



ЮЛИЯ ФУРДМАН

бизнес-психолог,
автор блога [julya_puh](#)

Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ

9 блоков, которые мешают чувствовать
легкость и радость от жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ф95

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:
Merfin / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Фурдман, Юлия.

Ф95 Я разрешаю себе. 9 блоков, которые мешают чувствовать легкость и радость от жизни / Юлия Фурдман. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Книги, которые заряжают).

ISBN 978-5-04-189544-0

Идеи, которые так и остаются нереализованными, потому что кажется, что для них еще не пришло время. Нелюбимая и неподходящая работа, на которой приходится оставаться из-за мнимой стабильности и боязни совершить неправильный выбор. Надуманные ожидания от себя и других людей, которые в итоге оборачиваются разочарованием. Подобные вещи незаметно и по капле вытягивают из жизни радость и легкость. «Я разрешаю себе» — книга бизнес-психолога и популярного блогера Юлии Фурдман, в которой она рассказывает, какие убеждения приводят нас к ощущению неудовлетворенности, усталости и бессилия, мешая идти к своей мечте. Книга поможет увидеть, чем чревата привычка терпеть, постоянно себя с кем-то сравнивать и обесценивать, почему быть уникальным важнее, чем быть совершенным, и нужно ли игнорировать свою «теневую» сторону. Разобраться, в чем заключается счастье именно для вас и как его достичь, как проявиться и прожить эту жизнь уверенно и легко.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© **Белякова Ю., текст, 2024**
© **Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024**

ISBN 978-5-04-189544-0

содержание

Введение. Что блокирует вашу легкость?	7
Блок 1. Ожидания	15
Блок 2. Фокус на негативе	39
Блок 3. Надуманные «должна» и «надо»	63
Блок 4. Привычка терпеть	85
Блок 5. Нереализованные идеи	107
Блок 6. Обесценивание	133
Блок 7. Страдания	163
Блок 8. Тени и их отрицание.	193
Блок 9. Слияние с чужими эмоциями	221
Заключение: дальше налегке	249
Благодарности	255



что блокирует
вашу легкость?



Мы отлично умеем пахать. Работать на износ. Успевать везде и всюду. Решать миллион проблем и задач. Своих и чужих. И при этом изо всех сил стараться быть милыми и улыбчивыми. Только вот жизнь куда-то утекает, как вода сквозь пальцы. Мы не успеваем ни заметить ее, ни наслаждаться ею. И во всем нашем существовании бушует столько напряжения, что рано или поздно мы обнаруживаем себя загнанными в угол и орущими во всю глотку: «Я ТАК БОЛЬШЕ НЕ МОГУ!!!»

Знакомо?

Полагаю, да, раз мы встретились с вами в этой точке — на страницах моей книги. И я здесь, чтобы протянуть вам руку помощи и показать, что выход точно есть.

Я хочу проводить вас в мир, в котором жизнь наполнена легкостью, радостью и удовлетворением.

Знаю, сегодня к легкости относятся предвзято, мол, «легко» жить могут только поверхностные и недалёковидные люди, совсем не переживающие о своем будущем. «А делами заниматься кто будет? Думаете, жизнь просто цветочки? Как бы не так! Тут все очень и очень сурово!» — примерно так рассуждают противники легкости.

Но истинная легкость — это не обладание всем, чего пожелаешь. Не безделье и не праздность. Не слепое везение, благодаря которому на тебя с неба сыплются деньги, связи и десятки объектов недвижимости.

Обрести настоящую легкость значит разрешить себе быть такой, какая ты есть. Позволить событиям идти своим чередом. Не терзаться мыслями о том, что о тебе подумают, что случится через год и правильный ли ты совершила выбор. Доверять жизни и не сомневаться, что ты обязательно найдешь выход из любой ситуации. Знать, что лучше именно для тебя и уверенно идти навстречу своему счастью.

Эта книга для вас, если вы:

- постоянно устаете и даже не понимаете от чего;
- часто ловите себя на мысли, что вам вообще ничего не хочется;

- устали тянуть все на себе, но кажется, что по-другому просто невозможно;
- все время чувствуете неудовлетворенность, как будто ваша жизнь какая-то «недо-»: недостаточно счастливая, недостаточно красивая, недостаточно успешная;
- склонны замечать плохое, а вот хорошее словно вечно ускользает;
- привыкли терпеть, когда вам невыносимо больно, тяжело и когда с вами плохо обращаются, хотя уже давно хочется послать обидчиков к чертям;
- обслуживаете интересы других людей, а свои потребности постоянно отодвигаете на задний план;
- стараетесь быть отличницей во всем, а когда это не получается, сильно разочаровываетесь и корите себя за неидеальность;
- потерялись, смотрите на других и не понимаете, в какую сторону двигаться, какой вектор собственного развития избрать;
- считаете, что все вокруг лучше вас и не видите своей ценности и уникальности;
- хотите поменять свою жизнь, но боитесь.

Я знаю, каково это. Знаю не понаслышке каждый пункт из вышеперечисленных. Была там же, ощущала то же, и так же, как и вы, искала ответы. Я нашла их. И теперь готова поделиться с вами.

В книге я описала девять главных блоков, которые мешают жить в легкости. Это девять причин, почему вы все еще не ощущаете себя легко и радостно. Девять пропастей, отделяющих вас от жизни мечты. Возможно, вас тормозит что-то одно, а быть может, вы найдете у себя целый букет.

Вот с чем нам предстоит разобраться:

- 1) ожидания,
- 2) фокус на негативе,
- 3) надуманные «должна» и «надо»,
- 4) привычка терпеть,
- 5) нереализованные идеи,
- 6) обесценивание,
- 7) страдания,
- 8) отрицание тени,
- 9) слияние с чужими эмоциями.

Шаг за шагом вы узнаете о каждом из этих блоков и увидите, на какие ограничивающие убеждения и поведение вам стоит обратить внимание.

Мне очень хочется, чтобы, читая эту книгу, вы не переставали находить подтверждения: «А я крутая! Да, я крутая!» Чтобы с каждой страницей ваша самооценка укреплялась, самооценка росла, а легкость расходилась по телу и поднимала вас ввысь — к новым свершениям и мечтам, которые так давно ждут своей реализации. Приготовьтесь пересмотреть свое отношение к жизни и открыть новые пути к счастью.

Давайте же начнем наше удивительное путешествие к жизни полной легкости!

«Мы учимся быть свободными всю свою жизнь,
так, свобода — это выбор и его нужно делать ежедневно,
буквально шаг за шагом».

Эдит Ева Эгер



ОЖИДАНИЯ