

Мини-тренинг

Пошаговый алгоритм



«Как изменить свою жизнь с сегодняшнего дня?» **6 простых шагов**

Приветствую Вас, дорогой ищущий! Можно Вас так называть? Если человек спрашивает «как изменить свою жизнь?», значит, он **ищет** ответ на этот вопрос, так ведь? Самое главное, что Вы задаете себе этот вопрос – значит, Вы проснулись к тому, чтобы все это понять и осознать, и применить, и изменить свою жизнь! Ведь сколько по улицам ходит спящих сомнамбул - работа, дом, работа, дом-выпивка и так по замкнутому кругу, постепенно превращаясь в больных неизлечимо или шизоидов. А Ваша душа уже встрепенулась, как когда-то и моя, и пошла на поиск!!! Нас учили, что бытие определяет сознание - отсюда ложное убеждение, что счастливым человек может стать после того, как он что-то будет **ИМЕТЬ**. А на самом деле, все наоборот - каков человек, то он и имеет, т.е. сознание определяет его бытие. Этот вирус был запущен целенаправленно, чтобы человек все бежал и бежал по замкнутому кругу и не задумывался. Такого легче эксплуатировать и управлять, и манипулировать им. Чтобы человек **ЗАБЫЛ**, что он уникален и гениален, что он достоин самой лучшей жизни! И во Вселенной нет ограничений - они у нас в голове!!! Как здорово, что сейчас все больше и больше людей начинают просыпаться и вспоминать, кто они, и искать пути восстановления самих себя...

Я Вас поздравляю! С ДОБРЫМ УТРОМ Вашей жизни!!!

Мой мини-курс как раз и предназначен для того, чтобы помочь Вам найти собственные ответы, так как, проходя этап за этапом, отвечая на специально поставленные вопросы и выполняя несложные упражнения, Вы откроете для себя Ваш личный Путь изменения Вашей жизни! Вам понадобится ручка, лист бумаги, спокойная обстановка и некоторое количество времени. Позаботьтесь, чтобы Вам никто не мешал во время Ваших занятий.

ШАГ 1

Итак, начнем с воспоминания о том, что наши предки были здоровыми и выносливыми людьми, потому что питались настоящими цельными продуктами. Кусок мяса, рыба, овощи, фрукты – вот их основной рацион. Мы же едим в основном переработанную пищу, наполненную в огромном количестве бесполезными калориями и сахарами. Так что вместо плюшек, чипсов, гамбургеров и разных полуфабрикатов лучше приготовить свежий бульон и салат. И время для этого вполне можно найти, уменьшив свою **зависимость** от телевизора, компьютера и телефона (проверено на себе!). Качественной еды, между прочим, нужно меньше, чем некачественной – тем самым Вы начинаете первый этап по улучшению **качества Вашей жизни!**

Упражнение №1.

Проанализируйте, как Вы питаетесь? С точки зрения любви и уважения к Вашему собственному телу. Что Вы туда поставляете? Как ему с Вами живется? Легко и радостно или Ваш организм вынужден постоянно находиться в напряжении (которое потом обязательно передается Вашим чувствам и мыслям), выискивая полезное и выводя всякие яды и отравы? Лучше Вас никто не ответит на этот вопрос. Только будьте **честными сами с собой** - это самое главное условие изменения своей жизни – **честность с самим собой!** Тело – это наш дом, в котором живет наша душа. Вашей душе нравится ее дом? С сегодняшнего дня составьте себе план по внесению изменений в режим и рацион питания, по отказу от вредных привычек по употреблению ядов и токсинов (алкоголь и никотин – мало Вам экологии?). Если Вам покажется это упражнение трудным или Вы совсем не готовы к изменениям в этом направлении, переходите к следующему материалу. Некоторым людям бывает сложно привести в баланс и обуздать свою страсть чревоугодия, потому что она самая древняя и самая капризная. Вернетесь к разборкам с ней через некоторое время.

ШАГ 2 Ответьте себе на вопрос – есть ли для Вас **польза** от тех дел, которые забирают у Вас очень много времени? Если нет – можно ли их перенести или не делать совсем? Например, разговоры по телефону и скайпу о... («тебя я встретил поздней осенью, и разговор был ни о чем...»), просмотры телепередач и телесериалов, блуждание часами, днями, ночами в интернете.

Упражнение №2.

Составьте для себя план по высвобождению времени. Оно Вам очень понадобится для изменения качества Вашей жизни. Вы его сможете

употребить на более полезные для Вас дела. Поверьте, это так. Перед составлением плана Вам потребуется некоторое время, чтобы понаблюдать за собой – как Вы относитесь и расходуете Ваш **невосполнимый** ресурс – время! Для выполнения этого упражнения можете подключить помощника, который будет Вам напоминать («Ваше время истекло, заканчивайте разговор...» и тому подобное). Так даже интереснее, как игра получается. Или сами контролируйте себя, это кому как больше нравится. Но анализировать Вы можете начать прямо сейчас! Курс от Вас никуда не денется. Он Ваш! И Вы можете продолжить в любое время!

ШАГ 3 Третий вопрос – нужно ли Вам столько вещей, которые Вас окружают? Приносят ли они пользу? Или это просто излишки потребления? А ведь кроме денег на их покупку Вы потратили еще массу времени, чтобы их выбрать. А теперь еще и должны о них заботиться! Может вместо массы ярких детских игрушек лучше порисовать вместе с Вашими детьми или сделать поделку, а не откупаться за недостаток внимания и любви очередным роботом, тачкой или уже игрушкой подороже (если дети выросли, а Вас гложет чувство вины за...)? День за днем многие из нас проводят большую часть времени в погоне за своими амбициями, и все меньше времени остается на простые, но самые **важные** дела: на общение с детьми и родными, на чтение хорошей книги и даже на приготовление здоровой пищи. Поэтому дела эти заменяются суррогатами. Вместо игры с ребенком – мультик на компьютере, вместо книги – социальные сети, вместо здоровья – заедаем и запиваем стресс.

Это был разогрев (как в спорте). Теперь переходим к более серьезной работе.

ШАГ 4 Вопрос четвертый - кто я (Вы)?

Такой простой вопрос, а многих он ставит в тупик, многие теряются и не знают... кто же он (она) на самом деле? Ваш ответ откроет Вам правду о самом себе.

Кто я?

Записывайте все ответы, которые приходят Вам в голову. Запишите абсолютно все ответы. Вернитесь к материалам курса после выполнения данного упражнения.

Если ответов больше одного, то Вы озвучили не то, кем Вы являетесь на самом деле, а то, какие роли Вы играете и какие маски носите. Именно эти маски и роли, с которыми Вы срослись, мешают Вам понять, кем Вы являетесь на самом деле и проявить свою **истинную** природу.

Правильный ответ – единственный – и одинаков абсолютно для всех! Если Вы уже догадались (или знаете) кто Вы – поздравляю! Если же нет, то задавайте себе этот вопрос (кто я?) снова и снова, пока Вас не осенит и не озарит ответ. Он находится внутри Вас. Вы знаете все ответы на все вопросы «и ныне и присно и вовеки веков...», ибо Вы - ...!

Наши роли и маски, навязанные нам искаженными представлениями о мироздании и ролью человека в мироздании, живут отдельной жизнью, отнимая у нас огромное количество энергии, и уводят человека все дальше и дальше от самого себя. На каких-то определенных этапах жизни они нам необходимы, но человек не понимает, что это всего лишь маски и роли, и начинает идентифицировать себя с ними. Он сливается с ними и теряет себя. Предлагаю Вам небольшое упражнение, которое поможет Вам постепенно научиться освобождаться от излишних наслоений, чтобы дать возможность проявится Вашей истинной Сути.

Упражнение № 3.

Займите удобное положение. Сделайте глубокий вдох и выдох. Повторите 3 раза. А теперь повторяйте вслух или мысленно (как Вам удобнее):

«У МЕНЯ ЕСТЬ ТЕЛО, НО Я НЕ МОЕ ТЕЛО, Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ» - 3 РАЗА;

« У МЕНЯ ЕСТЬ ЭМОЦИИ, НО Я НЕ МОИ ЭМОЦИИ, Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ» - 3 РАЗА;

« У МЕНЯ ЕСТЬ МЫСЛИ, НО Я НЕ МОИ МЫСЛИ, Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ» - 3 РАЗА;

Повторяйте на вдохе «Я ЕСТЬ» на выдохе «ЛЮБОВЬ» - 7 раз.

Точно также можно работать и с ролями: роль матери, отца, жены, мужа, дочери, сына, начальника, босса, управляющего, пекаря, слесаря, доктора и пр. С кем Вы себя идентифицировали, отвечая на вопрос, кто я, с тем и разотождествляйтесь, даже со своим именем и фамилией, потому что истинный Вы – это не они. Как долго делать это упражнение? Постоянно. Потому что социум нам постоянно навязывает (да и мы сами тоже) игры и роли. **А наша задача – стать режиссером своей жизни!**

ШАГ 5 Пятый вопрос тоже очень важный для понимания самого себя – (Ваше имя) **чего ты хочешь?**

(например, Маша, чего ты хочешь?) Записывайте все ответы, которые к Вам придут. Абсолютно все. Задавайте себе этот вопрос до тех пор, пока:

1. Вам захочется плакать.
2. Либо у Вас будет состояние «откровения», «озарения» - невероятной легкости и обалденности!

Эта практика даст Вам возможность понять, чего же Вы хотите на самом деле. Ведь, чтобы поменять то, что Вы сейчас имеете на что-либо другое, Вам надо знать, на что именно Вы хотите поменять! Очень часто наши сокровенные мечты и желания запряты так глубоко, что многие за всю свою жизнь не могут их открыть и реализовать. От этого и происходят наши страдания – душа рвется, как из клетки птица, а вырваться не может. Как долго делать это упражнение? Пока не прочувствуете состояния 1 или 2, а может и 1 и 2. К этой практике можно обращаться вновь и вновь, когда наступает очередной ступор в любой из сфер Вашей жизни, будь то карьера, взаимоотношения, финансы, здоровье, любовь. Это универсальный вопрос, **честный ответ** (опять честность с самим собой!) на который, помогает

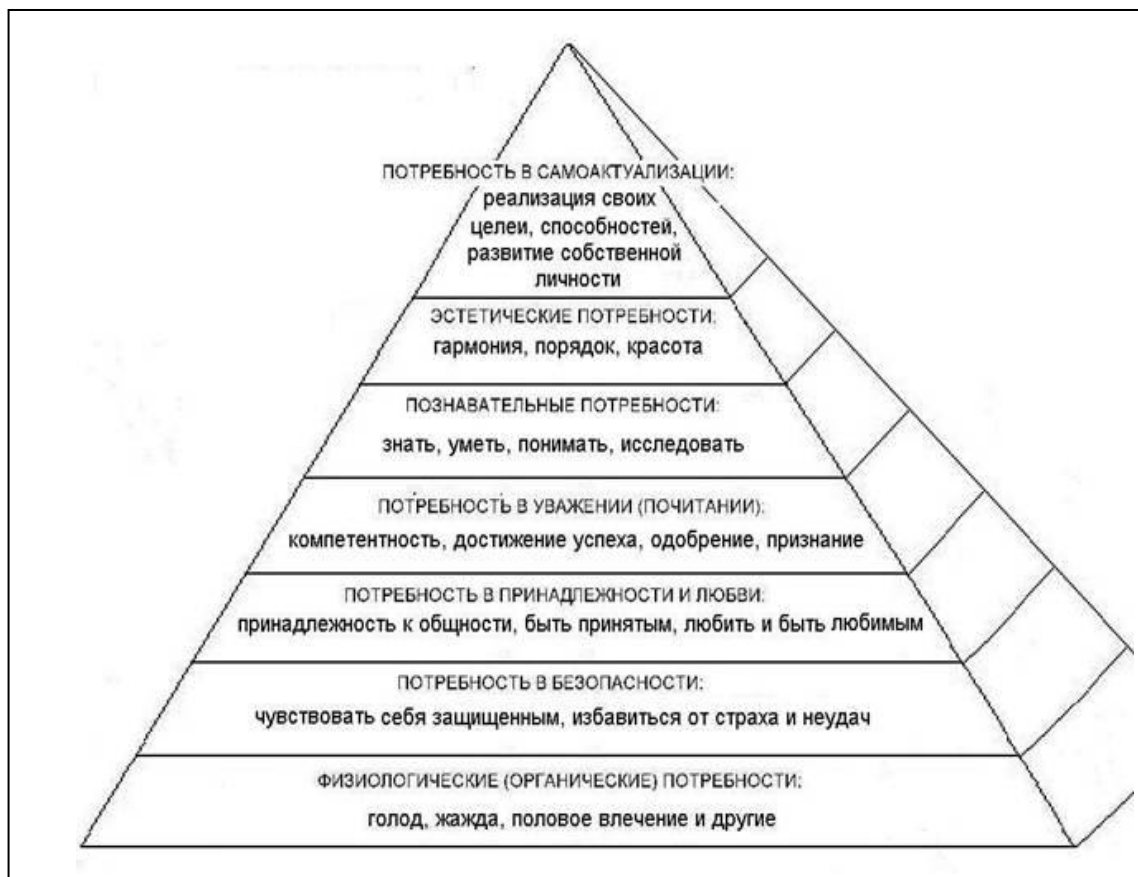
разруливать, казалось бы, безвыходные ситуации. Очень рекомендую! Проверено!

ШАГ 6 Шестой вопрос – зачем я пришел (пришла) в этот мир? Ради какой цели?

Конечно, если Вы считаете, что Вы произошли от обезьяны, тогда все просто: у Вас есть еда (не важно какая), крыша над головой (не важно Ваша или чужая), возможность удовлетворить свои сексуальные потребности (и тоже не важно где, как и с кем) – этого достаточно для счастья. Напоминаю, это если Вы считаете, что произошли от обезьяны. Во всех остальных случаях – этого недостаточно! Знаете ли Вы о так называемой ПИРАМИДЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА Абрахама Маслоу? Если да, замечательно! Если нет, давайте познакомимся с данной концепцией.

Пирамида потребностей по Маслоу

(Материал из Википедии — свободной энциклопедии)



Пирамида потребностей — это иерархическая система потребностей человека

В системе выделяется семь основных уровней (приоритетов):

- 1.(низший) Физиологические потребности: голод, жажда, половое влечение и т. д.
- 2.Потребность в безопасности: чувство уверенности, избавление от страха и неудач.
- 3.Потребность в принадлежности и любви.
- 4.Потребность в уважении: достижение успеха, одобрение, признание.

5. Познавательные потребности: знать, уметь, исследовать.
6. Эстетические потребности: гармония, порядок, красота.
7. (высший) Потребность в самоактуализации: реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности.

Три низших уровня подходят и животным тоже. Те, кто имеют котиков и собачек знают, что и братья наши меньшие хотят, чтобы их любили, и они тоже испытывают потребность в принадлежности к общности. А вот уже с четвертого уровня и выше – это уже чисто человеческие потребности. И самая высшая – это реализация своих целей и способностей! То есть, это раскрыть и подарить миру свои уникальные качества, дары и таланты, чтобы сделать этот мир прекрасней! Это уже тема другого курса. До этого еще надо добраться.

А на каком из уровней потребностей сейчас находитесь Вы? Ответ на этот вопрос может Вам не понравиться. Но честность - прежде всего! **Это золотой ключик** к изменениям! (сказку про Буратино помните? В ней очень глубокий смысл, перечитайте на досуге).

Пока остановимся на этом. Перегружаться вредно. Работы и так предостаточно. Сейчас у Вас может возникнуть 2 варианта:

1. Вы поняли, что «изменить свою жизнь» Вам не подходит, пока не время, да ну его на фиг и т.д. – это нормально, Ваше время еще не пришло. На этом моменте я с Вами прощаюсь. Спасибо, что ознакомились с материалом мини-курса. Всего Вам доброго!
2. Вы поняли, что это для Вас, Вас это увлекает, Вам стало легче дышать, и Вы готовы идти вперед по пути Преображения своей жизни.

Третьего не дано. В данном случае.

Выбор каждого человека – это его святое право, и каким бы он не был, поздравляю Вас с мужеством сделать свой выбор!

Ваш выбор всегда определяет Ваш следующий шаг.

«Посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь навык, посеешь навык – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу!» - вот и расшифровка русской народной пословицы «что посеешь, то и пожнешь»!

Итак, отвечаем на вопросы, делаем упражнения, составляем планы по наведению порядка в собственной жизни, разбираемся, кто я, чего я хочу и для чего я пришел (пришла) в этот мир в конце-то концов и, конечно, перечитываем (или смотрим фильм – это тоже упражнение! по развитию ассоциативного мышления) про Буратино, про заветный золотой ключик от ПОТАЙНОЙ ДВЕРИ, за которой – ДРУГАЯ ЖИЗНЬ!

Ваша жизнь волшебным образом начнет меняться! Будьте бдительны!

Свои отчеты, комментарии, истории, размышления, осознания и откровения, в общем все, чем Вы захотите поделиться, пожалуйста, присылайте по адресу: magictransform.com@gmail.com, чтобы мы (Ассоциация «Wellness, коучинг и гуманитарные технологии») могли оказать Вам поддержку, если у Вас возникнут трудности, и разделить с Вами Ваши радость и успехи! До связи!

Тех, кто хочет идти дальше и вносить все больше и больше изменений в свою жизнь, становиться профессиональным режиссером своей жизни, мы приглашаем пройти наши трансформационные авторские тренинги:

[«Секреты настоящей Любви или Как привлечь и сохранить Любовь»](#)

[«Идеальные формы без диет. Я – стройная!»](#)

[«Прощай карма. Я творец своей жизни»](#)

либо воспользоваться **VIP-предложением**

[«Индивидуальная работа с клиентом»](#)

Кликайте по указанным ссылкам, более подробно знакомьтесь с нашими предложениями и выбирайте для себя наиболее подходящие!

Успеха Вам всегда и во всем!



С Любовью, Елена Томаш.

<http://magictransform.com>