

ДАРЬЯ ТРУТНЕВА

MASTER KIT

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ
ЧУЖОЙ ГОЛОВОЙ

ДАРЬЯ ТРУТНЕВА

MASTER KIT
КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ
ЧУЖОЙ ГОЛОВОЙ



МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Т79

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по психологии. Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции.

Трутнева, Дарья.

Т79 Master Kit. Как перестать жить чужой головой / Дарья Трутнева. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 192 с. — (Инстаблог).

ISBN 978-5-17-111285-1

Избавление от чувства вины, жалость к самому себе и своему прошлому, прокрастинация и отсутствие мотивации... Где найти истоки этих проблем и откуда черпать силы, чтобы их преодолеть?

Основательница платформы Master Kit Дарья Трутнева знает ответы на эти вопросы. В течение многих лет Дарья специализируется на работе с подсознанием и саморегуляцией и в своей книге «Master Kit. Как перестать жить чужой головой» рассказывает о том, как научиться жить в гармонии со своим внутренним капризным ребенком, перестать оглядываться на прошлое, стремиться только к будущему, выйти из постоянного состояния апатии и отыскать для себя самую лучшую мотивацию.

Не секрет, что следование позиции жертвы — верный способ закрыть дверь, ведущую к исполнению всех ваших желаний. Дарья Трутнева поможет вам с этим справиться, а также распланировать свою жизнь на десятилетия вперед.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-111285-1

© Дарья Трутнева, текст, 2021
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2022

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуй, дорогой друг!

Возможно, вы познакомились с предыдущими четырьмя моими книгами или погрузитесь в мир психологии в первый раз. Вы держите в руках пятую книгу, которая появилась в то время, когда это и должно было произойти. Знания копились, и в какой-то момент ничего больше не оставалось, кроме как сесть и начать писать.

Это самый экологичный способ действия, и он отражает мой подход: живи без насилия над собой, без сопротивления. Когда мы не сопротивляемся, в нашу жизнь приходят лучшие вещи. Однако иногда нужно испытывать приятную боль, подобную боли на тренировке, которая полезна для тела и способствует развитию.

Такое сопротивление может стать инструментом для достижения самых важных целей. В этой книге будет много информации о правильной боли, которую должен испытать каждый, кто хочет получить результат, — боли освобождения от иллюзий.

Часто люди стремятся избежать такой боли, потому что им кажется, что дальше будет только хуже, но это не так. На самом деле, многие установки — совсем не наши.

Итак, почему же мы живем чужой головой?

ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЕМ ЧУЖОЙ ГОЛОВОЙ?

МОИ ЖЕЛАНИЯ

Весь внешний мир — это материальная проекция нашего внутреннего мира. Поэтому главная задача человека — материализовать бесконечное проявление внутреннего. Поистине, каждый человек — Вселенная. В каждом из нас есть безграничный потенциал, способный принести в жизнь так много пользы, красоты и эмоций! Как же из внутреннего сотворить внешнее?

Желания являются самым мощным источником энергии. Именно желания позволяют не только раскрыть суть человека, но и материализовать внешнее из внутреннего, достичь поставленных целей. Желания — мощный инструмент, который требует постоянного использования.

Если вы будете отказываться от своих желаний, запрещать себе желать чего-либо; если вы будете робко ограни-

чивать себя в желаниях, руководствуясь негативным прошлым опытом, то этот доступный и мощный ресурс будет заблокирован. С другой стороны, принуждать себя желать через силу — верный способ потерять спонтанность и не получить желаемого.

Первым шагом для того, чтобы открыть этот источник энергии, является **нейтрализация собственных страхов и прошлых некорректных установок**, которые продолжают влиять на психику.

Очень многие люди считают, что хотеть и реализовывать то, что хочешь, плохо. Из поколения в поколение люди передают друг другу опыт блокировки желаний: «Много хочешь — мало получишь», «Мечтать вредно». Эта установка, заложенная во многих из нас с детства, формирует определенный образ мышления, поведения и буквально захватывает нас целиком.

Ведь кто-то авторитетный сказал нам, что хотеть и материализовывать то, что хочешь, нельзя. Иначе тебя не примут, осудят, и вообще это опасно. Из-за подобных установок мы придумали миллион причин, которые останавливают нас. Их нужно увидеть и осознать, чтобы почувствовать свои истинные желания.

Найдите свои заблокированные и так называемые асоциальные желания, в которых вам страшно признаться даже самому себе.

На самом деле не существует плохих желаний. Есть заблокированные желания, спрятанные от всего мира из-за их асоциальности. Если они не осознаны, их нельзя проработать. Если они не проработаны, возникает апатия как глобальный запрет хотеть чего-либо. Все просто! Не бывает человека, у которого нет желаний.

Мы все созданы из состояния «хочу». Это наше естественное, совершенно нормальное состояние. Вспомните детство: вы мечтали стать кем-то, хотели яркую игрушку или железную дорогу, вам хотелось конфетку в красивой обертке. Память об исполнении некоторых наших детских желаний очень сильна и сегодня. Только теперь мы запретили себе хотеть.

Между вами и вашими желаниями стоят очень простые и иногда незначительные преграды, которые можно убрать. Ведь тот, кто построил эти преграды, нам хорошо знаком — это мы сами.

Мы создаем препятствия, только чтобы бы не реализовывать свои желания.

Например, мы можем создать препятствие в виде партнера как некого нашего защитника от себя, от реализации наших сил и желаний. На словах мы желаем развиваться, идти вперед, но некая часть нас не хочет этого. Поэтому мы неосознанно позволяем нашему партнеру, родителям, друзьям или обстоятельствам останавливать нас, препятствовать нашему развитию, нашей работе.

Задайте себе вопрос: «Если я хочу, чтобы меня останавливали, — то кто этого хочет?» Честный ответ будет: «Я!» Это я боюсь своих желаний, боюсь реализовать. Поэтому придумал/а родителей, мужа или жену как свой собственный тормоз. Ведь если этого тормоза не будет, я пойду и реализую свои желания и тогда:

- потеряю себя;
- не смогу справиться с новой реальностью;
- не смогу контролировать свою новую жизнь;
- буду жить с постоянным ощущением опасности.

Вот они — установки! Понимаете, в чем дело?

Решение есть. Когда вы сталкиваетесь с внешними факторами, возвращайтесь в осознанность.

- Я сам/а хотел/а, чтобы мне говорили гадости;
- Я сам/а хотел/а, чтобы со мной себя так себя вели.

Существует **Аксиома 1–1** — это базовая аксиома методики. Ее важно осознать в самом начале, для того чтобы вы могли пользоваться тренажером и находились в осознанном состоянии. Звучит она таким образом: **«Все, что есть в моей реальности, — результат моих подсознательных желаний»**.

То есть все, что окружает меня, я создаю самостоятельно, неосознанно, с помощью подсознательных установок, тех файлов, которые записались в детстве или на протяжении моей жизни. И, соответственно, так как я сам это создаю, только я могу это поменять, только я могу на это повлиять. То есть я эти желания не осознаю, но подсознательно хочу, чтобы было так, и поэтому это так.

Аксиома помогает встать во взрослую позицию, принять на себя ответственность за все, что происходит в собственной жизни, и последствия своего выбора. Часто человек удивляется: «Почему все так? Откуда это? Почему такое случилось именно со мной?» Приняв аксиому, человек озвучивает, осознает скрытые внутри него мотивации, желания.

Даже частичное осознание глубинных мотивов открывает перед личностью истину: «Я сам это создал». Ино-

гда наступает усталость от работы и может промелькнуть мысль: «Вот бы остаться дома». Замечали ли вы, что потом можете простудиться и заболеть? Ваше желание реализовано.

Мир вокруг подстраивается под наши внутренние запросы! Желания, таящиеся в подсознании, способны «притянуть» подходящие внешние факторы, людей с конкретными чертами характера — все то, что соответствует нашим ожиданиям.

Мы получаем такие возможности, которые подсознательно желаем, поэтому М. Булгаков в «Мастере и Маргарите» отмечает: «Бойтесь своих желаний — они имеют свойство сбываться».

Однако бояться не нужно, следует лишь правильно с ними работать и осознать: «Никто не виноват в том, что со мной происходит, потому что только я ответственен за все события, случившиеся в моей жизни. Если я это создал, значит я могу это изменить».

Для того чтобы изменить выработанный годами алгоритм, возьмите на себя ответственность. Примите ответственность за свою жизнь и все, что в ней происходит. К сегодняшнему результату привела череда выборов,

сделанных вами. Всегда вспоминайте: «Я сама/сам этого хотела/хотел». И потом спрашивайте себя: «Для чего мне это нужно?» Чем честнее вы с собой будете, тем проще отделить зерна от плевел и найти путь к реализации своих желаний.

Слава Богу, появилось молодое поколение, которое рушит устои, позволяет себе желать и ставить свои желания в приоритет. Но что в итоге делают многие из нас? Пытаются их пристыдить и поставить на место.

С помощью этой книги мне хочется раздвинуть привычные рамки, разрушить стереотипы и показать, что хотеть большего и исполнять собственные желания — это не просто нормально, а жизненно необходимо для того, чтобы жить счастливо и двигать человечество к лучшему.

Помните, вы имеете право:

- на реализацию своих желаний;
- на свою жизнь;
- не слушать и не общаться с теми, кто вам не нравится;
- жить там, где вам нравится, и с тем, с кем хочется;
- реализовывать себя и получать за это вознаграждение;
- любить и быть любимыми.

МОИ ЭМОЦИИ

Человек ощущает мир через эмоции. Эмоция — первое, что зарождается в нас как реакция на событие, действие, слово.

Это субъективное состояние психики, которое возникает в результате сознательной или бессознательной оценки события как значительно влияющего на цели и интересы человека.

Эмоция воспринимается как положительная, если событие соответствует целям и интересам человека, или как отрицательная, если она несовместима с ними. Возникновение эмоции запускает соответствующую программу действий (например, страх вызывает тенденцию отходить от источника эмоции, любопытство побуждает приблизиться).

Переживание эмоций сопровождается:

- соматическими реакциями, например изменением частоты сердечных сокращений (быстрое биение или замедление ритма);
- напряжением мышц или расслаблением;
- покраснением кожи или сильной бледностью и т.д.;

- мимикой лица (улыбка, хмурый лоб, изменение выражения глаз) и языком тела (сутулость, скованность);
- склонностью к определенным действиям (избегание или отклик);
- мысленной фиксацией ощущений.

Эмоции не только переживаются, но также запоминаются и воспроизводятся в наших чувствах как неожиданные переживания. Определенные структуры мозга, а именно гиппокамп и миндалевидное тело, играют особую роль в процессе переживания и запоминания эмоций.

Первый отвечает за декларативную память, то есть запись хода определенного эмоционального события. Миндалевидное тело, которое берет на себя свои функции раньше, хранит скрытые эмоциональные воспоминания, то есть эмоциональные переживания, пережитые в прошлом.

Эмоции — наш термометр, который сообщает о «перегреве», а еще выполняет адаптивную функцию и участвует в организации деятельности познания и последующего поведения. Но представьте человека, который перекрыл свои эмоции, чтобы не так сильно реагировать на внешний мир, чтобы слишком сильно не обжечься.