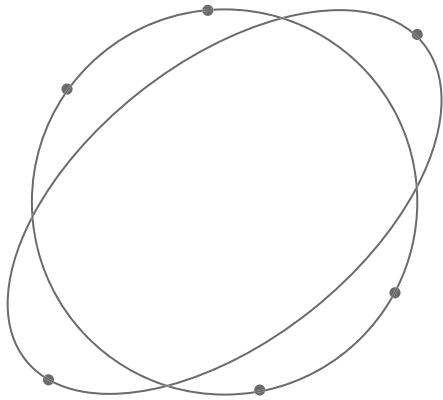


Вера Дейногалериан

ПЕРЕСОБРАТЬ
ЖИЗНЬ
за 30 дней


ВОРКБУК



Вера Дейногалериан

ПЕРЕСОБРАТЬ
ЖИЗНЬ
за 30 дней

ВОРКБУК

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д27

Дейногалериан, Вера.

Д27 Пересобрать жизнь за 30 дней : воркбук / Вера Дейногалериан. — Москва : Эксмо, 2025. — 176 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-211809-8

Вера Дейногалериан, психотерапевт и автор книги «Взрослый снаружи, взрослый внутри», убеждена, что на пути к счастью нам мешают неосознаваемые внутренние барьеры, сжигающие наши ресурсы. В этом воркбуке Вера предлагает пересобрать свою жизнь за 30 дней и проработать 6 сфер жизни: цели, самооценка, отношения с людьми, здоровье и красота, дело и предназначение, деньги.

Хотите стать человеком, который точно знает, чего хочет, и без проблем достигает желаемого? Предлагаем вам пересобрать свою жизнь с помощью авторских техник. Спустя 30 дней у вас не будет вопросов «Где взять энергию» и «В чем смысл жизни». Вы отыщите все ответы внутри себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-211809-8

© Дейногалериан В., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Кто из нас не хотел бы стать самому себе чудотворцем? Управлять реальностью, творить любые чудеса в собственной жизни? Особенно когда отовсюду слышишь, что «подсознание может все» и достаточно лишь «забросить желание во вселенную», чтобы оно исполнилось. Когда вокруг — на расстоянии смартфона — так много успешных людей, которые уже достигли ваших целей и рассказывают, как сделали это «в легкости», ведь стоило только что-то главное осознать и правильно пожелать.

И нам тоже хочется, чтобы действительно мечты исполнялись как в детстве, как по волшебству. И так не хочется отказываться от них и тяжело бороться за любое достижение, воевать с миром за каждый шаг, не правда ли?

Как психотерапевт, который работает с бессознательным своих клиентов каждый день уже много лет, я внесу в этот вопрос нотку реализма, не убивая веры в чудо.

Ваше бессознательное действительно может все. Но сегодня в медиапространстве никто не говорит о том, как заставить его не только мочь, но и делать.

Как поставить всемогущество бессознательного на службу себе, чтобы ваши желания исполнялись, а цели достигались «на автопилоте».

Все рекомендации, которые вы встретите в этой книге, — результат моей работы с бессознательным сотен людей. На сегодняшний день собранная мной статистика закономерностей, по которым «мыс-

лит» и «действует» ваше бессознательное, достаточно велика, чтобы я могла делать смелые заключения. Эти выводы — именно про современного человека. Они мало похожи на то, что традиционно предлагает нам академическая психология, как не похожи они и на контент продавцов «марафонов желаний». Вы можете не верить мне на слово и проверить все самостоятельно — для этого я даю здесь простые и удобные упражнения, посильные даже для тех, кто никогда прежде не работал со своим бессознательным.

Если вы прочитаете эту книгу и качественно выполните все приведенные в ней техники, вы запустите тот самый «автопилот» бессознательного, который доставит вас к желаемой цели кратчайшим путем. Одновременно вы сможете использовать тематические техники из глав, посвященных отдельным сферам жизни, для решения точечных проблем и повышения своего благополучия в каждой из этих сфер. Я рекомендую вам вначале выполнить все техники в том порядке, в котором они приведены, а уже затем, когда вы освоите навык работы со своим бессознательным, пользоваться техниками ситуативно, по мере необходимости.

Вначале, когда мы будем моделировать вашу желаемую цель и создавать ее ценность и смысл, техники будут простые и рациональные — для вашего сознания. Возможно, они не новы для вас, но необходимы на старте. В дальнейшем же мы перейдем к работе с бессознательным через язык образов, и, я уверена, результат от этих техник вас удивит.

Введение

На днях я получила сообщение:

«Вера, доброе утро! Пожалуйста, скажите, с чего начать. Покупала курсы (проходила их до конца), читала других психологов. Вначале казалось, что что-то изменяется, но... Я в той же яме».

И я вспомнила себя в те времена, когда сама была в яме по всем фронтам. Как человек неглупый, я понимала, что «все проблемы — в голове», и хваталась за любую возможность изменить голову, но ничего не помогало, в лучшем случае — давало лишь временное облегчение. Я перебрала много методик и специалистов, которые не дали мне результата. Но благодаря тому, что я всегда говорила «да» всем возможностям, я все же нашла ту модальность психотерапии, которая оказалась для меня рабочим, понятным и — главное — сильным даже для самостоятельного использования методом. С его помощью я сначала вылезла из ямы, а в дальнейшем так успешно реализовала собственные цели и так радикально изменилась, что люди пошли ко мне с запросом «Хочу так же», и я стала практикующим психотерапевтом.

Есть хорошая шутка:

«Чем психолог отличается от психотерапевта? Психолог — как сотрудник ГИБДД: объяснит вам, какие правила вы нарушили и почему вы попали в аварию. Психотерапевт — как автомеханик: починит вам машину».

В логике той же автометафоры коуч — как автодилер: покажет вам, как выглядит идеальная машина, способная довезти вас до пункта

назначения, и объяснит, чем ваша нынешняя машина хуже идеальной.

В этой книге я выступаю от лица всех троих: мы будем не просто осознавать, какие законы вы до сих пор нарушали на пути к своим мечтам, если все еще не прибыли к ним, и не просто чинить вашу машину, но и апгрейдить ее до характеристик того идеального болида, который способен самым коротким путем и за минимальное время довести вас до пункта назначения — вашей желаемой цели. Можно сказать, что эта книга для вашего бессознательного — как шоу «Тачка на прокачку» для вашего авто.

Итак, что необходимо для достижения любой цели и исполнения любого желания?

По моим наблюдениям, все ответы на этот вопрос, которые сегодня предлагает нам рынок информации, можно поделить на рациональные и «магические». Грубо говоря: либо прокачивай свою дисциплинированность и продуктивность, борись с трудностями, достигай успеха и «соберись, тряпка», либо будь в гармонии с мирозданием, повышай вибрации и отправляй запросы в щедрую вселенную. Первая группа ответов вытекает из психологии западной цивилизации как таковой, уходящей корнями в греко-римскую мифологию богов и героев и воспевающую подвиг. Вторая группа отсылает нас скорее к восточной традиции точечных действий из правильного состояния в подходящий момент — вместо борьбы с миром. Жизнь в непрерывном подвиге — слишком энергозатратная задача, и мало кто способен геройствовать на постоянной основе. А «правильное состояние», «подходящий момент» и «точечные действия» — слишком абстрактны и лишены четких инструкций: как их достичь, как их опознать и как их ни с чем не перепутать? В итоге потребитель инфопродуктов оказывается тем новым буридановым ослом, который все так же мечется между двумя стогами, но, даже если ест от каждого из них, ни одно сено не идет ему впрок и не утоляет его голода.

Истина традиционно где-то между, в золотой середине.

Свой ответ на вопрос, что требуется для того, чтобы любая ваша цель была достижимой, а желания исполнялись, я как психотерапевт сформулировала бы так: необходимо стать и быть тем психологически зрелым человеком, который способен действовать до победного, не отчаиваться при неудачах, не бросать попытки, пробовать новое, перебирать варианты, трудиться по принципу «быстро — это медленно, но регулярно» и который одновременно находится в гармонии с собой, другими людьми, миром, жизнью и Богом, а значит, способен двигаться по своей стезе, где сам мир идет ему навстречу.

Проще говоря, чтобы ваше желание исполнилось, нужно видеть свою цель в будущем, идти к ней, а вот счастливым быть уже в настоящем.

Быть счастливым еще до того, как цели будут достигнуты, способен только психологически зрелый человек, который умеет одновременно и не привязывать свое счастье к достижениям, и не бросать движения к цели, даже если цель еще далека, а путь не приносит удовольствия здесь и сейчас. Для человека взрослого счастье — это признак того, что он идет по своему пути, а вовсе не следствие достигнутых результатов. Ведь результаты — это всего лишь реперные точки на жизненном пути, а между ними — жизнь без достижений, жизнь как таковая. В полном соответствии с выражением «Жизнь — это то, что происходит с нами, пока мы строим планы». И если мы будем привязывать свое счастье лишь к отдельным точкам на прямой, мы будем обречены на жизнь, где моменты счастья так же редки и мимолетны, как платформы станций, пролетающие за окном скоростного поезда, идущего без остановок.

Что мешает каждому из нас стать и быть тем взрослым человеком, который способен планомерно двигаться к собственным целям в будущем, а счастливым быть уже в настоящем? Мешают наши собственные внутренние (чаще совершенно неосознаваемые) препятствия, которые создают нам бесчисленное множество как внутренних, так и внешних трудностей, отжирающих нашу энергию, убивающих нашу счастливость. В результате мы:

- либо в позиции Жертвы — даже не начинаем двигаться к своим целям, потому что не верим в себя и свою возможность их достичь, живем в болоте «тут хотя бы все понятно», мечтая, что когда-нибудь «все само придет»;
- либо в позиции Героя — активно беремся достигать, боремся, пробуем, перебираем все возможные варианты, но почему-то так и не получаем результата, будто бьемся в невидимую преграду;
- а чаще чередуем первое и второе: накопили сил на рывок — дерзнули; быстро растратили силы в рывке — и вот уже сидим опять в «болоте», копим силы на следующую попытку.

Причина — в той психологической незрелости¹ современного человека, из-за которой мы пытаемся жить взрослой жизнью и реализовывать взрослые цели на психических ресурсах ребенка, коим остаемся где-то в глубине души. То есть в несоответствии нашего физического и психологического возраста, а значит, и несоответствии целей нашего сознания с целями бессознательного.

Цели человека не реализуются, а желания не исполняются в том случае, когда цели сознания и бессознательного радикальным образом расходятся.

¹ *Очень подробно о феномене психологической незрелости нашего среднестатистического современника, о вытекающих из нее проблемах, равно как и о состоянии психологической зрелости и открывающихся благодаря ей возможностях (и даже суперспособностях) я рассказала в своей книге «Взрослый снаружи, взрослый внутри». Там же я привожу техники, с помощью которых вы можете без долгих лет психоанализа и терапии дорастить «детский сад» в своем бессознательном, психологически повзрослеть и стать тем самым человеком, для которого любые его цели будут достижимы. Я от души рекомендую эту книгу, если вы ее еще не читали, и, чтобы не повторяться, буду периодически делать отсылки к ней в тех случаях, когда в работе над вашей целью мы будем касаться проблемы психологической незрелости. Этот воркбук служит не только самостоятельным инструментом, но и прекрасно дополняет книгу «Взрослый снаружи, взрослый внутри», так как здесь мы от общего переходим к частному: от ответа на вопрос «Как стать и быть счастливым и благополучным человеком?» переходим к прикладной задаче «Как включить бессознательный “автопилот” достижения любой конкретной цели».*

И если для достижения сознательных целей человеку нужно потратить время и приложить усилия, то бессознательные цели реализуются «в фоновом режиме», «под шумок», но с той неумолимой неизбежностью, которую лучше всего описывает фраза «Что случилось, то и цель». Иначе говоря, все то, что вы имеете на данный момент в своей жизни, когда-то было целью вашего бессознательного, которую то успешно реализовало, словно всемогущий серый кардинал, в полном соответствии со словами Юнга: «То, что мы не осознаем, входит в нашу жизнь как судьба».

Вам может казаться, будто имел место набор случайных событий или тот «shit», который периодически «happens». Но в практической работе с бессознательным мы неизбежно видим: у каждого «случайного» события, если оно было значимым, сюжетобразующим в вашей жизни, имелась своя бессознательная причина. А значит, у всего, что может случиться с вами в дальнейшем, тоже должны быть (или уже есть) неосознаваемые причины. В этом плане каждый человек — воистину творец собственной жизни. Вот только творит он бессознательно — сам не ведает, что творит.

Но если вы хотите иметь не ту жизнь, которая *с вами случается*, а жизнь своей мечты, вам придется научиться создавать в своем бессознательном необходимые *причины* для желаемых будущих *следствий*. Этим мы и займемся в данной книге.

Принципы работы с бессознательным и техника безопасности

В этой книге я буду предлагать вам упражнения для вашего сознательного Я — логические техники — и упражнения для вашего бессознательного — образные техники. Задача логических техник — помочь вам понять и качественно сформулировать, чего именно вы хотите. Задача образных техник — создать условия (удобный интерфейс) для того, чтобы стали возможны конструктивные переговоры вашего сознательного Я и вашего бессознательного ради достижения единства сознания и бессознательного по отношению к вашей желаемой цели. Для того чтобы эта работа состоялась, вам необходимо освоить ее простые принципы и элементарную технику безопасности.

Принципы:

- работа с бессознательным больше всего похожа на игру воображения, которая ведется по определенным правилам (алгоритмам техник), поэтому лучше всего и отнестись к ней как к игре — легко, без гиперответственности, суперважности и серьезности;
- в этой работе невозможно ошибиться, поэтому вы смело можете работать с любым образом, который придет вам в голову, даже если он будет казаться вам странным, нелепым, абсурдным, смешным; у бессознательного своя логика: что для сознания — абсурд, для бессознательного — аргумент;
- какие бы образы вы ни увидели — помните, что ваше бессознательное всегда стремится к вашему благу: средства могут быть плохие, но цель — всегда благая;

- в этой работе практически невозможно себе навредить или что-то испортить, поэтому, если в технике у вас что-то пошло не так, просто сбросьте картинку, отвлекитесь, посмотрите по сторонам и начни сначала;
- в образных техниках я буду предлагать вам представлять те или иные воображаемые фигуры, трансформировать их из состояния проблемы в состояние благополучия, а затем вводить новые образы в свое тело — так бессознательное устанавливает новые «программы» на «жесткий диск».

Техника безопасности

1. Если у вас есть подтвержденные психические расстройства, проконсультируйтесь со своим специалистом, прежде чем использовать образные техники из этой книги. Для логических техник ограничений нет.

2. Никогда не вводите в себя новый образ, если он:

- по любым причинам вам не нравится;
- нравится внешне, но вызывает сомнения (любые);
- неприятен тактильно (веет холодом, колючий, острый, тяжелый и т. д.);
- это образ вас, но он странно одет или странно себя ведет;
- имеет любой темный или неприятный цвет.

Категорически запрещено вводить в себя черные, серые, коричневые образы — этими цветами бессознательное кодирует страхи, тоску, упадок, болезнь, усталость и т. д.

3. В любых ситуациях, когда образ вызывает у вас отторжение или сомнения, задайте ему вопрос: «Что с тобой не так, если ты мне не нравишься?» — и он сам ответит вам, где еще недоработка.

Если это ваша образная фигура, спросите ее: «Насколько ты чувствуешь себя благополучной от 0 до 10?» — и, если ответ меньше 10, спросите: «Что еще мешает твоему благополучию на недостающие баллы?» После чего, с учетом ответов образа, вы сможете доработать его до идеального состояния.

