

Алина
БАЙБАНОВА

Консультант звезд шоу-бизнеса



Более 100 тренингов и семинаров,
Открыта дорога к счастью
более чем 5000 женщин

СЧАСТЬЕ
с пожизненной
гарантией

Человек обязан читать,
Чтобы Жить —

Лолита Миллская

...Откройте книгу. Вы узнаете,
как сделать жизнь и бизнес...

Дмитрий Дибров

Алина Байбанова

Счастье с пожизненной гарантией

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6893754

Байбанова, Алина Счастье с пожизненной гарантией: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-083480-8

Аннотация

Ты очень-очень-очень хочешь, чтобы было так: ты — счастливая, молодая, красивая и здоровая... Он — рядом! Любящий, добрый, понимающий. Дом — полная чаша!

А на деле так не получается! А иногда «не так» по полной программе... Обидно. Тяжело. И не дает заснуть вопрос: «Почему?»

Все «потому» есть в этой книге!

Удивишься, когда узнаешь, как все просто. Обретишь надежду, когда начнешь читать. Попробуешь последовать некоторым советам и поразишься первым результатам. А когда начнешь меняться, как сказано в книге, появится и «он», и «дом-полная чаша», и... что у тебя там еще по списку? Загадывай, не стесняйся!

Содержание

Введение, или Много ли вы знаете счастливых людей?	7
Глава 1	9
Каменный мешок — это наши желания и убеждения	10
Освобождение из каменного мешка желаний и убеждений	12
Задание 1. Работа со списком желаний и ограничивающими убеждениями	12
Часть 1. Вытаскиваем кирпичики из «каменного мешка»	12
Избавимся от кирпичей-убеждений	13
Часть 2. Пересмотрим список желаний	15
Самый страшный страх	17
Задание 2. Медитация «Закат»	17
Подведем итог	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алина Байбанова

Счастье с пожизненной гарантией

© Байбанова А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Если в истории планеты был и Кайнозой и Мезозой, то нынешний период можно назвать Цефалозоем, считал Вернадский.

«Цефале» по-гречески голова. Имеется в виду не метафизическая Мировая Капитула, а наша с вами тыковка высотой всего в двадцать — двадцать пять сантиметров. При том что длина земного экватора — 4 007 500 000 таких же точно сантиметров.

Так как же получилось, что одна четырехмиллиардная часть планеты сегодня управляет гео- и гидросферой (мы меняем мировой океан при помощи каналов и взрываем горы), биосферой (мы решаем, кому на земле жить или не жить), добралась даже до святой святых планеты — атмосферы (поговорите с экологами), и на очереди, похоже, стратосфера? Когда-нибудь узнаем.

Обладателю же этой самой головы, очевидно, сейчас важнее другой вопрос: как получается, что вместо двадцати сантиметров всесильной власти над миром он носит на плечах двадцать сантиметров хандры, разочарований и боязни всего на свете?

И самый важный, непременно следующий за этим вопрос: как бы изжить эту обидную несправедливость?

А вот и откройте книгу Алины Байбановой. Я бы назвал ее «Введение в Цефалозой».

Искренне ваши, Дмитрий Дибров

Жизнь недолго сломать.

Любой грамотный маркетолог скажет, что, выпуская на рынок тот или иной сложно сработанный и дорогой продукт, его необходимо снабдить внятной инструкцией по эксплуатации. А что может быть сложнее и дороже человеческой жизни? И тем не менее мы порой обращаемся с ней настолько бесцеремонно, как никогда бы не стали обращаться, например, с компьютером или с автомобилем. Наверное, от легкомысленного сознания, что она нам досталась совершенно даром, что называется, «за так», особенно если не учитываем, что испытывали наши матери, пока вынашивали нас, вскармливали, каких хлопот отцам стоило поставить нас на ноги и вывести в люди.

Если неправильно пользоваться жизнью, ее и сломать недолго. Книга Алины Байбановой — своего рода инструкция по эксплуатации жизни. Особенную ценность придает книге то, что написана она на основе обширного практического опыта профессионального психолога, добытого в живом общении и анализе самых разнообразных житейских ситуаций. Не берусь утверждать со всей определенностью, существует ли на земле счастье и полагается ли оно каждому по праву рождения, но удовольствие, безусловно, существует. Читать эту книгу — настоящее удовольствие.

Лев Новоженев

Книга Алины Байбановой — это «Лечебник»! Поясню: прикладная, доступная в домашних условиях, практически походная аптечка. Включающая в себя как симптомы, так и пошаговые инструкции выхода из ситуации, о которой эти симптомы нам сообщают. И от этого становится легче! Правда легче! Потому что ты понимаешь, что подобные состояния присущи, оказывается, всем, что эти ситуации просто ментальные ловушки и выход есть! Да, не сразу, да, надо вооружиться тетрадкой и ручкой, да, надо выбрать время и запастись терпением для всех встреч со своими привычками, установками и страхами. И, наконец,

произвести ту самую инвентаризацию для внутреннего порядка, для простоты намерений и для прощания с иллюзиями. Как бы это больно и обидно не было. И здесь инструкция по применению с подсказками и ответами не в конце книги, как в детективе, а ждет вас практически с первых строчек! Лишь бы вам, дорогой читатель, полегчало, и вы, наконец, стали с уважением относиться ко всему происходящему в своей жизни — осознанно, ответственно и полегче. Зная Алину Байбанову лично и не раз пользуясь ее практическими рекомендациями, скажу, что сочетание тонкого юмора, глубокого понимания сути тех вопросов, которые обсуждались, в корне меняли изначальную залитую бетоном позицию и давали возможность, наконец, пробиться тем самым росткам истинного и самого потаенного в душе. Уверена, это произойдет с каждым в период знакомства с этой замечательной книгой.

Член Союза дизайнеров, кутюрье отечественного шоу-бизнеса, художник-модельер

Алиса Толкачева

<http://www.alisatolkacheva.com/>

«Человек создан для счастья, как птица для полета». Кажется, все мы рождаемся с этим убеждением и живем с ним. Сколько разочарований связано с этой уверенностью, сколько разбитых надежд. Мы постоянно полагаем, что жизнь что-то должна дать нам. А если этого не случается, то восклицаем: почему опять я? А почему не я, хочется спросить? Со временем мы отходим от части иллюзий, но где-то там, в глубине души, не перестаем жить мнимой, а не реальной жизнью. Женщины, именно женщины — главные мечтательницы. Книга Алины Байбановой — своеобразный рецепт счастья здесь и сейчас, независимо от внешних обстоятельств. Она рассказывает читателям о том, что человек сам по себе целый мир и счастье внутри него. О том, как научиться ценить то, чем обладаешь, радоваться каждому прожитому дню, каждому мгновению. Человек, чувствующий радость внутри себя, как магнит, притягивает положительные события в своей жизни. Недаром есть такая мудрая фраза: «Плачь — и ты будешь плакать одна, смейся — и весь мир будет смеяться вместе с тобой». Книга Алины — тонкое, мудрое, направленное на созидание руководство к действию, которое, как я полагаю, поможет многим читателям познать себя, а вместе с этим и законы счастья окружающего мира.

Врач акушер-гинеколог, доктор медицинских наук, руководитель отделения профилактики и лечения невынашивания беременности Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика Кулакова

Тетруашвили Н. К.

Знакомство и дружба с Алиной Байбановой — одна из самых больших удач в моей жизни. В ней есть то, что я очень ценю в людях — доброта, мудрость, профессионализм. И волшебство! Я всегда верила в чудеса, и они со мной случались не раз. Но после встречи с Алиной чудеса стали неотъемлемой частью моей жизни. И я бесконечно рада за тех, кто вслед за мной ознакомится со страницами ее замечательной книги и раскроет в себе новые возможности. Счастье есть! И право на счастье каждого человека несомненно вписано в Конституцию Вселенной. Но самое важное — научиться видеть его и не путать с эффективностью. Жить с открытым сердцем, творить добро, дарить красоту и уметь радоваться за ближнего, не замыкая весь мир только на себе, — Счастье! И тогда весь мир с тобой!

Российская телеведущая, владелица агентства PR-TREND

Екатерина Одинцова

<http://prtrendrussia.com>

В существующей поговорке «Все болезни от нервов» кроется изрядная доля истины. Действительно, первопричиной великого множества заболеваний исходно являются те или иные психологические проблемы, которые, хронизируясь, выливаются в патологию, с которой мы и пытаемся бороться. В этой книге автор описывает, наверное, самые частые причины психологических проблем в нашем обществе. При этом нам не только рассказывают о том, что таковые проблемы в том или ином виде существуют, но и предлагают конкретные (и оригинальные) методы коррекции различных психологических нарушений, т. е., говоря медицинским языком, описаны не только диагностика, но и терапия «болезни». Особенно импонирует, что в ряду «терапевтических» процедур значительное место уделяется различным методам когнитивного тренинга — направления, которое в настоящее время развивается очень бурно и находит широкое применение в реабилитации различных заболеваний. Таким образом, помимо очевидного предназначения данной книги для широких слоев населения хотелось бы выразить надежду, что предложенные методы психологической коррекции найдут свое место и в медицинских учреждениях.

Шамалов Николай Анатольевич,
врач-невролог, доктор медицинских наук, доцент кафедры фундаментальной и
клинической неврологии и нейрохирургии РНИМУ им. Н. И. Пирогова

Читать нужно обязательно! Чтобы Жить — нужно Знать и Развиваться! Уверяю, эта книга поможет совершить Шаг навстречу Себе с большой Буквы!

С Уважением к Автору,
Лолита Милявская

Введение, или Много ли вы знаете счастливых людей?

*Поиск счастья — основной источник несчастья.
Э. Хоффер*

Как стать счастливее, успешнее, здоровее? Эти вопросы возникают периодически в голове каждого человека. Будь то слесарь или философ. Кто-то опускает руки, мол, счастья на свете нет, а кто-то проводит в поисках ответа всю жизнь.

Много ли вы знаете счастливых людей? Не тех, кто называет себя счастливыми. А именно счастливых. Счастье ведь не конфета, его не спрячешь.

Большинство из тех, кого знаю я, — были счастливы в прошлом либо ожидают, что будут счастливы в будущем.

Причем первые стали осознавать, что были когда-то счастливы, только теперь, когда что-то в их жизни изменилось и пошло не так. А вторые честно ожидают своего часа и нередко прилагают колоссальные усилия, чтобы как-то его приблизить. А пока они готовы перекантоваться, перетерпеть. Будущее наступит обязательно.

Итак, совершенно очевидно, что человеку свойственно отодвигать счастье — либо назад, либо вперед, вправо или влево. Но быть счастливыми уже сейчас (да-да в эту самую минуточку) готовы единицы. Они-то и Живут.

«Как же я могу быть счастливым, когда в моей жизни столько проблем и нерешенных вопросов?!» — возмутитесь вы. Теоретически, мол, это все понятно — счастье в тебе, хочешь быть счастливым — будь и прочее. Но то же в книгах. А в жизни все иначе. Радость жизни вопреки обстоятельствам — самообман. Почем опиум для народа?

Понимаю ваш праведный гнев. И даже не собираюсь вас в чем-либо переубеждать.

Людям свойственно отстаивать свою точку зрения. Криком, в беседе, молчанием, видимостью согласия. Человеку важно быть правым.

И ради того, чтобы быть правым, он готов быть даже несчастным.

Итак, эта книга не о поисках счастья. Она вообще не предполагает поиска. Это лишь страницы, которые помогут вам вступить в диалог с самим собой.

То, что вы возьмете из этого диалога, и есть ваше.

Когда я говорю своим клиентам, что искать вторую половинку или бросать все силы на форсирование успеха противоестественно, их это поначалу шокирует.

Хотите, отвечу, почему вообще упорно искать, отчаянно желать и горячо стремиться к чему бы то ни было не только бессмысленно, но и где-то опасно?

Возможно, вы слышали о равновесии, которое обеспечивает пресловутую гармонию Вселенной. Как то день и ночь, зима и лето, север и юг, мужчина и женщина, хищник и жертва. Нет одного без другого. И не может быть. Этот мир дуален. Это может нравиться или не нравиться, но это данность.

Когда мы отчаянно чего-то хотим, мы автоматически вызываем и силу противодействия. Мы перестаем вести себя естественно, просчитываем ходы, но счастье не просчи-

тать. Можно просчитать только эффективность — и то до определенного момента, а дальше должна работать интуиция, естество. Вот и получается, что мы одновременно и стремимся к желаемому и отталкиваем его. В общем, стремимся к нулю.

В этой книге я собрала весь свой многолетний опыт работы с клиентами. Изначально я писала ее как своего рода методическое пособие для клиентов дополнительно к сеансам, а когда результаты превзошли мои ожидания, решила расширить круг приобретенных к моим методикам.

Каждый найдет в этой книге свое. Она рассчитана на разные способы восприятия. Я писала ее, надеясь, что она будет близка и понятна людям из различных профессиональных и социальных сфер, поэтому основополагающие моменты переданы несколькими способами. Чтобы уж наверняка.

Я хотела, чтобы книга была живой, говорящей. Всецело отдалась потоку. Я вела удивительный диалог с пространством, бесконечно интересный для меня же самой.

Беседа с Высшим Я. Каждый раз, приступая после некоторого перерыва к работе над книгой, я входила в тишину. Казалось, что книга сама меня ведет.

Этот труд условно можно разделить на две части: теория и практика. Хотя теорию теорией в чистом виде назвать нельзя. Потому как уже осознание причин наших проблем является ключом к их разрешению. Именно через видение и осознание происходит принятие и проработка корня вашей проблемы.

Практическая часть — для ускорения этих процессов.

Совершенно не обязательно штудировать книгу, уединившись на Тибете или в библиотеке, однако постарайтесь выполнить все техники и задания, которые в ней приведены. Но — внимание! — последовательно!