебя по пути: от хронической усталости и апатии — к энергии и ясности. от привычки "терпеть" — к умению выбирать себя. от чувства, что жизнь проходит мимо — к осознанию, что ты в ней главная. Каждый день — одна практика, короткая и эффективная. Для прочтения и выполнения 15–25 минут. Внутри — простые нейробиологические пояснения, почему практики помогают закреплять новые реакции и привычки. И конкретные задания, чтобы закрепить изменения. Эта книга для тех, кто готов перестать быть удобной для всех и начать быть собой. Автор — Марина Иванова, психолог, создатель экосистемы "Разрешение".

© Иванова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Гла	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Марина Иванова

Разрешение на жизнь

Глава 1

Марина Иванова

РАЗРЕШЕНИЕ НА ЖИЗНЬ

Практическое пособие по выходу из режима выживания

Предисловие.

Ну что ж, начнем...

Эта книга — не просто набор теоретических выкладок. Она — результат моей огромной, многолетней работы над собой. Это концентрат моего личного опыта, профессиональных знаний и сотен терапевтических часов. И сегодня мне очень хочется поделиться этим с вами.

Мысль написать книгу родилась у меня давно — примерно два с половиной года назад. Я всегда безумно любила читать чужие книги, изучать тексты, анализировать чужой опыт. Но только вчера я задала себе честный вопрос:

«Марин, а почему ты так увлечённо читаешь других, но не разрешаешь себе написать своё? Почему не делишься тем, что уже помогло тебе и десяткам твоих клиентов?»

И я разрешила себе. Разрешила просто сесть и начать писать.

Почему первая книга серии называется именно «Разрешение на жизнь»?

Потому что это — фундамент. База, без которой не построить ни успешный бизнес, ни счастливые отношения, ни финансовое изобилие.

Большинство из нас не живут — мы выживаем. Мы делаем всё из колоссального внутреннего усилия, из насилия над собой, через вечную борьбу. Когда же ты даёшь себе глубокое, внутреннее разрешение на жизнь, правила игры меняются. Ты перестаёшь воевать с миром. Ты начинаешь действовать так, чтобы твоя жизнь продолжалась в радости, а каждый твой день был наполнен комфортом.

Моё собственное сознание окончательно перевернула недавняя история с покупкой квартиры.

Я давно хотела сменить жильё, но даже мысленно не могла чётко озвучить это желание. Первым его сформулировал мой муж. И начался наш сложный путь: с февраля по май мы искали варианты, сделки срывались одна за другой, мы топтались на месте, и никаких реальных сдвигов не было.

Всё изменилось, когда я наконец-то поработала со своей головой. Я пошла в глубину и честно посмотрела: в чём мой главный внутренний затык?

В личной терапии оказалось, подсознательно я пыталась сделать выбор: либо новое большое пространство, либо мой привычный комфорт (мне казалось, что расширение площади потребует от меня слишком больших жертв). И тогда я сделала важный шаг и разрешила себе не выбирать. Я разрешила себе иметь и новое просторное жильё, и абсолютный комфорт одновременно. По факту, я разрешила себе жить так, как я действительно хочу.

Результат? Ровно через 20 дней нашлись и нужные деньги, и идеальная квартира — именно та, о которой мы мечтали, совпавшая по всем десяти пунктам из списка наших с мужем желаний. И квартиру мы купили в июне и уже в ней живем.

Этот запрос — «Я хочу жить свою жизнь» — когда-то стал моим главным запросом на моей первой трансформационной игре «Лила». Я очень долго не могла зайти в игру, поле меня не пускало. Потому что «жить свою жизнь» — это огромная ответственность. Это смелость разрешить себе комфорт, проявленность и удовольствие.

Как устроена эта книга?

Перед вами — практический тренажёр, рассчитанный на 92 дня (ровно три месяца).

Каждый день- каждая новая глава вашей жизни будет состоять из трёх простых шагов:

1. Мысли дня — короткое размышление, живая история или пример из практики.

2. Научный фокус — щепотка теории из нейробиологии и психологии, описанная простым, понятным и интересным языком. Вы поймёте, как физически реагирует ваш мозг на ваши внутренние запреты.

3. Код доступа — конкретное практическое задание.

Эта книга в том числе и про выдерживание жизни. Про способность вашей психики справляться с хорошим, с масштабом, с комфортом без желания саботировать свой успех.

Вам понадобится всего 17–20 минут в день на себя:

- 10 минут на то, чтобы прочитать главу.

- 7–10 минут на то, чтобы выполнить задание.

Всего 20 минут в день ради того, чтобы вернуть себе право быть счастливым.

Разрешайте себе жить. Погнали в новый путь!

Ваша Марина Иванова

День 1. Мое тело — мой якорь

Мысль дня:

Когда нам тревожно, страшно или больно, мы совершаем одну и ту же ошибку — мы «вылетаем» из тела в голову. Мы начинаем жить в своих мыслях, пытаемся просчитать варианты, решить проблемы или переиграть прошлое. Но именно это лишает нас главного — чувства безопасности и контроля над жизнью.

Знаете, как я это поняла? Мы переехали в новую квартиру. Вроде бы всё хорошо, мы дома, но в голове — миллион задач: «Всё ли перевезли?», «Где найти то-то?», «Как успеть расставить мебель?».

Мой фокус внимания убежал далеко вперёд, а моё физическое тело за ним просто не успевало. Итог? Я стала буквально «собирать» собой все углы: ударились мизинцем о ножку дивана, зацепила локтем косяк, выронила из рук ключи. Я потеряла ощущение своих реальных габаритов в пространстве, потому что моё сознание было где угодно, только не здесь.

Или другой пример — «телепортация». Бывало, что ты выходила из дома, погружаясь в мысли о клиентах или домашних делах, и вдруг обнаруживала себя уже у дверей поликлиники или офиса? Ты совершенно не помнишь, как переходила дорогу, какая была погода, кого встретила. Мозг просто отключился от физической реальности.

Научный фокус (Нейробиология):

Наш мозг устроен так: если мы не чувствуем своего тела, для него это сигнал опасности. Это состояние «мы летим в бездну», и уровень тревоги начинает расти по экспоненте.

Наше тело — это единственный материальный объект, который всегда находится в настоящем времени. Оно не умеет быть в прошлом или будущем. Когда ты возвращаешь внимание в тело — ты мгновенно возвращаешь себе безопасность и устойчивость. Ты бросаешь якорь.

Код доступа (Задание):

Сегодня мы возвращаем себя в «здесь и сейчас». Выдели 5–7 минут. Сядь удобно, закрой глаза и пройди вниманием по своему телу.

1. Почувствуй стопы: как они касаются пола?
2. Почувствуй вес своего тела на стуле или диване.
3. Ощути ладони — как они лежат на коленях, какая температура поверхности?
4. Сделай глубокий вдох и выдох.

5. Запиши 3 ощущения, которые ты заметила в теле прямо сейчас. (Например: «плечи были опущены», «в груди тепло», «пальцы немного прохладные»). Это и есть твой якорь.

Гла

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.