

# Содержание

<b>Введение</b>	5
<b>01. Принятие ситуации</b>	15
<b>02. Благодарность</b>	41
<b>03. Порядок</b>	59
<b>04. Работа с родом</b>	75
<b>05. Регулярная физическая нагрузка</b>	95
<b>06. Постановка целей</b>	113
<b>07. Адаптивность</b>	135
<b>08. Умение делиться</b>	149
<b>09. Коротко о главном</b>	167
<b>10. Важные слова</b>	171



# Введение



**П**риветствую вас, дорогие читатели!

Представьте себе утро, вы идете к озеру или морю. Полный штиль. Вода как зеркало, белоснежные облака... Вы многие годы создавали для себя этот спокойный мир, вы живете, строите планы. И вдруг — небо темнеет, налетает шторм и сносит все на своем пути, все планы под откос. Такова жизнь. Мы не можем влиять на события внешнего мира или поворачивать их вспять, предотвращать войны, кризисы, аварии и цунами. Но зато можем обрести внутреннюю опору, раскинуть мысленный зонт над нашим прекрасным внутренним состоянием, защитить его от всех штормов и землетрясений.

Мне удалось найти почву под ногами, и весь свой путь я описала в этой книге.

«Почва под ногами» — болельщик за тех, кто пробует оттолкнуться от дна, спутник тем, кто уже ухватился за спасательный круг, и благодарность моим клиентам за те примеры из жизни, которые они мне подарили. Надеюсь, она поможет исцелить сломленных, воодушевить робких и соблазнить тех, кто замер, но все-таки желает разогнаться, расправить крылья и набрать высоту. Книга поможет вам поверить в себя и собственные силы. Со всеми нами случилась Жизнь. И давайте расценивать ее как самый дорогой подарок!

Я знаю, что вы не случайно обратили внимание на название. Быть может, у вас сложная финансовая ситуация, вы набрали кредиты, вам тяжело и вы живете в постоянном стрессе. Или с партнером сложные отношения, вы переживаете развод. Или потеряли работу и совершенно не понимаете, чем заняться и как реализоваться в этой жизни. Иными словами, какая бы сложная ситуация у вас ни была, эта книга поможет ее исправить. Вы нащупаете почву под ногами. Но придется потрудиться. И я гарантирую, что после выполнения всех заданий вы станете счастливее и жизнь заиграет новыми красками.



*Приветствие  
от автора*

Эта книга — мой пошаговый авторский план, как выйти из кризиса или сложной жизненной ситуации. Уникальная методика создана на стыке двух основных направлений работы: коучинга и знаний о психосоматике. Эти практические инструменты и техники сначала помогли мне самой, а затем — десяткам и сотням реальных людей. Восемь лет назад, когда я сама проживала нелегкий период, у меня были серьезные финансовые проблемы и кредиты, травматично проходило завершение моего партнерства по бизнесу, я развелась и находилась на эмоциональном дне. И только мысль, что я хочу изменить свою жизнь, желание вернуться к себе настоящей и понять, кто я, какая я и чего хочу, помогли мне выйти из этого состояния. А еще помогла безудержная жажда знаний: мне искренне хотелось узнать, как трансформировать свое мышление, как достигать больших целей, как не проваливаться в старые паттерны и плохие привычки (например, в безденежье или кредиты). Шаг за шагом я изучала различные книги и лекции, пробовала множество техник, меняющих мышление, вспоминала свои настоящие мечты, цели. Результатом этого поиска стали мои новые знания, профессиональный опыт, и мне удалось перейти на другой уровень. И вы обязательно сможете так, только для этого придется как следует потрудиться.

В книге мы подробно разберем, как наши мысли влияют на тело и как тело может влиять на изменение нашей реальности. Отдельная глава будет посвящена нестабильности и трансформациям мира — мы проанализируем, как выживать и на что опираться в ситуации, когда вокруг все меняется.

## Как работать с книгой, чтобы был результат?

Возможно, вы сейчас поймали себя на мысли: «Зачем мне читать эту книгу? Еще один текст про саморазвитие. Что он мне даст? После прочтения вдохновение быстро проходит, мотивация менять настоящее падает или стремится к нулю, а на выходе получается мизерный результат». Я могу согласиться с вами лишь частично: главное — не узнать информацию, а применить ее на практике, то есть начать действовать. Длинный путь всегда начинается с первого шага. А ведь изменение мышления и внедрение новых привычек — это процесс постепенный, небыстрый, растянутый во времени (от нескольких месяцев до нескольких лет). Чтобы упростить вам эту задачу, я предлагаю только одно правило на время чтения этой книги:

### Пусть вашими постоянными спутниками будут ручка и лист бумаги!

Давайте договоримся, что прямо сейчас вы возьмете любую тетрадку или блокнот, ручку или карандаш и, когда во время чтения почувствуете отклик, начнете писать. Всего лишь одно правило: иметь рядом с собой ручку и бумагу при прочтении этой книги. Аудиоверсию советую слушать так же — фиксируя важные вопросы и задания.

## О чем же мы будем говорить на этих страницах?

Наверняка вы уже знаете, что лично вам нужно для счастливой жизни. А если не знаете, то, скорее всего, догадываетесь. И тогда **внимание, вопрос** (кстати, эта фраза будет повторяться тут довольно часто):

Почему ваша стратегия не работает?

Почему ваши, вроде бы логичные, действия не приносят нужного результата?

Вы что, не знаете, как зарабатывать больше?

Догадываюсь, вы можете положительно ответить на этот вопрос. Скорее всего, знаете. Возможно, уже прочли десятки книг о том, как стать богатым и счастливым, поучаствовали в марафонах и курсах, может быть, успели поработать с психологом. Но почему-то все равно нет желаемого результата.

## **В чем же, собственно, дело?**

В этой книге я часто буду разговаривать с вами через вопросы, поэтому будьте готовы к постоянному диалогу с самим собой. Я же профессиональный коуч! А все коучи задают много вопросов.

Итак, почему ваша стратегия не работает?

И — бинго! В ответе на этот вопрос заложен ключ к вашему счастью, ключ к любым вашим желаниям, к жизни вашей мечты. По крайней мере, на ближайшие десятки лет в условиях новой реальности.

### **Запомните: причина ВСЕГДА не в действиях!**

Если вы поймете и осознаете эту аксиому, если только это вынесете из книги, я буду знать, что написала ее не зря. ПРИЧИНА ВСЕГДА НЕ В ДЕЙСТВИЯХ. Причина лежит в другой плоскости, на другом — более высоком — уровне.

Предлагаю налить себе вкусного чая и поговорить об этом подробнее. Согласны?

Эти строки я пишу в городе Сыктывкаре. Два года назад, когда я прорабатывала свои цели, загадала, что хочу стать известным спикером, ездить по регионам России с тренингами, лекциями и мастер-классами. Я хотела посещать новые города, жить в красивых отелях, получать высокие гонорары — и это было мое большое желание! И вот сегодня, когда я пишу этот текст, состоится мой первый выездной мастер-класс. Меня пригласили выступить перед сотней предпринимателей, оплатили мое рабочее время, перелет и проживание в шикарном отеле. Я даже представить не могла, что в Сыктывкаре, где проживают всего 250 тысяч человек, может быть такой отель!

Подумать только: всего через два года я оказалась в своей мечте! В этой книге я привожу много примеров (и не только своих), как реализовывать свои желания. У каждого моего клиента они исполняются. Это факт!

### Так в чем секрет?

Сейчас самое время взять ручку, бумагу и нарисовать треугольник. Готовы? Рисуем пирамиду с широким основанием. Изобразите, как вам нравится, и поделите ее по горизонтали на три части. Получится пирамида из трех слоев. Возможно, сейчас у кого-то придут ассоциации с пирамидой потребностей Маслоу<sup>1</sup>. Визуально пирамиды похожи, но смысл этой фигуры — в другом.



*Пирамида трех уровней*

Я предлагаю вам свою простую и понятную модель мироустройства человека, и эта схема — тот самый волшебный ключ, о котором я говорила раньше.

Нижний слой пирамиды — это действия, средний слой — чувства и эмоции, верхний слой — смыслы. И нарисуйте стрелку сверху вниз. Поздравляю вас! Теперь перед вами сакральные знания, которые человечество изучает уже несколько веков, а также глубоко исследует, анализирует, взвешивает. И с этого момента они стали доступны вам. Объясню, что это за слои и какой смысл в них заложен.

---

<sup>1</sup> Абрахам Маслоу — американский психолог, основатель гуманистической психологии. Широко известен своей диаграммой — «пирамида Маслоу», которая представляет иерархию человеческих потребностей.

→ **Первый уровень — это уровень действий.**

Это про поведение. Ответы на вопросы:

*Что?*

*Где?*

*Когда?*

*Куда?*

*С кем?*

Например, я живу в маленьком городке, у меня скучная работа, семьи нет. Чтобы мне что-то изменить, нужно переехать, сменить работу, зарегистрироваться на сайте знакомств, чтобы найти мужа и создать семью. Это все уровень действий.

→ **Следующий уровень — чувства и эмоции.**

Ответы на вопросы:

*Что я чувствую?*

*Что в теле?*

*Какие эмоции у меня это вызывает?*

Продолжаем описывать свое состояние: я чувствую грусть, тоску из-за того, что живу в маленьком городе. Я ощущаю себя ущербной, поскольку до сих пор не замужем и без детей. Мне страшно, что я никогда не создам семью и умру старой девой. Я злюсь и ненавижу всех мужчин. И начальника своего презираю, поскольку он не ценит мой труд и не повышает мне зарплату. Все это находится на уровне чувств.

→ **Третий уровень — смыслы.**

Ответы на вопросы:

*Что в этом самого ценного для меня?*

*Какой(ая) я тогда?*

*Ради чего большего я это делаю?*

*На кого/на что еще может повлиять моя деятельность?*

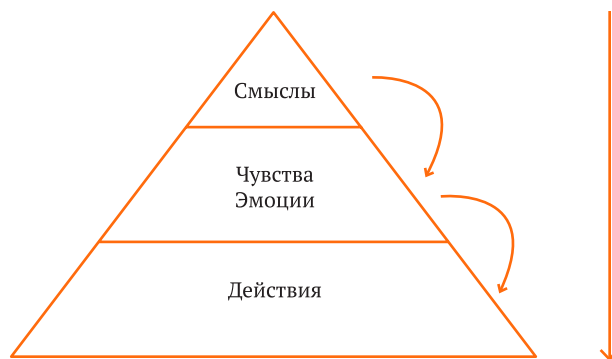
Это понимание ваших внутренних ценностей, осознание вашей идентичности. Например: когда я перееду в большой город, буду ощущать себя свободной. Когда у меня появится семья, буду ощущать, что я важна и нужна. Когда буду заниматься любимым делом, мои знания будут помогать другим людям, я буду улучшать мир и вдохновлять тысячи людей.

Таким образом мы расписали смысл каждого уровня для себя. Теперь обратите внимание на стрелку, которая идет сверху вниз. Секрет в том, что изменение на верхнем уровне ВСЕГДА меняет ситуацию на нижних. Меняя что-то наверху, мы автоматически изменяем то, что внизу. Это аксиома. А вот изменения внизу необязательно повлияют на то, что происходит в верхних слоях. Подытожим: сверху вниз наша схема точно работает, а снизу вверх — далеко не факт.

Какую тактику выбираете вы: стопроцентный результат или так себе потерю?

Я — за эффективность. Не люблю делать лишние действия, которые не гарантируют желаемый результат.

Теперь, когда перед вашими глазами есть эта пирамида, давайте подробнее пройдемся по важным темам и проработаем каждую на всех трех уровнях. Переходим к последовательному плану жизни вашей мечты!



*Пирамида трех уровней*



01.

Принятие  
ситуации



**И**так, наш первый шаг — это принятие ситуации. Невозможно вылечить больного, если он считает себя здоровым. Согласны? Так и невозможно поменять жизненную стратегию, если вы не признаете, что она ошибочна и привела вас к такому результату. Признание и принятие ситуации — это крайне важно, это 50 % успеха.

Почему так? Во-первых, без этого этапа вы не поймете, где произошел сбой, а если он не выявлен, то и непонятно, что стоит чинить. Во-вторых, признавая ситуацию такой, какая она есть, вы берете ответственность за себя, за свою жизнь, за свой выбор.

**Вы говорите: «Именно череда моих выборов привела меня к той ситуации, в которой я сейчас. Мои действия, моя жизненная стратегия дали мне такой результат».**

Проговорите это вслух. Этим принятием вы как будто возвращаете себе свою силу. Ведь если вы создали для себя такую ситуацию, вы можете ее изменить. Обратите внимание: это важный ключ, который открывает первую дверь на пути к вашей счастливой жизни. Повторю еще раз: вы ответственны за свою жизнь, и вы сами пришли в эту точку.



*Добро пожаловать  
на мой сайт!  
[murashova-pro.ru](http://murashova-pro.ru)*