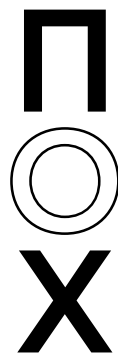


МастерБлога

Лиза Мока

ЗДОРОВЫЙ

**ИНСТРУКЦИЯ
К ЖИЗНИ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 88.9
М74

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Мока, Лиза.

М74 Здоровый ПОХ. Инструкция к жизни / Лиза Мока. — Москва :
Издательство АСТ, 2022. — 240 с. — (МастерБлога).

ISBN 978-5-17-148732-4

«Здоровый пох» — это умение выбирать лучшее для себя и жить легко и счастливо. Это возможность быть свободным от внешних обстоятельств и чужих сценариев, умение уделять внимание важному и не тратить свои силы на второстепенное. Это способ ощутить себя в безопасности и избавиться от тревоги и страха. Это искусство получать и отдавать, осознавая свои истинные ценности и свои права. Программа «Здоровый ПОХ» — это путь, пройдя который, вы познакомитесь с самим собой и осознаете свои истинные ценности, отбросите лишнее и сможете постичь важнейшие законы жизни. Эта книга — о любви и семье, о мечтах и их осуществлении, о выборе и ответственности, о помощи и благодарности — о том, что волнует каждого из нас.

УДК 159.99
ББК 88.9

Вся информация, изложенная в книге, является отражением личного мнения автора и не преследует цели оскорбить людей с иной позицией. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-148732-4

© Мокеева Е., 2022
© Соколова М.,
фото на обложке, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	
Как родился «Здоровый пох»?	5
1. «Здоровый пох». О чем это?	11
2. Свобода.	
Выбирайте лучшее для себя!	15
3. Ответственность.	
Опирайтесь на себя!	25
4. Прошлое в прошлом.	
Опора — в нашей реальности!	35
5. Доминанта.	
Называйте вещи их именами	43
6. Это безопасно для меня!	
Оградите свой мир от вторжения	57
7. Тревога.	
Отделяйте рациональное от иррационального	67
8. Достоинство.	
Осознайте свои ценности	77
9. Иерархия.	
Определите свое место	89

10. Тетива.	
Не бойтесь отпустить	101
11. Вера.	
Наша опора на внешний мир	111
12. Треугольник Карпмана.	
Выйти и больше не входить	121
13. Тело.	
То, что никогда не обманывает.	131
14. Я есть	143
15. Желания.	
Научитесь создавать через намерение	151
16. Тень.	
Научитесь принимать ее уроки	161
17. Потолок.	
Смело поднимайтесь выше!	171
18. Суета.	
Что вы выбираете — проблемы или действия?	179
19. Любовь.	
Мы — вместе.	189
20. Гнев.	
Используйте его энергию для роста	199
21. Вдохновение.	
Радости обыденного.	209
22. Берите.	
Один из главных законов движения в жизни	221
Послесловие	233

ПРЕДИСЛОВИЕ.

**КАК РОДИЛСЯ
«ЗДОРОВЫЙ ПОХ»?**

Меньше всего мне хотелось бы, чтобы для кого-то содержание этой книги было обесценено ее названием, ведь с самого начала это была игра, в которую я предложила сыграть моим читателям.

Как-то я написала в своем блоге пост о том, как много внимания мы уделяем тому, что на самом деле не касается нас лично, и сколько времени теряем, чтобы обслуживать задачи, которые не предназначены для нас, упуская свою настоящую жизнь. О том, как важно правильно расставить приоритеты и понять, что здесь — для нас, а что — не наша история. И заканчивался мой пост словами: «Для всего остального есть здоровый пох». После этой публикации мои подписчики решили, что мне нужно сделать курс под названием «Здоровый пох», потому что мой образ жизни демонстрирует, что я живу очень легко, при этом у меня все получается (спойлер — не все, но я действительно живу просто и счастливо).

Здоровый пох — это образ жизни, в котором ты точно знаешь, что действительно для тебя важно, а для чего есть то самое здоровое безразличие.

И вот это умение проявлять здоровое безразличие к тому, что от тебя не зависит, здоровое отношение к стоящим перед тобой задачам, а также умение видеть радость в происходящем — действительно то, чем полнена моя жизнь.

Есть разница, встать к ребенку ночью и переживать о том, что не выспались, или встать к ребенку ночью и кормить его грудью, чтобы утешить.

Есть разница, на чем концентрироваться — на проблемах, которые мы создаем своими же мыслями, или на том, что мы делаем для улучшения своей жизни, что меняет ее и наше состояние?

Я прошла длинный этап кризиса в работе и личной жизни, следом за которым произошли большие перемены, а главным выводом стало понимание, что **в человеке уже есть все для того, чтобы жить**, а то, чем наполнена эта жизнь, зависит только от него.

Знать, что все зависит от самого себя, — просто. Но действительно **выбирать себя** и опираться только на свои ценности не всегда получается, потому что наши ценности зачастую размыты. Всегда есть соблазн назначить кого-то другого виновным в собственных неудачах, но на самом деле все в своей жизни ты определяешь сам. И успех, и неудачу — все зависит от того, как мы сами оцениваем собственную жизнь и на что сами смотрим в ней.

Итак, мой курс «Здоровый пох» был создан. Первым заданием на определение собственных ценностей и степени зависимости от мнения других стал выбор тарифа. Так началась терапия, которую не пройдут читатели книги, но о которой я все-таки хочу рассказать. Я предложила своим подписчикам выбрать программу курса по одному из трех тарифов.

НИ X

- У вас нет ничего.
 - Вы не готовы отдать много.
 - Нет доверия автору.
- 888 рублей.

ПО Х

- Вы готовы к участию.
 - Не собираетесь отдавать много.
 - Не уверены, что это надо.
- 1888 рублей.

ДО Х

- У вас есть деньги.
 - Вы хотите отдать автору по максимуму, потому что уважаете чужой труд.
- 5555 рублей.

В чем был подвох с выбором тарифа? На самом деле программа курса во всех трех случаях была одинаковой. Эта небольшая провокация была нужна для того, чтобы заставить людей задуматься о том, исходя из чего они принимают свои решения, и повернуть их лицом к самим себе.

Естественно, такие тарифы вызвали масштабное сопротивление участников, но в этом и была задача терапии ценой: каждый день мы реагируем на провокации, поддаемся на манипуляции, забывая о своей собственной реальности, в которой на самом деле важно понимать, что каждый в своем выборе должен опираться только на себя. И стоит ответить себе честно, оцениваешь ли ты свою реальность без оглядки на чужое мнение или тебе важнее, что думают о ней другие и соответствует ли она представлению этих других об успехе?

Должен ли человек обращать внимание на то, что думают о его жизни другие? Должен ли человек принимать решения, поддаваясь на провокации?

НЕТ.

Есть я и моя реальность, есть мой выбор, мои желания, мои успехи и умения, и каждый может выбирать, опираясь только на свои ощущения.

Уйти от привычных сценариев, которые руководят выбором, — значит узнать себя. Это долгий и тернистый путь. И в этой книге я хочу дать каждому возможность познакомиться с самим собой и пройти этот путь вместе с вами.

Вместе мы:

- сможем обрести опору в самом себе и делать лучший для себя выбор;
- научимся понимать язык своего тела и выстраивать границы, защищающие ваш мир от посягательств извне;
- обретем ощущение внутренней безопасности и поймем, что стоит наших тревог и волнений, а что — нет;
- подумаем над своими жизненными ценностями;
- определим свое место в мире, всегда помня о важности баланса между «брать» и «давать».

Мы вместе с вами пройдем по этому пути, открывая в себе новое, отбрасывая лишнее, постигая законы жизни и возвращая себе свои права.

1.

**«ЗДОРОВЫЙ ПОХ».
О ЧЕМ ЭТО?**

О том, как часто мы тратим усилия и время, когда, расставляя приоритеты в своих задачах, опираемся не на ценное для себя, а на стыд перед другими, на страх будущего или прошлого, на вину или обиду.

Уже на этапе оплаты я создала атмосферу сомнений. Почему меня обесценивают — если у меня есть только 888 Р, это значит, я не хочу и не имею ничего?

А что если я знаю свою реальность, понимаю ее, и мне не важно, как это оценивает другой человек?

Здоровый пох — это не когда я заплачу больше только из-за того, что стыдно платить меньше, и не имеет значения, могу ли я себе это позволить.

Это когда мне все равно, что подумают другие, ведь прямо сейчас у меня есть только такая сумма, и я воспользуюсь этим условием, чтобы что-то поменять. Не стану же я обижаться или стыдиться, что у меня какой-то определенный цвет волос или глаз.

Есть факт — реальность, и я могу выбрать из своей реальности, а не из такого привычного уже стыда или вины.

А что если у меня есть больше денег? И я могу заплатить, но мне страшно, ведь там может не оказаться ничего полезного для меня, и тогда я потеряю сумму большую, чем другие.

Здоровое отношение к себе — это еще и способность понимать, что если у меня есть большее — значит я уже

смог, значит я уже имею и не должен бояться, я уже смог иметь больше, зачем бояться терять?

Все равно должно быть на страх потерять, а не на то, сколько я плачу.

Что если я заплатил среднюю цену — потому что могу заплатить и потому что понимаю — это чей-то труд, но зачем платить еще больше?

Когда есть выбор отдать не так много, зачем отдавать больше?

Но нет ли в этом обиды на то, что кто имеет — с того больше спрашивают?

Что если я скажу, что на обиду должно быть все равно, потому что если хочешь лучшего, надо научиться сначала и отдавать лучшее. Как я могу быть лучше, если экономлю при выборе?

На этапе оплаты каждый смог увидеть, где он прыгает выше своей головы, пытаясь казаться большим, чем он есть. И где выбирает меньшее, хотя хочет лучшего для себя и стремится к этому.

Все, что участники почувствовали на этом этапе оплаты, и есть проявление их привычного сценария:

— брать больше, чем могу унести;

— бояться отпустить свое привычное, чтобы взять для себя что-то.

Каждый день мы выбираем для себя не желаемое, не честное по отношению к себе и другим, а удобное или навязанное кем-то!

Так, чтобы и не стыдно, и не выделяться, или наоборот — чтобы показаться лучше, чем есть.

Не выделяйся — оплати среднее, не унижайся — оплати больше, не поддавайся обману — возьми дешевле, ведь это то же самое... то же самое? Да, но в два раза дешевле...

Где здесь выбор, который соответствует желанию и реальности? Есть ли он в вашей жизни?

Или каждый день вы двигаетесь, опираясь на чужие ожидания, оценки или страх?

Больше того, я ничего не могу вам пообещать при оплате книги или программы, все обещания при покупке любого курса или книги — не более чем рекламный ход.

Потому что гарантированно получить нужное для себя можно только самостоятельно, используя помощь или знания, но — самостоятельно.

Я могу дать вам информацию, но вы не услышите моих слов, и, так бывает, я могу дать упражнение, но вы не выполните его — и это ваше полное право. Я могу утверждать, а вы не поверите, могу придумать — и вы примите за правду.

Все относительно, и каждый увидит то, на что смотрит, услышит то, о чем думает, возьмет столько, сколько сможет унести, оценит так, как оценивает себя. Так надо ли обращать внимание на то, что думают другие?

Все мы наполнены чем-то, что делает нас такими, какие мы есть, и с помощью этой книги я хочу дать вам возможность почувствовать и узнать, чем наполнены вы, что вы можете использовать для себя. А на что давно пора перестать обращать внимание.

Единственное, что можно с уверенностью утверждать, так это то, что мы с вами пересеклись в одном времени для того, чтобы я писала, а вы читали или нет.

И пусть каждый, кто прикоснулся к этой книге, обретет уверенность в своем выборе и сможет сделать его по желанию и во благо.

Что сегодня желаешь ты для себя?

2.

**СВОБОДА.
ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ
ДЛЯ СЕБЯ!**