

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	7
<b>Глава 1. КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ: СИЛА ФОКУСА</b> .....	10
Истоки желаний: что нами движет? .....	10
Сила корректного планирования.....	13
Чьих целей мы достигаем?.....	16
Сила фокуса .....	19
Мы формируем границы или границы формируют нас?.....	23
Влияние маленьких шагов .....	26
Что прописано, то сделано.....	29
<b>Глава 2. СИЛА БАЛАНСА И ГАРМОНИИ</b> .....	33
Немного об экологичности.....	33
Сила визуализации.....	35
Транс: техника НЛП или ресурсное состояние? .....	38
Ресурс через наслаждение.....	40
Гармонизация через тело .....	43
Колесо баланса.....	46
Через баланс к творчеству.....	48
<b>Глава 3. ТВОРИМ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ</b> .....	51
Сила настоящего момента .....	51
Отпустите то, что пришла пора отпустить.....	56
Убираем тормоза.....	59
Вызов и рост .....	63
Через благодарность к новой реальности .....	66
Изменения через любовь.....	69
Закрепление результата.....	72

<b>Глава 4. СЧАСТЬЕ</b> .....	74
В чем заключается счастье.....	74
Кислородную маску надеваем сначала на себя, потом — на ребенка .....	77
Принятие или пассивная сдача — в чем разница? .....	80
Сила баланса .....	82
Расстроиться или порадоваться? .....	84
Движение в потоке — это легко.....	87
Впустите счастье в свою жизнь .....	90
<b>Глава 5. БЛИЗОСТЬ. ЛЮБОВЬ. СВОБОДА</b> .....	93
Что для вас означает любовь? .....	93
Причина повторяющихся событий.....	96
Как научить потребности работать на нас.....	99
Слушать и слышать .....	101
Великая сила благодарности .....	104
Польза контроля.....	108
Сила выбора .....	111
<b>Глава 6. РЕАЛИЗАЦИЯ: ОТ МАЛОГО К ВЕЛИКОМУ</b> .....	114
Истинная реализация в мелочах.....	114
Мы то, что мы думаем .....	116
Кто такой успешный человек? .....	119
Кто такой лидер?.....	123
Проверки жизни, или Рост через препятствия .....	127
Самый быстрый способ услышать себя.....	130
Уникальность .....	133
<b>Глава 7. ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ЖИЗНИ НА ПОЛНУЮ</b> .....	136
Ресурсы под цель .....	136
Источник бесконечной силы.....	139

Хюгге — наслаждение здесь и сейчас .....	141
Синдром отложенной жизни .....	145
Ресурсное окружение: что это?.....	148
Для чего нужен коуч? И нужен ли? .....	151
Мой путь к себе .....	154
<b>Заключение</b> .....	<b>157</b>

## Введение

В этой книге вы найдете ответы на вопросы, как сбросить маски и начать жить в полную силу, как получить результаты, превосходящие самые смелые мечты и ожидания.

Вам двадцать, тридцать, сорок или семьдесят? Это не имеет значения. Вы держите эту книгу в руках не случайно. Видимо, в вашей жизни наступил поворотный момент, пришло время сказать своим желаниям и стремлениям «да».

Возможно, вы хотите стать не просто успешным профессионалом, но и создать гармоничные отношения, обрести близость и истинную любовь в семье.

А может быть, вы уже готовы оставить наемную работу и начать свое дело, и нужна поддержка для принятия окончательного решения и выхода за рамки своего страха.

Устали жить в вечных ограничениях и как принято? Хочется расправить крылья и взлететь к вершинам, которые уже давно видятся в мечтах? Или наполниться энергией и вдохновением, чтобы наконец-то услышать себя и обрести направление, которое будет зажигать огонь в глазах и нести вас вперед?

Многие пишут, что нужно изменить себя, чтобы прийти к определенным целям. Мы уже привыкли, что все хотят нас изменить. Но ведь хочется остаться собой и не бояться быть таким, какой ты есть. Время меняется, и людям больше не хочется слепо следовать за гуру, при этом ломать себя и слышать об ограничениях. Цель этой книги — показать уникальность каждого и важность раскрытия именно своей силы. Мы сильны и успешны тогда, когда убираем навязанные извне рамки и полной грудью вдыхаем воздух свободы выбора. Когда идем по жизни с расправленными плечами и верой в то, что можем реализовать свои желания.

Эта книга — не сборник нравоучений с позиции выше, а скорее мягкий проводник к осознанию смысла происходящего в жизни. Книга будет вести вас к вам самим, поможет раскрыть самое ценное

и настоящее, увидеть самый короткий путь, к жизни по своим правилам, высвободить внутренние ресурсы, стать выше страхов и получить наилучший именно для вас результат.

Вы узнаете, как научиться всегда пребывать в равновесии и гармонии и из этого состояния творить свою реальность. Как перейти от выживания и ограничений к жизни на полную мощь. Как ощутить свою уникальность и впустить в свою жизнь счастье, любовь, свободу.

Все стороны внешнего благополучия связаны с глубинными процессами, внутренним ощущением радости и счастья. Человеку важно не просто получить советы, а найти ответ в себе через состояние доверия самому себе, высвобождение истинных желаний и целей. Как только происходит переключение на себя, обретается внутренняя свобода, мы перестаем быть зависимыми от внешней подпитки и помощи извне.

Наши силы становятся безграничными, как только мы открываем внутренний источник огня, который как магнит притягивает нужные события и нужных людей в нашу жизнь. Мы начинаем излучать благополучие сначала изнутри, а затем материализуем его вовне.

Первый шаг — принять решение выйти за рамки того, что еще вчера считали пределом для себя. И это решение вы уже приняли, если дочитали до этих строк. Следующий шаг — обретение внутренней силы и опоры, четкое видение своих истинных целей и желаний. Все это в вас уже есть. Книга-проводник, которую вы сейчас держите в руках, поможет освободить ваш потенциал от оков страха и неверия. Она наполнит состоянием, которое поможет преодолеть сопротивление и войти в поток своей жизни.

Чтобы стать успешным, важно понять, что не нужно начинать каждый раз с нуля на пустом месте, а нужно опираться на свой жизненный опыт, опыт родителей, предков. Даже негативные шаблоны поведения, взятые из детства, скорее были призваны защитить нас на определенном промежутке времени. Я постаралась донести идеальность каждого момента: и настоящего, и прошлого. Когда ищем, что не так, сложно быть благодарными. Я помогу вам

увидеть, за что в каждой жизненной ситуации можно испытывать благодарность и через это еще больше идти в рост.

Почему многие системы саморазвития работают лишь короткое время? Потому что, чтобы обеспечить стойкий эффект и запустить процесс необратимых изменений, нужно самое важное — слышать себя. Книга меняет шаблоны восприятия себя в этом мире, позволяет уйти от страха «не соответствовать» и сомнений, что живешь как-то неправильно.

Легкие в исполнении, занимающие минимум времени практики помогут достичь быстрых и продолжительных результатов. Я не только делюсь своим опытом, я скорее накладываю опыт на теоретическую базу и вывожу универсальные для каждого правила. Практики подбирались тщательно. Основным критерием служила простота в исполнении, быстрый и накопительный эффект, универсальность. Глава за главой вы будете все полнее раскрывать свой неиссякаемый источник энергии, сможете услышать свои истинные желания и убедиться в своей уникальности.

Книга от первого до последнего слова написана на основе переработанной и проверенной на личном опыте информации. На ее страницах аккумулированы ценные знания, которые я по крупицам собрала у своих учителей. Я пропустила их через себя и выявила то, что работает наиболее быстро и комплексно. Делюсь с вами и историями из своей жизни. Вы сможете на живых примерах увидеть, каким образом все то, что описано, помогло мне обрести силу, свободу и истинную цель своей жизни.

А дальше все задуманное будет стремительно, с наилучшими для вас и окружающих результатами реализовываться.

Желаю вам легкого чтения и восприятия. Чтобы с каждой новой страницей вы обретали все большую гармонию и жажду жизни. Ведь наша задача — именно раскрыть себя в полной мере, позволить себе быть собой и жить истинно наполненной жизнью. Для каждого эта наполненность будет своя.

Пусть эта книга не только станет проводником в мир ваших желаний и наибольшего раскрытия потенциала, но и служит хранителем добра и любви в вашем доме.

## Глава 1

# КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ: СИЛА ФОКУСА

### ИСТОКИ ЖЕЛАНИЙ: ЧТО НАМИ ДВИЖЕТ?

В чем основная разница между человеком, который просто живет, и человеком осознанным? Во втором случае присутствует четкое понимание движущей силы своих «хочу». Не слепое следование порывам, а тотальный контакт со смыслом происходящего. Это не значит, что жизнь превращается в череду запрограммированных действий. Отнюдь. Скорее, она становится более яркой и разнообразной.

Мы перестаем быть жертвами обстоятельств и поступков других людей и начинаем творить ту реальность, которая помогает нам в максимальной степени реализовывать свой потенциал.

Мы хотим знать, что нами движет и как сделать так, чтобы мы управляли событиями нашей жизни. Для этого крайне важно осознать потребности, общие для всех людей. Существуют разные системы, но в этой книге я коснусь насчитывающей шесть потребностей. Четыре основных, которые каждый человек тем или иным способом обязательно удовлетворяет, и две — которые характеризуют более высокие устремления, и потребность удовлетворять их имеется не у всех.

Четыре основных потребности:

- *определенность;*
- *разнообразии;*
- *значимость;*
- *любовь и взаимоотношения.*

Их мы удовлетворяем в любом случае. Но не всегда делаем это конструктивно.

Потребность в определенности может быть связана как с обретением стабильности через еду и кров, так и с контролем всего

происходящего в нашей жизни, когда любое событие вне нашего видения будет воспринято как стресс.

В отношении разнообразия мы можем получать удовлетворение через физическую нагрузку и путешествия, а можем — через постоянные колебания настроения.

Подтверждение значимости происходит как через признание своей самооценности, так и через проявление гнева и раздувание масштаба проблем.

Потребность в любви и взаимоотношениях может удовлетворяться через глубокую связь с близкими людьми, а может и через создание созависимых отношений.

Способ удовлетворения потребностей есть всегда. Главное — найти подходящий. Тот, что принесет наибольшую пользу.

Как я уже упомянула, существуют также две дополнительных потребности:

- *расти;*
- *вкладывать вовне.*

Удовлетворять их или нет, мы выбираем сами.

Важно осознавать, что все в этом мире либо развивается, либо деградирует. Если мы выучились, нашли хорошую работу и решили, что можно на этом остановиться, нас ждет разочарование. Мир движется вперед семимильными шагами. Остановиться означает отстать. И нагонять придется очень долго и непросто. Помните, как в книге Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес»: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте. А чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее».

Когда мы вкладываем в себя, в развитие, мы таким образом влияем на свое будущее, контролируем его. Плюс к этому наш мозг находится постоянно в состоянии интереса и познания нового, что продлевает нашу молодость и сохраняет здоровье.

Многие задаются вопросами, как начать вкладывать вовне, реализовывать свою миссию, найти свое предназначение. Начните с малого. С помощи тому, кто в ней нуждается. Помогать можно

не только деньгами. Наше время, внимание, объятия, улыбка тоже могут стать нашим вкладом вовне.

Мы разобрали шесть потребностей, четыре из которых каждый человек удовлетворяет. Но *движущих* потребностей всегда остается две.

Представьте себе человека, который мыслит категориями определенности и значимости. И давайте сравним его с тем, у кого движущие потребности связаны с любовью и ростом. Как сильно будет отличаться их жизнь? Кто будет более счастлив и сбалансирован? Ответ очевиден.

Тот, для кого определенность стоит на первом месте, будет жить в постоянном стрессе. Все в этом мире непрерывно меняется. Ум ориентирован на постоянство, в реальности же происходят изменения. Результат — конфликт ожиданий и действительности. Это несоответствие будет лишь нарастать с годами. Способы удовлетворения потребности в стабильности будут становиться все более разрушающими для самого человека. Попытка контроля в семье, страх перед новыми проектами, нежелание идти вперед и меняться — все это следствия излишнего фокуса на стабильности.

Лидирующая потребность в значимости заставляет нас идти на все, лишь бы заслужить похвалу. И при этом страх одолевает нас перед любым выступлением или новым знакомством. Мы надеваем маску и теряем себя. Нам крайне важно, кто и что о нас подумает. Приходится затрачивать много энергии, чтобы соответствовать ложным или навязанным представлениям о том, как *надо*. При этом так хочется жить своей жизнью и получать от нее удовольствие!

А теперь давайте представим того, для кого любовь и рост стоят на первом месте. Какой будет его жизнь? Насколько счастлив и успешен он будет?

Проявление подобного человека в любви будет всегда с фокусом на эмоциональную близость. Стремление найти решение независимо от того, кто прав, а кто нет, принесет еще больше понимания и осознанности в отношении. Желание роста и развития добавит конкурентоспособности и избавит от страха за будущее.

Кто из описанных выше представителей больше в контакте с собой и своими «хочу»?

Попробуйте в течение нескольких дней очень осознанно подходить ко всем своим решениям и желаниям. За любым желанием стоит какая-то потребность из шести. Какие потребности движут вами сейчас? Довольны ли полученным результатом? Если нет, то просто обозначьте для себя, что наиболее важно, исходя из какого состояния вы хотите принимать решения. И каждый раз отслеживайте свои реакции. Переводите фокус на то, что истинно значимо. Полное присутствие в моменте принятия решения поможет сделать правильный выбор.

Наша жизнь сегодня — всегда результат принятых нами ранее решений. Как только мы это осознаем и начнем управлять тем, что лежит в основе «хочу», сможем изменить нашу реальность, расширить горизонты возможного и повлиять на будущее.

## СИЛА КОРРЕКТНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Мы хотим быстрой реализации намеченных планов. Пишем длинные списки дел, ставим галочки или вычеркиваем то, что сделали. И при этом не всегда испытываем истинное удовлетворение. Скорее, все возрастающий стресс от стремительного разрастания этих планов. И периодически возникает эмоциональное выгорание. Задач слишком много, а в сутках всего двадцать четыре часа.

Как же преобразовать сухое выполнение задач в процесс, приносящий удовольствие и полную вовлеченность? Можно ли затрачивать меньше сил и времени, а успевать при этом гораздо больше?

На эти вопросы мы сейчас и постараемся ответить.

Дьявол кроется в мелочах. Порой стоит чуть сместить фокус или задать верный вопрос, и появляется нужный ответ. Так происходит и при подходе к планированию. Обычно мы задаем себе вопрос: «Что мне нужно сделать?» И на этом останавливаемся. Давайте сформулируем задачу чуть иначе. После определения «что» мы всегда будем спрашивать себя «зачем».

Отвечая на вопрос «зачем», мы не просто видим цель. Мы раскрываем то, что дает нам импульс и необходимую энергию к действию. Самое важное, о чем мы часто забываем, кроется в том состоянии, которого хотим достичь.

Именно ради состояния счастья, радости, наполнения, а порой и уверенности мы живем. За суетой дел мы часто про это забываем. И начинаем все делать механически. Приведу пример.

Мы все знаем, как важно заниматься спортом. Но почему-то не всегда легко поднять себя с дивана и довести до спортзала или бассейна. Мы находим море оправданий и создаем массу дел. При этом пункт «спортзал» в нашем списке все еще ждет своего исполнения. И даже если нам удастся его выполнить, не всегда приходит наполнение. Мы просто переключаемся на следующий пункт из списка.

Давайте теперь попробуем задать еще вопросы помимо «что». Для чего именно нам это необходимо? Какого состояния мы хотим достичь? Для меня крайне важны ощущение легкости и энергии, удовольствие в процессе. Состояние нашего тела очень сильно сказывается на работоспособности, выносливости, настроении. Когда болит голова или поясница, вряд ли достижение даже очень желанной цели доставит удовольствие. Фокус будет именно на боли, на том, как ее устранить. Занятие же спортом — это как профилактика.

Когда мы идем заниматься спортом не потому, что это просто полезно или навязано обществом, а для достижения именно наших собственных «для чего», — появляются и интерес, и энергия, и желание поскорее добежать до бассейна или спортзала. А после — совершенно в ином состоянии приступать к другим задачам.

Есть понятия «мотивация» и «стремление». Они на первый взгляд похожи, но при этом имеют существенные различия. Мотивация идет скорее от ума. Стремление — от сердца. Как только прочувствовали, что нами движет, какова причина нашего желания достичь конкретной цели или совершить определенное действие, — мы нашли ключ к раскрытию огромного источника энергии.

И только после того, как определили цель и смысл, мы переходим к списку определенных шагов для достижения желаемого.

Вот еще один пример. Предстоит встреча с потенциальным клиентом, необходимо подготовить презентацию. Клиент для компании крайне важен, контракт с ним сулит солидную выручку.

**Шаг 1.** Определяем цель. Чего мы хотим в данной ситуации? Подготовить презентацию, чтобы заинтересовать клиента.

Если мы остановимся на этом шаге, то ощущение важности и ответственности не будет особым помощником. Это нас будет мотивировать сделать качественно, но не даст должного запала и желания. Скорее, стресс от предстоящей встречи и вероятность провала будут отвлекать фокус и, соответственно, энергию. Более того, организм устроен так, что будет пытаться отодвинуть подготовку на более позднее время. Отсюда случаются состояние прокрастинации и авралы.

**Шаг 2.** Отвечаем для себя на вопросы, для чего нам это, чего именно мы хотим достичь. Ответ очевиден — заинтересовать клиента и подписать с ним контракт.

Но давайте копнем чуть глубже. Это ли истинный смысл? Наша задача в первую очередь принести пользу клиенту. Заключение договора — лишь формальная часть, которая подтверждает его интерес. А подготовка презентации помогает раскрыть доступным образом нашу ценность и показать, в чем именно мы можем помочь, или каких целей совместно достичь.

И на этой стадии мы уже пытаемся не просто подготовить важную презентацию. Мы продумываем, как максимально полно отразить ценность сотрудничества. Каким образом мы реально можем принести пользу и наиболее полно удовлетворить потребности клиента.

Как следствие, наш фокус смещается с формальной подготовки на креативный творческий процесс. Мы не просто продаем свою услугу или сотрудничество, а ищем точки соприкосновения с наибольшим эффектом для обоих. Страх и переживания уходят на второй план. Появляется энергия для создания ценного продукта в виде той самой презентации.

**Шаг 3.** Определяем, каким образом мы можем достичь желаемого. На этом шаге мы формируем последовательность действий и временные ориентиры. Крайне важно все прописать. От руки или на компьютере — неважно. Главное — определиться с действиями и зафиксировать сроки. Если этого не сделать, не будет структуры. И потенциально может возникнуть хаос, непонимание того, что именно необходимо для достижения желаемых целей.

Как только мы детально прописали шаги, поставили даты, начинаем активно действовать. Наше сознание нацелено на определенные результаты. И достичь одного за другим промежуточных шагов всегда проще, чем стараться сразу написать презентацию полностью.

Планирование, основанное на понимании, чего мы хотим достичь, позволяет быстрее организовать себя. Когда обнаружен верный фокус и смысл происходящего, в процессе создания ценности мы испытываем наслаждение.

В любой ситуации, когда необходимо добиться результатов, ищите то, что заряжает, дает импульс к действиям и определяет истинный смысл именно для вас самих. Таким образом мы берем происходящее под свой контроль, и жизнь начинает работать на нас.

Важно помнить, что скорость и качество наших действий напрямую зависят от настроения. Если есть увлеченность и желание, это всегда выльется в более быстрый и масштабный результат. В процессе движения к цели будет генерироваться еще больше энергии. Вспомните ситуации, когда были увлечены и даже после бессонной ночи ощущали прилив энергии и желание двигаться дальше.

Механические действия просто из состояния «надо», без понимания, ради чего мы это делаем, порождают стресс, оттягивают энергию и, в конечном итоге, не дают удовлетворения при достижении желаемого.

Чтобы закрепить привычку применять описанный выше метод планирования, нужно себе об этом постоянно напоминать. Привычка действовать механически будет давать о себе знать. Но чем больше мы перестраиваем свой разум на новый подход, тем проще. Со временем мы уже автоматически будем находить тот импульс, который быстро и в удовольствие поведет к намеченной цели.

## **ЧЬИХ ЦЕЛЕЙ МЫ ДОСТИГАЕМ?**

Услышать себя порой бывает сложно. Порой мы ловим себя на мысли, что сбились с пути, и цель впереди не совсем наша. А вот для детей подобное состояние совершенно не характерно. Они всегда знают, чего хотят. Попробуйте заставить малыша идти

гулять, если он не хочет. Или съесть кашу, когда он не голоден. Внутренний голос ясно дает им понять, что принять, а от чего отказаться. И дети его умеют слышать.

С возрастом мы теряем связь с собой. Учимся подстраиваться, удовлетворять потребности окружающих. И очень часто забываем про себя. Сначала нам объясняют, что многое нельзя или невозможно, к примеру, громкая игра мешает окружающим, а демонстрировать можно только положительные эмоции. В школе нас учат быть «как все». И вместо фокуса на том, что у нас получается хорошо, заставляют зубрить и подтягивать то, что позволит поступить в престижный вуз. В результате мы поступаем в высшее учебное заведение, которое настойчиво рекомендовано авторитетными для нас людьми. Каждый может припомнить массу подобных случаев, когда выбор был сделан не вами, а за вас.

И в определенный момент мы уже не понимаем, чьих целей достигаем. Мы ли этого хотим, или того просто требуют обстоятельства. Для чего мы создали такие обстоятельства? В основе лежит иллюзорная необходимость в стабильности, или нам не хочется расстраивать родителей и друзей?

Прежде чем заняться планированием своей жизни, своих достижений, необходимо понять, какова ваша истинная цель. Для этого крайне важно быть максимально откровенным с собой и начать восстанавливать связь с интуицией. Для меня интуиция — это голос сердца. В бешеном ритме мы привыкаем к жизни как существованию «из головы». Принимаем решения, общаемся с близкими, отдыхаем — зачастую на автомате. И думаем, как все это успеть и выполнить максимальное количество дел из листа ожидания, а не как прожить каждую минуту наиболее полно и со смыслом.

Когда передо мной встал выбор, продолжать ли совмещать стабильную работу с ведением своего бизнеса, или полностью уйти в свое дело, я прислушалась к своим истинным желаниям. Для меня драйв и интерес всегда были связаны с решением непростых задач, с помощью людям. Плюс к этому рост и вложение вовне, наиболее полная реализация своего потенциала и свобода в распоряжении своим временем тоже повлияли на мой выбор.

Если мы за компанию идем к чужим целям, мы упускаем в это время свои. При этом мы можем достигать материального успеха, социального признания, иметь семью, детей. Но внутри будет возникать постоянное неудовлетворение. Как будто не хватает части пазла, чтобы сложилась красочная объемная картинка. Жизнь пролетает словно в черно-белом кино. Хочется драйва, энергии, радости от каждого, даже самого малого достижения, а не выходит.

Одно действие перетекает в другое. И раз за разом, порой даже не замечая, мы отдаляемся от своих истинных целей.

Как же вырваться из этого круга? Из цикличности событий и состояния внутренней пустоты?

Самое важное — позволить себе услышать голос интуиции. Переместить внимание на уровень сердца. Если мы долгое время не слышали внутренний голос, мы попросту разучились это делать. Но это умение слышать себя по-прежнему живет в нас. Необходимо восстановить свои навыки и опять начать себе доверять.

Вот простое упражнение, которое позволит уже на входе отсргировать чужие стремления и желания.

Очень важно для его выполнения остаться наедине с собой и дать себе время побыть в тишине. Можно прикрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов. Почувствуйте свое тело от кончиков пальцев ног до макушки. Почувствуйте, как воздух на вдохе входит в наши ноздри, на выдохе выходит. Проникнитесь этим состоянием внутренней тишины. Если мысли не дают покоя, просто наблюдайте, как они плавно, словно облака, проплывают мимо. Старайтесь не фокусировать на них внимание и не придавать значимости.

Теперь вспомните ситуацию из своего прошлого, когда шли к своей цели и четко знали, что это был верный для вас выбор, и цель — истинно ваша. Как отзывается это в теле? Может быть, вы чувствуете на уровне сердца тепло или состояние внутренней гармонии. Испытываете легкое возбуждение и интерес, радость. Прислушайтесь к вашим ощущениям, осознайте их. Это ваш ориентир. Таким образом интуиция дает понять, что вы движетесь к своей цели.

Теперь подумайте о стремлении, в отношении которого нужно принять решение. Нужно вам туда или нет? Что вы чувствуете? Это

тепло и гармония в области сердца или тревога и отторжение? Очень важно сравнить это с ощущениями, которые вы испытали на предыдущем шаге. Имеет значение и оттенок тревоги или страха, если они появились. Это некоторый дискомфорт как результат выхода из зоны привычного? Или подсказка интуиции, что данная цель навязана извне и ничего общего не имеет с вашими истинными желаниями?

Продельвайте это приятное упражнение каждый раз, когда необходимо принять решение. Можно таким же образом проанализировать свою текущую жизнь и убрать то, что скорее опустошает, чем наполняет. Движение к своей цели, даже если приходится работать ночами, приносит радость и желание идти дальше. В случае следования чужой цели — энергии мало, нет полного удовлетворения. Источник внутренней энергии полноценно открывается только под свою истинную цель. Жизнь помогает на этом пути. Встречаются нужные люди, находятся быстрые решения. Вас как будто направляет что-то изнутри.

Не тратьте драгоценное время на проживание чужой жизни. Используйте каждый момент для направленного движения к своим целям и задачам.

## **СИЛА ФОКУСА**

Вы когда-нибудь наблюдали лучника, выпускающего стрелу? В момент, когда он прицеливается, для него существует только цель и намерение попасть в десяточку. Никакого отвлечения на людей, внешние события, погодные условия. Лучник четко знает, что необходимо попасть в самый центр мишени.

Что такое фокус? Это та самая цель, к которой мы стремимся. Мечта, идея, планы. Можно назвать по-разному, но смысл остается неизменным. Мы стартуем в точке А и стремимся как можно быстрее попасть в точку Б. Если лучник выпустит стрелу не прицелившись, вероятность попадания в десяточку практически равна нулю.

Бегун в момент старта четко видит финишную точку Б. Он знает, как ему соразмерить силы, чтобы прийти первым, не выплеснуть энергию на первом же круге.

Понаблюдайте за мастерами восточных единоборств. Сколько концентрации энергии, фокуса, силы! Каждый мускул их тела знает момент, когда стоит включиться, а когда отдохнуть.

Наверняка многие из вас видели или слышали, что некоторые люди могут одним ударом руки расколоть пополам деревянную доску. Я не понимала, как такое возможно, пока сама не попробовала пройти через подобный опыт. Мастера единоборств обладают определенной силой и тренировкой направлять энергию ровно в цель. Но как обычный человек без специальной подготовки может разбить доску сантиметровой и даже трехсантиметровой толщины?

Я эту практику прошла на одном из семинаров Тони Роббинса, всемирно признанного эксперта в сфере личностного развития. Присутствовала я на нем в дистанционном режиме по Skype и находилась в этот момент дома одна.

На второй день семинара я достала купленную заранее доску. У меня она была сантиметровой толщины. Если честно, чуть волновалась и не понимала, как я могу вот так — раз и разбить с первого захода. А я очень люблю достигать намеченных целей и делать это быстро.

Началось все с подготовки. Если кто-то из вас был на семинарах Тони Роббинса, то видел, что на них часто прыгают и кричат. Для человека, который видит подобное впервые, это выглядит диковато. Главная задача такого упражнения — повысить энергию человека, растрясти все то, что застоялось. Убрать скованность и запустить процессы жизни в организме.

Вы замечали, что после прогулки на свежем воздухе или занятий спортом настроение улучшается, а тонус повышается? Аналогично и во время прыжков и крика тело приходит в пиковое эмоциональное состояние. Даже если до этого было грустно и страшно, в процессе вы уже не можете думать о негативном. Вспомните, как реагировало ваше тело, когда вы достигали заветной мечты? Наверняка хотелось прыгать и громко кричать о своем счастье. Когда мы пребываем в радости от достижения желаемого, меняется гормональный фон, а вслед за ним и эмоциональный. При высоком эмоциональном фоне повышается уровень энергии в теле.

Следующим этапом следовало формулирование заветной цели, к которой уже долго идем. На пути к которой есть глухая стена, и мы никак не можем ее проломить. И вот мы представляем полученный результат и то, как будем ощущать себя, когда его достигнем. Уровень нашей радости и, соответственно, энергии опять растет.

На третьем этапе мы прописывали цель с обратной стороны дощечки. Этот квадратный кусок дерева символизировал глухую непроходимую стену. А на внешней стороне мы обозначали центр, куда будем бить, чтобы прийти, наконец, к своей мечте.

На заключительном этапе мы совершали тот самый удар. Бить нужно обязательно ровно в центр. При этом весь свой фокус концентрировать не на дощечке, а на том, что написано с обратной стороны. Думать о цели, ради которой мы готовы пройти через любые стены. Что дает нам столько сил, что никакие препятствия нам не страшны.

Дощечка кладется на два стула, чтобы посередине под ней был зазор. Далее встаем в позицию, когда одна нога находится сбоку от стула наравне с написанной заветной мечтой, вторая чуть отставлена назад для сохранения равновесия. Все тело как стрела, наша рука — ее наконечник. Фокус на отметке в центре — мысли о своей цели. Мы внутренне собираем всю энергию и направляем ее к тыльной стороне запястья. И в момент ощущения наибольшей концентрации импульса бьем ровно в цель. Дощечка разбивается как картон. Я никогда не практиковала подобное, но смогла с первого захода разбить сантиметровой кусок дерева пополам. Захотелось разбить трехсантиметровой. Ощущение такой силы, что сложно передать словами.

Я смотрела на две половинки доски с написанной мною целью и понимала, что, сохраняя фокус и направляя четко в цель свою энергию, могу достичь чего угодно. Если бы я отвлеклась, фокусировалась на страхе и том, что это невозможно, я просто сильно поранила бы руку.

Было ли мне страшно? Я назвала бы то ощущение неким волнением перед неизвестным. Но я так хотела достичь желаемого, что меня невозможно было остановить. Я верила в себя, в свои силы.

Держала фокус на своей истинной цели, радость от достижения которой во много раз превышает страх идти в неизвестность.

Аналогично работает сила фокуса и в обычной жизни. Давайте рассмотрим наглядный пример. Представьте шланг с водой. Если направите струю ровно в цель, сила потока ее достигнет. Если включите режим распыления, только несколько тонких струек попадут в десяточку, а все остальные — куда угодно, только не в цель. Вода в шланге символизирует нашу энергию. Если мы одновременно думаем о работе, детях, отдыхе, то распыляем себя. И ни одна из задач не будет выполнена на желаемом уровне. В каждый момент времени — лишь одна цель. Это не означает, что многозадачность невозможна. Отнюдь. У каждого свой подход. Смысл не убрать многозадачность из своей жизни, если для вас это работает. Как, например, для меня. Задача заключается в том, чтобы мы сохраняли максимальную силу фокуса. Если за двадцать минут подготовки хрупкая девушка может разбить доску ребром ладони, то каких целей мы можем достичь в жизни путем осознания и использования силы концентрации на своей цели!

Попробуйте поэкспериментировать. Кто водит автомобиль, для того этот опыт будет наиболее наглядным. Кто автомобиль не водит, может понаблюдать за водителем. Небольшое предостережение — ехать необходимо медленно, по тихой дороге, а лучше во дворе. Вы нажали на педаль газа, смотрите прямо. Теперь посмотрите влево и сконцентрируйте внимание на каком-либо объекте в том направлении. Что произойдет с машиной? Ваши руки поведут ее вслед за вашим взглядом. Сработала сила фокуса. Вот так и в жизни. Куда смотрим — туда и движемся. Фокус на цели — идем к цели. Фокус на провале — движемся к провалу.

Выбирайте то направление, которое приведет вас к вашей мечте, а не отдалит от нее.

Поделюсь с вами полезной практикой. Она заключается в том, чтобы продолжительное время смотреть в одну точку. На ваш выбор. Будь это гвоздик в стене или нарисованный маленький кружок на листе бумаги, неважно. Главное, чтобы эта точка была неподвижна. Смотрите на нее как можно дольше. Старайтесь отпустить мысли, чтобы

они пролетали в вашей голове, словно облака. Только точка впереди. Ничего больше вокруг не существует. Практикуясь ежедневно по десять минут в день, через две-три недели вы не только научитесь концентрировать внимание на своей текущей задаче, но и обретете равновесие и наиболее ресурсное состояние для движения к ней.

## **МЫ ФОРМИРУЕМ ГРАНИЦЫ ИЛИ ГРАНИЦЫ ФОРМИРУЮТ НАС?**

Представьте себя в просторном загородном доме. В открытые окна дует весенний ветерок и развевает полупрозрачный тюль. Хочется закрыть глаза и вдохнуть аромат свежести и свободы. Через распахнутую створку видно бескрайнее поле, полное цветов, а поодаль протекает чистая прохладная речка.

А теперь вы вдруг переместились в душное помещение без окон и дверей. Хочется вырваться наружу, а стены вокруг давят все сильнее. Дышать полной грудью тяжело, тело сжимается все больше. В какой-то момент приходит осознание ничтожности сопротивления, наступает смирение.

Как вам ощущалось в просторном доме? Наверняка хотелось выбежать наружу, покружиться, понежиться под солнышком, искупаться в речке. Ощутить прохладу ветерка на своем лице. И, как следствие, строить все более масштабные планы.

А что чувствовали во втором случае? Безысходность, нереальность воплощения задуманного, душашую необходимость подчинения внешним обстоятельствам.

Каждый из нас сам делает выбор: жить с полной отдачей и самому формировать свои границы, или позволять иллюзорным границам формировать нас.

В каком мире вы хотели бы жить и какие чувства испытывать? На чем фокусируемся, то и реализуется в нашей жизни.

Чем больше внимания уделяем невозможности чего-то желаемого, тем плотнее к нам подступают давящие бетонные стены. Но это работает и в обратную сторону. Чем больший фокус держим на своем расширении, своих истинных желаниях и целях, чем искреннее верим

в успех, тем интенсивнее расширяем свои границы. Мир изобилен и щедр. И для начала необходимо просто в это поверить.

Очень часто мы пугаем наличие внешних границ с нежеланием взять на себя ответственность. Ведь что значит расширить горизонты возможного? Это желание и потребность самому решать, куда идти и главное — для чего. Стать хозяином своей жизни. Но в комплекте со свободой и расширением всегда идет полная ответственность за все происходящее. Не каждый к этому бывает готов. Для многих комфортнее находиться под чутким руководством извне, принять факт существования жестких границ.

При этом все границы находятся у нас в голове. Каждый может вспомнить ситуацию, в которой решение принималось не по велению сердца, а потому, что иначе казалось невозможно. Вопросы и ассоциации могли возникать разные. Что скажут соседи? А ведь такого в нашей компании никогда не было, это невозможно. А чем я лучше других? Это слишком хорошо, чтобы быть правдой! Так повезти не может!

Вот они, те самые границы, которые не позволяют выйти за рамки и начать жить в полную силу. Преграды создает не авторитарный начальник или недостаток времени. Мы сами привлекаем таких людей в свою жизнь, создаем ситуации, которые съедают наше время, чтобы в очередной раз убедиться, что «границы нас берегут».

И чем дальше, тем больше наше восприятие формирует нашу личность и реальность. И когда мы вдруг видим того, кто с улыбкой и удовольствием расширяет границы возможного в своей жизни, возникает неприятное ощущение. Это может быть похоже на злость или зависть. Потом появляется чувство вины за то, что мы такое испытываем.

В такой ситуации винить себя совершенно не стоит. Что такое зависть? Это чувство, которое возникает при виде того, что реально в нашей жизни, но что мы сами в нее пока не пускаем. Поэтому зависть — это прекрасный сигнал. И как раз сейчас можно все повернуть на сто восемьдесят градусов!

Вот несколько практических шагов для перехода из состояния подчинения границам извне к самостоятельному формированию того, что возможно.

**Шаг 1.** Для начала внутренне возьмите на себя ответственность за все в своей жизни. Сказать это просто, но в реальности это самый важный и непростой этап. Это значит отвечать не только за свои поступки, но и за чужие. Звучит странно? Поясню на примере.

Если в нашей жизни появился человек, который доставляет много проблем и испытаний, не стоит бросаться его винить. Необходимо осознать, для чего именно такое произошло. Чему нас это учит. Мы часто притягиваем в свою жизнь то, что многое говорит о нас самих. Мы смотрим на них как в зеркало, а иногда и через лупу, чтобы лучше разглядеть самих себя. Либо подобные встречи учат нас формировать свои границы и давать понять другим, что переступать их не стоит.

Бывало у вас в жизни, когда от одного слова разгорался конфликт? И было странно: ну что такого вам сказали, что это вызвало целый шквал эмоций. А случилось это потому, что вы очень долго позволяли нарушать свои границы. И когда совсем близко подошли к пределу, одно слово и стало последней каплей.

Аналогично происходит и в работе. Ответственность за продвижение, реализацию, финансовую состоятельность всегда лежит на самом человеке. Как только мы это принимаем, события начинают складываться совсем иначе, так как мы сами начинаем вести себя иначе. Когда есть внутренний ориентир, внешние события подтягиваются и подстраиваются автоматически.

**Шаг 2.** Определитесь со своими целями и желаниями. Не ограничивайте себя. Наметьте ориентиры и осознайте уникальность своего пути. Все, что пришло как мысль, которая вызвала ощущение искренней радости и удовлетворения, — реально в нашей жизни. Просто иногда необходимо затратить чуть больше времени и усилий.

**Шаг 3.** Наметьте шаги и примите как данность, что достижение цели может занять время. И что цель в процессе движения может трансформироваться. Может случиться, что на пути будут возникать те самые стены. Если мы привыкли жить в ограничениях, может потребоваться время, чтобы организм перестроился, позволил себе мечтать и выходить за грани общепринятого.

**Шаг 4.** Учитесь слышать себя и видеть знаки извне. Когда начинаем расширять свои границы, мы выходим за пределы привычного. И если мы там еще никогда не были, нам неизвестен путь. Но как только вы возьмете ответственность за свою жизнь на себя, перестанете сдерживать свои устремления, пространство начнет подерживать вас. Это может проявляться и через случайных людей, готовых помочь. У вас появятся смелость и силы. Даже мимоходом прочитанная надпись на билборде может воодушевить и дать понять, что вы на верном пути.

**Шаг 5.** Хвалите себя и цените каждый небольшой шаг. Будьте благодарны за помощь и поддержку, которые обязательно будут появляться на вашем пути. Будьте верны себе, при этом давая передышку и позволяя иногда сделать и шаг назад. Получайте удовольствие от процесса и сравнивайте себя только с собой из прошлого. Каждый уникален, и путь каждого тоже уникален. Один больше спринтер, второй — стайер.

На протяжении всего пути раскрытия себя и расширения своих границ крайне важно слушать себя, верить в себя и позволять мечтам реализовываться.

## **ВЛИЯНИЕ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ**

Опять откат назад. Хочу всего и сразу. Цель так манит! Но где взять силы на ее достижение? Как часто каждый из нас сталкивается с препятствиями на пути к своим стремлениям! Попробуем разобраться, что происходит. Почему нас отбрасывает назад, и где же взять силы? Как двигаться к своей цели быстро и уверенно?

Поделюсь историей своего движения к состоянию наполненности и творчества.

С детства меня интересовала психология. Я отличалась изрядным любопытством, и мне нравилось слушать рассказы людей о своей жизни. Но так случилось, что поступила я не на психологический факультет, а в Финансовую академию на специальность «Кредит». Получила красный диплом, прошла стажировку в одной

из крупнейших аудиторских компаний. Помню свой первый проект. Три месяца в командировке в Тольятти, параллельное написание дипломной работы, недовольство своего первого менеджера... и страх, что не подойду. В итоге меня взяли на постоянную работу. Пять лет пролетели как один миг. Первое замужество. Предложение по работе от одного из крупнейших иностранных банков. И вот проходит еще пять лет, десять...

И на протяжении всего пути мне не дает покоя мысль: «А как же цель из моего детства: помогать людям, направлять и раскрывать уникальный потенциал каждого?» В такие минуты накрывает страх и ощущение, что жизнь стремительно проходит мимо.

Неужели моя цель недостижима? Как я могу поменять свою жизнь так кардинально? При мысли о расстоянии от моей текущей на тот момент точки А до желаемой точки Б бросало в дрожь. Накрывали безволие и апатия. Так проявляются защитные силы организма, который хочет сохранить стабильность.

На одном из тренингов я услышала потрясающую фразу: «Для ума любое изменение равносильно смерти». И неважно, насколько во благо это изменение. Безопаснее оставить все как есть. Пусть уже некомфортно в текущем состоянии, но зато предсказуемо. И мы, сами того не осознавая, начинаем создавать в своей жизни препятствия к осуществлению своей мечты. То ребенок заболел, то на работе аврал. Самые частые ощущения — бессилие и безволие. Так пробегают дни, а свое движение к заветной точке Б мы так и не начинаем. Задача кажется настолько неподъемной, что при одной мысли о ней хочется отказаться и оставить все как есть.

И что же делать? Как поддерживать свое желание идти вперед?

Очень помогает следование принципу маленьких шагов.

Но для начала погрузите себя в состояние сбывшейся мечты. Чтобы тело запомнило ощущения в точке Б и как компас вело нас. Пока мы не достигли своей цели, мы не знаем точного пути. Тут многие совершают ошибку. Они пытаются все спланировать и просчитать. А нужно просто отпустить ситуацию. Прочувствовать, прожить конечную цель на уровне состояния и отпустить.

Но это не все. Далее необходимо начинать двигаться по направлению к своей цели. Делайте маленькие шаги, которые приведут к грандиозным результатам.

В моем случае я решила превратить свой интерес в хобби. Не пыталась решить вопрос, как мне уйти в свое дело и перейти из финансовой сферы в психологию. Не противостояла страху потери стабильности. Всему свое время. Ребенок учится сначала ползать, а уже потом ходить.

Крайне важно увидеть истинный смысл точки Б. Для меня он состоял не в смене направления как такового, а в наибольшей реализации. Для начала ценно было раскрыть себя, а затем и помогать другим находить свой путь и реализовывать максимальный потенциал.

И я начала с маленьких шагов. Получила в МГУ второе образование в сфере психологии. Прошла обучение в смежных областях. И мир поддерживал меня. Мне встречались лучшие учителя и дополнявшие друг друга курсы.

Я так увлеклась этими потрясающе интересными маленькими шагами, что и не заметила, как приблизилась к своей точке Б. Обретенные знания помогли мне самой взрастить внутренний стержень, пройти испытания, необходимые для внутреннего роста и обретения способности вести других людей.

Шаг за шагом экспертность и уверенность стали частью меня. Я просто получала удовольствие от процесса. Это как игра, как движение ребенка к своей цели. Есть большое солнце впереди, и есть дорога к нему. И какое удовольствие идти вперед и делать каждый новый шаг!

Фокус на цели очень важен. Но часто мы начинаем придавать столь сильную значимость самой цели, что она ускользает от нас. Как только мы намечаем путь из маленьких шагов, отпускаем на время важность достижения и наслаждаемся процессом движения — жизнь превращается в увлекательное путешествие.

В какой-то момент моя работа и хобби слились воедино. Я еще не перешла полностью в дело моей жизни, но стала замечать возможности в текущих условиях.

Улыбнуться, приободрить коллегу, своим примером вдохновлять других. Превратить каждый миг жизни в интересное приключение.

Верить в мечту и наблюдать, как мир откликается на мое стремление следовать направлению, которое задает сердце.

Не пытайтесь сразу изменить внешний мир. Измените сначала мир внутри себя. И возможности начнут сами притягиваться на вашу мощнейшую энергетiku. Делайте шаг за шагом, не придавайте излишней значимости достижению конкретной цели. Цель — это лишь компас, который нас ведет. Самое важное заключается в тех самых шагах, которые и составляют жизнь.

Вот работающая практика для достижения наилучшего эффекта от ежедневных маленьких шагов.

Посвятите пять минут вечером перед сном, чтобы поблагодарить себя за свои действия в направлении заветной цели. Это может быть звонок потенциальному партнеру или запись на обучение, которое повысит вашу экспертность. А может быть, вы приняли решение провести важную презентацию для клиента. Или разобрали бумаги на рабочем столе, чтобы и в голове все структурировать и упорядочить. Или вы приготовили ребенку вкусный завтрак и сходили вместе в бассейн. Даже несколько приседаний утром имеют значение, так как улучшают наше самочувствие и прибавляют энергии для движения вперед.

Неважно, насколько стремительно вы движетесь. На большой дистанции спринтер не выдержит, а более размеренный подход позволит добежать до финиша. Всегда слушайте себя и идите наиболее комфортным для вас темпом. Нет самого верного подхода, для каждого он свой. Верно одно — ценен каждый, даже самый маленький шаг. Из этих шагов складывается наша жизнь. И наполненность жизни, удовольствие зависят от нашей способности видеть ценность и значимость малейшего движения в желаемом направлении. Где фокус — там энергия. Где энергия — там результат.

## **ЧТО ПРОПИСАНО, ТО СДЕЛАНО**

Как только вы определили, чего именно хотите, необходимо структурно подойти к реализации задуманного. У меня очень часто спрашивают, как я успеваю так много. Ведь действительно успеваю!

И при этом не переживаю из-за всего подряд, не урегулирую вопросы в последнюю минуту. Хотя авралы бывают и у меня. Просто я умею использовать их эффективно и быстро принимать решения.

Давайте разберемся, для чего нам в жизни все же нужны срочные важные дела.

Жизнь только в зоне важного и несрочного не дает того адреналина, который порой так необходим. В любом деле лучше стремиться к балансу и избегать перекосов. Если в вашей жизни присутствует процентов десять важных срочных дел, это дает драйв и горящие глаза, а также удовольствие от осознания, что все смогли разгрузить в сжатые сроки. Мозг функционирует на полную мощность. Это можно сравнить с интенсивной тренировкой в спортзале или со спринтерским забегом.

Вспомните ситуацию, когда вам нужно было в последний момент купить подарок ко дню рождения друга. И вот вы умудрились найти именно то, что сможет его порадовать, и мчитесь в гости. Адреналин, ощущение всемогущества, гордость, что все успели, добавляют вам энергии и настроения.

Ключ к внутренней стабильности состоит не в избегании срочных дел, а в четкой структуре. Если существует прописанный план, четкое следование намеченному, то иногда можно вклинить и случайно возникшее неотложное дело. Если же структуры нет, хаос будет и в жизни.

Мы часто принимаемся за дела импульсивно, не имея четкого плана. Это прекрасно подойдет в случае спонтанного желания пригласить на свидание любимого человека. Но в отношении достижения своих целей такой подход внесет неразбериху и стресс. Постоянное ощущение незаконченности и слишком большого масштаба не будет добавлять уверенности. В особенности, если цель средне- или долгосрочная.

Когда мы прописываем шаги к своей цели, мы достигаем следующих результатов:

1. Более четкого, структурного понимания, как достичь желаемого.
2. Иногда в процессе написания меняется и сама цель, или мы начинаем видеть более глобальные задачи.

3. Убираем суету и сокращаем стресс от масштаба проекта.
4. Создаем структуру не только на бумаге, но и в нашем сознании.
5. Начинаем мыслить более четко и формулировать свои мысли понятно.
6. Видим промежуточные шаги, достичь которых проще, чем осилить сразу весь путь целиком.
7. Более четко осознаем, какие ресурсы нам нужны: как собственные, так и привлеченные.
8. Обозначаем временные рамки.

Пока мысль только у нас в голове, она лишь потенциально может быть реализуема. Но возникает много препятствий на пути к этому.

Мы попросту можем забыть что-то важное. Наверняка всем знакома ситуация, когда не можешь вспомнить промелькнувшую гениальную идею. В таких случаях очень поможет блокнот и ручка поблизости. Я могу проснуться даже посреди ночи и записать мысль в тетрадь, которая всегда лежит на прикроватной тумбочке.

Мысль кажется настолько глобальной, что мы пугаемся ее масштаба.

Идея периодически всплывает, но мы постоянно откладываем начало ее осуществления. Или растягиваем процесс на долгие годы.

Наши энергия и фокус рассеиваются, и мы не понимаем, какие именно шаги нам нужно предпринять.

Дабы не тратить время зря, лучше сразу прописать шаги к цели. Выше мы коснулись подхода к корректному планированию и роли силы фокуса. Как только вы четко прописали шаги, определили временные промежутки, считайте, что эти пункты уже выполнены. Наш мозг настраивается на реализацию плана. При этом внимание будет сфокусировано на определенном этапе, что направит на него намного больший поток энергии. И, как результат, вы будете способны на более массивные действия для его реализации.

Поделюсь своим опытом написания этой книги. Пока мысль о писательстве была не прописана на бумаге, она оставалась лишь идеей, мечтой. И казалось, что процесс крайне запутан и непрост.

При этом было огромное желание поделиться своими знаниями и опытом, но реализация растягивалась на годы.

Как только я прописала для себя шаги и установила временные ориентиры, началось мощное движение вперед. При этом оно было очень гармоничным и приносило радость.

Как только этапы определены, начинается их реализация. Мы часто недооцениваем возможности нашего сознания и силы намерения. Что излучаем, то и получаем. Это работает как в личных отношениях, так и в скорости материализации задуманного.

Чем четче простроен путь к цели, тем быстрее и легче мы ее достигаем.

Несколько нехитрых шагов сэкономят время и позволят достигать наибольшего удовлетворения от жизни:

- определите свои истинные потребности и цели;
- применяйте техники эффективного планирования;
- управляйте фокусом своего внимания;
- осознайте ценность каждого шага по направлению к своей цели;
- применяйте подход: «прописано — сделано».

## Глава 2

# СИЛА БАЛАНСА И ГАРМОНИИ

### НЕМНОГО ОБ ЭКОЛОГИЧНОСТИ

Все чаще в обиходе появляются слова, которые не всем полностью понятны. Одно из таких — «экологичность». Это понятие очень схоже с поддержанием экологии. Только в данном случае относится оно к сфере отношений.

Предположим, вы хотите карьерного роста, популярности. Экологичное продвижение в данном случае будет значить, что вы добиваетесь своей цели, не нанося вред окружающим. То есть не подставляете других, не сплетничаете, а получаете награды за упорный труд и ту пользу, которую приносите.

Во взаимоотношениях «экологично» означает «принимая во внимание мнение второй стороны». Ведь могут быть самые благие намерения, но в конкретном контексте это будет неуместно. Например, вы четко знаете, что нужно человеку изменить в своей жизни, чтобы получить максимальный результат. Но он может быть еще не готов к этому. И если вы из благих побуждений сейчас ему озвучите ваше видение, это может не только вызвать сопротивление и конфликт, но и навредить. Причинять добро можно лишь с согласия принимающей стороны.

В отношении самого себя экологичностью можно назвать соблюдение баланса. Если вы загоняете себя в спортзале, работаете по восемнадцать часов в сутки, не высыпаетесь, не даете себе времени на отдых и наполнение, то действуете во вред себе. Возможно, вы и добьетесь совершенной физической формы и повышения, но это будет достигнуто неэкологичным для вас способом.

Экологичность всегда связана с осознанностью. Можно также назвать ее принесением наибольшей возможной пользы для всех задействованных сторон или аккуратным внедрением нового в свою жизнь. Она равнозначна заботе о себе и о других. Как