

Мила Янина **БЕЗ КАМНЯ**
В СЕРДЦЕ Сделай это
для себя



МОСКВА



Мила Янина **БЕЗ КАМНЯ**
В СЕРДЦЕ **Сделай это**
для себя



МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.52
Я62

Мила Янина.

Я62 Без камня в сердце. Сделай это для себя / Мила Янина. —
Москва : 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-60-004445-6

Замечали такое: купили то, что давно хотели, или получили должность мечты, а счастья при этом не чувствуете? Словно что-то мешает. Умом понимаете, как это здорово, но радоваться не можете. Чаще всего так получается потому, что в момент получения желаемого мы не смакуем обретение, а тут же думаем о том, что нужно еще.

Когда мы занимаемся саморазвитием без самопознания, мы выбираем казаться вместо того, чтобы быть. Прочитав эту книгу и выполнив практики, вы начнете понимать свои истинные намерения и желания, научитесь быть честным с собой.

Здесь мы учимся не достижительству, а состоянию присутствия. Получив желаемое, важно прожить радость от достигнутого, а не сразу переключаться на следующую цель. Зачем достигать, если не побывал на седьмом небе от полученного?

Благодаря этой книге вы:

- Проникнете в тайны своих иллюзий, обид и бессознательных программ
- Избавитесь от тяжелых чувств, не меняя отношения к тому, что произошло
- Узнаете что повышает нашу эффективность в работе и в отношениях
- Поймете как сохранить свои границы и не посягать на чужие
- Увеличите чувство удовольствия и наслаждения от жизни

Как читатель я подхожу к книжному развалу, открываю книгу наугад и нахожу то, с чем не согласна и то, что мне нужно. О первом размышляю, второе — применяю. И свою книгу я написала в том же ключе — вы точно встретите здесь то, что вам необходимо и то, с чем вы не согласны.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-60-004445-6

© Текст. Мила Янина, 2024
© Обложка. А.В. Лосткутова, 2025
© Фото на обложку. Руслан Заболотский. 2025
© Художественное оформление. Никита Новиков. 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
----------------	---

Часть 1. ПОДГОТОВКА

Нескучный тезаурус	15
Глава 1. Целепостановочный лайнап.	24
Глава 2. Два способа создания целей.	30

Часть 2. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Глава 1. Этапы познания себя	37
Глава 2. Как освободиться и наполниться?	55

Часть 3. ПРОТИВОСТОЯНИЕ. ИЗБАВЛЕНИЕ. ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

Глава 1. Тело не врет.	73
Глава 2. Осознанность. Стресс. Депрессия.	83
Глава 3. Медитация.	96
Глава 4. Пробуждение истинного	116

Часть 4. НА ГРАНИ ОСОЗНАННОСТИ И МОТИВАЦИИ

Глава 1. Неосознанные мотивы	143
Глава 2. Шесть неосознанных намерений	149
Глава 3. Способы выявления всех ложных целей	176

Часть 5. УСТРОЙСТВО ЖЕЛАНИЙ

Глава 1. Много званых, мало избранных	189
Глава 2. Выявление своих потребностей	192
Глава 3. Зыбучие пески воображения.	212
Глава 4. Мечтательный квадрат	221
Глава 5. Неактуальные цели и способы их коррекции	240
Глава 6. Акватория сверхцели.	246
Зафиналим.	251
Послесловие	253

*С благодарностью за тихое участие
Марии Турской и Виктору Мацалю*

ВВЕДЕНИЕ

Замечали такое: допустим, купили то, что давно хотели, или получили должность, ради которой долго трудились, не зная усталости, или ребенка в школу мечты устроили, а радости при этом не чувствуете? Словно вам что-то мешает. Умом понимаете, как это здорово, но радоваться не можете. А без этого чувства, оказывается, все не имеет смысла.

Чаще всего так безрадостно становится потому, что в момент получения желаемого мы не смакуем обретение, а тут же желаем новых вещей или свершений.

Потеря радости от достигнутого часто возникает из-за мотивационной зависимости. *«Желайте и достигайте!»* — основная мысль, которая пропагандируется в современном обществе. На практике этот девиз часто превращается в непрерывное достижение. Индустрия личностного роста поддерживает эту зависимость, которую в пору сравнить с наркотической.

Персональным планированием я занялась впервые в 14 лет, но делала это чисто эмпирическим путем. А после, когда происходило в моей жизни невероятное, вспоминала свои подростковые планы на жизнь. Затем мне довелось быть среди первых, кто узнал о пользе персональных целей, когда в России рыночные отношения сменили советский строй и начали открываться психологические центры.

Я была настолько воодушевлена полученными результатами после прохождения обучающих программ, что стала помогать всем, кто сообщал мне о своих проблемах и неприятностях, менять к ним отношение через правильное отношение к целепостав-

новке. Меня приглашали проводить занятия в различные частные и государственные предприятия, чтобы с помощью мотивации сотрудники улучшали не только рабочие показатели, но и взаимоотношения в коллективе, и жизнь в целом.

Мои ученики создавали семьи и бизнес, укрепляли здоровье и избавлялись от вредных привычек, решали проблемы с детьми и родителями. Да и я сама не отставала: попрощалась навсегда с депрессией, вылечила диабет, стала хорошо разбираться в компьютерных программах будучи чистым гуманитарием, развивала бизнес. А через несколько лет поняла, что помимо мотивации нужна еще и осознанность.

Не все тогда соглашались со мной. Когда руководители предприятий приглашали меня проводить тренинги, то заговорщическим тоном просили не рассказывать про осознанность, а говорить только о достижении целей, повышении продаж, привлечении клиентов. «Ведь так наши работники будут больше зарабатывать и “круче” жить, правда ведь?»

Нет, не правда. Как общество, так и отдельный человек, без осознанности, с одной только целепостановкой через некоторое время уподобится гонщику, сошедшему с трассы.

Когда человек способен быть в контакте с собой, то совершенные ошибки становятся его бесценным опытом. Он справится с ошибкой и поднимется еще выше в своем развитии. Но если он не живет осознанно, то остановится в растерянности, не зная, что дальше делать, потому что достижение ненужного выжало его как лимон, а сил для восстановления нет. Точнее, он их не видит, потому что главный ресурс — его внутренняя жизнь. В таком состоянии потерянности рождается душевная тоска — «выгорание», как это называют сейчас.

Окружающие смотрят на такого человека и боятся поставить собственные цели: «А вдруг со мной будет так же? Уж лучше я поживу ради целей других людей. Это гораздо безопасней, пусть и не так радостно».

Занимаясь саморазвитием, прорабатывая все стороны личности, люди добиваются прекрасных внешних результатов, но внутри чувствуют опустошение. Почему так происходит?

Когда мы занимаемся саморазвитием без самопознания, мы выбираем *казаться* вместо того, чтобы *быть*. Если забыть о том что кроме ее высочества личности есть еще ее величество сущность, тогда мы не слышим самих себя, не осознаем свои чувства, отстраняемся от своих индивидуальных потребностей. А когда человек концентрируется только на внешней жизни, его внутренняя жизнь замирает, не развивается и плохо влияет на эмоциональное состояние.

Я не буду вас ни запугивать, ни, наоборот, уверять, что стать осознанным и добиваться своих целей легко. В начале этого пути вам нужно приложить усилия в создании новых нейронных связей — новых привычек.

Прочитав эту книгу, выполнив практики, которые я предлагаю, вы начнете понимать свои истинные намерения и желания. Ваша жизнь заиграет другими красками. Для этого надо лишь говорить правду только одному человеку — себе. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд: придется набраться храбрости. Именно поэтому я старалась написать книгу так, чтобы у вас возникло ощущение, словно рядом с вами всегда находится невидимый наставник. Вместе мы справимся!

Мои техники просты в выполнении, но требуют ежедневных занятий, без которых продвинуться в навыке не получится. Я привыкла выполнять несколько дел в одну единицу времени, поэтому большинство практик можно совмещать с повседневными задачами: поездкой на работу, пробежкой, играми с ребенком. Лишь некоторые из них потребуют уединения для глубокой концентрации на себе. Каждая техника в этой книге стоит вашего эксперимента.

После года такой работы, если медитация станет вашим постоянным состоянием, а мотивация — рабочим планом. Тогда отработанные техники вам понадобятся только в особых случаях.

Наверняка многие термины и мысли, которые я буду использовать далее, вы уже слышали или читали по сто раз. Это создает ложное предположение, что все уже известно. Поэтому часто на словах мы говорим все правильно, а действовать или чувствовать в соответствии со словами не можем. Причем иногда мы настолько себя обманываем, что даже об этом не догадываемся.

Научившись быть честным с собой, вы осознаете то, о чем не догадывались раньше, и получите второе рождение. Специалисты называют это **психическим рождением**.

Биологически рождаются все. И обычно живут до старости, а потом переходят в другой мир. Но тех, кто рождается психически, можно сравнить с атлетами, получившими второе дыхание: они бегут ту же дистанцию, но радостно проживают процесс, а не мучаются, подгоняемые только волей к победе.

Возможно, уже на этом этапе самопознания вам станет так хорошо, что на время вы остановитесь. И это прекрасно! Здесь мы учимся не достижительству, а **состоянию присутствия**. Получив желаемое, важно прожить радость от достигнутого, а не сразу переключаться на следующую цель. Зачем достигать, если не побывал на седьмом небе от полученного?

Раньше движение к цели выжигало меня дотла. Я, как птица феникс, то возрождалась, то становилась пеплом, пока не соединила саморазвитие с самопознанием. Когда же научилась быть благодарной за возможность **получать, проживать и осознавать**, то поняла, что можно наслаждаться самим процессом и движением.

Вы проникнете в тайны своих иллюзий, обид и бессознательных программ. Сможете избавиться от тяжелых чувств, не меняя своего отношения к тому, что с вами произошло. Я расскажу, что повышает нашу эффективность в работе и в отношениях, позволяет сохранить свои границы и не дает посягать на чужие границы, увеличивает чувство удовольствия и наслаждения от жизни.

В детстве я жила в деревне, со стариками, которые или творили молитвы, или созерцали. Дед, вернувшийся с войны, пребывал постоянно в состоянии тихого счастья. Я вместе с ними всматривалась в картины степной природы почти в безмолвии. Это подготавливало меня не только к осознанности, но и к наступившим позже безумно стрессовым ситуациям. И все же это не помешало мне врать самой себе почти четверть века.

У вас есть уникальная возможность: вместе со мной научиться слушать свое сердце и ставить правильные для себя цели. Я уже пережила период достигательства, обратилась к осознанности

и убежала от крайностей, от «неизлечимых» заболеваний. Я обрела счастливую жизнь и продолжаю добиваться поставленных целей, находиться в сладостной осознанности без просветления и аскетизма.

Мы поговорим о самом сокровенном — о спрятанной глубоко боли. Зачем? Пережитые и выплаканные эмоции остаются в нас воспоминаниями, а непрожитые — болью. Именно непрожитые эмоции усложняют взаимоотношения между людьми во взрослой жизни.

И мы научимся ее переживать, чтобы навсегда расстаться с этой болью, а воспоминания будут поводом для правильных решений или гордости за себя, опытом, который качественно изменит вашу жизнь.

Чтобы все вокруг способствовало нашему счастью и давало возможность для реализации самых смелых желаний, достаточно вашего искреннего желания и внимательного отношения именно к себе и своему внутреннему миру. Жизнь сама создаст лучший сценарий, но добиться этого мы можем, только осознавая, чего хотим на самом деле и зачем нам это нужно.

Часть 1.

Подготовка



— А куда ты хочешь попасть?
Мне все равно... Только бы попасть куда-нибудь...
Куда-нибудь ты обязательно попадешь, нужно
только долго идти.

Л. Кэрролл

Он облакал свой естественный пульс, свое внутреннее время, свою быстроту в мягкие, нежные и тягучие движения. Скорость, обрядившаяся в лень, — вот была его цель.

Милорад Павич

