

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ФЕНОМЕНАЛЬНО

Юлия Митрохина

НЕ НОРМАЛЬ НОСТЬ

КАК ПОВЫСИТЬ
качество жизни,
изменив уровень
нормы



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М67

Митрохина, Юлия.

М67 Ненормальность. Как повысить качество жизни, изменив уровень нормы / Юлия Митрохина. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-192978-7

Деньги приходят тогда, когда соответствуют вашему образу жизни. Юлия Митрохина, психолог и тренер по личностному росту, расскажет, как сделать нормой то, о чем вы могли только мечтать. Она сама прошла путь от бедности к богатству и провела по нему тысячи своих учеников. В этой книге Юлия объясняет, как изменить свою жизнь, привлекая в нее достаток и излучая уверенность, что следующий день будет лучше предыдущего.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Митрохина Ю., текст, 2021
© Королёва И. Л., фотография,
2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-192978-7

Оглавление

Как, перестав экономить, можно стать богатым	7
Глава 1. Что такое «норма»?	10
Определение текущего уровня нормы	33
Глава 2. Настраиваемся на новую жизнь	38
Три правила изменения жизни	45
Визуализация	51
Ищите в детстве.	62
Сила намерения.	66
Борьба со страхами.	71
Глава 3. Как повысить уровень нормы	76
Миллион как жизненная необходимость	87
Вложение в себя vs Транжирство.	91
Формирование правильного окружения	100
Повышение своей профессиональной стоимости	111
Задания	123
Глава 4. Негативная норма и как с ней бороться	126
Синдром самозванца.	140
Неуверенность в своих силах	144
Страх разоблачения	149
Легко ничего не дается	151
Прокрастинация.	155

Глава 5. Закрепление нового уровня и постоянный рост	166
Дневник благодарности	170
Медитация	178
Карта желаний	184
Заявите миру о своем намерении сделать жизнь лучше	190
Всегда находите время для себя	194
Заключение	201

Как, перестав экономить, можно стать богатым

Знаете, что вам мешает удвоить или даже утроить уровень ежемесячного дохода? Нет, не лень. Не ошибочный выбор профессии. И даже не страх поменять низкооплачиваемую, но такую привычную работу на что-то поприличнее. Вам мешает зашитое глубоко в подсознании представление о том, что для вас значит «нормальный уровень жизни».

Старый бабушкин ремонт, отпуск раз в пять лет и «затыкание» собственных нужд в пользу других людей — все это, увы, нормально для большинства из нас. Это было нормой и для меня — девочки из маленького городка, некогда жившей в вагончике с родителями и младшим братом.

Эта «норма» формировалась годами, даже десятилетиями, незаметно укутывая вас в зону комфорта — такую теплую и надежную. Ведь выходить за рамки привычного — страшно. Возможно, вы всегда мечтали о большем, но не двигались вперед, потому что чего-то не хватало: того самого пинка под зад или знака Вселенной.

И вот он, перед вами. Эта книга — тот самый «пинок», который поможет вам направить свою энергию, свои желания и возможности на путь трансформации жизни, путь к новой, лучшей версии себя. Вы поймете, как перенастроить свое мышление на качественно новый уровень, и сможете видеть возможности там, где раньше замечали лишь препятствия.

За последний год я обучила многих мужчин и женщин тому, как зарабатывать деньги, настроила их на ментальную волну достатка. Сейчас они преуспевающие предприниматели, а я чувствую себя доброй феей, которая помогла им исполнить мечты.

Работы в малых группах мне оказалось недостаточно: хотелось, чтобы как можно больше людей улучшили качество своей жизни и поняли, что все в этом мире возможно. Так родилась «(Не)нормальность» — инструкция по повышению уровня нормы того, что вас окружает, что делает вас собой. Здесь нет воды и непроверенной информации — только практики, которые я испытала на себе сама, и советы, проверенные на сотнях моих учеников. Двигаясь по книге шаг за шагом, вы заметите, как начнет трансформироваться мышление, и уже совсем скоро ваша жизнь преобразится, и нормой станет то, что сейчас кажется мечтой.

Не стоит читать книгу залпом — поверьте, вы без труда сможете осилить ее за один вечер. Ее надо изучать постепенно, осмысливать написанное, а главное — честно и искренне выполнять задания. Это интерактивная книга-практикум, которая зарядит вас на новые свершения, ну а я буду очень счастлива, когда все у вас получится.

Так что возьмите карандаш или ручку — они вам понадобятся, — устройтесь поудобнее и вперед, навстречу к новой жизни!

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ «НОРМА»?

«Если хочешь
заполучить жизнь,
которой никогда
не жил, придется
делать то, что
никогда не делал».

**Джен Синсеро,
«Ни Сы»**

Я живу с установкой, что норма — понятие относительное. Для одних нормально ездить на шоппинг в Париж каждую неделю, а для других — брать кредит на покупку нового телефона. И то, и другое — вполне обычные ситуации, но они вряд ли смогут произойти с одним и тем же человеком. Да, кому-то повезло родиться в богатой семье, жить в достатке и никогда ни в чем не нуждаться. Но прежде чем начать завидовать таким людям, стоит задуматься: что конкретно вы можете сделать, чтобы деньги стали вашим постоянным, нескончаемым ресурсом. Ведь они — именно ресурс для достижения целей, а не сама цель. С их помощью можно добиться очень многого, и во многом именно от них зависит ваш уровень восприятия нормы.

Как вы уже поняли, в этой книге я собираюсь рассказать вам о материальной норме — не важно, какой вы религии, и верите ли вообще в Бога, в каком уголке Земли родились и даже ведете ли здоровый образ жизни. Здесь речь пойдет о вашем уровне жизни, достатке и о том, как эти вещи можно прокачать.

Итак, что же такое норма? Для меня норма — это то, что входит в зону моего комфорта, что мне приятно и доставляет удовольствие. Если что-то в окружении вам мешает, вы чувствуете, что это стало вам неприятно, и хотите это изменить — что ж, настало время это сделать. Я покажу вам, как шаг за шагом приблизиться к заветной жизни и сделать для себя нормой то, о чем вы сейчас только мечтаете. И я имею право этому учить вас, так как сама прошла непростой, но замечательный путь по трансформации своей реальности. Чтобы доказать вам это, расскажу свою историю.

Я родилась в Новом Уренгое — небольшом городке Ямало-Ненецкого автономного округа. Наша семья жила в вагончиках без водопровода и канализации. Родители были простыми рабочими: мама — вахтер, папа — слесарь. Мы жили обычной скромной жизнью: не бедствовали, не голодали, но и не шикавали. В общем, хватало только на самое необходимое. Когда мне исполнилось два года, родителям удалось перебраться из вагончика в дом — к тому времени в поселке начали строить двухэтажные деревянные дома для рабочих. Там, безусловно, было лучше, но удобств по-прежнему не было никаких. Потом в семье появился еще один,

“

**ЭТА КНИГА – ТОТ САМЫЙ «ПИНОК»,
КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ
НАПРАВИТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ,
СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ
НА ПУТЬ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ,
ПУТЬ К НОВОЙ, ЛУЧШЕЙ
ВЕРСИИ СЕБЯ.**

”