



Едва начав читать, я сразу поняла: вот, вот оно — то, что я искала, вот то, что мне так нужно именно сейчас, то, **ЧТО Я ТАК ДОЛГО ЖДАЛА!**

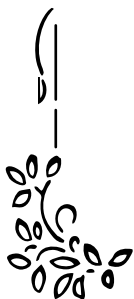
Александра, 34 года

Считала, и меня не покидало ощущение, что это не банальная теория, а разговор с близкой подругой, которая принимает меня безусловно, искренне хочет мне счастья, а главное — после этой беседы реально становится легче, появляется вера в себя и светлое будущее!

Елена, 45 лет

Мне как жене и маме двоих детей постоянно не хватало времени на себя, и я все тянула на себе: и работу, и домашние хлопоты, и эти вечные проблемы с сыном-подростком, который не хотел слушать меня, да еще капризы дочери! Терпела, но после крупной ссоры с мужем поняла: **ВСЕ, СИЛ МОИХ БОЛЬШЕ НЕТ!** После знакомства с изложенной в данной книге информации я начала все делать, сначала, стыдно даже сказать, уже со злости на эту жизнь... и знаете, помогло! После первых занятий домашние мои стали замечать, что я стала «какая-то другая», а я просто, наконец-то, смогла по-настоящему полюбить себя! Изменилась я, и изменилась моя жизнь: и муж стал более внимателен, мы опять стали проводить время вместе, сын стал больше уважать и считаться со мной, и даже дочь поняла, что, несмотря на то, что мама ее очень любит, иногда ей надо отдохнуть и побыть просто одной.

Анастасия, 47 лет



Благодаря данной книге я смогла повысить свои доходы в три раза за очень короткое время, теперь я материально независима!

Владислава, 30 лет



Работая по тренингу автора, я смогла принять себя и наконец-то решилась исполнить свою давнюю мечту! С детства люблю рисовать, всегда хотела стать дизайнером, но пошла на бухгалтера по воле родителей. Рискнула, окончила курсы, сейчас работаю в мебельной компании дизайнером. Счастлива!

Вера, 27 лет

Здесь изложено все настолько ясно и просто, мне приятно и интересно читать каждое занятие! Каждое слово в этой книге к месту. Книга наполнена сильнейшей позитивной энергетикой! Очень увлекательно!

Нина, 18 лет

Благодаря упражнениям, описанным в книге, я стала гораздо увереннее в себе и смогла «притянуть» в свою жизнь такого мужчину, о котором раньше даже мечтать бы не могла! А сейчас — могу, и уже о свадьбе!

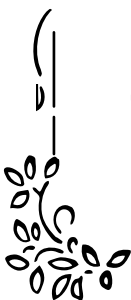
Мария, 25 лет

Прохождение по «Пути Радости», изложенному в этой книге, дало мне все то, о чем я мечтала: любимого мужчину, прекрасную работу, путешествия и много друзей!

Надя, 29 лет

Вторая неделя занятий, посвященная счастью быть самим собой, перевернула все мои взгляды на себя и жизнь, я избавилась от многочисленных мысленных и жизненных оков, я парю, как птица!

Ирина, 23 года





Ольга Сучкова

**30 уроков
от психолога-мастера,
которые
изменяют вашу жизнь**

ПРАЙМ
АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.5
С90

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

Сучкова, Ольга Юрьевна

С90 30 уроков от психолога-мастера, которые изменят вашу жизнь / Ольга Сучкова. — Москва: АСТ, 2014. — 160 с. (30 шагов, которые изменят вашу жизнь).

ISBN 978-5-17-087358-6

30 дней удивительного тренинга, который можно пройти самостоятельно, — это 30 дней познания себя, открытия пути к исполнению всех своих желаний!

Упражнения, предложенные опытным психологом, многократно проверены на практике, гармоничны и сбалансированы и подходят абсолютно всем. Каждое из них — это шаг в новую реальность, в которой вы можете получить все, что вам нужно: интересную работу, финансовое благополучие, любовь, здоровье!

Автор ведет тренинги по этой методике более 10 лет. Впервые она публикует свое «ноу-хау» в этой книге!

12+

Ольга Сучкова

30 УРОКОВ ОТ ПСИХОЛОГА-МАСТЕРА, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Подписано в печать 14.07.2014. Формат 70×100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,96. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21 стр. 3, комн. 5.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-087358-6

© Сучкова Ольга, 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Содержание

Введение	8
ЧАСТЬ I. Любовь к самому себе	15
Занятие 1. Одобрение себя. Говорите себе слова любви и поддержки	16
Занятие 2. Медитация «Общение с внутренним ребенком»	25
Занятие 3. Упражнение с зеркалом «Я люблю тебя»	28
Занятие 4. «День Радости»	31
Занятие 5. «Путь Радости»	35
Занятие 6. «Букет радостей»	43
Занятие 7. День отдыха	47
ЧАСТЬ II. Счастье быть самим собой	49
Занятие 8. Когда я являюсь собой... ..	50
Занятие 9. «Определение Пути»	59
Занятие 10. «Сила страсти»	65
Занятие 11. «Сила истинности и честности»	69
Занятие 12. «Жить здесь и сейчас»	72
Занятие 13. «Быть открытым любым чувствам»	75
Занятие 14. Отдых. Независимое свободное мышление	81

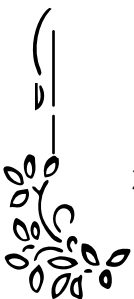



ЧАСТЬ III. Волшебное исполнение наших желаний 83

- Занятие 15.** Медитация «Понимание себя — образ желаемой жизни. Встреча с Хранителем» 84
- Занятие 16.** День радости и понимания, кто Вы. Список целей 90
- Занятие 17.** День Отдыха 100
- Занятие 18.** Энергетическая Вселенная. Сила мысли 101
- Занятие 19.** «Визуализация» 117
- Занятие 20.** Визуализация «Комната» 121

ЧАСТЬ IV. Гармония во внутреннем мире 125

- Занятие 21.** День Отдыха 126
- Занятие 22.** «Встреча с сопротивлением» 128
- Занятие 23.** «Работа со страхами. Исцеляющая сила Любви» 134
- Занятие 24.** Визуализация «Обращение к Высшим Силам за помощью» 138
- Занятие 25.** Отдых 141
- Занятие 26.** Отреагирование — рисунок, танец, письмо... 142
- Занятие 27.** «Прощение» 146
- Занятие 28.** «Доверие к жизни, ощущение Потока» 150
- Занятие 29.** Отдых 153
- Занятие 30.** Медитация «Любви» 154

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 157


Большое спасибо моим родителям, сестре, любимому мужчине и племяннику за безмерную любовь и поддержку.

Вы мой свет и радость! Я люблю вас!

Я выражаю большую признательность издательству АСТ за то, что поверило в меня.

Я благодарю моего редактора за чудесную работу и мудрые советы.

Спасибо всем моим друзьям!

Я благодарна каждому человеку, встретившемуся на моем пути.

Дорогие читатели, эту книгу я писала для каждого из вас!

Я постаралась вложить в нее душу и любовь.

И моя большая благодарность Богу за то, что он всегда со мной.

Безумцы, которые уверены, что могут переделать мир, на самом деле его меняют.

Стив Джобс

Введение

Я писала эту книгу с большой любовью и радостью.

В ней мы поговорим с вами о раскрытии **внутренней силы**, которая воплотит в реальность все ваши самые заветные желания. Овладев этой силой, вы будете **легко привлекать в свою жизнь все, что хотите**. Да-да, в вашу жизнь придут те события, вещи, люди, которые важны именно для вас. Каждый день наполнится счастьем, успехом, радостью, вдохновением.

Данная книга построена в виде рабочей тетради с упражнениями и свободным местом для записей, чтобы вы видели, как исполняются ваши желания. Некоторые мои клиенты поделились, как то или иное упражнение повлияло на их жизнь и помогло исполнить мечты. Все методики, предложенные в книге, проверены многократно и дают прекрасные результаты. Занимаясь по данной книге, вы сможете творить чудеса в своей жизни!

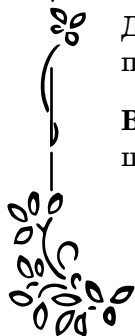
В конце книги есть лист для записи ваших исполнившихся желаний, я уверена, он будет заполнен весь!

Тетрадь рассчитана на один месяц занятий. Все упражнения легко выполнимы и сбалансированы друг с другом.

Давайте сейчас вместе окинем взглядом тот путь, который нам предстоит пройти.

В первую неделю мы создаем у себя чувство комфорта и защищенности, повышаем самооценку.

- Научимся любить себя и заботиться о себе.



- Мы определим, что вам дает радость.
- Вы станете намного ближе к себе.
- Начнут исполняться первые желания.
- Ваша жизнь будет становиться легкой и приятной.

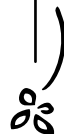
Вторая неделя направлена на сильное внутреннее раскрепощение.

- Мы будем говорить о счастье быть самим собой, ценности вашего истинного Я.
- А также о том, как могут влиять на нашу жизнь предрасудки, о том, что мы нередко живем чужой жизнью и стремимся к чужим, совсем ненужным нам, целям.
- В этой части книги вас ждут упражнения на осознание своего Пути и того, какой вы **настоящий**.
- На этом этапе мы определяемся с нашими желаниями и мечтами.

Третья неделя — о легком, волшебном исполнении желаний.

- Сначала мы определим ваши истинные цели, то есть то, что сделает вас счастливым и нужно именно вам.
- Потом мы будем учиться привлекать желаемое, используя **Закон Притяжения**. Закон Притяжения, который главенствует во всей Вселенной и гласит, что наша жизнь полностью отражает наши мысли о самом себе.
- На третьей неделе мы будем с вами говорить про это более подробно и научимся выполнять упражнения по изменению жизни и притяжению желаемого — очень интересные и эффективные.
- В большинстве случаев, желания начинают исполняться в течение недели, двух.

В последней главе, что соответствует четвертой неделе занятий, для повышения эффективности нашей внутренней работы по притяжению желаемого мы освоим самые разные способы избав-





ления от страхов и очищения подсознания от негативных установок. Например, упражнение «Поток» научит вас скольжению по жизни, легкому получению желаемого и чувству предвидения ближайшего будущего.

В конце тетради, как я уже говорила, вы найдете лист для записи тех желаний, которые исполнятся на протяжении курса.

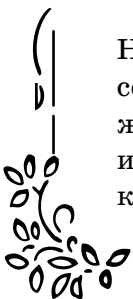
И это будет!

Уже во время выполнения заданий курса вы заметите первые изменения:

- вы поймете и примете себя;
- сможете повысить самоуважение и открыть чувство любви к себе;
- у вас появится вкус к жизни, вы будете чувствовать себя более счастливым, во внутреннем и внешнем мире будет царить гармония;
- начнете притягивать приятных людей;
- некоторые ваши желания начнут исполняться легким и чудесным образом;
- увеличится уровень доходов;
- произойдет понимание своих истинных целей и Предназначения;
- в вашу жизнь придут те дела, которые доставляют вам удовольствие;
- решатся сложные вопросы;
- вы достигнете состояния легкого скольжения по жизни.

10

Наша с вами работа будет строиться следующим образом. В курсе тридцать занятий. На каждый день по одному занятию. Также у вас будут дни отдыха, по одному в первой и второй неделе и по два на третьей и четвертой. В эти дни вы не занимаетесь никакими упражнениями, а просто отдыхаете.





Каждое занятие состоит из двух частей — теоретической и практической.

В теоретической части мы с вами будем постепенно двигаться по дороге успеха и счастья, узнавая о том, что может нам помочь реализовать наши желания.

В практической части приведены упражнения, которые надо выполнять ежедневно. Причем на каждый день дается новое упражнение и повторение некоторых предыдущих.

Сами упражнения выполняются легко, но именно они помогут исполнить ваши заветные мечты.

Мне хочется отметить, если вдруг по каким-нибудь причинам у вас не получится полностью сделать упражнения дня, не переживайте. Вы можете, если захотите, вернуться к этому заданию на следующий день.

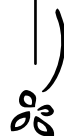
Берегите себя и заботьтесь о себе. Я уверена, даже если вы пройдете всего 10 занятий, вы все равно чему-либо научитесь и сможете использовать полученные знания в своей жизни.

Однако наиболее полный и чудесный эффект по изменению своей жизни вы получите, если познакомитесь с каждым упражнением.

Вы будете видеть, как день за днем меняется ваша жизнь!

Дорогие читатели, сначала мы должны определиться с вами, *каких именно* изменений в своей жизни вы хотите достичь. Это очень важно для того, чтобы понять, с чем именно мы будем работать и на каких целях мы будем отслеживать результаты, которые появятся очень скоро.

Пожалуйста, ниже напишите все то, чего вы хотите — и маленькие желания, и большие.





Думаю, вы задаетесь вопросом: «Сколько все-таки времени потребуется для исполнения всех моих целей?»

Если желание достаточно сильное, и вы будете заниматься по этой книге, не прерываясь, то изменения **обязательно** наступят в ближайшее время. Небольшие изменения вы заметите уже через три-четыре дня, средние — через две-три недели, большие — через один-два месяца.

Я понимаю, что поверить в это очень непросто, но ведь вы можете попробовать! Очень много людей смогли изменить свою жизнь, и теперь наслаждаются ею каждый день! Некоторые истории чудесных изменений моих клиентов вы найдете на страницах этой книги.

Подумайте, это всего лишь месяц, сколько их еще будет в вашей жизни, а ведь ваша жизнь может измениться сейчас, ваши заветные желания могут исполниться — разве это не стоит месяца внутренней работы?



ЧАСТЬ I

Любовь к самому себе

Иногда нужно обойти весь мир,
чтобы понять, что клад зарыт
у твоего собственного дома.

П. Коэльо