

Содержание

А. Введение: Как найти себя?

А.1. Что вам мешает? И чем поможет эта книга?	20
А.2. Как работать с тренинг-книгой?	23
А.3. Тест: Насколько вы готовы творить свою жизнь?	26
А.4. Основания для творчества	33
А.5. Где я, откуда я и куда я иду?	35
А.6. Леденец от укачивания!	40
А.7. Что делать, если хочется всё бросить?	44
А.8. Ваш лотосовый сад	48

1. Раздел первый Открываю себя

1. Месяц. Свидание с собой	55
1.1. Дерево жизни	57
1.2. Ода, природа	59
1.3. Картинная галерея	61
1.4. Моя другая жизнь	63
1.5. Мои 9 жизней	65
2. Месяц. Состояния	69
2.1. Прощай, страх, здравствуй, радость!	72
2.2. Мои А и Б	75
2.3. В моём океане	77
2.4. Тело — мой дом	80
2.5. Фундамент моего дома	83
Что делать, чтобы жить и здороветь?	85
3. Месяц. Мои сказки	90
3.1. Я думаю, что вы думаете, что я думаю	92
3.2. В чьей я сказке?	96

3.3. Фундамент моего дома	98
3.4. Мои феи-крёстные	101
3.5. Сказка моей жизни	104
4. Месяц. Страсти и страхи	109
4.1. Моя личная крепость	112
4.2. Мои любимые мозоли	115
4.3. Мои драконы	117
4.4. Отговорчество	120
4.5. Один за всех и все за одного!	124
Итоги раздела	130
Подарки раздела	132

2. Раздел второй

Творю с собой

5. Месяц. Поток	138
5.1. Мой дом души	141
5.2. Мой скафандр-сарафан	144
5.3. Топ-топ	146
5.4. Привычка творить	148
5.5. Сила потока	150
6. Месяц. Алхимия	155
6.1. Протереть стекло души	157
6.2. Лазер внимания	159
6.3. Гербарий Гремлинов	162
6.4. Внутренний отпуск	165
6.5. Фундамент моего дома	168
7. Месяц. Глаза чудовищ	172
7.1. Фундамент моего дома	174
7.2. Тролли, Гидры, Тараканы	177
7.3. Нить отношений	179
7.4. Письмо чувств с ответом	181
7.5. Алгоритм антикритики	184
8. Месяц. Стая	189
8.1. Моя стая	192

8.2. Белый альбом	194
8.3. Воображаемые подарки	196
8.4. Тёплые воспоминания	198
8.5. Интервью с мечтой	200
Итоги раздела	206
Подарки раздела	208

3. Раздел третий Творю с друзьями

9. Месяц. Обучение	214
9.1. Волшебный сундучок	217
9.2. Карта, цель, фокус	219
9.3. Практика	222
9.4. Обратная связь	224
9.5. Мой учебный план	227
10. Месяц. Планирование	234
10.1. Мои проблемы	237
10.2. Послание в бутылке	240
10.3. Поднять якорь!	242
10.4. Письма из будущего	244
10.5. План на жизнь, 5 лет и год	246
11. Месяц. Расширение	251
11.1. Рычаг для души	253
11.2. Настрой на себя	256
11.3. Добрые сплетни	258
11.4. Благотворительность: и себе, и людям	260
11.5. Юбилей и люди	262
12. Месяц. Виденье	266
12.1. Верю — не верю	268
12.2. Кто я? Откуда я? Куда и зачем я иду?	271
12.3. Картина мира	273
12.4. Правила жизни	276
12.5. Моя новая сказка	280
Итоги раздела	285
Подарки раздела	287

Чтоги книги!	289
Подарки книги	295

Б. Приложения

Б.1. Как включиться в группу для работы с тренинг-книгой	302
Б.2. Список чувств	303
Б.3. Волшебная таблетка от страхов	305
Б.4. Как менять привычки?	307
Б.5. Сервисы для творческой работы	310
Список книг для творческого лета каждый день	312
Фильмы и мультфильмы для творческих душ	314
Ваши таланты со звёзд!	316
Вы тоже любите заглядывать в конец книги?	319



Что вам мешает?
И чем поможет эта книга?

Я собрала более 500 мнений о том, что мешает женщинам идти к своим целям, мечтам и творческим проектам. И **самые частые причины оказались такими:**

1) Страх: лень (*растянутый страх*), тревога, нет сил, денег, времени.

Что хочется вместо этого: спокойствие, стабильность, уверенность, ясность.

Если вы боитесь своей силы, эта тренинг-книга поможет Вам:

- научиться работать с состояниями (2-й месяц),
- отдельно освоить разные методы работы со страхами (4-й месяц),
- создать свои алгоритмы на случаи неприятных ситуаций (А.6, 7.5),
- поработать с творческими блоками и программами (6.3),
- обзавестись инструментами переработки страхов в ресурс (Б.3)!

2) Неуверенность: непонимание, депрессия, сопротивление, критика, сомнения.

Что хотелось бы вместо этого: уверенность, понимание, ясность, чем заниматься, радость, определить талант, найти идею, начать действовать!

Если вы не уверены в себе, эта тренинг-книга поможет вам:

- познакомиться ближе с собой, своими ресурсами, талантами, возможностями и достижениями (1-й месяц, 2-й месяц, 5-й месяц!),
- научиться различать состояния и менять их к лучшему (2-й месяц),
- укрепить свой фундамент, своё самоощущение, свою целостность (2-й месяц),

- убрать сомнения, мешающие убеждения, верования, «голоса в голове» и негативные программы о себе (3.2, 4.2, 4.4, 6.3 и другие!),
- научиться творить в неопределённости и неизвестности (5-й и 6-й месяцы).

Одну мою клиентку уже в 17 лет искали по всему городу, чтобы вручить приз за победу на литературном конкурсе! А потом она забросила писать, потому что один корифей сказал ей: «Деточка, Вас там затопчут»... Хорошо, что я помогла ей передумать и начать заново!

3) Нет времени / сил / энергии: *нет плана, навыков его выполнять, делать дела для себя и своего творчества, устойчивости в делании («сама себе мешаю»), ожидание чуда, озарения, вдохновения, волшебного пенделя и волшебной таблетки...*

Что хотелось бы вместо этого: составить план, наполниться силой и энергией, чётко планировать и ДЕЛАТЬ, оценивать сделанное нежно и бережно, изменять стратегии.

Если у вас нет времени и сил, эта тренинг-книга поможет Вам:

- распознавать свои состояния и работать с ними (2-й месяц),
- менять свою жизнь и вдохновлять себя через истории (3-й месяц),
- научиться замечать и прорабатывать свои отговорки и (4-й месяц),
- создавать себе место и время для творчества и обучения (5-й, 6-й, 9-й месяц).

4) Нет «своих»: *осуждение близких, отсутствие поддержки, нет соратниц, страх проявляться, страх непризнания, неприятия, изгнания из стаи.*

Что хотелось бы вместо этого: *интересное тёплое общение, рядом хватает своих, близких людей, есть те, кто поддерживает, кто принимает Вас безоговорочно и радуется Вашему проявлению и творчеству!*

Если у Вас нет своей стаи, то вот чем вам поможет эта тренинг-книга:

- определиться, у кого я хочу учиться и с кем хочу вместе расти, а кто случайно оказался рядом и на их мнение лучше не обращать внимания (3.3, 3.4, 8.1, 8.5),
- узнать, что на самом деле думают о Вас Ваши близкие люди (3.1),
- улучшить отношения с близкими и дальними (7-й месяц),
- научиться работать с критикой себе на пользу (7.5, 9.4),
- определить Свою Стаю и собирать её планомерно (8-й месяц),
- хорошо относиться ко всем людям во Вселенной (11-й месяц).

Ещё тренинг-книга **поможет научиться учиться** — чему угодно, :) а ещё — **познакомиться с собой поближе и понравиться себе!**

А ещё вы научитесь:

- задавать себе вопросы, которые улучшают жизнь,
- держать внимание на себе и на своём деле,
- искать ответы внутри себя,
- планировать проекты и цели,
- идти к этим целям,
- радоваться успехам,
- учиться на ошибках
- и многому, многому другому...

Поэтому я очень советую вам **запастись радостью, вдохновением, энергией, упорством (а также красивой ручкой и красивым блокнотом!) и-и-и... — выполнить задания тренинг-книги от начала до конца!**

В конце Вас ждут **подарки, в том числе форма для откликов**, заполнив которую, вы можете получить в подарок онлайн-встречу со мной, автором сего шедевра. :)

Инструкция «Что делать, если хочется всё бросить?» ждёт Вас в А.7!





Как работать с тренинг-книгой?

1. Пройдите тест (А.3)

Он покажет, готовы ли вы познакомиться со своим творческим Я?

И заодно — какие разделы тренинг-книги требуют особого Вашего внимания.

2. Заполняйте не подряд, а по зову души!

Изучите структуру тренинг-книги: почитайте содержание, пролистайте задания.

Сформулируйте, какую пользу хотите получить (помогут вопросы из А.4 и А.5)!

Пропишите себе маршрут на первой странице блокнота — и держитесь его!

Выберите самые важные/интересные разделы, проходите их и снова выбирайте самые интересные!

Школа учит нас глотать знания «не жуя», а ваш личный путь — всегда уникален, он глубже, эффективнее (9-й месяц) и гораздо приятнее!

3. Создайте для себя удобство и приятность.

Выберите самый красивый блокнот и самую красивую ручку!

Держите их вместе с тренинг-книгой, под рукой.

Отвечайте на один вопрос каждый день и делайте практику раз в неделю.

После практики раскрашивайте свой лотосовый сад! (А.8).

4. Создайте привычку!

Выберите самое подходящее время: раз в неделю, перед сном, утром?

Соедините новое действие (работу с книгой) с ритуалами привычками:

- на тумбочке у кровати (чтобы уделить 5 минут перед сном),

- на рабочем столе (чтобы отвечать на вопросы, когда отдыхаете),
- в туалете (если больше некогда и негде, даже 3 минуты в день творят чудеса!).

Поставьте напоминалки или попросите моего бота: он напомним!

5. Организуйте поддерживающую среду

Сделайте себе напоминалки в телефоне.

Очень поможет подруга с такой же тренинг-книгой (подайте ей её!).

} Лучше всего — группа с регулярными встречами вроде нашей группы в Телеграме @tvoryusebyaslubovuu. 90% знаний забываются без обсуждения! А инструкцию по созданию своей группы вы можете найти в приложении Б.1! }

6. Получайте удовольствие!

Отвечайте на вопросы в ванной, в парке, в кафе — там, где вам приятнее всего. Чем больше радости в процессе, тем лучше результат!

Наполните книгу положительными переживаниями — и она отблагодарит Вас!

7. Отмечайте прогресс!

Перечитывайте ответы, благодарите себя. Делитесь успехами с подругами, в нашем сообществе, в соцсетях.

Если страшно «хвастаться» и «выпендриваться», скажите себе, что впредь хотите не жаловаться или о(б)суждать кого-то другого, а творить себя и помогать в этом другим!

8. Доводите до конца — и празднуйте!

Завершайте начатое (отмечайте промежуточные этапы). Возвращайте себе свою Силу, вложенную в замыслы! Это можно сделать, даже отказываясь от них.

Закрепляйте положительные циклы, награждайте себя

9. Не поддавайтесь иллюзии «я это уже знаю»!

Если задание кажется простым — сделайте его за 15 секунд! Есть рефлекс узнавания, но это не знание: вы видели велосипед сотни раз, но сможете ли нарисовать его по памяти?

} Сложным заданиям уделите 15 секунд: вернётесь к ним, когда очень захочется! :) }

10. Будьте готовы к моментам «хочу всё бросить»!

Мгновения слабости и откаты неизбежны — главное помнить, что это только момент и он пройдёт! Ваши помощники: Ваша памятка (А.6) и инструкция «Что делать, когда страшно хочется всё бросить» (А.7).

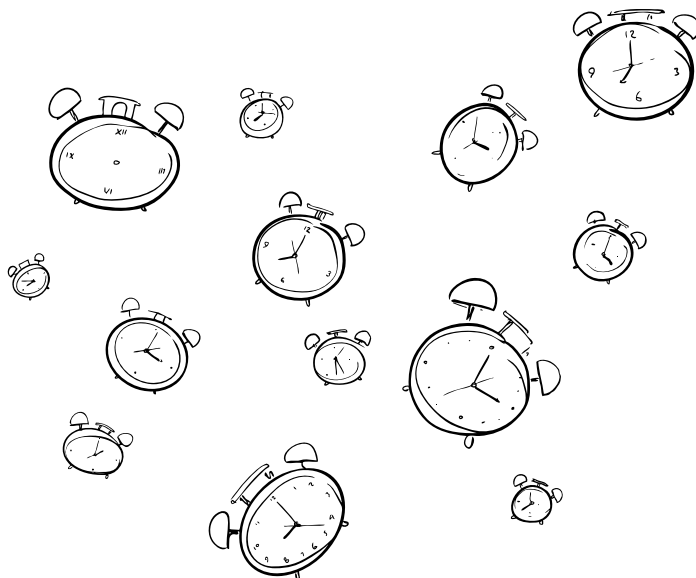
11. Будьте в радости!

Радуйтесь себе, людям, миру! Помните, что настраиваться на хорошее можно в любых обстоятельствах — это украшает жизнь вам и всем вокруг!

12. Помните, что все мы в пути — и эта книга ваш чуткий проводник.

Позвольте ей сопровождать Вас — и она будет подсказывать вам путь как волшебный клубок, переносить в дальние края и обратно как Конёк-Горбунук, исцелять Вас как живая вода и поможет вам написать Вашу новую сказку — и жить жизнью мечты!

} Ваше игривое искристое творческое Я хочет лететь вместе с Вами навстречу новой жизни! Начните там, где вы есть, с того самого маленького шага, который нравится прямо сейчас — и наслаждайтесь! }





Где я, откуда я
и куда я иду?

— Скажите, пожалуйста, а куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть?

— Мне все равно!

— Тогда все равно куда идти!

— Только бы куда-нибудь попасть!

— Куда-нибудь да попадешь! Только уж не сворачивай...

Льюис Кэрролл, Алиса в Стране Чудес

Почему путь к себе — самый сложный?

Помните, Мы отправляемся с Вами сейчас в увлекательное и самое важное путешествие — **к Вашему творческому Я, навстречу вашей душе**. И это путешествие **к себе, к своим главным сокровищам** — лежит через встречу со всеми самыми страшными драконами...

Поэтому в какие-то моменты о-о-о-очень велик будет **соблазн забросить** этот тренинг на дальнюю полку и вспомнить о нём лет через 5-10-15 :) **с мучительным сожалением и разочарованием...**

} **Нет такой цели, которой нельзя было бы достичь за 55 лет** — но если вы опять и опять откладываете её, то через 5 лет вы останетесь там же, где находитесь сейчас... }

Хотите ли вы через 5 лет оказаться в этом же месте, с этими же людьми, с этими же занятиями? Если да, этот тренинг вам не нужен, :) если нет, то добро пожаловать в наш клуб — и занимайте места, мы отправляемся!

Где я? Определите свои проблемы

Ответьте на все вопросы ниже максимально честно и подробно.

Это может быть больно! Но помните, пожалуйста, что эта боль — знак честности! А **честность ведёт Вас к самым важным открытиям и прозрениям** — а заодно и к жизни вашей мечты!

Где я сейчас: Каковы 3 мои ключевые проблемы на данный момент?

Как я узнаю, что эти проблемы решатся?

Что станет возможно, когда эти проблемы решились?

Какие проблемы я хочу бы вместо этих трёх проблем?

Какие 3 главные препятствия сейчас между мной и моими мечтами?

Какие препятствия я хочу вместо этих?

Как я узнаю, что эти препятствия преодолены?

Что могло бы мне помочь в их преодолении?

Куда я иду? Найдите свои желания

Куда я иду, чего я вообще хочу в жизни?

Если вы подробно ответите на этот вопрос, возможно, проработать весь тренинг будет гораздо, ГОРАЗДО легче. Пишите всё что в голову взбредёт! Пишите в своём блокноте, пока не получится минимум пять страниц разнообразных безумных желаний. :)

А теперь возьмите ручку или фломастер другого цвета и **обведите в кружок те желания, которые относятся не к «иметь, купить, приобрести», а к «быть», «делать», «создавать»**. И, возможно, вы обнаружите, что с вещами и поездками всё понятно (были б деньги). А вот учиться, творить, создавать совсем новое — здесь часто ничего не понятно...

Это хорошо! Это значит, что **тренинг будет вам очень и очень полезен!** И мы встретились с Вами не зря. :)

Выберите три главных мечты

К каким моим трём мечтам я хотела бы приблизиться в результате работы с тренингом (начать делать, продолжить заниматься, создать, сотворить)?

Выберите из желаний вида «сотворить» и «создать» — три! И выпишите их на отдельную страницу, возьмите в красивую рамочку!



Например:

1. Определить для себя дело своей мечты,
2. Найти свою стаю, людей, с которыми мне по пути,
3. Начать новый проект, который давно хочу, но боюсь!

И запишите их в блокнот!



По каждой из целей чего я хотела бы достичь за этот год? В идеальном идеале? :) Когда у меня есть время, резервы, ресурсы, вдохновение, знания, умения и навыки? Запишите!

Дополнительно можно ответить для каждой цели, по шкале от 1 до 10:

Насколько я уверена, что эта цель действительно МОЯ, не навязанная? _____

Насколько я уверена, что я хочу этого не ради денег или престижа? _____

Насколько я верю, что могу достичь этой цели за этот год? _____

Насколько я верю, что этой цели возможно достичь за 10 лет? _____

Насколько ясно я сейчас вижу разные пути достижения этой цели? _____

Насколько я уже владею навыками, которые нужны для достижения этой цели? _____

Насколько подробный план достижения этой цели я могу составить сейчас? _____

Какая главная помощь мне нужна будет в достижении этой цели? _____

Что мне поможет? Эта тренинг-книга?

Чем для меня будет полезна работа с этой тренинг-книгой для достижения этой цели? Запишите, чтобы был стимул продолжать работу с книгой и завершить её!

Что я обещаю себе делать постоянно, чтобы приблизиться к этим трём целям?

- ✓ *вовремя пить, есть, спать и дышать свежим воздухом,*
- ✓ *работать с этой книгой хотя бы раз в неделю,*
- ✓ *поставить себе напоминалку, чтобы пройти задания этой книги,*
- ✓ *делиться в соцсетях с тегом #творюсебялюбовью,*
- ✓ *найти себе компанию для прохождения **тренинг-книги**,*
- ✓ *Ваши варианты? Запишите!*

От чего я готова отказаться, чтобы приблизиться к своим трём обозначенным целям? Что я НЕ буду делать во время работы с тренинг-книгой? Что я ставлю на паузу?

- ✓ *читать соцсети и мессенджеры за полночь,*
- ✓ *заедать свои чувства сахаром, глютенем и фастфудом, загрязнять их алкоголем и сигаретами,*
- ✓ *укорять себя, шпынять, винить, подгонять и критиковать,*
- ✓ *позволять жаловаться, жалеть себя, обвинять всех вокруг — себе и другим,*
- ✓ *Ваши варианты? Запишите!*

Забросьте маячок на год вперёд

А ещё можно написать себе об этих трёх целях письмо на год вперёд! Лучше сделайте это сейчас, тогда можно будет вдохновляться этим письмом в процессе работы — и очень интересно будет перечитать их в конце!

Откройте последнюю страницу своего блокнота и напишите там:

Дорогая будущая Я!

Я хочу рассказать тебе, для чего мы с тобой работаем с этой тренинг-книгой!

(Например:

Я хочу на деле испытать творческую энергию, её мощь и силу!

Я хочу, чтобы мой потенциал вырвался из меня и понёс меня!)

А когда закончите проходить тренинг-книгу, напишите письмо себе в будущее через год!

Воспользуйтесь вот этими вопросами:

Что самое важное я узнала о себе из работы с тренинг-книгой?

Чему самому классному я научилась за время работы с тренинг-книгой?

Что самое важное своё я хочу сделать в следующем году?

Эти письма будут вдохновлять Вас, если захочется всё бросить — или просто вы забудете, что открывали эту книгу и хотели начать работать над ней. :)

На случай туманного уныния и сладострастного отлынивания сейчас же заполните А.6. А инструкция «Что делать, если хочется всё бросить?» ждёт Вас в А.7!



Помните, что в любой момент вы можете написать мне в ТГ @aametalnikova, и я буду рада поддержать вас и помочь вам!