

Глава 3

РАЗГОВОР С СОБОЙ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ: НЕВЕРОЯТНАЯ ПОЛЬЗА

Сначала о главном! Всем, кто научился разговаривать с собой, это будет полезно и принесет хорошие результаты, а также поможет восстановиться после пережитых трудностей и потрясений. Женщинам, мужчинам, детям, подросткам или людям старшего возраста — всем от этой новой привычки будет хорошо. Нужно просто начать и дать себе слово вести такие разговоры каждый день. Вы пристраститесь к **разговорам с самим собой так же, как привыкают к кофе.**

Плюс № 1. Наладить жизнь!

Разговор с собой за чашкой кофе — это эффективная программа действий, она помогает вам создать себя заново благодаря набору выбранных вами утверждений о себе. Эти утверждения формируют новый стиль жизни. На первый взгляд кажется, что это — просто слова, но они оказывают на вас глубокое воздействие. Мощный внутренний разговор с собой закрепляет, формирует и перепрограммирует ваше подсознание и действительно превращает вас в нового, динамич-

ного человека. Здесь концентрируется ваша жизненная энергия, она подпитывает ваше сознание и тело, наполняет нейротрансмиттерами и эндорфинами, которые способствуют вашему хорошему самочувствию.

То есть вы не просто хорошо и эффективно реализуете свои возможности, а еще и чувствуете себя счастливее *в данный момент*.

Поэтому разговор с собой за чашкой кофе наполняет энтузиазмом. Вы начинаете замечать, что позитивные фразы и слова словно осыпают вас золотыми искрами радости, стоит вам только произнести их. Вы начинаете сиять. От этого сияния вам становится лучше... вы блаженствуете. Даже переживаете эйфорию. Это помогает вам сделать свою жизнь еще лучше, потому что вы начинаете притягивать к себе все самое прекрасное. Жить становится легче, потому что теперь для хорошего самочувствия нужно прилагать меньше усилий.

Как только вы начнете практиковать разговор с собой за чашкой кофе, то сразу поймете, что я имею в виду. Вас ожидают изменения, мелкие и глобальные. Вы вскоре обнаружите, что проще ко всему относиться, меньше осуждаете других и просто стали счастливее. Вот так и начинается.

А потом — пошло-поехало, и сразу произойдет столько совпадений, что вам просто захочется ущипнуть себя, чтобы убедиться, что вам это все не снится. Через какое-то время и это будет уже в порядке вещей. Жизнь перейдет на новый, более продуктивный уровень, и позитивные изменения станут для вас нормой — вы уже будете принимать их как должное.

Вам может показаться, что это просто колдовство какое-то, но у этого есть научное объяснение. Слова, которые вы выбираете и произносите, программируют ваше поведение. Выбранные вами фразы становятся триггерами — точками включения определенных чувств и эмоций, которые возникают в ответ на выброс в кровь определенных химических веществ. Разговор с собой за чашкой кофе пробуждает положительные эмоции, которые способствуют выработке эндорфинов (пептидных опиатов) и так называемых «нейротрансмиттеров счастья» — дофамина, серотонина (гормона счастья) и окситоцина (гормона любви и привязанности). Вообще-то, ученые постоянно обнаруживают все новые вещества подобного рода, например нейротрансмиттер под названием анандамид, который назвали «молекула счастья». Наш мозг вырабатывает его, когда мы переживаем приятные чувства. Круто!

Во время разговора с собой вы тщательно подбираете слова, чтобы они точно соответствовали ситуации и производили максимальный эффект. Такие слова не только помогают превосходно чувствовать себя в конкретный момент жизни, но и надолго «наколдовывают» успех.

Достаточно сказать, что вы почувствуете себя лучше, здоровее и счастливее. Вы обнаружите множество благоприятных возможностей, завяжете важные для вас отношения с другими людьми. За каждым углом вас будут ждать разные удовольствия. Вы обнаружите, что ваш взгляд на мир полностью изменился. Словно пелена спала с глаз, и у вас вдруг появились возможности, о которых вы раньше и не догадывались. На самом деле они всегда были рядом, но вы их не замечали, потому что ваше внимание было избирательным — из-за душев-

ного состояния, в котором вы пребывали, и ваших прежних представлений о мире.

Вы сможете делать то, что раньше казалось невозможным. Я вот, например, стала сочинять романы о любви, хотя раньше мне такое и в голову не приходило.

Плюс № 2. Наконец-то полюбить себя

Прежде всего разговор с собой за чашкой кофе предполагает, что вы думаете и говорите что-то хорошее о себе и по-доброму реагируете на то, что делаете. Вот представьте себе, например, что какая-то женщина недовольна своей фигурой. Но она все равно начинает говорить о себе и о своей фигуре с любовью. Раньше она жаловалась и вздыхала, глядя на себя в зеркало. А теперь она решила думать и говорить о себе только хорошее — она решила блистать и хочет, чтобы этот блеск отражался в ее суждениях о себе.

Несколько дней подряд повторяя: «Я себя люблю», она начинает замечать некоторые изменения. Теперь она мягче, добрее относится к себе, меньше себя критикует. Проходит еще неделя, и она начинает считать, что именно сейчас красива как никогда. Постоянно отзываясь о себе по-доброму, она начала иначе воспринимать себя, она теперь чувствует, что от нее исходит сияние.

Это просто *колдовство* какое-то — она теперь действительно выглядит лучше... и окружающие считают ее гораздо привлекательнее. Люди очень чутко реагируют на малейшие физиологические и внешние изменения, часто подсознательно: на выражение лица, позу, осанку, манеры и жесты, особен-

ности речи, на то, насколько человек уверен в себе, и так далее. Когда вы излучаете любовь, *люди замечают это!*

Некоторым людям такие слова о любви к себе поначалу покажутся неестественными. Ничего страшного — продолжайте стараться. Все *получится*. Вы *изменитесь*. У вас внутри будет больше любви, и она будет исходить от вас.

Разговор с собой за чашкой кофе, наполняющий вас любовью к себе, поможет добиваться намеченных целей, потому что вы начинаете больше верить в себя. Вам становится легче жить, вы теперь не так замотаны и замучены. Вам становится проще восстанавливать силы после потрясений. Не говоря уж о том, что окружающим приятнее находиться рядом с вами. Не стоит недооценивать мощь любви к себе, которая помогает вашим мечтам сбываться.

Самое главное: важно любить себя такими, какие вы есть, *сейчас*, когда вы направляете ход своих мыслей к тому, кем вы станете в будущем. Например, вам не терпится полюбить себя, когда вам удастся сбросить лишний вес. Любите себя *уже сейчас* и наблюдайте за тем, как ваш вес легко и просто исчезает, потому что вы уже ощущаете себя похудевшими.

Почему это получается? Все просто. Когда вы любите себя, вы решаете заботиться о своем теле. И вам не нужно прилагать для этого много усилий, вы при этом не переживаете и не жалуетесь на жизнь. Например, оттого, что вы любите свое тело, вы теперь выбираете более здоровую пищу или уменьшаете количество еды на тарелке, *даже не осознавая этого...* ваше подсознание делает за вас всю эту работу. Человек, который любит свое тело, не будет постоянно наносить

ему вред. Когда меняется ваш внутренний диалог, меняется и ваше поведение. Задумайтесь на минутку... возможно, вам хочется вон того противного шоколадного торта, потому что — да, вы любите себя, и вам хочется себя побаловать. И вы съедите его, кусочек за кусочком, и при этом *не будете чувствовать себя виноватыми*. И это тоже окажет на вас мощное воздействие!

Смысл первого примера очевиден; вы выбираете здоровую пищу и потому становитесь здоровее. Смысл второго примера (противный шоколадный торт) не совсем понятен. Дело здесь в том, что вы так радуетесь себе и так себя любите, что вас не посещает чувство вины, у вас не выделяются гормоны стресса. Когда нет негатива, организм усваивает пищу с любовью, вам на здоровье. Конечно, я не предлагаю из любви к себе объедаться тортами каждый день. Мы любим себя, и это меняет наше поведение к лучшему. Мы принимаем лучшие решения и лучше живем. Есть торт каждый день — это противоречит решению любить себя. Полюбив себя, вы не будете поддаваться искушению сделать что-то, что вам вредит.

Но это еще не все!!! Когда каждый день испытываешь любовь к себе и принимаешь себя таким, каков ты есть, *это наполняет здоровьем*. Клетки организма поют от счастья, а протеины и гормоны носятся по телу, помогая нам быть здоровыми, уменьшают воспаление и помогают перестроиться, чтобы в будущем жить лучше. Когда вы начинаете больше уважать и любить себя — вы начинаете избавляться от лишнего веса, и даже не меняя свои вкусовые привычки, не занимаясь спортом, а только благодаря изменениям метаболизма! Мозг уме-

ет многое воплощать в жизнь — особенно все, что касается вашего тела, обмена веществ, реализации генетического потенциала, иммунитета и здоровья в целом.

Вот еще один пример: вам хочется найти любовь, но вы пока не научились *любить себя*. Когда вы полюбите себя, то у вас, как по волшебству, появится и любимый человек. Так работают Законы Привлекательности. Когда вы излучаете энергию, другие люди это замечают и начинают считать вас привлекательным.

Вот еще пример: вы в глубине души ждете какого-то несчастья, которое станет переломным моментом, и тогда вы сможете изменить свою жизнь к лучшему, что-то в ней исправить. Но лучше быть благодарным за каждый свой вздох — прямо сейчас. Любите и цените себя и то, что сейчас с вами происходит. Если вы ведете достойную жизнь и жаловаться особенно не на что, не нужно ждать какого-то несчастья, чтобы начать действовать. Копайте свой колодец до того, как вы почувствуете жажду! Разговор с собой за чашкой кофе в этом вам может.

Не ищите оправданий, начинайте действовать прямо сейчас. Вот правило жизни:

*Любовь к себе — самое главное условие для того,
чтобы ваши мечты сбывались.*

Если вы хотите расцвести, нравиться себе, наполниться энергией, хотите, чтобы ваша жизнь была похожа на танец, — на-

чинайте любить себя. Сегодня. Во время разговора с собой за чашкой кофе.

Когда мы начинаем любить себя, случаются необыкновенные вещи. Все становится ярче, сияет, светится, становится сильнее. Незримый груз словно падает с наших плеч, когда мы позволяем себе любить себя. Нам сразу становится легче, что бы ни происходило вокруг. Вы расстались с близким человеком? Началась пандемия? Вас уволили с работы? Вас предали и вы страдаете? Ну и пусть. Вы любите себя, вы — цельная личность. Когда вы ощущаете себя цельным и достойным человеком, нет предела вашим возможностям. Вас не остановить. Вы достойны любви, вы уважаемый и прекрасный человек.

Полюбив себя, мы создаем источник энергии, мягкий, вибрирующий. Он обволакивает нас и охватывает все вокруг. Он становится плодородной почвой, из которой прорастают чудесные семена. Любовь к себе наполняет силой. Она привлекает других людей, создает нужные для вас возможности и правильные обстоятельства.

Научиться любить себя поначалу трудно. Здесь-то вам и пригодится разговор с собой за чашкой кофе. Если вести его каждый день, это поможет перенастроить свой мозг. Поначалу, когда вы сядете и прочитаете вслух список хороших утверждений о себе, вы ничего особенного не почувствуете. Но после того как вы сделаете это несколько раз, новое ощущение («я себя люблю») начнет в вас укореняться. Посаженные вами семена пустят корни и ростки. Вскоре вы начнете замечать, что ваша жизнь налаживается, а силы и возможности растут в геометрической прогрессии.

Плюс № 3. Идти к счастью

Полезная привычка вести с собой хороший разговор за чашкой кофе помогает чувствовать себя намного увереннее, жить благополучнее и наслаждаться жизнью. Помогает исцелить и тело, и душу. Повторяем еще и еще, чтобы вы не забыли: хороший, добрый разговор с самим собой делает нас счастливее.

Счастье — то, что происходит в данную минуту. Это важно помнить, вы можете включить его в любой момент, когда захотите. Но если делать это постоянно, то получится непрерывный поток счастливых моментов — словно вам поставили капельницу со счастьем... у вас образуется *прочный запас счастья*. Есть исследования, которые доказывают, что счастливые люди работают продуктивнее, чаще помогают другим, живут активнее и их больше любят. А еще они реже испытывают стресс. Станьте таким — человеком, который способен восстанавливаться после пережитых потрясений, более здоровым, более творческим, и пусть ко всему этому у вас будет больше денег — вот оно как!!

Счастье зависит от того, что творится у вас в голове. Оно полностью в ваших руках. Неважно, что происходит вокруг, каковы ваши жизненные обстоятельства, что там такого безобразного происходило с вами в детстве, или вчера на работе, или 10 минут назад. То, как вы на это реагируете и как вы идете вперед — на 100 % зависит от вас.

Плюс № 4. Восстановить силы

Разговор с самим собой — это здоровая привычка, которая защищает вас, помогает контролировать эмоции и не позволяет внешним раздражителям или случайным мыслям легко выводить вас из равновесия. Вы теперь слишком уважаете себя, чтобы допустить это. Внешние условия и мнения других людей будут иметь для вас все меньше значения. Когда вы научитесь по-настоящему ценить и уважать себя, все пули будут просто отскакивать от вас. Столкнувшись с трудностями, вы будете становиться лишь крепче, вы будете быстро восстанавливать силы и двигаться вперед. У вас будет такое ощущение, что на вас надеты рыцарские доспехи. У вас появится мужество и уверенность в себе, чтобы прилагать к чему-то усилия, метить выше и рисковать. Например, пригласить на свидание необыкновенно привлекательного человека, попросить повысить вам зарплату (потому что вы это заслужили), выложить видео на YouTube или блеснуть на шоу талантов. Или — эй! — написать роман! Короче говоря, вы больше не боитесь, что вас отвергнут, смело ищите новые возможности и учитесь, сталкиваясь с ними.

Это все — точно про меня. Я теперь могу стерпеть даже... *фэ-э-э...* чтение отзывов на мои книги! Знаете, как один-единственный негативный комментарий может отравить весь день? Даже если это — одинокое тихое вяканье в океане добрых отзывов, все равно это очень мерзко. Даже от одного-единственного негативного отзыва можно впасть в отчаяние. Но если вы уважаете и любите себя, *мнение других людей вас не расстраивает*. Вы защищены от этого. Вы даже сможете воспринимать критику объективно, без эмоций. Может быть, она вас даже чему-то научит.

Плюс № 5. Привлечь любовь, деньги и здоровье

Привычка разговаривать с собой за кофе естественным образом меняет вашу жизнь к лучшему, самыми разными способами, но особенно здорово, что эта практика помогает обрести:

- ✧ Любовь.
- ✧ Здоровье.
- ✧ Деньги.

В следующих главах я расскажу об этом подробнее, а пока отмечу, что разговор с собой за чашкой кофе поможет построить близкие отношения на всю жизнь — как в кино, — потому что вы станете самим собой. Став собой настоящим, вы сумеете найти родственную душу, кого-то, кто полюбит *именно вас*.

Разговор с самим собой многим помогает поправить здоровье, вылечить какую-то болезнь или восстановиться после травмы, прийти в лучшую физическую форму или просто почувствовать себя лучше (см. главы 14–16).

А еще эта практика поможет вам пополнить свой банковский счет, разбогатеть и жить благополучно, разбудить свой творческий потенциал (об этом подробнее — в главе 17). У вас появятся новые возможности, перед вами откроются все двери. А еще вы будете более разумно тратить деньги — только на то, что действительно делает вас счастливым.

Плюс № 6. Рассказать всем, о чем вы мечтаете

Когда я решила стать *Счастливой и привлекательной миллионершей*, то захотела всем об этом объявить как можно скорее. Ничто так не ускоряет процесс, как ежедневные успехи. (В своем блоге www.HappySexuMillionaire.me я рассказываю о том, как добиваюсь своей цели, рассказываю о своих достижениях и успехах и о трудностях, с которыми при этом сталкиваюсь.)

Именно разговор с собой за чашкой кофе помогает мне показать, как именно я становлюсь *Счастливой и привлекательной миллионершей*. Помогает мне двигаться дальше и больше уважать себя. Я мчусь вперед на всех парах, как скоростной поезд. КАЖДЫЙ ДЕНЬ. В поисках себя — счастливой и привлекательной миллионерши, я узнала, что главное Правило Привлекательности (и предъявления миру своей мечты) заключается в том, чтобы поддерживать у себя хорошее настроение в течение дня. Мне в этом помогает уже знакомый вам ритуал.

Просто представлять, как будет здорово, когда сбудутся ваши мечты, и формулировать цели — не самый быстрый способ добиться результата. Составить список желаний и того, к чему вы стремитесь, — неплохо, но это слишком медленный путь. Не тупик, конечно, но и не вертикальный взлет, как у ракеты.

Чудеса начинают происходить, когда вы сочетаете свои стремления с хорошим настроением. В этот момент вы чувствуете, что нет предела вашим возможностям, вдохновляетесь и наполняетесь любовью. Именно такой подход помогает подру-

жить ваши *мысли и действия*, сносит все препятствия на пути (например, сомнение в собственных силах). Словно в болиде Формулы-1, вы стремительно мчитесь в свое фантастическое будущее.

Когда вас переполняют такие чувства, места для *страха* в душе не остается. Раньше меня временами просто захлестывал страх. А теперь его практически нет. Моя нынешняя жизнь кардинально отличается от прежней!

Плюс № 7. Разговор с собой волшебным образом создает вас заново

Вы только представьте: вы открыто заявляете, о чем мечтаете, вы счастливы и уверены в себе. Это же будет здорово, правда? Как изменится ваша жизнь, если вы пойдете по ней с улыбкой! Насколько больше всего вы будете успевать за день, за неделю, за месяц, если у вас будет больше сил, энергии и уверенности в себе!

Позитивные аффирмации, которые вы произносите вслух и про себя, — это команды подсознанию. Это чертеж, по которому мозг будет строить свою работу. Наполняя свою голову такими мыслями, вы превратите их в привычки, сделаете новый выбор и волшебным образом обновитесь — по своему собственному плану!

Вам когда-нибудь хотелось быть в чем-то лучше, чем вы есть сейчас? Пробовали представить себя более отважными, интересными, творческими? Хотели научиться сочинять истории? Хотели похудеть? Хотели перестать беспокоиться? Вы

сможете изменить свой характер и отношение к жизни, регулярно беседуя с самим собой, — чтобы стать такими, как мечтали.

Я — живое этому доказательство, как и миллионы других людей, которые пользуются этой практикой. Я стала лучше заботиться о своей дочке. Я стала более романтической женой. И этот список можно продолжать. У меня получилось! И у вас получится.

Плюс № 8. Повышаем уверенность в себе

Благодаря регулярным разговорам с собой я стала увереннее. Настолько, что легко могу заговорить с незнакомыми людьми и при этом чувствую себя гораздо комфортнее, чем раньше. Даже в *Италии* я заговариваю с людьми, не опасаясь, что сейчас сделаю что-то не так или что меня не поймут. Я здесь не только могу многому научиться (например, освоить итальянский язык), у меня возникает множество новых возможностей. Бывает, я узнаю что-то такое или знакомлюсь с такими людьми, что какая-то моя проблема немедленно разрешается. А еще случается, что после разговора с каким-то человеком у меня завязывается множество знакомств. Или я вдруг понимаю, чем могу кому-то быть полезной, или у меня появляется новый друг. Это всегда здорово.

Разговор с собой за чашкой кофе помогает относиться к себе хорошо в трудные времена, когда тебя что-то беспокоит. Эта практика помогает создать ощущение безопасности. Раньше, публикуя записи в блоге или выпуская книгу, вместо того, чтобы радоваться своим достижениям, я ужасно беспокоил-

лась. Как только я что-то публиковала, то сразу чувствовала, что подставляю себя под удар. Я беспокоилась, думая о том, как люди воспримут мои сочинения. И я в ужасе проверяла, что пишут в социальных сетях... понравилось людям или нет?

К черту все эти волнения! Теперь я решительно и вдохновенно показываю свои творения миру. Я настроилась на то, что я — потрясающий писатель, и мне есть что поведать миру, потому что во мне живет неиссякаемый источник вдохновения. Я сочиняю и сочиняю, и нет конца моему вдохновению. Я постоянно напоминаю себе об этом — и все у меня получается!

Я больше не тревожусь о том, как меня воспримут другие люди. Некоторым все понравится, а некоторым — нет. Люди, которым мои сочинения понравились, — это и есть моя аудитория. Есть люди, которым не понравилось, — ну, значит, это просто не для них. А я так тащусь от самой возможности о чем-то рассказать всем, что меня переполняет восторг. Поэтому мне хочется продолжать все это делать и дальше.

Как только вы перепрограммируете свое сознание и обретете уверенность в себе, вам больше не нужно будет постоянно об этом задумываться. Это станет вашей новой «нормой жизни». Раньше вы были настроены на проблемы и трудности, а теперь действуете гибко и уверенно. Вы словно гибкая пальма с глубокими и крепкими корнями — танцуете на ветру под порывами бушующего ветра, ожидая, когда шторм стихнет. Это помогает справиться с любой ситуацией и побороть страх. Это — настоящее героическое приключение, которое меняет правила игры.