

12+

Анна Дегтярева

Разреши себе БОЛЬШЕ



Жизни

Анна Дегтярева

Разреши себе больше жизни

«Издательские решения»

Дегтярева А.

Разрешить себе больше жизни / А. Дегтярева — «Издательские решения»,

Эта мини-книга о том, как перестать отказываться от собственной жизни. Через глубокие вопросы для самоисследования вы сможете увидеть внутренние запреты, сценарии, защитные иллюзии и убеждения, которые незаметно ограничивают ваше право жить полной жизнью. Серия мини-книг «Разрешить себе больше» — это не просто про то, как осознать и понять себя, а как позволить себе создавать жизнь, которая больше, лучше, счастливее и интереснее, чем все, что было у вас до этого.

© Дегтярева А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Тайная сила вопросов	7
Как работать с вопросами	8
Блок 1. Имитация жизни	9
Блок 2. Избегание жизни	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Разрешите себе больше жизни

Анна Дегтярева

© Анна Дегтярева, 2026

ISBN 978-5-0070-6679-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Разрешите себе больше Жизни

Вопросы, после которых всё меняется

Введение

Запрет на жизнь редко выглядит как запрет. Чаще это логичная, аккуратная конструкция, где человек живет, но откладывает свою жизнь «на потом». Проживает не полноценную жизнь, а словно черновик, будто в запасе есть еще одна другая жизнь.

И вот вы вроде бы живете, двигаетесь, общаетесь. Однако, все это будто в пол силы и не до конца.

Этот сборник вопросов не про мотивацию. А про честность, осознания, выборы, решения и позволение. Про снятие ограничения и отмену решения, которое было когда-то принято, и даже не было замечено и осознано. Решение, которое ограничивает вашу способность жить интересной, насыщенной радостными событиями жизнью.

Эти вопросы не про улучшение жизни, а про то, что заменило саму жизнь: усталость, отсутствие желаний, забота о других, привычка терпеть и жизнь, в которой ничего не происходит.

Потому что самое коварное в этом запрете то, что можно прожить жизнь и даже не заметить того, что вы словно и не жили. Потому что в этом нет боли, в этом нет самой жизни.

Задача этого сборника вопросов — помочь вам осознать, где вы запретили себе жить. Жить полно, ярко, насыщенно и вкусно. Здесь вы не найдете готовых решений, но сможете увидеть, где вы сами ограничиваете, саботируете, останавливаете себя.

А так как запреты, в большинстве случаев, — это неосознанные сценарии, унаследованные из семейной истории, мы с вами также затронем семейную динамику, чтобы отделить ваше истинное подлинное понимание жизни от решения нести на себе чужие трудности и ограничения.

Разрешить себе больше жизни — это не значит начать больше действовать. Это про то, как перестать себя сдерживать. В вас уже есть жизнь. Она в вас и течет через вас. Она не появляется, когда вы будете «готовы». Она все время струится потоком, но мы сужаем ее до ручейка.

Разрешить себе больше жизни — это перестать сжиматься, ограничиваться и довольствоваться малым при изобилии вокруг. Перестать откладывать важное «на потом», не ждать, когда вы станете увереннее, стройнее и богаче. **Жизнь не начнется «после» — она уже происходит с вами здесь и сейчас.**

Перестать бояться жизни, стать смелее, стать жаднее до жизни. Потому что, больше жизни — это не про то, чтобы стать другими. Это про то, чтобы перестать быть меньше, чем вы уже есть на самом деле.

Разрешить себе больше — это не просто осознать и понять себя, а позволить себе создавать жизнь, которая больше, лучше, счастливее и интереснее, чем все, что было у вас до этого.

Я приглашаю вас выйти из механизма выживания и привычных сценариев, и войти в пространство сознательного выбора, успешных решений и довольства собой и своей жизнью.

Тайная сила вопросов

Человеческий мозг устроен так, чтобы искать и находить ответы на заданные вопросы. Как только возникает вопрос — мозг начинает искать решение, вывод, смысл или взаимосвязи. Это его естественная задача.

Именно поэтому, правильные вопросы намного ценнее инструкций, рекомендаций и советов. Потому что вопрос вовлекает потенциал вашего мозга, активизирует внутренние ресурсы, создает новые идеи и открытия.

Наверняка вы сами замечали, как ответ на какой-то вопрос мог появиться в самый неожиданный момент. Ваш мозг продолжал его искать, пока не нашел. Так работает механизм правильных вопросов.

Однако, важно помнить, что далеко не каждый вопрос расширяет восприятие. Некоторые вопросы напротив, ограничивают, провоцируют тревогу, самоосуждение, привычные негативные сценарии. Они фиксируют внимание на проблеме, страхах или ограничениях.

Расширяющие осознание вопросы работают иначе:

- они не дают готового ответа, но запускают процесс самоисследования и осознания;
- они наполняют энергией — вы начинаете ощущать поток новых идей и возможностей;
- дарят ощущение внутренней свободы, силы, веры в себя, чтобы сделать новый выбор и принять новое решение;
- помогают увидеть собственные ограничения, страхи, вторичные выгоды без осуждения, а через открытие нового понимания самих себя.

Правильный вопрос даст вам энергию, расширит восприятие и поможет сделать новый выбор, вместо того, чтобы застревать в привычных неэффективных сценариях.

Задавайте себе правильные вопросы и ваша жизнь действительно изменится!

Как работать с вопросами

Эти вопросы не про готовые ответы. Не нужно стараться найти правильный и самый лучший ответ. Потому что главное — не поиск ответа, а запуск процесса честности с собой, смелости заглянуть в уголки души, куда вы обычно не хотите заглядывать.

Важно отметить, что правильного ответа может и не быть. В разные периоды времени вы будете ощущать разные ответы, разную глубину осознания. И это нормально.

Наблюдайте за процессом размышления, движения внутрь себя, понимания своих мыслей, мотивов, убеждений, сопротивления.

Порой один вопрос, который вам не хочется себе задавать может поменять больше, чем сто умных книг.

Работайте с вопросами в своем темпе. Осознания можно записывать, можно просто размышлять. Можно выбирать 5—10 вопросов в день, или проходиться по главам.

Отмечайте вопросы, которые вызывают у вас сопротивление, раздражение, сильные эмоции, или после которых вы обнаружите, что отвлеклись на другие мысли. Это все механизм саботажа психики изменениям.

Возвращайтесь к вопросам столько раз, пока не почувствуете, что вы впитали в себя и интегрировали весь их потенциал.

Если вопрос вызывает эмоцию, поднимает чувства и энергию — он уже работает для вас и на вас.

Не ищите ответы — ищите осознание и честность. Вместо готовых решений ищите понимание самих себя. Именно через понимание и честность вам станут доступны новые выборы.

Блок 1. Имитация жизни

Имитация жизни — это не про отсутствие жизни как таковой. Это состояние, в котором человек постепенно теряет контакт с самим собой, своими чувствами, потребностями и желаниями.

Эта глава поможет вам заметить, где вы живете по инерции, чем подменили само понятие жизни, и что для вас — настоящая жизнь.

Какое определение вы дали жизни, чем она на самом деле не является? С чем вы перепутали понятие жизни, чем это на самом деле не является?

Какие чужие ограничения и суждения о жизни вы приняли за истину? В чье ложное определение жизни вы поверили?

Где ваша жизнь — это набор привычных действий без присутствия?

Что вы знаете о полноте жизни, но отказываетесь это признать? Потому что если признаете это, вам придется многое изменить?

Что значит для вас жить полной жизнью? Чьи суждения и ограничения вы приняли за истину о полноте жизни, чем это на самом деле не является? Что если жить полной жизнью — это что-то за пределами всех ваших представлений о полноте жизни?

Сколько жизни вам доступно на самом деле прямо сейчас?

В каких моментах и ситуациях вы играете роли, а не являетесь собой настоящими?

Что страшного в том, чтобы жить вместо того, чтобы имитировать жизнь, создавать иллюзию полной жизни?

Где вы настолько привыкли не жить, что считаете это нормой?

Что в вашей жизни выглядит живым для других, но в чем мало жизни на самом деле?

В каких сферах жизни вы живете лишь чуть-чуть? Что вас пугает в том, чтобы добавить больше жизни в эти сферы?

С чем вы перепутали жизнь, что так ограничили ее для себя? Что страшного в том, чтобы позволить себе больше жизни?

Что вы называете жизнью, что на самом деле ею не является?

Что станет возможным для вас, если вы освободите себя от всех навязанных ограничений, сколько жизни станет вам тогда доступно?

Какое качество жизни и в каком объеме вы себе разрешаете? Кто определил для вас и за вас уровень и норму жизни, которую вы можете себе позволить?

Чье это убеждение, что жизнь — это компромисс, к которому нужно привыкнуть, приловчиться или смириться?

Сколько тяжести, печали, уныния вы поместили в свое определение жизни? Если вы освободите свою жизнь от всего, что ее отягощает, что тогда станет возможным для вас?

Блок 2. Избегание жизни

Избегание жизни обычно маскируется под усталость, ожидание лучших времен, бесконечную подготовку или поиск «идеального» решения.

И это не лень и не слабость, а часто способ защитить себя от разочарования, ошибок, отвержения и перемен. Ведь пока вы стоите на месте, вы можете быть в «безопасности». Так происходит избегание не только нового опыта, но и самой жизни.

Ведь откладываются не просто действия, но и желания, мечты, новые возможности.

Эта глава поможет вам осознать, где избегание стало привычкой, а где — защитой, чтобы вы могли перестать избегать жизнь и открыться ей навстречу.

Кем вы не хотите быть, избегая и ограничивая полноту своей жизни?

Что вы боитесь почувствовать, если начнете жить по-настоящему?

Что вы выбираете на самом деле, избегая жить полной жизнью?

Чье убеждение вы приняли за истину, что жизнь — это боль? Сколько чужой боли вы приняли на себя, и что если вы позволите себе освободиться от этого? Кого, как вы думаете, вы предадите, если освободитесь от чужой боли и позволите себе полноценно жить?

От чего вы защищаетесь, сохраняя запрет жить полной жизнью?

Какие сферы жизни вы ограничили, чтобы в них не было жизни? Что хорошего в том, чтобы не давать этому жизни? Это действительно хорошо для вас? Где вы перепутали пользу с лояльностью и привычкой?

Что если ваша усталость — это не про нагрузку, а про сужение потока жизни? Чью усталость от жизни вы приняли как норму? Что станет возможным, если вы освободитесь от этой усталости и позволите себе ощущать всю полноту жизни?

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.