



ЕВГЕНИЯ
ПАВЛОВСКАЯ

СОЗДАЙ
СВОЙ
УСПЕХ



СЕКРЕТОВ
ПОБЕДИТЬ
В ИГРЕ **ЖИЗНЬ**



Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П12

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
Alex Gontar, Panorama Images / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Павловская, Евгения Леонидовна.

П12 **Создай свой успех. 5 секретов победить в игре Жизнь / Евгения Павловская. – Москва : Эксмо, 2025. – 224 с. – (Методика трансформации реальности).**

ISBN 978-5-04-207962-7

Новая книга Евгении Павловской – первая из 10 книг автора, которая стала доступна широкой аудитории. Долгое время ноу-хау Павловской оставались доступны лишь избранному кругу читателей. Теперь же у каждого есть возможность познакомиться с основами системного мышления, чтобы начать применять их в жизни и легко достигать любых поставленных целей – от личных до финансовых. Благодаря системному мышлению вы поймете язык нашего мира, осознаете, насколько он доступный и понятный. Вы узнаете про 5 элементов в фундаменте управления собственной жизнью, научитесь извлекать пользу из любой ситуации и всегда делать выбор в свою пользу, используя системные решения. Вы осознаете, что такое любовь к себе не на словах, а на деле, научитесь заботиться о себе и благодаря этому дарить любовь другим. Вы натренируете умение жить «здесь и сейчас», знать, видеть и контролировать собственные реакции, формировать собственные жизненные принципы, которые позволят жить свою жизнь без оглядки на чужое мнение. Вы полюбите свои эмоции, мысли и даже страхи. Вы узнаете, что это прямое следствие новых знаний и научитесь бережно и осознанно относиться к себе и жизни. Вы проникнете в тайны этого мира, и у вас не останется вопросов к жизни. Будут лишь ответы, ведущие вас к абсолютному контролю над собственной жизнью и безусловному счастью.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-207962-7

© Текст. Павловская Е.А., 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	7
Вступление	10
Правила работы с книгой.	27
Глава 1. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ КАК СЛЕДСТВИЕ ЗНАНИЙ	
О СИСТЕМНОМ МИРЕ	33
Жизненный Олимп.	40
Знакомьтесь: системный мир	43
Свойства систем	48
Как работают системы?	51
Борьба с нелюбовью, или Я — идеальный элемент	65
«Точки входа на выход»	70
Систему не переиграть.	76
Система «Жизнь» и 4 базовые роли	76
Увидеть свою идеальность	81
Как работают системные решения.	85

Оглавление

Глава 2. УПРАВЛЯЕШЬ СОБОЙ — УПРАВЛЯЕШЬ СЧАСТЬЕМ	94
Мастер своих эмоций	98
Главный вопрос к себе	104
Остановись, эмоция, ты прекрасна!	109
Стоп-слова	116
Эмоции на службе жизни	119
Мастер своих страхов	123
Типы страхов	125
5 глобальных страхов	132
Страхи-защитники	142
Мастер своего мышления	148
Перевертыши по-павловски	162
Детская позиция	167
Путь — здесь и сейчас	177
Сомнения из прошлого	178
Ожидания из будущего	182
Мастер своего тела	186
Глава 3. ЛЕГКИЙ ПУТЬ, ИЛИ СИСТЕМНОЕ РЕШЕНИЕ — ВСЕГДА ВЫБИРАТЬ СЕБЯ	195
Заключение	210
Отзывы	214

ОБ АВТОРЕ

Евгения Павловская

Автор метода «Системные решения», который работает с настоящим и будущим человека, основан на принципах математики, логики и психологических методах и позволяет добиться эффективного устойчивого результата в короткие сроки в самых важных сферах жизни.

Эксперт в области системного подхода к жизни и бизнесу, основатель Академии Системных Решений.

Автор 10 книг-бестселлеров: «Жить свою жизнь», «Сам себе творец», «Мужчина и женщина». «Как удаются любовь и секс», «Деньги как бизнес» (в соавторстве с Ольгой Солодовой), «Мама Папа. На вершине успеха». «Деньги как жизнь», «Бизнес-Олимп», «Энергия секса = энергия жизни», «Эксперт на миллион». В 2024 году выходят еще три.

Член профессиональной психотерапевтической лиги.

Академик Российской муниципальной академии.

Имеет три высших образования: государственное и муниципальное управление, юриспруденция, психология. Дипломированный расстановщик школы Берта Хеллингера.

Создатель студии видеопродакшена «LIVE OWN LIFE PRODUCTION»® и автор идеи социального игрового сериала-тренинга «Жить свою жизнь» по успешным историям клиентов (3 сезона).

Автор более 100 обучающих программ в различных сферах, включая бизнес, отношения, семья, здоровье, развитие, предназначение.

Филантроп, идейный вдохновитель и основатель трех международных благотворительных проектов «Стартап в успешную жизнь» для подростков, «Деньги есть» и «Как сохранить семью» — для взрослых.

Обучает собственников бизнеса и сотрудников компаний с 2012 года.

Среди карьерных достижений Евгении в реальном секторе бизнеса и управления

— Руководящие позиции в государственных органах — 5 лет.

— Консалтинг крупных бизнес-корпораций.

— Корпоративные тренинги, стратегические сессии и т. п. — 15 лет.

— Политический консалтинг — 18 лет руководитель предвыборных кампаний.

— Топ-менеджмент в металлургическом холдинге — 5 лет.

— Семейный бизнес с родителями, семейный бизнес с мужем.

Имеет богатый опыт консультирования и ведения тренингов более чем с 500 000 клиентов по всему миру.





ВСТУПЛЕНИЕ

Знаете, что я считаю самым главным своим достижением за многие годы развития, роста, профессионального и личного масштабирования, достижения того, что многие сочли бы жизнью мечты?

Мое главное достижение — это счастливое утро.

Сегодня в моем окружении преимущественно счастливые люди, и каждое их утро — это утро радости и наслаждения. Но ни для кого не секрет, что на свете живет множество людей, которые не просыпаются счастливыми. Да что там счастливыми — даже просто спокойными. Кто-то вскакивает в холодном поту, потому что приснилась какая-то гадость. Кто-то начинает нервничать еще до того, как открыл глаза, потому что включается сознание — и возвращаются все тревоги по поводу не сделанных дел, не исполненных обещаний (даже если они были самому себе). И большинство просто постоянно живут в ощущении, что с ними что-то не так. Они недостойны, они недотягивают. Жизнь их не так хороша, как у других или как хотелось бы самим.

Со мной что-то не так...

С моей жизнью что-то не так...

Если хотя бы раз у вас в голове что-то подобное проносилось, вы попали по адресу. Потому что в глубине души каждый точно знает, каким может быть утро человека, который разобрался в себе и своей жизни, понял, что и с ним, и с жизнью ВСЕ ТАК, полюбил себя, научился управлять чувствами, мышлением и — как следствие — событиями и ощущениями от каждого дня. Говоря иначе — стал Мастером Своего Состояния. Научился понимать язык этого мира, нашел 5 элементов успеха — и прекрасно теперь управляет собой и своей жизнью.

Просто представьте

- нет тревог, нет суеты, нет стремления бежать, потому что это хоть как-то успокаивает нервы,
- можно спокойно потянуться и полежать пять минут без испарины и чувства вины (даже толком непонятно, за что именно),
- можно позавтракать вкусно и спокойно,
- в зеркале вам рады, вам улыбаются, вас любят,
- дорога на работу (или подготовка к работе) проходит в тишине и пользе,
- вы красивы, любимы, нужны, эффективны и счастливы.

Думаете, это пустые мечты? Ничего подобного. Уже много лет это моя реальность. И реальность еще сотен тысяч людей, которые познакомились с моим авторским методом мгновенных изменений XXI века «Системные решения Евгении Павловской». Суть его заключается в знакомстве с системным подходом к мироустройству

и контроле собственных эмоций, мыслей, жизненных решений. За счет фундаментальных знаний о мире и за счет использования простых и доступных инструментов каждому удастся действительно быстро менять свое отношение к себе и к жизни.

За счет чего это происходит?

За счет новых знаний и системного мышления!

За счет понимания особого языка этого мира.

Человек, который разобрался в том, как устроен системный мир, как устроена его жизнь, как устроен он сам, умеет считывать послания. Что бы ни происходило вокруг, он не поддается панике или тоске, не задается вопросами: «За что мне все это?», «Что со мной не так?», «Почему мир/люди/судьба так несправедливы?». Он точно знает, что с ним все так, что мир устроен разумно и на 100% открыто для каждого из нас. Просто его системные знания позволяют ему в каждом событии видеть обращение мира к себе.

ВСЕ, ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ, ВСЕ СОБЫТИЯ,
ЧУВСТВА, МЫСЛИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ – ЭТО НЕ ЧТО
ИНОЕ, КАК ЯЗЫК ЭТОГО МИРА.

Мироздание говорит с нами теми средствами, которые ему доступны. И если понять этот язык, то каждая ситуация станет своего рода загадкой Сфинкса. Стоит ее отгадать — и тебе открывается путь к сокровищам. А отгадывать эти загадки помогает как раз системное мышление и системные решения. Главное — понять ключевой принцип. И тогда можно будет применять его в любой сфере жизни: в семье, в любви, в бизнесе, в заботе о здоровье и т. п.

Применение метода системных решений — своего рода интеллектуальная игра, в которой каждый — победитель (если открылся новому и освоил этот метод).

Зная на 100%, что мир не хочет тебя сломать, не хочет тобой играть (просто потому, что миру это не выгодно, и позже мы поймем почему), становится гораздо приятнее жить. Появляется легкость и радость от простоты этого мира. Когда мы разгадываем секретный язык этого мира, мы обретаем понимание, как можно управлять своим состоянием, своими эмоциями, мыслями, отношениями. Как получить полный контроль над своей жизнью. А когда ты что-то контролируешь, ты можешь это менять так, как пожелаешь. Направлять в любое русло. Отсюда и вытекают безусловно счастье, благополучие, изобилие.

Системные знания — это озарение в полном смысле слова. Определенный способ мышления настраивает тебя на позитивную волну этого мира. Ты учишься в каждой ситуации принимать решения, ведущие к радости и успеху через достижение целей.

У каждого, разумеется, свой путь. Многие приходят к системному мышлению после многолетних изучений различных теорий и практик. Не нужно далеко ходить — это ведь и мой путь тоже. Долгие годы изучения научных трудов, разнообразной специализированной литературы. Бесценный и оправданный путь, без которого не было бы моего нового авторского метода «Системных решений». Но если бы много лет назад мне дали эту книгу, где описаны принципы системного мышления и способы всегда принимать оправданные системные решения, позволяющие идти по жизни легко и осмысленно, я бы сэ-

кономила годы обучения и тысячи часов практики. Я бы была счастлива, что отыскала этот клад. И сегодня я дарю его вам.

СИСТЕМНОЕ ВИДЕНИЕ МИРА – ЭТО ОТВЕТ НА ЛЮБЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ВОПРОСЫ.

Раз и навсегда, получив новые знания, мы выбираем «Легкий путь». Мы знаем, что лежит в основе каждого жизненного решения, знаем, как останавливать ненужные сомнения, как бороться с неуверенностью, негативом. У кого-то возможность легкого пути происходит уже на автомате. Кто-то пока только учится, но уже достиг определенных результатов. А когда видишь, что что-то работает, возникает мощная мотивация. И хочется погружаться в тему все больше и больше, чтобы жизнь становилась проще, светлее и качественнее. Счастливее!

Системный подход меняет мышление и дает возможность взять ответственность за собственную жизнь, полностью управлять собой и ею. Именно это и дает эффект!

Результаты моих клиентов — это лучшая рекомендация и доказательство того, что метод работает и метаморфозы могут быть действительно кардинальными и революционными, и при этом не потребуются долгих лет проработки детских травм, десятилетий терапии и так далее.

В книге, которую вы держите в руках, мы будем говорить о наших мыслях, чувствах, эмоциях, телесных ощущениях и действиях. Все они в человеке взаимосвязаны. По сути, каждая жизненная ситуация проходит внутри

нас один путь: вызывает определенные мысли и реакции, вследствие которых мы делаем что-то, что может либо вредить нам, либо идти нам на пользу. И наша задача — найти способ так контролировать все свои проявления, чтобы всякий раз принимать решения в пользу себя.

Вы когда-нибудь задавали себе вопрос, что такое счастливая жизнь?

Наблюдали ли вы за счастливыми людьми?

Находили ли что-то общее в них?

Если взять в качестве ролевой модели успешных бизнесменов — хоть Марка Цукерберга, хоть Илона Маска, хоть Франсуазу Бетанкур-Майерс, — можно проследить, что каждый из них скажет, что в жизни очень важно... заботиться о себе. Находить время на все сферы в жизни в равной степени. Отдыхать, не запускать здоровье, думать о собственной радости. Да, это не зазорно, как, может быть, кого-то учили родители. Это как раз очень нужно и важно.

Это называется любовь к себе.

И в ней нет ничего плохого. Наоборот: в ней у большинства из нас есть острая необходимость.

А что такое любовь к себе?

Это умение всегда принимать решения себе на пользу, упрощая себе жизнь и заботясь о своем состоянии, чтобы всегда находиться в ресурсе — в радости и с полной батареей энергии для реализации всех жизненных целей. А самое главное — для того, чтобы дарить любовь окружа-

ющим и нести в этот мир добро и пользу. Ведь только из ресурса, только из изобилия мы можем отдавать. Поэтому любовь к себе так важна, ведь она означает и вашу возможность любить и одаривать благами окружающих людей и весь мир.

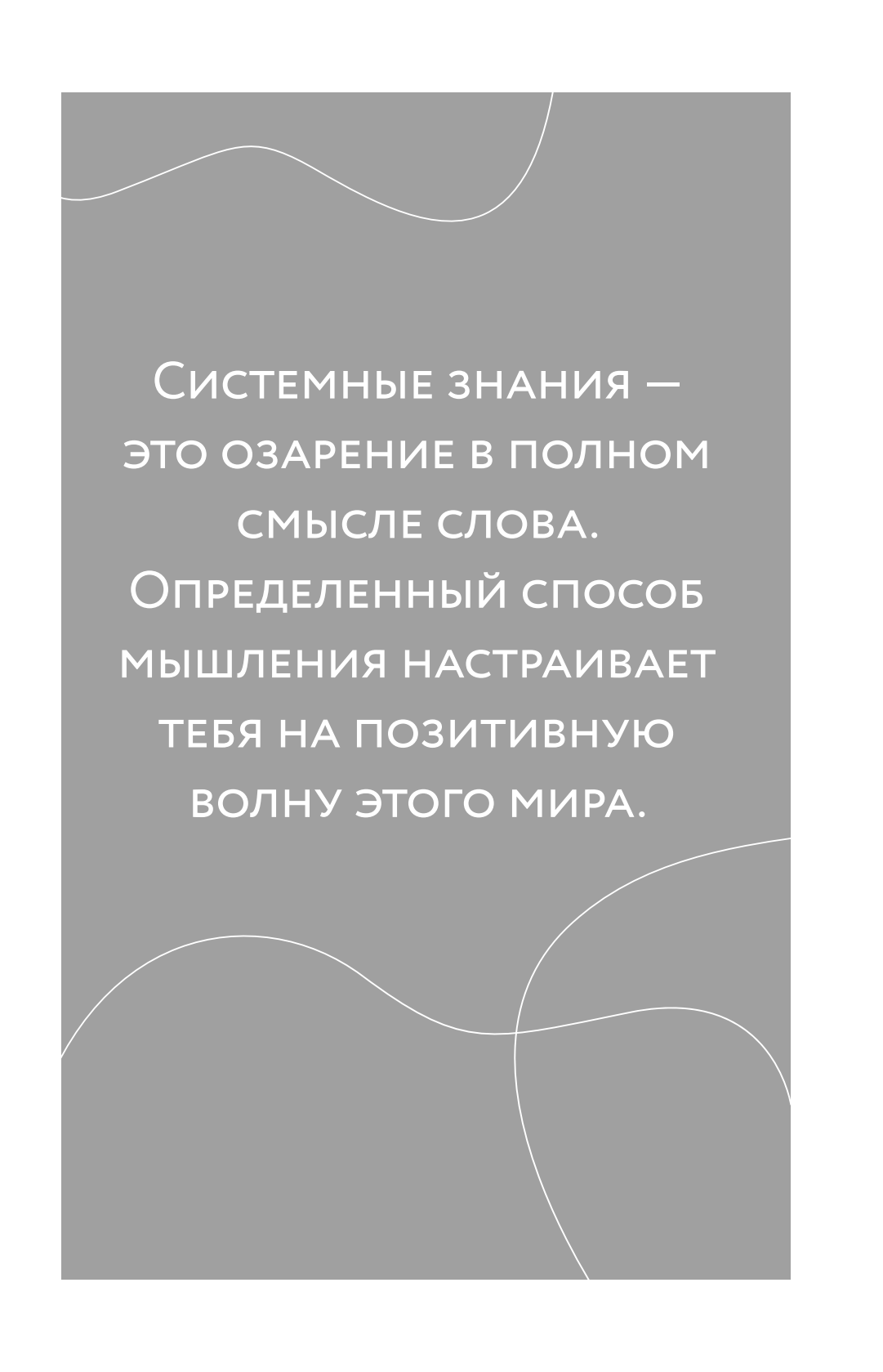
Для заботы о себе, для принятия верных и быстрых решений важно одно: знать, по каким законам работает мир, и уметь использовать полезные инструменты, ведущие к результату. Быть в моменте, владеть собой, оставаться в позиции взрослого, уверенного, эффективного человека...

Ничего не напоминает?

Все верно. Это та самая осознанность, умение жить здесь и сейчас, любовь к каждому своему проявлению и решению, о которых сегодня так много говорят. В этой книге не только объясняется, что это такое, но и показано, как это работает.

А работает это так

- каждый из нас всю жизнь выстраивает собственный Олимп — восходит все выше и выше в самых разных сферах: отношениях, бизнесе, самореализации и пр.;
- но взойти на этот Олимп невозможно, если у тебя нет необходимой подготовки (по аналогии с альпинизмом: без обучения, сноровки и инструментов ты гору не покоришь);
- эта необходимая подготовка — знания о системном мире, о том, как все устроено вокруг;



СИСТЕМНЫЕ ЗНАНИЯ —
ЭТО ОЗАРЕНИЕ В ПОЛНОМ
СМЫСЛЕ СЛОВА.

ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СПОСОБ
МЫШЛЕНИЯ НАСТРАИВАЕТ
ТЕБЯ НА ПОЗИТИВНУЮ
ВОЛНУ ЭТОГО МИРА.

- исходя из этих знаний, мы осознаем свое место в жизни, мы понимаем, что все не случайно, что мы нужны и важны;
- мы понимаем, как себя вести в тех или иных сферах жизни, как выстраивать отношения и двигаться к целям, мы обретаем понимание и целостность;
- отсюда возникает самое главное чувство в жизни — любовь к себе.

В фундаменте жизненного Олимпа лежит понимание своего места в мире, а в основе этого понимания — любовь к себе, которая возникает из знаний о системах.

Именно это знание и лежит в основе метода «Системные решения Евгении Павловской».

Сотни тысяч моих последователей уже многие годы практикуют системный подход. В результате вместо постоянной усталости, сомнений, упадка сил, чувства вины и тревоги они все чаще и чаще ощущают полноту жизни и наполненность в себе. Да, все мы люди, и бывает, что испытываем негативные эмоции, но Мастера Своего Состояния умеют управлять своим мышлением и эмоциональным фоном. Они знают, как не выгорать, не испытывать постоянную усталость. Как возвращать себе ощущение счастья и цельности. Как контролировать свою жизнь, а не плыть по течению в зависимости и неудовлетворении. Как всегда быть энергичными, легкими на подъем — то, что называется «быть в ресурсе». Новые знания пришли к ним из программ, практикумов и книг. И теперь я готова делиться своим личным опытом и той

самой информацией, которая помогла им — и поможет достичь всего описанного и вам.

Получив новые знания, вы тоже поймете, откуда берется навык не сливать энергию, отдавая все эмоции и силы на ситуации, на которые невозможно повлиять (или на ситуации, где мы взаимодействуем с внутренними триггерами, а не реальной действительностью). Как не реагировать на незначительные мелочи слишком бурными нервными всплесками. Как управлять своим телом, мозгом, психоэмоциональным фоном. Используя принципы системного мышления, каждый может вернуть вкус жизни, всегда быть в настроении, в гармонии, в радости, ощущая желание действовать и иметь на это силы. Всегда!

Все это невозможно, когда мы не можем справиться с негативом, слишком бурными переживаниями, сомнениями, которые мешают принять решение, и в целом с неуверенностью, страхами, болезненными симптомами (да, здоровье тоже может играть с нами в неприятные игры).

Такое положение дел, конечно же, мешает нам идти по жизни без препятствий и проблем — легко и в радости. А происходит это из-за отсутствия знаний о мироустройстве, о законах вселенной, из-за неумения отследить причинно-следственные связи между прошлым и настоящим, между внутренними установками и реальностью, между иллюзией в нашем мозге и неадекватными эмоциями.

Очень часто бывает так, что мы не ощущаем себя полноправными хозяевами собственной жизни. Мы делаем что-то, потому что чувствуем, будто должны. Мы на автомате совершаем какие-то действия, даже толком не пони-

мая, зачем это нужно именно нам. В результате происходит постоянный слив энергии. Мы день за днем предаем себя, делаем что-то, что лишь кажется полезным и правильным. А по факту лишает нас сил и радости.

Кто-то прямо сейчас испытывает сложности с самовосприятием (обесценивает себя, ощущает неуверенность, не любит себя). Кто-то живет постоянно в состоянии стресса (не может расслабиться после работы, постоянно ведет внутренний диалог, чувствует себя рабом обстоятельств, агрессивен на близких). У кого-то непростые отношения с телом (лишний вес, непринятие возраста или пола, бессонницы, зависимости). Кто-то психологически неустойчив, постоянно тревожится или боится отношений. Кто-то продолжает работать в состоянии выгорания. Многие не успевают подумать о себе, решая чужие проблемы (очень многие, правда же?).

Вот и получается, что нет ни времени, ни сил позаботиться о себе, прислушаться к себе. В таком состоянии, разумеется, мы думаем, что невозможно или очень сложно что-то изменить. Но что, если я скажу, что для безоговорочной уверенности, баланса, счастья нужно всего... 5 элементов?

Всего 5 элементов, чтобы изменить жизнь.

Всего 5 элементов, чтобы взять контроль над собой и событиями каждого дня.

Всего 5 элементов, которые собираются воедино и становятся вашим путем на Олимп личных свершений.

Это так!