

Екатерина Беззубова

Подписка на Жизнь

Маленькие шаги к большим переменам

Практики для активации счастья



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



*Моей Бабушке Римме, которая своим примером
показывала нам, как относиться к дару Жизни...*

*Посвящаю книгу всему своему Роду,
своим Мама и Папе, Бабушкам,
Дедушкам, Мужу и Детям, Друзьям, что рядом
всегда, ведь без энергии этих дорогих мне людей,
книги не было бы...*



Оглавление

ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА?	9
ГЛАВА 1. Моя История.....	13
ГЛАВА 2. Про РОДИТЕЛЕЙ.....	33
ГЛАВА 3. Про любовь.....	55
ГЛАВА 4. Про здоровье и тело	79
ГЛАВА 5. На пути к духовности. Саморазвитие	105
ГЛАВА 6. Про карьеру, деньги и дело жизни....	129
НАПУТСТВИЕ ПЕРЕД МАСШТАБНОЙ ПРАКТИКОЙ.....	156
108 ЖЕЛАНИЙ	158
108 ДНЕЙ БЛАГОДАРНОСТИ	160
ПРИНИМАЮ И БЛАГОДАРЮ.....	161
ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК.....	162
ПРАКТИКА ЛЮБВИ	164
МОЯ СИЛА	165
КОЛЕСО БАЛАНСА.....	166
БУДИЛЬНИК	168
ЗАТО.....	169
ДЕНЕЖНЫЕ ПРАКТИКИ	170
ДЕНЕГ МНОГО	171
ОТПУСКАНИЕ ОБИД	172
ОТПУСКАНИЕ ОБИД В МЕДИТАЦИИ.....	174
ОТПУСКАНИЕ ОБИД ОТ ЛУИЗЫ ХЕЙ	176
180 ЛЕТ ЖИЗНИ, Я В НАС ВЕРЮ!	178



ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА?

Как вы чувствуете, что живы? Я не про пульс, не про состояние легких, но связь действительно есть, ведь именно вдыхая воздух и ощущая биение сердца, мы осознаем, что жизнь есть в нас и вокруг нас. Мы живы — это про что-то большее, чем наша физиология, это про наш мир, про наши чувства. А самое главное, что мы все еще хотим не просто жить, а радоваться жизни, и эта книга — отличная возможность развить такой навык и превратить каждый свой день в увлекательное путешествие.

Знаю, нелегко. Знаю, что бывает больно и уже нет сил тащить ни себя, ни близких. Знаю, как сложно вылезти из эмоциональной ямы, перестать думать о множестве проблем, которые, поверьте, преследуют всех, невзирая на статус и возраст. Иногда кажется, что чужая жизнь такая идеальная, все в ней складно, особенно через призму социальных сетей. Но, увы, те, кто достиг состояния внутренней тишины и умеют радоваться каждому дню, прак-

ПОДПИСКА НА ЖИЗНЬ

тически невидимы для общества, поэтому, скорее всего, мы с вами таких людей не встречали.

Я ничем не лучше и не мудрее вас, и моя формула счастья и радости в моменте, описанная в этой книге, разумеется, не претендует на звание единственно верной. Я начала создавать ее, однажды увидев на экране своего телефона короткое сообщение от одной из своих подруг: «Спасибо, кажется, я снова хочу жить». Прочитав это уведомление, я ощутила, что если у меня и есть талант, то этот талант — влюблять в жизнь и объединять вокруг себя людей, готовых искать выход из своих непростых ситуаций.

Так бывает, что одно слово способно изменить многое. Уверена, что это произойдет и с вами после прочтения книги: вы сразу решите для себя те вопросы, которые раньше казались жутко сложными или невозможно неприятными. А происходит это лишь потому, что людям свойственно мгновенное исцеление просто через общение с тем, кто близок, с кем легко и хорошо. Позволю себе предположить, что мы с вами можем быть близки, и между нами уже есть доверие, и, будто протягивая сейчас вам руку, я говорю: «Пойдем прогуляемся, поговорим о том, что тревожит...».

Что бы вам ни говорили, помните, что путь исцеления душевных ран вовсе не сложный — достаточно лишь слушать свое сердце и понять, хотите ли вы сейчас оставить в прошлом свою боль или

ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА?

нет. Я уверена, что именно этого вы хотите всей душой, поэтому дальше мы разберем и мою формулу счастья, и самые эффективные практики, которые помогут попасть в ту реальность, где вы уже прекрасно справляетесь с ролью режиссера собственной жизни! Поэтому предлагаю скорее начинать и наконец-то активировать нашу подписку на жизнь! И помните, продление не автоматическое, а только из любви к себе.



ГЛАВА 1. Моя История

Эта книга — обращение ко всем, кто никак не выдохнет, кто, стиснув зубы, идет напролом и пытается пробить головой стену рядом с очень красивой дверью с удобной ручкой. Эта книга для тех, кто устал себя искать, лечить, устал страдать от душевной боли, не понимая, куда от нее бежать. Эта книга подобна надежному плечу друга, подобна воздуху. После встречи с ней вы вздохнете с облегчением и поймете, что все самое лучшее в этом мире доступно вам уже сейчас! Никто и никогда не сможет разбудить силу, живущую внутри вас, только вы сами. Помню, как, прочитав книгу Таэ Юн Ким «Иди туда, где трудно», я все время думала: «Он может, она может, а как же я?». Это и есть самый надежный ключ к счастью — понимание, что может каждый, что сила для исполнения любой мечты и преодоления любых трудностей уже внутри вас. Пусть у вас будут силы, чтобы выполнять практики из этой книги, и я обещаю показать вам самый короткий путь к

ПОДПИСКА НА ЖИЗНЬ

долгому ощущению счастья — путь туда, где уже все хорошо!

На страницах этой книги вы почувствуете не только мою любовь и сочувствие — вы узнаете, как выйти из состояний, которые могут навсегда увести от счастливой жизни. И, конечно, я сама прошла через все, о чем пишу в этой книге: я ревела, ненавидела, кричала в небо от бессилия и несправедливости. Но смею надеяться, что смогла осознать, что можно все исправить, что каждое испытание — это определенная задача для души, необходимая для роста и развития. Я благодарю всех, кто решился взять ответственность за собственную счастливую жизнь на себя, а значит — подарить миру полноценного и радостного себя! Уверена, что каждая книга, каждый автор, о которых я упоминаю, послужит бонусом для ускорения процесса осознания вашей идеальной формулы жизни. Поэтому выделяйте все маркером, отмечайте галочками или просто добавляйте в корзину книжного магазина.

Мы часто встречаемся с подругами, и каждая рассказывает о действенных практиках и рецептах, которые помогли ей в какой-либо области жизни. После этих встреч каждая из нас уходит окрыленная, с целым набором инструментов для полной починки всего того, что ей кажется сейчас сломанным, — это то идеальное для меня лично состояние, когда море по колено, когда ты преисполнен позитивными мыслями и любая сложность кажется

ГЛАВА 1. МОЯ ИСТОРИЯ

решаемой. Именно такое состояние я бы взяла за пример того, как вы себя сможете ощущать после нашей быстрой, практически мгновенной активации подписки на вашу жизнь мечты!

Итак, начнем с начала. Почему вдруг я, человек, с 15 лет занятый рекламным ремеслом, позволила себе написать книгу о саморазвитии? Сейчас я стерла «женское саморазвитие» и написала просто «саморазвитие» — вдруг меня и мужчины захотят прочитать. Знаете, я ведь действительно верю, что единственный двигатель всех процессов на земле — это женщина, ее внутренняя сила, поэтому первые пару месяцев я писала строго для женщин. И пресловутое «ищите женщину» имеет место быть в каждой ситуации. Возможно, не на поверхности, но, заглянув глубже, в любой истории мы увидим женское влияние: «у него была мама и она... а у той мамы было много пережитой боли и ее мать...». Речь о том, что родовые программы всегда завязаны на отношениях между полами и что внутри каждого процесса существует энергия, которую генерируют и щедро отдают женщины. Нет мужчин, точнее, пока нет мужчин, которые бы родились без участия женщины. У каждого на земле есть Мама — та самая, с которой в моменте он прочувствовал, что есть любовь на Земле.

Если каждая из нас будет радоваться жизни и поймет, как управлять своей реальностью, осознает свою важность, если хотите, во вселенских процес-

ПОДПИСКА НА ЖИЗНЬ

сах, то эта Земля не будет прежней — мы научимся любить себя и этот мир. Я, тридцатипятилетний маркетолог, позволю себе считать первопричиной написания книги по саморазвитию и поиску счастья тот факт, что хочу сделать мир лучше, хочу помочь вам научиться любить себя и этот мир. Я очень надеюсь, что книга будет полезной и мужчинам, ведь если они сотрут все ненужные границы и позволят себе ощущение счастья, то женщина рядом подхватит его и приумножит минимум в 7 раз! Да-да, в 7 раз, так что есть для чего стараться.

Так вот, почему это человек из сферы маркетинга и вдруг пишет о саморазвитии? Во-первых, я вижу в этом очень глубокий умысел подготовки меня к роли тренера по саморазвитию. Маркетинг максимально связан с желаниями человека и умело манипулирует ими, но в нем нет духовности и тяги к свету, поэтому именно здесь можно ощутить на всех уровнях, что есть человеческое существо и что с ним бывает, если не следовать законам Вселенной. А во-вторых, моя профессия, и особенно последние 3 года в медиабизнесе, позволили мне наблюдать за судьбами самых известных и успешных людей в России. Я взяла множество интервью и собрала лучшие рекомендации тех, кто точно сумел исполнить свои желания и достиг своих целей.

Мои поиски пути к счастью и гармонии с собой и миром начались с того, что я ощутила себя глубоко несчастным человеком где-то после вручения

ГЛАВА 1. МОЯ ИСТОРИЯ

диплома и до получения свидетельства о браке. Мне было 22, смешно? Но я знаю, что таких, как я, повесивших нос еще в молодости, полным-полно. Если в мои 22 мне просто предлагали отвлечься и выпить вина, то нынешняя молодежь выбирает психолога либо идет к тарологу (*свое мнение об этих методах выскажу ниже*). Я ощутила, что нет мне счастья в системе, где отпуск два раза в год, а общественный транспорт до центра столицы битком набит и стоит в пробках. Каждый день, утром выезжая на работу, я почти ревела, и в мыслях звенел лишь один вопрос: «Неужели так будет всю жизнь?!»

К счастью, в том состоянии я решила не тонуть в переживаниях, а искать любую информацию, которая поможет мне выбраться из сложившейся ситуации и всей этой эмоциональной ямы. Трагедия сплошного дня сурка в офисе стала для меня решающей. У вас, уверена, есть свои причины, запустившие механизм поиска выхода из этого состояния неудовлетворенности. Так я впервые окунулась с головой в работу с подсознанием, чему очень способствовали книги и тренинги Александра Григорьевича Свияша, о его невероятных трудах и мыслях еще не раз упомяну в этой книге. Одного тренинга Александра Григорьевича мне хватило, чтобы покинуть офис, но получать в два раза больше. Как? Что за волшебные изменения? Все очень просто: я проанализировала свою жизнь и уже начала раз-

ПОДПИСКА НА ЖИЗНЬ

мышлять о том, как я бы хотела жить дальше, а потом получила внешний импульс, который ускорил процессы. Сейчас расскажу подробней.

Итак, мой опыт! Этап первый называется «Уношу ноги с нелюбимой работы!» Внимание, спойлер: совсем недавно этот этап мне пришлось пройти еще раз — этакий ремейк уже прожитого мной состояния, возможно, это причина того, что книгу я не отдавала в издательство долгих три года. И речь даже не о любимой или нелюбимой работе, потому что сама деятельность чаще вторична, главное все-таки — команда, окружение, состояние ваше и других в коллективе, есть ли в этом гармония или, как в басне Крылова, «когда согласия нет, на лад их дело не пойдет». Деятельность действительно чаще вторична, ведь и предназначение — это не про конкретные ваши действия, а про грани вашего характера, ваши качества, которыми вы щедро делитесь с миром, благодаря чему вокруг вас все работает. Так вот, я решила уйти не из офиса, не из профессии, а из состояния, в котором оказалась в период работы в офисе.

Сразу оговорюсь для тех, кто про себя бубнит: «Ой, а кто же в стране тогда работать будет?» Ключевой момент — быть на своем месте, и я пишу о том, что лично мне не подходит график 5/2 и найм, где не я выбираю, кто со мной в проекте. Спросите себя, то как и где вы сейчас трудитесь, точно ли эта ваша истинная реализация, ваши люди или страх