

ЛИЛИЯ **НИЛОВА**

**ПОЧУВСТВУЙ**  
СВОЮ  
**ЛЮБОВЬ**

Москва  
Издательство АСТ



УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Н66

*Фотография на обложке М. Зверева*

**Нилова, Лилия Андреевна.**

Н66 Почувствуй свою любовь / Л. Нилова — Москва :  
Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Звезда инста-  
грама).

978-5-17-110910-3

Лилия Нилова — создала бизнес на \$7 миллионов, бизнес-ко-  
уч и автор самого популярного блога о маркетинге в русскоязыч-  
ном Инстаграме @ropartmarketing.

Я хочу честно поговорить с вами: нравится ли вам ваша жизнь?  
Ваша работа? Ваши отношения? Внешний вид и состояние?

Если все ответы «да», то я очень рада за вас. Вы по-настоящему счастливый человек.

Моя книга для тех, кто устал от себя и образа жизни, который  
он ведет. Точнее, который он ВЫБРАЛ. Это вы выбрали настоя-  
щую реальность или она с вами случилась? Чувствуете разницу?

Я хочу рассказать, как брать ответственность за свои реше-  
ния, разбираться в своих эмоциях, расставаться с деструктивны-  
ми иллюзиями и стать дисциплинированными.

Эта книга-практикум о том, что такое настоящая любовь к  
себе взрослого человека. В чем разница между хотеть реализо-  
ваться и действительно это делать.

В каждой главе есть задания, которые важно выполнять. Так  
вы вместе со мной начнете движение к целям, начнете меняться,  
расставаясь с позицией вечной жертвы.

Любовь к себе — это конкретные действия, а не метания в  
поисках поддержки и случая.

Я предлагаю вам свою руку помощи. И ваше первое задание:  
выбрать, взять мою руку, чтобы пойти вперед или нет, и остаться  
на прежнем месте.

**УДК 159.923.2**

**ББК 88.52**

978-5-17-110910-3

© Нилова Л. А., текст  
© Зверева М., фотография  
© ООО «Издательство АСТ»

*Я посвящаю эту книгу своей сестре Арине.*

*Малышка, мне очень хочется,  
чтобы ты прочитала ее раньше,  
чем наделаешь ошибок.*

*Я очень тебя люблю.*



## **Предисловие**

Тема любви к себе всегда была для меня особенной. Это основа всех моих изменений в жизни.

Более 10 лет я обещала себе, что когда-нибудь похудею, а еще — заработаю много денег, найду свою любовь и перееду в США. Загадывая на Новый год желание сбросить вес, я заедала его тазиком оливье и запивала шампанским (посыпанным волшебным пеплом от той самой бумажки с заветными словами). Потом я смотрела фотки коллег, отдыхающих в Майами. Злилась, завидовала, плакала от бессилия. Но моя жизнь не менялась.

А все потому, что ни одна диета, курс для женщин или бизнес-тренинг не работает, пока не работаете вы. И главный вопрос, на мой взгляд, как раз в этом и заключается: почему вы не работае-

те? Что мешает вам стать счастливыми и достичь всех своих целей, раз все секреты успеха давным-давно известны?

Мой принцип очень прост: сначала чини голову, потом загружай в нее инструменты и начинай их применять.

Когда вы налаживаете связь с самими собой — со своим телом, разумом и перестаете воспринимать свою личность отдельно от них, когда вы начинаете действовать из любви к себе, а не из ненависти, когда вы достигаете внутреннего баланса и гармонии, вы меняетесь. Меняется и ваша жизнь. И тело.

И приходит любовь. И деньги. И вы не воспринимаете это как подвиг или чудо. Этот процесс становится для вас логичным и закономерным.

Если же вы годами живете чужой жизнью, не осознавая, что в это время ваша собственная простаивает, то моя книга для вас. Поймите: когда вы тратите тонны энергии на зависть, ревность, тоску, чувство несправедливости или

апатию от бесконечного сравнения себя с другими, более успешными людьми, вы не реализуете свой истинный потенциал.

Поэтому я хочу поделиться опытом и помочь вам найти путь к своим настоящим желаниям, чувствам, мыслям и эмоциям. В моем случае полюбить себя и достичь внутреннего баланса помогли личная психотерапия, медитация и огромная работа над собой.

В этой книге я расскажу истории из своей жизни и дам конкретные техники, которые вы можете использовать для достижения своих целей, меняя жизнь к лучшему.

Вас ждет 21 глава (или 21 шаг), где отражены четыре важнейших аспекта жизни: душа, тело, дело, отношения.

В конце каждого шага вы найдете упражнения и практики, рекомендуемые к выполнению. Выделите для них время, которое сможете полностью посвятить себе. Делая все поэтапно, вы «прокачаете» свою осознанность.

Лилия Нилова

Этот опыт поможет вам изменить самооценку и найти путь к любви, гармонии и балансу. Именно в таком состоянии вы сможете принимать самые эффективные и мудрые решения в своей жизни.

Верю, у Вас все получится!

**ШАГ 1.**

*Состояние*



Вы читаете эту книгу, будучи в разных исходных состояниях. Возможно, вы ощущаете нехватку внутреннего ресурса, а хотите испытывать постоянный прилив сил и энергии. Кто-то чувствует неуверенность в себе. Кого-то беспокоит собственная жадность. Кто-то не может отстоять и защитить свои личные границы. А кому-то не нравится собственный рацион питания.

Мы будем учиться менять подобные состояния в обратную сторону — со знаком плюс и приходиться от неуверенности к уверенности, от отсутствия энергии к ее избытию, от жадности к щедрости и так далее. Для того чтобы это стало возможным, нужно тренировать осознанность.

Осознанность — это ответственность без чувства вины, умение в настоящем моменте отслеживать свои состояния без критики и осуждения самого себя. Словно вы смотрите на себя

глазами опытного и беспристрастного врача — просто, как сканер, фиксируете все, что с вами происходит, без всякой эмоциональной окраски. Ведь для того чтобы изменить свое состояние, необходимо сначала его отследить.

Чтобы начать любые изменения, важно понять, куда утекает ваша энергия, откуда берется чувство вины. В какие моменты вы не уважаете или игнорируете свои желания. Вам нужно найти эти «черные дыры», которые высасывают вашу силу.

*Хотите избавиться от обид? А что вас обижает?*

*Хотите быть независимой? А в чем и от кого вы зависите?*

*Хотите перестать «насиловать» свое тело? А с какого момента вы начали его «насиловать»?*

Так что же нужно делать, чтобы ежедневно включать осознанность?

Начните вести дневник, в котором каждый вечер будете анализировать произошедшие за день события. Или вы можете делать заметки в телефоне. Как вам удобнее. Сам процесс не должен занимать много времени, гораздо важнее сформировать навык осознанности через письменные практики, поэтому выделите на эту задачу хотя бы 10–15 минут. Постепенно ваше мышление начнет меняться за счет «перепрошивки» нейронных связей, что будет способствовать новым способам принятия решений в реальной жизни.

## **Практика**

### Часть 1

1. Заведите дневник — купите блокнот с красивой вдохновляющей обложкой, пишите заметки в телефоне или используйте специальные поля в книге для удобства.
2. Фиксируйте (лучше письменно) ваши постоянные состояния, которые мешают вам любить

себя: неуверенность, раздражительность, лень и т. д. Они и будут объектами вашей осознанности, за ними вы и начинаете следить.

3. В конце дня проанализируйте, где и как все это проявлялось. Каждый случай разберите, отвечая на вопрос: «Как можно было сделать (поступить) иначе?»

Например:

#### *Плохое питание*

Сегодня я не взяла на работу обед и опять поехала в McDonald's. (Можно было зайти в соседнее кафе и взять салат. Или положить еду в прихоржей, чтобы не забыть.)

#### *Лень*

Сегодня в 10 утра хотела написать пост, но я не выспалась и было лень это делать. (Можно было написать его вчера вечером, когда у меня были силы и время.)

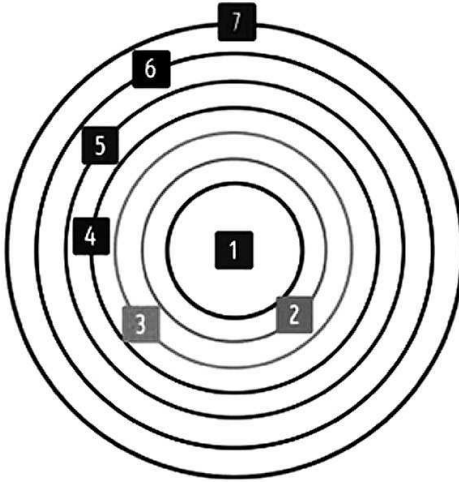
Делайте это каждый день на протяжении как минимум месяца. Задача — сформировать осоз-

## Почувствуй свою любовь

нанность на уровне привычки и, как следствие, новые нейронные связи.

### Часть 2

Выпишите семь сфер вашей жизни в приоритетном порядке. Можно в столбик — от одного до семи (см. картинку). Здесь нет правильных или неправильных вариантов. Пишите все, что хотите. Дети, деньги, хомяк, кофе, сноуборд... Все, что ваша душа желает! Это нам еще пригодится.



---

---

---