

ЕЛЕНА ДРУМА

ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ. ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ.
СОЗДАЙ ЖЕЛАЕМОЕ БУДУЩЕЕ

БОМБОРАTM

Москва 2021

УДК 159.922

ББК 88.52

Д76

Фотография на обложке *Удальцовой Екатерины*

Друма, Елена.

Д76 Ты — сама себе психолог. Отпусти прошлое. Полюби настоящее. Создай желаемое будущее / Елена Друма. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Елена Друма. Путь к женскому счастью).

ISBN 978-5-04-094511-5

В жизни случаются моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Эта книга станет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих. Более эффективно коммуницировать с мужчинами. Больше зарабатывать и слушать свое тело.

Начать исполнять свои мечты или остаться в зоне комфорта? Выбор за тобой.

УДК 159.922

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094511-5

© Друма Е.А., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЕЛЕНА ДРУМА. ПУТЬ К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ

Елена Друма

ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ

ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ. СОЗДАЙ ЖЕЛАЕМОЕ БУДУЩЕЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Ю. Спирина*
Литературный редактор *М. Огаркова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Младший редактор *К. Мазеина*

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация: sumkinn
Используется по лицензии от Shutterstock

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Подписано в печать 08.12.2020. Формат 62x92¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,24.

Доп. тираж 4000 экз. Заказ

16+

ISBN 978-5-04-094511-5



Содержание

<i>Я — с тобой</i>	13
--------------------------	----

Часть I

ПРОШЛОЕ: ДОРОГА К СЕБЕ

<i>Глава 1.</i> СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ	25
Упражнение «Игрушка»	29
<i>Глава 2.</i> ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА	34
<i>Глава 3.</i> ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПАПА?	52
Упражнение «Папа — тоже человек»	64
<i>Глава 4.</i> РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ	68
1. «Не живи»	71
2. «Не будь ребенком»	73
3. «Не взрослей»	76
4. «Не думай»	78
5. «Не чувствуй»	80
6. «Не достигай успеха»	82
7. «Не будь лидером»	83
8. «Не принадлежи»	85
9. «Не доверяй»	86
10. «Не делай»	87



11. «Не будь собой»	88
12. «Не чувствуй себя хорошо»	89
Упражнение «Имею право»	90
<i>Глава 5. СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ</i>	92
Упражнение «Найди десять отличий»	96
<i>Глава 6. ТРОЕ В ЛОДКЕ</i>	99
Жертва	103
Спасатель	108
Преследователь	108
Что делать?	111
Начнем с Жертвы	111
Как освободиться от образа Преследователя?	112
Если ты — Спасатель	113
Упражнение «Плюшки»	114

Часть II

НАСТОЯЩЕЕ: БЫТЬ В МОМЕНТЕ

<i>Глава 1. НЕЗАВЕРШЕННЫЙ ГЕШТАЛТ</i>	121
Практика «Шарик»	124
Практика «Кинотеатр»	125
Практика «Ластик»	126
Практика «Под елкой»	126
<i>Глава 2. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ</i>	127
Упражнение «Разговор с зеркалом»	128
Упражнение «Героиня»	131
Скарлетт О'Хара из романа «Унесенные ветром» ...	132
Бриджит Джонс из кинофильма «Дневник	
Бриджит Джонс»	133



Габриэль Солис из сериала «Отчаянные домохозяйки»	134
Анжелика из одноименного произведения Анн и Сержа Голон	135
Маргарита из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»	136
Катя Тихомирова — главная героиня кинофильма «Москва слезам не верит»	138
Кэрри Брэдшоу — героиня сериала «Секс в большом городе»	139
Элизабет Беннет из романа Джейн Остин «Гордость и Предубеждение»	144
Твоя любимая героиня... мужчина!	145
Ты не можешь выбрать ни одной героини- женщины	146
<i>Глава 3. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ</i>	149
Упражнение «Магия»	149
Упражнение «Да/нет»	154
<i>Глава 4. ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ</i>	156
«Условный» жизненный сценарий	162
З — замечай!	163
А — анализируй!	164
В — выбирай!	164
Жизненный сценарий «Я сама»	164
Практика «Сказкотерапия»	166
<i>Глава 5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ</i>	179
Упражнение «Мухи от котлет»	182
Упражнение «Разговор с камерой»	186



<i>Глава 6.</i> ВРАГИ САМООЦЕНКИ	190
Негативное селектирование	190
Упражнение «Зеленая ручка»	191
Сравнение себя с окружающими	192
Фрустрирующее окружение	192
Внутренний саботажник-перфекционист	193
Негативное окружение недовольных жизнью людей ...	193
Упражнение «Радость жизни»	195
<i>Глава 7.</i> О ЧЕМ КРИЧИТ ТВОЕ ТЕЛО	198
Обида — королева болезней	200
Гнев и агрессия	201
Установка на саморазрушение	202
Внутренние конфликты	203
Условная выгода	203
Самовнушение	204
Внушение посторонними	204
Проживание чужой жизни	205
Травмирующие события	205
Травмирующий опыт	206
<i>Глава 8.</i> ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИКИ	208
Зрение	208
Слух	209
Горло	209
Дыхательные органы	209
Пищеварительный тракт	209
Женские половые органы	210
Спина	210
Ноги	211



Кожа	211
Включаем разум	211
Практика «Я и моя боль»	214
<i>Глава 9. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ</i>	216
<i>Глава 10. ТВОИ ЦЕННОСТИ</i>	222
Тест на ложные ценности	222
Тест на приоритеты	223

Часть III

БУДУЩЕЕ: ЖИЗНЬ КАК ФУРШЕТ

<i>Глава 1. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ ДЕВОЧКА</i>	232
Упражнение «Зажигалочки»	235
<i>Глава 2. КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ</i>	237
<i>Глава 3. МОТИВАЦИЯ</i>	242
Упражнение «Игра в Почемучку»	243
<i>Глава 4. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ</i>	250
Что же мешает нам реализоваться?	255
<i>Глава 5. ПОИСК НИШИ</i>	259
1. Человек — человек	259
2. Человек — техника	260
3. Человек — природа	260
4. Человек — письменный знак (цифра или буква)	260
5. Человек — творческий образ	260
Упражнение «Перекресток»	262
<i>Глава 6. ДЕНЬГИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ</i>	264



<i>Глава 7.</i> УРОВЕНЬ ТВОЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ	267
Упражнение «Рецепт счастья»	268
Заниженная самооценка	270
Негативные установки	270
Упражнение «Письмо»	273
Финансовые блоки	274
Упражнение «Ассоциации»	275
Практика «Страшная сказка»	279
Практика «Кинотеатр»	281
Практика «Денежный дождь»	283
 <i>Глава 8.</i> ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА БЛАГОСОСТОЯНИЕ	 285
 <i>Глава 9.</i> ЗАКОНЫ ИЗОБИЛИЯ	 289
Каждому — по потребностям	289
Жить в удовольствии	290
Закон обмена	291
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты	293
Как песок сквозь пальцы	294
Денежные практики	297
 <i>Глава 10.</i> КАРТА ЖЕЛАНИЙ	 300
 <i>Глава 11.</i> КАК НАПОЛНЯТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ	 307
Упражнение «Источники»	310
 <i>Глава 12.</i> ЗНАКИ ВСЕЛЕННОЙ И РАБОТА ПОЛЯ	 311
 <i>Глава 13.</i> ПРО УСПЕХ. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ	 318
ДНЕВНИК УСПЕХА	324



<i>Глава 14.</i> ДОЛГО И СЧАСТЛИВО	328
Уважение	330
Справедливое распределение обязанностей	331
Время наедине	332
Общие традиции	333
Общие хобби и увлечения	333
Диалог	334
1. Эстетичность	336
2. Мой любимый пункт	337
3. Плоскости	337
4. Принятие	338
5. Взаимность	338
6. Конкуренция	339
7. Четкость	339
8. Понимание	340
9. Амнезия	340
10. Самореализация	341
11. Баланс	342
12. Хатико	342
13. Удобство	343
14. Секс	344
15. Зацикленность	344
16. Здесь и сейчас	345
<i>До свидания</i>	348



Я — с тобой

Случаются в жизни моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому я написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она будет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Эта книга поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Иногда, даже спустя год после моего тренинга, клиентов догоняют инсайты. Это нормально: подобные знания и практики не усваиваются за один день. Со временем ты почувствуешь, как необходимая информация все больше и больше входит в твою жизнь, укореняется в твоём сознании.



Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих.

Более эффективно коммуницировать с мужчинами.

Больше зарабатывать.

Ты научишься слушать свое тело и понимать, что если ни с того ни с сего поднялась температура или возникла боль в спине, значит, нужно искать причину в голове.

В этой книге собран мой опыт за 10 лет практики.

Упражнения, которые я предлагаю, доказали свою эффективность в работе над собой. Я хочу помочь тебе прокачать те сферы жизни, которые ты хотела бы изменить к лучшему.

Для того чтобы получить желаемый результат, нужно соблюсти два простых условия:

▶ 1. БУДЬ ГОТОВА К НОВОМУ ОПЫТУ.

Это не значит слепо верить всему, что я говорю. Нужно просто открыться новым знаниям — и умом, и сердцем.

▶ 2. ПРОЙДИ ПУТЬ ДО КОНЦА.

Прочитай книгу целиком и выполни все предлагаемые практики.

Я не обещаю волшебной таблетки.

Я не обещаю, что как только ты прочтешь эту книгу, твоя жизнь — рrrраз! — и переменится как по мановению волшебной палочки. Но я гарантирую: если ты выполнишь все задания, которые я для тебя подготовила, пропустишь через себя и отфильтруешь информацию, которую я дала,



Я – С ТОБОЙ

ассимилируешь новый опыт и интегрируешь его в свою жизнь, настанет тот день, когда ты сможешь получать желаемое.

А теперь давай руку и вперед! Я с тобой.

Шампанского тоже захвати, на всякий случай:)

