

*Анна*  
СМЕТАННИКОВА



**СЧАСТЛИВАЯ**  
*и*  
**СВОБОДНАЯ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
С50

**Сметанникова, Анна Владимировна.**

С50 Счастливая и свободная / Анна Владимировна Сметанникова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (*Psychology#KnowHow*).

ISBN 978-5-17-113147-0.

Несчастливых людей очень много — верно ли это утверждение? Скорее нет, чем да, ведь несчастный человек — это тот, кто не умеет осознавать свое счастье. Не знает, что с ним делать и заталкивает в самый дальний ящик как старую игрушку, а потом не может вспомнить, куда он ее положил.

Анна Сметанникова — клинический психолог, эриксоновский гипнотерапевт, НЛП-тренер международного уровня — в своей книге «Счастливая и свободная» поделится личным опытом работы с травмами. Именно травмы мешают увидеть счастье и обрести внутреннюю свободу, зацикливание на них приводит лишь к еще большей боли и переживаниям, которые будут тянуть вас на дно.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-113147-0.

© А. В. Сметанникова, текст, фото  
© ООО «Издательство АСТ»



# МАГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ.

## Предисловие

В чем разница между магией (если понимать под ней осознанное управление своей реальностью) и психологией?

Психолог как будто говорит вам: ты будешь долго ко мне ходить, чтобы проработать все свои травмы, на какое-то время я стану самым близким для тебя человеком.

А что говорит магия? У тебя уже есть все инструменты, чтобы изменить себя и свою реальность.

Мы можем десятилетиями лелеять свою боль и ковыряться в травмах, а можем прямо сейчас понять, что все это происходило не просто так. Это было нужно, все это было моим опытом, все это стало моей личной историей. Это БЫЛО в моей жизни. Благодарю за все и иду дальше.

Безусловно, есть то, что будет тянуть. *В таких случаях — возвращаемся, прорабатываем, ПРИБИМАЕМ и идем дальше.*

Чем больше мы копаемся в травме, тем дольше мы на ней зацикливаемся. Негативные мысли плодятся, потому что они крутятся вокруг травмы, а не вокруг радости, счастья, безопасности и любви.

Вообще, как только люди научатся сами осознанно управлять своей реальностью, необходимость в психологах отпадет. Это произойдет скоро, потому что уже есть те, которые говорят — ты можешь сам!

Безусловно, такое осознанное общество невыгодно — им невозможно управлять, именно поэтому у нас так много перекосов.

Женщины похожи на мужчин, мужчины на женщин. Потому что если каждый будет осознанно проживать свой пол, то люди будут независимы. Они слезут с крючков, на которые их подсадили за эти годы, они откажутся от привычек жалеть себя, бояться, тревожиться, быть хорошими, нравиться, бегать перед праздниками за подарками и от многого другого. Все это отлично отвлекает людей от самих себя. А тому, кто не в контакте с собой, легко впихнуть и новый телевизор, и «новую» власть.

Помните, у вас есть выбор!



# ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

## Предназначение

Меня вовне мало, а вот мира во мне много. Тем не менее в каждом из нас есть ядро, ядро есть в каждой нашей клетке.

С точки зрения микробиологов, мы являемся питательной средой для бактерий. Они продолжают размножаться при контакте человека с миром.

*Таким образом, наше предназначение — быть питательной средой для бактерий.* Как вам эта идея?

Мне не очень.

Как переломить ситуацию?

Есть мнение о том, что предназначение — это что-то глобальное, большая жизненная цель.

Это профессия, работа, любимое дело. Это некое знание или формула.

Или даже знак, духовный опыт, инсайт. Для кого-то предназначение — это семья и дети или же совокупность всего вышеперечисленного.

Давайте подумаем вот о чем: любое предназначение так или иначе связано с эмоциями, чувствами, состояниями.

*В чем отличие радости от удовольствия?*

Удовольствие — это стремление напитать себя, это желание получить кайф.

Радость — это стремление осчастливить что-то снаружи. Это очень сложно. С чего вдруг я должен осчастливить другого? Пусть он сам себя осчастливит.

Удовольствие — это радость для себя, а радость — это про доставить удовольствие другому, отдать.

Приведу пример про секс. Секс как вариант получить удовольствие, мы объединяемся с другим, чтобы получить телесное удовольствие. А вот объединиться не только по низам, но и духовно — это про радость. Про единение душ, про любовь.

Ответьте на вопрос: *«Где сейчас в своей жизни я поступаю во имя удовольствия, а где во имя радости?»* В каждом из нас существует желание потреблять, и оно доминирует. И пока оно доминирует, мы чувствуем бессмыслие того, что мы делаем. И продолжаем искать предназначение. Потому что, что бы ты ни потребил, оно не дает тебе удовлетворение. Насыщаемость не наступает.

Предлагаю вам выполнить два задания.

Первое задание. Подумайте:

1. Отношения — радость и удовольствие. Какие должны быть отношения в удовольствие? То же самое про радость.

2. Работа. Какую ты хочешь иметь работу с точки зрения удовольствия? А в радость?

3. Дружба — какая в удовольствие, а какая в радость?

4. Еда. Питание в радость и в удовольствие.

Второе задание.

Поговорите с кем-то. Полностью держите фокус на человеке. Снимите корону с себя и наденьте на него. Говорите о нем.

Запишите свои мысли, чувства на этот счет.

Удовольствие — это дать волю. Разрешить себе, стать животным.

Радость — это достать Ра. Надо напрячься. Напрягается разумная часть тебя.

Только разумная часть тебя может понять свое предназначение!

Ищите радость! То есть ищите, как доставить Ра!



## Мотивация как фактор успеха

Как долго вы держите в фокусе свою цель? Сколько раз за день вы сами себя к ней возвращаете и подкрепляете желание позитивными эмоциями? Ну первую неделю да, а потом? Что случается с вашей мечтой, желанием, целью? Возьмем хотя бы распространенную тему лишнего веса. Я знаю, как нелегко

снижать вес не понаслышке. Много лет я шла к тому, чтобы принять и полюбить себя и свое тело, а также перестать мстить ему за несовершенство, скармливая себе все, что попадет под руку. Я не была толстой в общепринятом понимании, но я не любила свое тело и ставила над ним эксперименты. Сейчас все изменилось, но тем не менее я ежедневно занимаюсь, делаю техники, питаюсь интуитивно, выбираю продукты с низким содержанием жира и углеводов. Я довольна качеством своего тела, но, чтобы ощущать довольство собой и дальше, нужна рутина. Это как чистить зубы. Все же время от времени посещают стоматолога? Я уже не говорю о ногтях, волосах, лице. Вероятно, вы поддерживаете то, что имеете, или улучшаете. Но что касается тела, упорно из года в год я слышу речи о том, что «не хочу я питаться правильно, хочу есть все что ни попадя и быть стройной». И вообще я уже целый месяц в зал хожу. И целых три дня я не ем хлеб — где результат? Это что, надо делать постоянно? Почему я не худею за месяц?

Отвечаю на вопрос: *вы не получаете желаемое, потому что, как только вы видите ПЕРВЫЕ ростки своего результата, вы считаете, что все остальное уже неважно.* Можно снова начинать есть что попало и забыть о тренировках, ну а техники, самогипноз, медитации — это вообще фигня. Я и так уже молодец. На этом вы забываете о своей рутине, чтобы потом сокрушаться: мол, очередная «диета» или «программа» не помогла.

И так происходит не только с похудением.

Продуманность и упорство важны также в области мотивации, о которой сейчас не пишет только ленивый. Время от времени психологи и коучи придумывают якобы новые способы для самомотивации, хотя их всего два: либо мотивация избегания, либо мотивация стремления. И ко второй, к сожалению, мы прибегаем редко. Почему так случается? Почему мы начинаем заботиться о здоровье, когда заболели? Почему садимся на диету, когда уже не сходятся джинсы? Почему пытаемся забеременеть, когда уже пора нянчить внуков? Но куда интереснее вопрос «как войти в ритм стремления вместо избегания?» — об этом мы и поговорим.

Лично я стремилась быть лучшей во всем, хотя и понимаю, что перфекционизм способен сыграть с человеком злую шутку. Достигаторство имеет свои минусы: невозможность остановиться и пресыщенность. А главное — это против женской природы, а я женщина. И тут начинаются ломка и самоконтроль. Приходится заново учиться быть медленной, мягкой, просить, выражать эмоции, чувствовать, ждать. Гармония женской и мужской части — вещь хрупкая и деликатная. И даже если кажется, что ты уже достиг дзена, в момент может случиться перекося, важно его вовремя заметить.

И все же вернемся к мотивации. Я создаю картинку, затем добавляю туда эмоцию и звук. Воспроизвожу ее один раз в день перед сном в медитации или самогипнозе. Очень помогает! Если вы хотите развиваться и расти, делайте то, что страшно, неохота и неприятно. Идите в глубину, в глубину своей жизни.

*Мотивация — это порыв к продуктивным результатам труда.* Тот, кто намеревается добиться лучшего, владеет значительной мотивацией. Одни ставят себе целью достичь успеха в своем деле, других это сильно не занимает.

Выбор деятельности, которой тянет заниматься, обусловлен тем, какой смысл придается достижениям. Выявить значение того, как важно определенному человеку прийти к успеху, можно с помощью специальных вопросов:

— Какова для вас степень важности достижения высоких результатов в данной области?

— Имеется ли у вас стремление достигать успеха?

— Вы готовы долго и упорно работать, чтобы прийти к нужным итогам?

— Верите ли вы в удачу?

Факторы, по которым можно судить о наличии серьезного целеполагания:

1. Стремление приходить к успеху.
2. Настрой заниматься делом с большой отдачей.
3. Выбор трудной работы и готовность сделать ее.
4. Настрой повышать уровень своего мастерства.

Рассмотрим мотивацию на примере двух семиклассников, назовем их Коля и Миша. Ребята обладают одинаковыми умениями, но ставят перед собой разные цели.

Коля мотивирован сильно и занимается математикой с энтузиазмом, поэтому он:

— желает выполнять трудные задачи и разбирать неясные для него пункты;

— стремится получать отличные отметки.

А вот Миша не интересуется математикой, не хочет решать примеры и поэтому:

— из списка разных по уровню сложности задач выбирает самые простые;

— наталкиваясь на сложности, бросает задачу или просит помощи.

Как следствие, таланты Коли в области математики получают куда более впечатляющее развитие и скорее приведут его к прогрессу.

*Прогресс обусловлен желанием добиться наилучшего результата.*

Удача в делах преследует не только того, кто обладает талантами в данной сфере, но и того, кто старается продвигаться к поставленной цели. Твердая постановка задачи направляет на достижение успеха. По этим данным можно даже вывести формулу успеха:

**Успех равен способности, умноженной на мотивацию достижения и на ситуацию, обозначающую внешние обстоятельства.**

Несмотря на то, что данная формула расписана в общих чертах, она позволяет предугадывать успехи в предприятии. Измеряя уровень мотивации к достижениям в каком-либо деле, для каждого человека можно определить будущее в карьере.

Чтобы добиться успеха в предприятии или работе, нужны и дар, и сила мотивации к действию. *Невозможно долгое время выезжать на одном лишь таланте* — рано или поздно помимо творческих способностей от человека потребуется проявить самодисциплину

и продемонстрировать развитие навыка. Чей навык разовьется быстрее: человека, который от природы одарен, но пускает свои силы в ход от случая к случаю, или человека, который планомерно развивает способности и движется к заранее намеченной цели? Нет ничего удивительного в том, что менее талантливый, но более целеустремленный ученик (специалист) приходит к самым лучшим результатам. Человек с сильной мотивацией рвется к успеху и в итоге очень много работает. А для индивидуума, лишённого мотивации, успех не представляет совершенно никакой ценности. Это способствует слабому уровню развития мотивации к делам.

Важно, чтобы преподаватель, а также руководитель или тренер знал, что такое психология мотивации, и понимал, что удача приходит к тем, кто имеет мотивацию достижения. Этот факт необходимо рассматривать в процессе отбора способных людей, а затем во время их обучения.



## Полезные привычки и планирование

Вся наша жизнь состоит из привычных повторяющихся действий. С детства мы выучили, что утром и вечером нужно чистить зубы, принимать душ, расчесываться и так далее.

С годами мы добавляем в этот список свои фишечки: кому-то нужно выкурить сигарету натошак, кому-то выпить кофе, другим — залезть в соцсети. Помимо внешних привычек, мы все имеем и внутренние. Есть дамы, которые имеют привычку обижаться, есть тревожные, есть привычки обвинять других в своих проблемах, есть даже привычки страдать и обсуждать других. Если с внешними привычками можно совладать относительно легко, да и сказано на их счет было уже немало, то с внутренними — очень нелегко. Некоторые люди многословят, чтобы занять время и внимание. Они не говорят сути, чтобы их долго слушали. Другие плачут или не понимают — тоже манипуляция, тоже паттерн<sup>1</sup>, чтобы ухватить свой кусок энергии.

По роду моей деятельности я вижу эти паттерны очень четко и сразу. Это происходит еще и потому, что в свое время я тоже пользовалась некоторыми из них очень ловко. Именно поэтому я хорошо понимаю своих клиентов, но манипулировать мной крайне сложно. Многие считают, что я строга. Я просто ценю свое время.

Есть хороший сигнал: *когда передо мной жертва — ее хочется придушить*. Человека правда не жалко, даже если он плачет или жалуется. К нему есть хорошая такая злость, потому что все, что он говорит, продиктовано нежеланием признавать ответственность за

---

<sup>1</sup> Паттерн — это модель или образец. В рамках психологии под паттерном подразумевается модель поведения или реакция, которую вы выдаете в одних и тех же ситуациях. Также паттерн можно назвать привычкой, например, с утра выкурить сигарету.

свою жизнь и свои шаги. Если ему лет пять, я приму и поплачу с ним, если сорок пять — тоже приму, но не буду тратить на слезы и оплакивание его несчастной судьбы свое время и деньги клиента.

Почему? Потому что ПРИВЫЧКИ МЕНЯЮТСЯ! И привычка бояться в том числе. Просто нужно делать то, что страшно. Преодолевать! Лишь в преодолении своих слабостей у нас появляется личная сила. Больше никак!

В один прекрасный день, задавшись целью отказаться от очередной привычки, постарайтесь для начала настроиться на долгий путь борьбы с самим собой. Привычку невозможно развить в себе по щелчку пальцев, особенно если речь идет о том, чтобы научиться достигать поставленных целей — иными словами доводить дело до конца.

Для этого вам понадобится:

1. Поставить себе срок, после которого вы отказываетесь от идеи доделать то, что начали.

2. Выбрать 2 ключевых пункта, на которых нужно концентрироваться каждый день, чтобы получить желаемое.

3. Исключить лишние мысли об этой цели, если они не входят в два пункта.

4. Проснувшись утром, первым делом сделать 2 ключевых пункта.

5. Убрать всю деятельность, которая мешает двигаться (например, вы хотите написать статью, позвонить поставщику, написать письмо или отчет, но вместо этого вас тянет посидеть в инете, попить чай,

подумать о том, как вы будете что-то делать из выше-перечисленного).

6. То, что вам поможет абсолютно точно, — отказ от прежних моделей доведения дела до конца.

7. Взгляните на свою задачу как на то, что сделает вас свободным.

*Говоря о самоорганизации, нельзя обойти стороной знакомую каждому тему лени. Который день подряд не можете приступить к намеченному заранее делу, постоянно отвлекаясь на уборку/мытьё посуды/пришедшее на почту письмо/нужное подставить? И вроде мысль о поставленной задаче то и дело возникает. Надо, но сделать не получается. Узнаете себя?*

Так давайте же поговорим о тунеядстве и прокрастинации, которую в последнее время все чаще называют депрессией. По первому образованию я историк, — и сейчас я сочиню для вас историю. Жил-был юноша тридцати пяти лет от роду. Мечтал найти он смысл жизни, искал себя везде и всюду. Единственное, что не хотел искать этот молодой мужчина, — работу. Ну негоже тому, кто ищет тайные знания, утруждать себя заботами мирскими. Только вот денежек почти нет, а семья и трое детей — есть. И начал молодец впадать в депрессии всякие, большие да малые, серьезные да не очень. И жена ему — не жена, и дети — не дети. И понять-то душу его глубокую никто не хочет. Жалко. Ой, как жалко, что отменили статью за тунеядство.

Конечно, здесь не обошлось без иронии, но история-то узнаваема! Дорогие мои! *Чтобы что-то иметь в этой жизни, необходимо очень многое ДЕЛАТЬ.*