

**Инна Викторовна Гуляева**  
**Арт-коучинг на практике. Как EMDR, танец и рисование могут  
легко изменить жизнь женщины за 21 день**



«Арт-коучинг на практике. Как EMDR, танец и рисование могут легко изменить жизнь женщины за 21

## **Аннотация**

*Семейное счастье, уютный дом, любимая работа, радостные встречи с друзьями, путешествия... Иногда кажется, что так бывает только в кино. Но чтобы изменить свою жизнь, совсем не обязательно менять себя.*

*Достаточно позволить себе быть настоящей, принять свои особенности и научиться ими пользоваться. И этого можно достичь всего за 21 день. Инна Гуляева предлагает вашему вниманию экспресс-программу арт-коучинга, которая включает в себя самые эффективные практики – EMDR, интуитивную живопись и танец FreedomDance.*

*Всего за 3 недели вы сможете коренным образом изменить свои бессознательные установки, которые мешали вам реализовывать свои цели, обнаружите свои сильные стороны и научитесь активнее действовать их в жизни.*

*Вы на своем опыте убедитесь, что можно развиваться, достигать успеха и испытывать радость каждый день, вместо того чтобы заставлять и мучить себя планами, сроками и словом «надо».*

*Для широкого круга читателей.*

**Инна Гуляева**

## **Арт-коучинг на практике. Как EMDR, танец и рисование могут легко изменить жизнь женщины за 21 день**

*Книга посвящается моему папе, Гуляеву Виктору Александровичу, с глубокой благодарностью за его любовь, энергию и поддержку*

В книге идет речь о трех очень эффективных методиках, которые помогают женщине легко изменить свою жизнь. Интеграция этих техник в 21-дневную систему арт-коучинга поможет вам пройти путь перемен, оставляя все, что вам мешало достичь целей, в прошлом, меняя свои ограничивающие установки на творчество и свободу.

Вы хотите, чтобы у вас было больше энергии для:

- выполнения всех своих планов?
- самореализации, развития креативности, нахождения своего пути?
- взаимопонимания с родителями, детьми и мужем?

Иногда на пути наших желаний встают психофизиологические блоки, которые, как стена, не пускают нас в желаемое будущее.

Техника EMDR помогает убрать эти блоки, освободиться от обид и претензий и начать легко достигать своих целей. С помощью танца и интуитивного рисования вы задействуете ресурсы бессознательного, находя легкий способ реализации своих желаний.

Пошаговая 21-дневная система поможет вам день за днем пройти путь преобразований:

- определить, чего вы хотите;
- выстроить план реализации желания;
- найти энергию и ресурсы;
- отпустить обиды и претензии;
- перестать жить в прошлом;
- построить успешное, благополучное будущее.

Стратегия изменения жизни, изложенная на страницах книги, может применяться для решения любого важного для вас вопроса. Она универсальна, как любая женщина. Каждой из нас приходится играть много ролей: матери, жены, бизнес-леди, студентки, художницы и т. д. Перед женщиной встает множество проблем, которые она сможет решить, применяя систему арт-коучинга, в том числе одну из самых важных задач для любой женщины – быть счастливой и дарить любовь своим близким.

## Как вам работать с книгой?

Дорогие читательницы! Вы можете прочитать книгу от начала до конца и только потом приступить к практическим заданиям.

**Женщинам, желающим быстрее перейти от теории к практике**, я рекомендую обратиться сразу к третьей части. В ней представлена 21-дневная система по изменению жизни при помощи EMDR, танцев и интуитивного рисования. О технике EMDR вы можете прочитать в главах 1 и 2 первой части. Также я даю упражнения на снятие финансовых ограничений с помощью EMDR в главе 20 третьей части.

**Тем, кому очень сложно придерживаться системы – иррационалам**, – я рекомендую прочесть главы 1 и 4 первой части, а затем приступать ко всем остальным. Эти две главы помогают ответить на вопросы «чего я хочу» и «где взять энергию», что, в свою очередь, поможет вам легко выполнить все остальные практические упражнения.

Кто такие рационалы и иррационалы, насколько по-разному они выстраивают систему достижения цели, вы можете прочитать в главе 2 третьей части.

Эту книгу желательно читать с блокнотом или рабочей тетрадью, куда лучше сразу записывать все свои мысли и действия, которые вы решили предпринять, читая ту или иную главу данной книги.

В конце книги всех читательниц ждут дополнительные бонусы – загляните в этот раздел книги. Я также буду рада вашему мнению о книге, его вы можете оставить у меня на сайте Artcoach.biz.

## Благодарности

Я очень благодарна своим родителям, Гуляеву Виктору Александровичу и Гуляевой Тамаре Петровне, которые заложили во мне упорство в достижении целей, за их любовь, терпение и принятие меня, а также сестре Кшондзер Ларисе, помогающей мне быть более осознанной.

Я хочу выразить благодарность своему мужу Мамаеву Андрею за его поддержку и своему сыну Мамаеву Андрею, который вдохновляет и радует меня каждый день.

Я очень благодарна своему учителю FreedomDance Алексу Никифорову за его вдохновляющее преподавание, а также постоянной группе «Близкие люди», танцуя в которой я «написала» половину этой книги, находя в танце ответы на многие мои вопросы. Я хочу сказать спасибо организатору всех мероприятий FreedomDance Наталье Цирлиной за ее работу, за чуткость и дружеское участие.

Также всем преподавателям 5 ритмов и FreedomDance, на чьих занятиях мне повезло присутствовать: Emma Roberts, Alexa Rani Schmid, Deborah Jay-Lewin, Bodhi Nick Hunt, Cathy Ryan, Ruth Hirst, Sue Rickards.

Я глубоко благодарна своей подруге и коллеге Конаревой Лилии за ее любовь и поддержку. Также моей подруге Дмитриевой Лилии, чьи вопросы постоянно продвигают меня идти дальше. Те, кто хочет потанцевать в Новосибирске, можете обращаться к ней.

Выражаю благодарность организатору FreedomDance в Санкт-Петербурге, а также тренингов Европейской Ассоциации EMDR Юлии Малик. Особая благодарность моим

учителям EMDR Udi Ogen и Наталье Белявской.

Я глубоко признательна всем своим клиентам, ученикам и участникам моих тренингов, мастер-классов по живописи и занятиям FreedomDance – именно вы помогли мне стать профессиональным психологом, арт-коучем и писателем. Ваши вдохновляющие истории преобразований помогают мне писать свои статьи и книги. Без многочисленных часов, проведенных в работе с вами, не было бы того опыта, которым я делиюсь в этой книге.

## Часть 1. Что стоит между вами и успехом?

### Глава 1. Как женщине реализовать свой потенциал, и Почему прошлое мешает вам в этом?

Каждая из нас чувствует внутри себя большой потенциал, смутно догадывается о том, что может самореализоваться и быть довольной своей жизнью.

Вспомните себя, когда вы закончили школу или институт. Казалось, что все дороги открыты, что вы можете все. Может, даже пребывали в растерянности: куда мне пойти, как мне реализовать все это внутреннее богатство, успею ли я? Мечты были грандиозными, надежды грели душу, и вам не терпелось приступить к воплощению ваших планов. Вы находили свою первую работу, начинали претворять в жизнь свои первые проекты, выстраивать взаимоотношения с мужчиной и т. д. Постепенно, как-то незаметно для вас, жизнь стала терять краски, становилась не такой насыщенной, будоражащей.

Вы и не заметили, как все стало каким-то привычным и обычным. За суетой будней вы все реже вспоминаете о своих грандиозных мечтах, довольствуясь минимальными достижениями. Или даже хуже. Что-то не получилось, не заладилось, и, что бы вы ни делали, улучшений не происходит. Внутри растет разочарование и недовольство собой. Вы начинаете сомневаться в себе, в своих силах, у вас опускаются руки.

В определенный момент вы можете поймать себя на том, что просто плывете по течению жизни, существуя по принципу «прожила день – и хорошо». Вы перестаете строить долгосрочные планы, у вас все меньше энергии и вдохновения, по вечерам вы мечтаете «доползти бы до постели» и «чтобы вас оставили в покое». Вы не можете понять, откуда у других людей так много энергии, сил, креативности. Вы давно перестали мечтать о чем-то грандиозном, волнующем.

Почему так происходит? Потому что вы позволили своим неудачам взять над вами верх. Потому что большую часть своего времени вы находитесь в воспоминаниях о том, что не получилось.

Прошлое постоянно всплывает у вас в воспоминаниях, цепляет вас. Может быть, вы настолько разочарованы в себе, что считаете себя неудачницей. Иногда мы бессознательно считаем себя несостоявшимися, неуспешными в одной из областей своей жизни.

- Может быть, вы успешны в работе, но у вас не ладятся взаимоотношения с мужчинами.
- Или у вас прекрасная семья, но по ночам вы просыпаетесь от тоски из-за нереализованного творческого потенциала.
- Возможно, у вас талант, который вы успешно реализуете, но вы никак не можете выбраться из финансовых долгов и вам сложно зарабатывать деньги.

Как правило, развиваться в той или иной области нам не дают наши бессознательные установки или негативные события, произошедшие в прошлом.

Например, невозможность найти хорошего партнера для создания семьи может означать вашу бессознательную установку «я не достойна счастливой семейной жизни». Случается, что такие установки передаются от родителей или других людей, имеющих сильное влияние на вас. Или вы сами так решили, пройдя опыт первой несчастливой любви. После этого вы решили, что

надо «снизить планку», искать кого-то менее вам интересного и подходящего. Исходя из такой бессознательной позиции, вы с каждым разом будете выбирать для себя партнера все хуже и хуже. От постоянных неудач у вас опускаются руки – и вы решаете, что семейное счастье не для вас, прячетесь от сознания собственного неуспеха в работу, творчество, путешествия и т. д.

Вы можете усомниться, но если убрать эту установку, «почистить» свое прошлое от непереработанных негативных воспоминаний, то в той области, которую вы считали для себя провальной, начнут происходить позитивные изменения.

Как это сделать – об этом я расскажу в данной книге. Дам четкую схему трехнедельного тренинга, пройдя который, вы сможете:

- забрать свою энергию из прошлого;
- вернуть себя в настоящее;
- научиться планировать и исполнять свои мечты.

Я много раз наблюдала такой процесс у своих клиентов: когда вы сначала не доверяете себе и тому, что происходит, пытаетесь по привычке «скатиться» в негативные мысли и установки о себе, – а у вас не получается! Потому что с помощью техник вы стерли привычный образ мыслей, вы уже не можете думать так, как раньше. Это слегка непонятное состояние – вы еще не сформировали устойчивую привычку думать о себе в позитивном ключе, но и негативно размышлять тоже уже не можете. Затем с каждым днем прошлые негативные события будут становиться все более «блеклыми» и неинтересными вам, появится энергия (потому что раньше вы ее тратили на обдумывание прошлых неудач, а сейчас вы этого уже не делаете), и вы начнете направлять эту силу на осуществление своих желаний.

Речь сейчас не о силе позитивного мышления. Поверьте, я знаю, как трудно мыслить оптимистически, если все ваше внимание и энергия в прошлых обидах, неудачах, травмах. Очень часто позитивное мышление напоминает страуса, прячущего голову в песок. У меня проблемы, а я их не замечаю, я витаю в облаках. Но проблема не решается. Это происходит потому, что энергии и ресурсов недостаточно для ее решения.

Я дам вам техники, которые позволят переработать негативные события и установки, и это поможет решить проблемы в настоящем, а также научиться планировать и получать желаемое будущее.

Это три техники:

- EMDR;
- танцевально-медитативная техника FreedomDance;
- интуитивная живопись.

Все эти техники работают с нейронными процессами в мозге, с психофизиологическими блоками в теле, с нашим эмоциональным и сенсорным восприятием. Такое воздействие помогает вам быстро переработать воспоминания прошлого и разобраться с вашими негативными установками. Эмоции «отвзываются» от факта, вы начинаете спокойно воспринимать свою проблему и продумывать варианты ее решения. Также чувства перестают влиять на этап выполнения действий, – и это очень важно, так как именно они помогают разрешать трудные ситуации.

## EMDR

Эту технику используют в МЧС России и службе спасения США. Ее иногда называют психологическим оружием. Она помогает быстро «разобраться» с негативным прошлым опытом и выстроить желаемое будущее. За кажущейся легкостью этой техники скрывается работа с различными областями мозга (билиateralное воздействие) – именно благодаря этому происходит такое быстрое и мощное воздействие.

Появляется много энергии, вас перестает волновать прошлое, начинает интересовать будущее, происходит творческий и эмоциональный подъем.

## **FreedomDance**

Практика FreedomDance Алекса Никифорова позволяет вам в танце совершить открытие, трансформацию и интеграцию телесного опыта в вашу картину мира, тем самым давая вам возможность обучаться через тело, лучше узнавать себя, свои желания и потребности.

Вы начинаете понимать себя, свои возможности и ограничения, уметь принимать то, что изменить невозможно, и менять то, что реально изменить.

## **Интуитивная живопись**

Интуитивная живопись имеет мощное влияние на бессознательное человека. Эта техника раскрывает творческий потенциал, дает возможность узнать о своих неиспользуемых ресурсах. Интуитивно выкладывая красками свое настроение, мечты и планы, участники легко получают доступ к скрытым ресурсам и энергии.

Полученная цветовая гамма этой творческой импровизации позволяет человеку не только испытывать различные чувства, но также удивительным образом воздействовать на ход событий.

## **Глава 2. Как понять, что вы «застряли» в прошлом, выбраться оттуда и начать жить настоящим?**

Как определить, что в мыслях вы чаще бываете в прошлом, чем в настоящем или будущем?

Есть простой тест – если вы о чем-то сожалеете, то вы находитесь в прошлом. Также можно обратить внимание на то, как вы думаете о произошедших с вами событиях. Если вы как бы «проваливаетесь» вовнутрь картины, находитесь в событии, четко слышите, чувствуете, видите картину прошедшего, это признак не до конца переработанного прошлого.

Огромное количество информации хранится у нас в памяти. Представьте наше сознание в виде огромной библиотеки. Одна книга – это один нейрон, нервная клетка вашего мозга. Но если в библиотеке книги стоят отдельно друг от друга, то нейроны взаимодействуют между собой, создавая нейронные цепи. Один нейрон имеет 10 000 связей с другими нервными клетками, то есть он принимает участие в работе нескольких нейронных цепочек, которые таким образом взаимодействуют друг с другом.

Данное «сотрудничество» дает миллионы комбинаций! Например, память о вашей первой любви также одновременно может быть связана с воспоминанием о детской привязанности и любви к папе, а также с книгой про любовь, которая вам особенно запомнилась.

Но нейронные связи нелогичны. И те нейронные цепочки, которые также сотрудничают с цепочками «про любовь», могут содержать воспоминания о том, как вам подарили щенка, или о том, как вы учились ездить на велосипеде. Именно поэтому во время сессии психолог будет работать с любыми ассоциациями, которые будут приходить вам в голову, даже если вам они кажутся не связанными с главной проблемой.

Именно такие иррациональные связи делают наш мозг гибким, дают ему возможность находить способ решения проблем.

Путь выхода из сложных ситуаций – множество. Мозг просто выбирает наиболее привычный и быстрый. Я хочу еще раз обратить ваше внимание на этот факт: ПУТЕЙ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ БЕСКОНЕЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО.

Если вам кажется, что ваша проблема нерешаема, то это просто ваш мозг нашел такой наиболее быстрый для вас способ решения задачи – выдать вам, что задача не выполнима.

**ЛЮБАЯ ЗАДАЧА РЕШАЕМА.** Вопрос лишь в том, сколько нейронных сетей надо будет задействовать, чтобы все же найти способ выхода из сложившейся ситуации.

Поймите, когда в ваше сознание приходит ответ «задача невыполнима», – это ваш мозг наилучшим для себя способом (быстрым и незатруднительным) выполнил запрос на поиск решения проблемы. Попробуйте еще раз. Задайте вопрос, но по-другому?

Например, если все же был бы выход из ситуации, то что бы это было за решение? Или как если бы, чисто гипотетически, существовал способ решения данной задачи, то что бы это было?

Задавая такие вопросы, вы развиваете свой мозг, приучая его устанавливать новые связи между различными нейронными сетями. Чем больше взаимодействия между нейронными цепями, тем гибче мозг и тем больше ресурсов он будет задействовать для поиска решения стоящих перед вами задач.

Иногда травматический опыт приводит к тому, что та или иная нейронная сеть перестает активно взаимодействовать с другими нейронными цепями, как бы выпадая из «зоны видимости внутренней поисковой системы». Когда ваш мозг ищет решения задачи, он данную нейронную цепь не принимает во внимание, она как бы изолирована.

Например, эта нейронная сеть отвечает за вашу способность обучаться. Ваш травматический опыт «заморозил» возможность активного взаимодействия данной сети с другими цепочками. Таким образом, вы используете только те возможности обучения, которые сохранились в нейронной сети до травмы, и вам сложно дается усвоение новых путей развития данной способности.

То есть травматический опыт «отсекает» эту нейронную сеть от безграничных возможностей вашего мозга. Очень хорошо описала ощущение от такой ситуации одна моя клиентка: «Я ощущаю, что внутри есть способности справиться с моей проблемой, но я никак не могу „активировать“ эти силы, они как будто закрыты в самой дальней комнате, от которой я давным-давно потеряла ключи».

Техника EMDR помогает снять подобную изоляцию, «открыть двери от дальних комнат». Во время проведения EMDR снимается барьер, который образовался в процессе травмы и который мешал взаимодействию с другими нейронными сетями.

**Что происходит с нейронной сетью во время получения травматического опыта?**

«Сужается» количество ассоциативных каналов, по которым данная сеть получает значимую для нее информацию, она становится жестко детерминирована на получение только тех стимулов, которые ее рестимулируют. Остальная информация не принимается, и даже блокируется.

**Как это выглядит в обычной жизни?**

Возьмем тот же пример с обучением. Например, у вас в школе была первая учительница, которая навсегда отбила у вас желание учиться. В нейронной цепи, отвечающей за обучение новым знаниям, появилась травматическая нейронная сеть, которая «замыкается», обособливается от связей биохимическим способом и отвечает только на определенные стимулы, которые получает от строго «проверенных» нейронных цепей.

Все, что напоминает о травме, нейронная сеть достаточно легко пропускает, но новый опыт, который мог бы помочь справиться с ситуацией, не проходит критериев «строгого отбора», поэтому недоступен данной нейронной сети.

Это приводит к тому, что травмированная нейронная цепь все время получает «подтверждение» важности оставаться в «боевой готовности», быть закрытой биохимическими

веществами от любых других стимулов, кроме подтверждающих полученный негативный опыт. Данная нейронная связь получается отчужденной от ресурсов других нейронных сетей и подключенной через ассоциативные каналы только к тем участкам, которые «проходят биохимический фейсконтроль».

Мышление человека, пережившего травму, сужается, он не способен видеть всю картину в общем и, что особенно печально, «зависает» в своем негативном опыте, страдая от навязчивых мыслей.

Иногда достаточно одной сессии EMDR, чтобы «разорвать биохимическую охрану» и начать «разблокировку» травмированной нейронной сети.

EMDR позволяет расцепить замкнутый круг нейронных связей, ориентированных только на получение тех стимулов, которые подкрепляют травму, и тем самым задействовать весь потенциал мозга, используя ресурсы других нейронных цепочек.

Для чего нам такой природный механизм, который «запоминает» все травмы, а затем даже усиливает их за счет постоянной стимуляции?

Все упирается в выживание вас как биологической особи. Любой травматический опыт запоминается телом с первого раза для того, чтобы избежать повторения и не нанести ущерба в будущем, то есть обучение происходит моментально и при этом навсегда. Если вы обожгли руку об огонь, то вы всю жизнь будете очень аккуратны с огнем. И на телесном уровне механизм запоминания травматического опыта с последующим его избеганием отлично работает.

Все усложняется на уровне психики. В одном травматическом опыте у человека будет задействовано множество нейронных связей, которые отвечают не только за травму. У одного нейрона 10 000 связей, и получается, что травма «притормаживает» работу не только в своей нейронной сети, но и в цепочках, которые взаимодействуют с травмированной нейронной связью.

Фрэнсис Шапиро, которая в 1987 году начала разрабатывать технику EMDR, заметила, что с помощью движений глаз возможно убрать биохимические барьеры между сетью, которая отвечает за память о травме, и остальными нейронными связями.

Через работу с телесными ощущениями и эмоциональными ассоциациями, человек помогает своему мозгу «расцепить» травматическую сеть и снова «подключить» ее к ресурсам всей нейронной сети.

Попробуйте представить ваш мозг как компьютер, подключенный к Интернету. Травма отключает вас от всех ресурсов, оставляя вам возможность читать только один сайт, на котором идет подборка только определенного типа новостей. Все многообразие событий, происходящих в мире, становится вам недоступно. Все ресурсы и возможности Интернета вне зоны доступа.

EMDR позволяет вам убрать жесткие настройки доступа и возвращает вам возможность пользоваться всеми ресурсами Интернета, находя наиболее легкие и быстрые способы решения стоящих перед вами задач.

В основе техники EMDR лежат движения глаз, которые помогают убрать барьер между травматическим нейронным опытом и остальной нейронной цепочкой, давая возможность подключаться к ранее недоступным (из-за биохимической защиты) ресурсам всего мозга, всей вашей обширной цепи нейронов, что дает возможность быстрого решения задачи, эмоционального и физического облегчения.

Это становится возможным, так как «убирается биохимический фейсконтроль» и до нейронной сети, отвечающей за память и сохранение травматического опыта, начинают доходить другие стимулы. Я бы назвала их «спасателями МЧС», ведь они приносят новую информацию о том, что возможны другие варианты развития событий и не все так страшно, как казалось.

На уровне психики это выражается в том, что человек перестает быть зацикленным на одном и том же событии или убеждении, уходит ригидность мышления, он(а) начинает

рассматривать различные варианты решения проблемы, которая раньше казалось неподъемной, нерешаемой, тупиковой. Можно сказать, после сессии EMDR появляется свет в конце тоннеля.

У меня на сессиях женщины за 2 часа иногда могли кардинально поменять свое мнение о том, как решать стоящие перед ними проблемы. Например, женщина приходит с запросом по поводу любовной зависимости, не может жить без предмета своего обожания. После завершения сеанса она удивляется, как она могла так «зависнуть» на этом мужчине, говорит: «Как я могла жить так неинтересно, думая только о нем целыми днями? Он для меня был свет в окошке. Теперь я вздохнула свободно и могу наконец-то жить своей жизнью, думать о своих проблемах. Я себя совсем забросила, жила, как робот, жила только встречами с ним, мыслями о нем, что он скажет, как он посмотрит...»

В другом случае женщина даже начала смеяться над своими мыслями, которые до этого ее чрезвычайно беспокоили. Она пришла с запросом, что ей кажется, будто она «плохая, может слглазить и принести вред». Женщина не могла посмотреть мне в глаза. Во время сессии ей пришла мысль о том, что таким образом она хочет внушить себе, будто сверхспособности делают ее сильной, ее нужно бояться. Она не хотела признаваться самой себе, что слабая, что многие проблемы ей тяжело решать. Когда она смогла допустить до своего сознания эти «крамольные» мысли о слабости, мысли о ее «некорошости» буквально испарились. Этую женщину невозможно было узнать! Она смотрела мне в глаза, смеялась над своими идеями, так долго мучавшими ее. Мы встречались с ней несколько раз, она кардинально изменилась, похорошела, стала коммуникабельной и хорошоправлялась со своими задачами без применения «сверхспособностей».

Это отдельная тема – позволить себе быть слабой.

Я тоже достаточно долгое время не позволяла себе даже чувствовать, не говоря о том, чтобы проявлять свою слабость и уязвимость. Именно танцевальная практика FreedomDance позволила мне принять все стороны своей личности. На одном из занятий мы танцевали свои ощущения пика физической формы, находя слова, передающие эти чувства: я бесконечная, я сильная, я могу и т. д.

Я вспомнила, как первый раз переживала подобные чувства – на тренинге обучения коучингу. Удивительные чувства – как будто крылья за спиной расправляются, ты разрешаешь себе быть лучшей версией себя, начинаешь верить, что все можешь! И это начинает работать – вдруг у тебя реально начинает все получаться, и ты начинаешь еще больше верить в себя, в свои возможности...

Я также вспомнила очень сильные чувства, которые совсем недавно подарил мне танец. Я назвала их чувствами «обратной стороны луны». Когда ты позволяешь себе почувствовать свою слабость, уязвимость, зависимость. Что я не только могу, но чего я не могу. Что я ошибаюсь, не понимаю, устаю...

Это такой ресурс, такая сила – признаться себе в слабости. Понять, что нуждаешься в поддержке. И не только понять, но найти в себе смелость попросить об этом. Попросить обнять, когда хочется объятий, попросить помочь, попросить внимания. Понимать, что в этот момент очень уязвима, ведь те, у кого я попросила такие важные для меня вещи, могут сказать мне «нет»...

Уязвимость проявляется в том, чтобы стать честной с самой собой – чего же я хочу на самом деле? – высказать вслух свои желания и, возможно, нарваться на отказ. Может быть, я хочу, чтобы меня понимали «телепатически» из-за моего страха услышать «нет». И это также о том, чтобы позволить другим не соответствовать моим ожиданиям, ведь они могут как сказать «да», так и «нет» в ответ на мои просьбы...

### **Глава 3. Всем уставшим от саморазвития посвящается... или Как выйти на следующий уровень без самокопания**

У одной моей подруги есть любимое выражение: «Как же я устала от этого личного развития!» Это фраза хорошо характеризует усилившуюся в последнее время тенденцию разочарования и усталости от тренингов, вебинаров, книг по саморазвитию.

Почему так происходит?

Иногда потому, что тренинги не дают ожидаемого результата. Я бы сказала больше: иногда тренинги являются заменой действия, которые нужно сделать, чтобы желаемые изменения произошли в жизни. Это такой изощренный вариант самосаботажа. Видимость деятельности: «Я же сходила на тренинг, а результатов нет».

Результатов не будет ни в коучинге, ни в тренингах, если вы просто сходите на коуч-сессию или на тренинг, все осознаете и... ничего не делаете. То есть не переведете свои осознания на уровень действий, не произведете изменение реальности.

Поймите, инсайты – это хорошо, но это лишь полдела. Остальные полдела – это выполнение запланированных шагов по изменению вашей жизни. Именно так работает вся система тренингов и коучинга: сначала изменение в мышлении, потом выполнение принципиально других действий, которые соответствуют вашему теперь уже новому стилю мыслить.

Система самосаботажа может начать тормозить вас на полпути. Очень наглядно выразилась одна моя клиентка: «Мой мозг говорит мне – молодец, умничка, вот теперь ты все осознала, а теперь ляг, поспи, и все пройдет (желание действовать). Ты же можешь потом начать делать – завтра, или в более подходящее время». И она на самом деле начинает хотеть спать, зевает. Ей самой смешно видеть этот откровенный саботаж, но самостоятельно пройти «сквозь» него трудно.

Помогает выработка навыка: «Изменилось мышление – планируешь первые шаги в соответствии с новым видением – выполняешь их в ближайшие три дня».

Что делать, если все тренинги смертельно надоели и хочется изменений в жизни, но накопилась определенная душевная усталость от самокопания?

Есть достаточно простой способ изменения реальности – повышение своей личной энергии и освобождение от мышечных зажимов.

«Как свобода от блоков даст мне возможность изменить жизнь?» – спросите вы.  
Вы повышаете свою энергию за счет того, что убираете препяды из своего тела.

В нашем теле много мышечных зажимов. Мне это напоминает кирпичную крепость. Представьте, что вы находитесь в такой крепости и все ресурсы внутри здания у вас ограничены. Для того чтобы получить новые ресурсы, нужно совершать вылазки за пределы крепости, а это страшно.

«Протяну на этих запасах», – решают многие из нас и живут в состоянии тотального дефицита всю жизнь, при этом затрачивая энергию на поддержание стен/зажимов.

Если вы все же преодолеете свой страх и позволите хотя бы одной стене рухнуть – вы увидите, что за пределами мрачного здания – доброжелательный мир, в котором много ресурсов – воды, солнца, еды, счастья. Мир готов с вами поделиться. Вы перестаете тратить энергию на сопротивление, начинаете жить в другом состоянии – состоянии изобилия, где «всего хватит на всех».

Через спонтанные танцы, йогу, EMDR и другие техники работы с телом вы играючи убираете «стены» между вами и вашим персональным изобилием. Энергия, которая раньше тратилась на сопротивление и противостояние миру, теперь при вас, и вы можете ее использовать для решения своих задач.

Вы начинаете много успевать, не устаете к концу дня, у вас появляются идеи более

грандиозного масштаба, и вы не пугаетесь этих мыслей, а, наоборот, начинаете спокойно планировать шаги по их претворению в жизнь.

Это очень экологичный способ вашего развития. Вы просто идите за своей страстью, за тем, чем давно хотели заниматься. Ваше тело само вам подскажет, какие практики вам нужны. Может, это будут спонтанные танцы FreedomDance, или йога, или восточные единоборства, или что-то еще.

Осуществляя свою мечту бегать по утрам или плавать вечером, вы выходите из стен бункера, который построило ваше Эго, ваш прошлый опыт. Работа через тело позволяет вам жить в своем Настоящем.

Перестать цепляться за прошлое, перерабатывать травмы свои или рода, отрабатывать «карму» – как бы вы это ни назвали, вся эта работа направлена на прошлое, и она может забирать огромное количество энергии, не давать развиваться.

Ваше тело – лучший для вас Учитель. Именно оно научит вас пребывать в настоящем, осуществлять действия, меняющие вашу реальность, научит чувствовать себя, понимать свои желания, находить свой путь. Тело любит действовать, двигаться.

Как сказал один учитель йоги: «Это ваш ум говорит: я устала, я не хочу ничем заниматься. Тело же, как маленький щенок, всегда радо действию. Оно готово побежать, начать делать асаны или прыжки прямо сейчас. Как правило, когда вы говорите про усталость, это вы говорите про свой ум, но стоит вам уйти в тело, как вы почувствуете, что еще много всего можете».

В кундалини-йоге применяется хороший способ отвлечения ума через мантры. Вы стоите в асане 3, 11, 33 минуты и, чтобы не слышать, как ваш ум начинает кричать «я не могу больше», просто поете мантру. И оказывается, вы думали, что никогда не сможете продержать руки, поднятые вверх, больше 3 минут, но смогли. Трудно, но выдержали 11 минут. Потом даже кажется, что это не так трудно.

Знаете, почему?

Потому что вы через физические упражнения прошли свои «красные флагги», свои убеждения, например, будто «у меня с детства слабые руки» или «сильные руки только у мужчин» и т. д.

Вы вышли за пределы нейронной сети, которая отвечала за поддержку этого убеждения, и теперь у вас начала формироваться другая установка: «я сильнее, чем я думала» или «это оказалось легче, чем я себе представляла» и т. д.

Нейронные сети – это объединения наших нервных клеток в мозге. В голове у нас миллионы таких нейронных сетей. Я бы сказала, что в мозге у нас содержатся «чертежи» всех представлений о себе, в том числе наших «бункеров» – телесных блоков, сформированных в процессе становления личности.

Фрэнсис Шапиро, основательница метода EMDR, проводила и проводит исследования того, как влияет техника движений глаз на мозг. В том числе, делали МРТ до EMDR-сессии и после. На снимках видно, что после EMDR-сессии увеличивается активность в тех участках мозга, которые отвечали за травму, то есть сразу после сессии начинается «перестройка чертежей», уходят мышечные зажимы, меняются ментальные убеждения.

Как вы уже поняли, способов «выхода из крепости» – множество, но принцип у них один – снятие телесных зажимов и перестройка умственных ограничений через работу с телом.

Вы не будете заниматься самокопанием, вы будете танцевать, рисовать, работать с глазами, а в результате получите позитивные изменения в жизни, повышение уровня энергии и более точное знание себя. Немаловажный бонус – через работу с телом вы разовьете навык быть в Настоящем, жить насыщенной многомерной глубокой жизнью.

## Глава 4. Не может быть все так просто

«Неужели все так просто?» – может закрасться ко многим из вас сомнение. «Просто убрать мышечные зажимы из тела, поработать с нейронными сетями, разорвать порочный круг ограничений – и все? После этого все складывается само собой? Так не бывает!» – подумаете вы.

Увы, многие из нас любят свои проблемы, вернее сложность этих проблем. Привыкли, смирились и т. д. Нам кажется, что наша проблема – самая «проблемистая», «сложнорешаемая», обязательно трудоемкая, энергозатратная, требует годы на ее решение. Поэтому, когда кто-то осмеливается сказать, что такая уникальная сложная задача решается легко, он(а) даже слегка задевает (а может, и не слегка) вас пренебрежением к вашей ситуации.

Заметьте, многие из нас могут часами обсуждать, как у них все плохо, и редко делятся тем, что у них получилось хорошо.

У нас даже в обществе не принимать говорить о своих успехах. Осуждают: «Смотри, как расхвасталась(ся)». Никто даже не задумывается, что рассказы о достижениях уже хороши тем, что вы невольно начинаете расширять свою картину мира, впуская в свой мозг возможности:

- «У Марии Федоровны получилось, а я чем хуже?»;
- «Иван дом у моря купил, наверное, и я смогу»;
- «Свету повысили на работе, значит и меня могут».

Люди, рассказывающие вам о том, что у них получилось, показывают вам дорогу к тому, что также может сложиться и у вас. До этого у вас в голове был только один вариант под названием «невозможно». В соответствии с этим убеждением вы и действовали.

«Невозможно выучить английский за полгода», – думаете вы. Неожиданно ваша подруга не только смогла за полгода продвинуться в знании английского до состояния свободного общения, но и работу нашла, и уехала в теплые страны работать гидом. Для вас это одновременно и вызов, и удача. Вы понимаете: «Если она смогла, то и у меня получится. Я и училась всегда лучшее нее, и память у меня хорошая». Это то, что вы можете думать на поверхностном уровне. На более глубинном уровне прорыв подруги включает перед вами зеленый свет светофора – она сделала, и вы тоже сможете.

Вы начинаете видеть возможности и ресурсы для изучения английского, которых раньше даже не замечали. Это происходит потому, что вместо одного варианта «невозможно», у вас появился второй – «подруга смогла, и я смогу».

В соответствии с этой новой установкой до вашего сознательного начинает доходить информация, которая раньше застревала в фильтре избирательного восприятия и оставалась только в бессознательном. То есть информация о том, как выучить английский за полгода всегда была, но не допускалась до вашего сознания.

Как вы уже поняли, все довольно просто. Если что-то нам кажется сложным, или трудным, или вообще не решаемым, – это происходит из-за того, что мы не можем получить информацию о том, как решить эту задачу, из-за фильтра нашего сознания. Все легкие варианты решения остаются вне зоны нашего доступа.

Как только убирается ограничение вроде «это сложная проблема», «это трудный случай», «это почти не решаемо» из головы и тела – вы получаете доступ к информации о том, как легко и просто решить вашу задачу.

К сожалению, даже если вы согласны со мной на уровне ума с тем, что надо убрать ограничение, это не устраняет проблему.

Ваши озарения, увы, не решают задачи. Они помогают вам увидеть, почему вы до сих пор не получили то, чего хотите. Но они не помогают в достижении цели. Иногда даже тормозят. Потому что многие думают, будто достаточно получить осознание, из-за чего у меня что-то не получается, как вся система начнет перестраиваться. Это не так.

Даже в сессии EMDR, когда мы используем естественный природный механизм

переработки информации, мешающей нам в реализации желаемого, основной эффект наступает лишь через 4–6 недель. То есть видимый эффект происходит сразу после сессии, но перестройка всех нейронных связей, всех мышц в вашем теле, ослабление зажимов – на все это уходит время.

Инсайт – это просто мысль. Ее можно укрепить, если начать думать об этом регулярно. Тем самым вы начнете строить новую нейронную сеть, которая будет отвечать за думание этой мысли. Если вы запланируете какие-то действия, которые будут следствием этого озарения, вы на телесном уровне будете закреплять ваше новое мышление. Даже если это будет просто написание письма или рассказа – в этом будет принимать участие ваше тело: руки будут печатать, глаза глядеть, мозг думать и т. д.

Через действия вы «прописываете» в тело ваш инсайт. Это самый лучший способ закрепления озарения, потому что, когда в теле закрепится ваш новый способ думать, бессознательное возьмет на себя большую часть выполнения нового навыка, тем самым сделав новый способ мышления частью вас.

Именно поэтому так сложно избавиться от старых привычек и образа мыслей. Если они уже закреплены через тело и стали частью бессознательного, «вытащить» их оттуда сложно. Сложно, но можно. Через EMDR-технику, которая работает как с мыслеобразами, отвечающими за привычку, так и с телесными ощущениями, эмоциями, чувствами. Можно и через спонтанный танец FreedomDance, где вы подключаете такой мощный ресурс, как ваше подсознательное, и оно само выравнивает себя. Можно сказать, вы даже не спускаетесь на «нижние» этажи.

Тело любит простоту, оно всецело за простоту движений, мыслей, решения задач. Наш ум может нам рассказывать, будто все так сложно и труднорешаемо, что даже не стоит и пытаться.

Недавно я участвовала в качестве эксперта в передаче на радио «Весна» вместе с коучем из Швеции Йоханом Эрнст Нильсеном. Его девиз: «Невозможное возможно». Он проводит коучинг для топ-менеджеров крупных корпораций, а также коучинг для инвалидов. С одним из них, Ароном Андерсоном (у него был рак поясничного отдела спины, и теперь он в инвалидной коляске) они совершили первое в мире восхождение человека с ограниченными возможностями на Кебнекайсе (наивысшую точку Швеции, 2106 м над уровнем моря).

Когда мы перестаем слушать свои страхи, говорящие нам о том, как все сложно и невозможно, то перед нами открывается огромный мир.

Выходите за свои страхи, свои «красные флаги» – и вы увидите, что большая часть ваших страхов не имеет ничего общего с реальностью. Все, чего вы так боялись, оказывается простым, а самое главное – возможным.

## Глава 5. Просто не значит «по-старому»

Многие люди путают понятие «просто» с понятием «мне просто, потому что я продолжаю делать все по-старому». Отсюда происходит разочарование, когда результат не оправдал ожидания.

Но какой мог быть другой результат, если вы решили, что «простое достижение цели – это не напрягаться в освоении новых навыков, не выходить из зоны комфорта, продолжать делать все по-старому»? И, поступая таким образом, вы почему-то все же ожидаете получить новый итог – успех, достижение того, чего вы хотите.

Когда я говорю, что после работы с психологическими и физиологическими зажимами вы начнете достигать цели просто, я имею в виду, что вы будете видеть наиболее быстрые пути достижения цели, с наименьшими затратами ресурсов.

И у вас будет потенциал пройти этими путями, несмотря на то, что многие из способов

достижения результата будут для вас новыми, непривычными. Вам придется выйти из зоны своего комфорта. Именно так вы сформируете свои новые привычки и их отражение в мозге – нейронную сеть, отвечающую за ваше новое поведение.

Здесь я бы хотела рассказать более подробно о нейронных сетях. Это отдельные нейроны в мозгу, которые передают импульс от одного нейрона к другому. Нейрон – это основная клетка нервной системы, передающая информацию в виде импульсов. Каждая отдельная связка нейронов отвечает за ваши определенные навыки.

Например, за навык писать эти строки, у меня отвечает одна нейронная цепочка, навык заниматься йогой – это другая цепочка. Чем чаще вы используете тот или иной навык, тем быстрее активируется нейронный путь. Приведу аналогию с тропинками в лесу: если по дорожке регулярно не ходят, то она зарастает травой и со временем становится незаметной.

В случае если у вас был прошлый негативный опыт, то вы по понятным причинам не хотите переживать это снова. Тогда тот участок, который отвечает за информацию об этом воспоминании, будет похож на бурелом – там давно заросли все тропы, на подходе к этому участку выставлены часовые, чтобы не подпускать к этой нейронной цепи.

Много энергии тратится на удержание в закрытом состоянии этой неприятной для вас зоны.

Годами вы живете настороже, как бы нечаянно не забрести в этот бурелом, избегаете всего, что может вам напомнить о случившемся.

Во время EMDR-сессии мы «проходим часовых» и начинаем «расчищать весь мусор», «убирать завалы». Мы запускаем процесс, потом бессознательное продолжает свою работу, даже когда сессия закончена – во время сна или трансового состояния днем.

Ученые выяснили, что каждый час мы 15–20 минут находимся в трансовом состоянии – и именно в это время бессознательное перерабатывает всю информацию, которая к вам поступила.

Вам знакомо состояние, когда вы читаете книгу и вдруг ловите себя на том, что не заметили, как прочитали предыдущий абзац. Или разговариваете с человеком, а потом понимаете, что какая-то часть его предложения «выпала» из зоны сознания. Такие вещи происходят, когда вы входите ненадолго в трансовое состояние.

В трансовом состоянии, во сне или во время проведения сессии EMDR бессознательное начинает «растаскивать» ваш негативный опыт по разным «папочкам», «архивирует его» – и ваше прошлое становится по-настоящему прошлым. Вы просто вспоминаете о нем, вы не «проваливаетесь вовнутрь прошедшего события», оно вами не владеет, не приносит эмоциональной или физической боли. До EMDR-сессии ваше воспоминание – это «бурелом» или «клубок всего связанного со всем» – в этой мешанине присутствует все – запахи, звуки, цвета, – вы помните все, что было в неприятном событии. Если в этот момент в поле вашего зрения были розы, в дальнейшем мы невольно начнете избегать этих цветов или даже ненавидеть их. Будете каждый раз вздрагивать, когда играет песня, под которую ваша первая любовь сказал вам, что между вами все кончено.

Удивительно, но после сеанса EMDR, когда бессознательное «отвяжет» ту песню от самого события, вы будете совершенно спокойно ее слышать или даже не замечать, что она в данный момент играет по радио. Она перестанет быть для вас напоминанием о чем-то неприятном. Песня как песня.

После «разбора бурелома» вам становятся видны новые тропинки, которые ведут вас к цели.

Но вы столько лет даже близко не подходили к тому участку мозга, к той нейронной цепи, в которой были записаны все воспоминания. Вам страшно, непривычно, некомфортно. Очень хочется свернуть или обойти это место стороной.

Тут как раз вступает подмена понятий: вы говорите себе, что просто – значит действовать так, как привыкли, или, переводя на язык нейронных сетей, пойти по знакомому пути, той нейронной сети, которой пользовались много раз при обходе «бурулома».

Только вот она не приводила вас к нужному результату. У нее другая функция – увести от неприятных ощущений и воспоминаний. Вам же нужна та нейронная сеть, которая даст вам желательный итог. Вам надо начинать ее формировать – шаг за шагом, действие за действием. Именно так вы выстраиваете у себя новое поведение, – которое со временем приведет вас к успеху.

Это действительно просто – потому что вы не тратите огромное количество энергии на «содержание и обход бурелома». Вы видите кратчайший путь достижения цели и просто выполняете действия, которые являются отражением вашего нового способа мыслить. Вы начинаете менять свою жизнь.

Техника EMDR хороша тем, что убирает ваши бессознательные негативные убеждения о себе. Уходит «внутренняя заноза», перестает нарывать и беспокоить недовольство собой, тоской, самокритикой.

Вы начинаете жить без смутного ощущения «со мной что-то не так», которое выливается в деструктивное, разрушающее поведение, и начинаете принимать себя, не занимаясь попустительством – «я такая, и ничего с этим не сделать», то есть вы начинаете принимать и понимать, для чего вы такая и какие уроки из этого можно извлечь, как можно стать ближе к себе настоящей и проживать жизнь, исходя из своих ценностей.

## Глава 6. Насколько вы чувствуете себя живой?

Насколько вы чувствуете себя живой? То, чем вы занимаетесь прямо сейчас, – делает вас более открытой, чувствительной и чувствующей?

Может, вы предпочитаете прятаться в панцирь автоматизма, когда живешь и не замечаешь, что вокруг тебя происходит?

С одной стороны, это очень удобно: что бы ни происходило, тебя почти не задевает. С другой стороны, вы замечаете, что как-то все вокруг стало серым, невзрачным, неинтересным. Вы как будто убавили цвет/звук/насыщенность жизни – убрали из нее интенсивность переживаний.

Многие это делают потому, что не умеют справляться с «высоким накалом» страстей, чувствуют, что теряют контроль, когда их ощущения очень насыщены.

Как же научиться жить полной жизнью, переживать весь спектр эмоций, но при этом не терять контроля, уметь управлять ситуацией?

В этом вам поможет ваше тело. Однажды на уроке йоги учитель сказал: «Тело, его мышечный корсет, его скелет, позволяет вам „не улетать“ эмоционально, оно вас держит».

В этом уникальность человека: мы можем в душе летать, как птица, в то же время через ноги мы связаны с землей. Мы можем наслаждаться силой неба и земли одновременно. Именно «заземление» дает возможность переживать интенсивность чувств, но в то же время не «терять головы».

Как выбрать из всего многообразия физической нагрузки ту, что вам понравится?

Нужно ли выбирать только один вид спортивной нагрузки и обязательно заниматься каждый день?

Нет. Именно такие усвоенные стандарты занятий физической деятельностью приводят к тому, что многие женщины никогда ничем не занимаются. Потому что они попробовали такой режим, и им он не подошел.

Такой тип женщин называют **иррационалами**. У них по-другому выстроена система планирования, и регулярные занятия чем-то одним все время, преодолевая себя, через силу, приводят их к эмоциональному выгоранию, а в конечном итоге, к тому, что они бросают раз и

навсегда заниматься спортом, мотивируя это тем, что не любят физические нагрузки.

Как же им быть?

Ориентироваться на свои желания.

Выписать список всех физических нагрузок, которыми вы хотели заниматься. Не пугайтесь количеством перечисленного.

Выберите из этого списка 2–3 пункта, то есть те виды спорта, которыми хотели бы заняться прямо сейчас. Остальными вы тоже можете заниматься именно тогда, когда вам захочется.

Таким образом, у вас будет 2–3 деятельности, которыми вы будете заниматься достаточно регулярно, чередуя эти физические нагрузки в зависимости от вашего желания, и еще 5–6 дополнительных, которым вы будете уделять время гораздо реже, только когда «вдруг придет время» или приедет интересный для вас учитель этой техники.

Здесь я смещаю акцент с регулярности занятий одним видом спорта на регулярность занятий любой физической деятельностью.

Почему важно заниматься чем-то одним регулярно? Потому что так быстрее достигается результат. Например, вы начинаете быстрее пробегать 100 метров. Подобный подход важен в спорте.

В жизни важнее **регулярность любой физической деятельности**, потому что она укрепляет ваше тело, дает заряд бодрости и энергии. Именно поэтому вы можете позволить себе роскошь заниматься несколькими направлениями физической деятельности. Вы перестаете заставлять себя и начинаете предвкушать то время, когда сможете сходить на танцы или совершить прогулку в парке. Вас начинает «ломать», когда вы давно не занимались йогой или айкидо. Вы начинаете замечать, что последние несколько дней слишком мало проводили время на воздухе, и умудряетесь найти в плотном расписании время для вечерней пробежки.

Для вас физические нагрузки становятся естественными, потому что это интересно, приносит удовольствие и энергию. Вы ничего не делаете через силу, вопрос мотивации отпадает сам собой. Вы занимаетесь спортом, потому что хотите этим заниматься.

Удивительно, но такое смещение акцента – с обязательности заниматься каким-либо одним спортом на регулярность физической нагрузки, той, что хочется заниматься именно сегодня, – убирает «обязаловку» и принуждение, привнося в вашу жизнь бодрость, повышение энергии и эмоциональную устойчивость.

Регулярность физических занятий укрепит ваше тело, а некоторые телесные практики, например йога, даже могут помочь убрать психофизиологические блоки. Через управление своим физическим телом, вы постепенно будете учиться управлять своими эмоциями, уметь переживать весь спектр чувств. Физическая практика научит вас обращать большее внимание на себя, отслеживать и понимать причины изменений в самочувствии. Например, сегодня у меня болит колено, потому что вчера я слишком потянула его на йоге, так как хотела показать другим насколько я гибкая.

Удивительно, но мы можем научиться отслеживать причины не только физического, но и эмоционального характера.

Мне легче понимать, что сегодня я раздраженная, потому что не выспалась, а не потому что дети меня не слушаются. Я беспокоюсь по поводу отчета, и поэтому повышаю тон в разговоре с мужем, а не потому, что он меня специально выводит из себя.

Мы становимся более внимательными к себе, начинаем понимать, что причины той или иной эмоции – в нас.

Далее происходит еще более удивительное открытие. Если все наши чувства – это только

про нас и наше самоощущение, то получается, что эмоции других – это про их эмоциональное мироощущение.

Как сказал Тадао Ямагучи, известный предприниматель: «Хочешь радоваться – радуйся, хочешь печалиться – печалься. Но не лги при этом, что кто-то другой тебя радует или печалит».

## Глава 7. Скажите себе «да»

Существует мнение, что мужчина развивается, выполняя желания его женщины. Попробуйте рассматривать себя как совокупность женской и мужской энергии.

У каждой женщины есть внутренний мужчина, а у мужчины – внутренняя женщина. Разрешите своей женской энергии желать, а мужской – исполнять (вне зависимости от пола). Понятно, что в идеальном мире у каждой женщины есть мужчина, выполняющий ее желания, а у мужчины есть женщина, которая открыто говорит обо всех своих желаниях, а не ждет, когда он, наконец-то, поймет, чего она хочет.

Возможно, такой мир мог бы и существовать, если бы вы научились быть честной с собой – уметь желать и выполнять для начала свои мечты.

Попробуйте быть для своей женской части «безотказным» мужчиной – таким, которому не страшно высказывать все свои желания, который не скажет «у нас на это нет сейчас ресурсов, времени и т. д.», который сам спрашивает «чего ты хочешь, говори, я все сделаю для тебя, детка».

Многим женщинам, которые обращаются ко мне, сложно понять, чего они хотят. Отчасти это происходит потому, что они боятся желать, они привыкли себе во всем отказывать, ставить во главу интересы семьи, мужа, детей, родителей, начальников и т. д.

Их внутренний мужчина все время говорит им «нет», «подожди, сейчас не время», «не все сразу», «ты слишком много хочешь».

Представляете, если бы вы приходили к реальному мужчине и он вам так отвечал? Со временем вы бы сделали вывод: «Зачем высказывать свои мечты, если они не осуществляются? Что с ним разговаривать, толку все равно не будет никакого!» – и перестали бы говорить вслух о том, чего хотите.

Примерно такой же механизм работает и внутри. Ваша женская часть, все время получая отказ, «перестает высказывать» желания.

Постарайтесь стать внимательной к себе, начните с мелочей. Что вы хотите сегодня на завтрак? Получив ответ, постарайтесь выполнить. Даже если вы хотите орехов, которых нет в доме. Найдите для себя время и возможность выполнить желаемое.

Именно так рождается доверие к своему внутреннему мужчине – если он выполняет ваши пожелания. В реальной жизни отношение человека к вам можно понять через его поступки. Если ваш мужчина твердит вам: «Я тебя люблю», – но, когда вы заболели, он ничего не делает для вас, становится понятно, что его слова – это просто слова, которые не имеют под собой никаких оснований. То же самое с внутренним мужчиной. Вы можете твердить себе сколько угодно: «Я люблю и обожаю себя», – но на действиях ущемлять свои интересы, «забывать» на свои потребности. Сразу видно, что на словесном уровне вы говорите одно, а через поступки выражаете безразличие или даже ненависть к себе.

Часто такое отношение – следствие воспитания в семье, где мама жертвовала своими интересами. Возможно, такое поведение имело смысл в сложное время, в котором жили наши бабушки и мамы, когда речь шла о выживании, а не о жизни. Трудные времена давно позади, мы живем в прекрасный период, в котором нет проблем с едой и водой, нет угрозы для жизни в виде войны или голода, но мы продолжаем «выживать».

Это выражается в покупке большого количества еды, половина которой потом

выбрасывается, в ощущении небезопасности мира, во внутреннем ощущении обязательного «жертвования». Многие женщины испытывают чувство вины, когда все же позволяют себе «пойти у себя на поводу» и выполнить то, чего они хотят.

Мало кто из них задумывается о том, что образ вечно нервной, жертвойющей, встревоженной и ожидающей угрозы женщины только вредит семейной жизни, тем более что дети усваивают на бессознательном уровне такую вашу установку.

Даже если вы были воспитаны жертвойющей мамой или бабушкой, это не повод всю жизнь придерживаться подобного стиля поведения. Вы всегда можете поменять ваши привычки.

Начинайте с малого. Что вы хотите съесть на ужин? Творог с медом? Даже если этого нет у вас, позвольте себе сходить в магазин и купить то, что вы хотите. Учитесь находить время и силы на свои желания. Не ставить их в конце списка дел на день. Не отмахиваться, говоря себе, что «сейчас не до себя».

Поймите, когда вы поступаете таким образом, вы учите своих детей тому же – что свои потребности можно отложить в угоду чего-то более важного, что вы и ваши желания не настолько ценные. Учите их ориентироваться на внешний мир, не обращать внимания на устремления внутреннего мира.

Попробуйте написать список «Моя душа хочет» и постепенно выполнять свои желания. Шаг за шагом, вы выстроите новую нейронную цепь, которая будет отвечать за то, чтобы «слышать» сигналы вашего внутреннего «Я», и не только слышать, но и воплощать их в жизнь.

## Глава 8. Как найти своего учителя?

Многие женщины тратят десятилетия на поиски «своего» учителя, понимание своего предназначения, миссии и т. д. Нам кажется, что знание обязательно должно быть каким-то «сверхсекретным», «мистическим» и т. д.

Возможно, такие убеждения сформировались из-за недоступности знаний в прошлом. На данный момент ситуация кардинально иная. Информации огромное количество, но это не облегчает проблему, а, я бы сказала, усложняет. Очень трудно «не утонуть» в информационном потоке. Как же узнать, подходит вам знание или нет?

Один из главных критериев – знание должно помогать вам решать ваши проблемы. Иногда такая информация приходит не из книг и тренингов, а сама жизнь становится вашим учителем.

Однажды я шла по Сухаревке и думала про решение одной своей задачи. Тут подходит ко мне бабушка, приличная такая, и тихонько мне говорит: «Доченька, у тебя нет 50 рублей? А то у меня пенсия маленькая».

Я, точно зная, что у меня в кошельке самая маленькая купюра – 500 рублей, на «автомате» говорю, что 50 рублей нет, есть только 500. Бабушка вздыхает и говорит: «Ну, вы тогда меня извините», – поворачивается и уходит.

Тут я внутри точно понимаю, что денег ей надо дать обязательно. Догоняю ее, отдаю 500 рублей и вижу ее реакцию – она этого не ожидала…

Тут меня осеняет мысль – вот с какой установкой я решу свою задачу! Я прошу/жду/думаю, что мне для решения своей проблемы нужно «50» рублей, но было бы правильно внутри быть готовой, что тебе дадут в 10 раз больше.

Я сейчас не про деньги (хотя такая установка и в материальном вопросе очень пригодится). Я про отношение к жизни вообще. К личным взаимоотношениям, к обучению, к работе. Просто быть готовой к большему, чем можешь себе представить.

Попробуйте применить этот принцип «Быть готовой получить в 10 раз больше, чем ожидаешь» к решению вашей проблемы.

Возможно, такой новый подход уже является ключом к двери, ведущей вас к выполнению задачи, стоящей перед вами, – вы сможете посмотреть «новым взглядом», увидеть решение, которое раньше было вне поля вашего зрения.

Иногда нашими учителями могут стать близкие. Именно мой сын стал для меня проводником в мир абстракции. После того, как я научилась рисовать в 30 лет, я решила себе доказать, что рисовать умею, и умею хорошо. Я перерисовала свою любимую картину Рериха. Доказать себе я доказала, но почему-то рисовать перестала на целый год. Одна картина стояла на мольберте с жалким подобием гор, как у Рериха, идей не было никаких.

Как-то раз ко мне подошел сын, ему тогда было лет 7, и спросил: «Мама, а почему ты не рисуешь?» Я ответила, что не знаю, что рисовать.

Он предложил: «Давай просто так тогда порисуем, каля-маля?» Я взяла этот холст – и мы в четыре руки, да, именно руками! – просто в удовольствие начали радостно пребывать в процессе рисования. В какой-то момент на картине появилось сердце, и вдруг я поняла – все, картина готова! Мы остановились и еще долго любовались результатом (а потом еще дольше отмывались в ванной).

Тут меня осенило, что я – не Рерих, я – Инна Гуляева, и у меня будут другие картины, картины, которое рисует сердце через руки. Самые важные учителя – рядом, и что сейчас сын научил меня, как мне рисовать, потому что не заморочен ни на цвете, ни на композиции и т. д., а просто отдался процессу и научил этому меня.

Удивительно, но эта история имела продолжение через 9 лет. Когда мне исполнилось 40, эта картина с сердцем попалась мне на глаза. Я в это время размышляла о том, что значит следовать по пути своего сердца.

Глядя на картину, я вдруг поняла, что идти по пути сердца для женщины – это ни в коем случае не жертвенность с «вырыванием» сердца из груди. Для женщины путь сердца – это путь потока – плавного проживания жизни, перетекания из одного состояния в другое<sup>1</sup>.

Это возможность проявлять свою мягкость и нежность, но в то же время и способность достаточно четко обозначить свои границы, если кто-то пытается их нарушить, а затем плавный переход в другие состояния, а не затвердевание в защите.

Это возможность проявить свою страсть – когда сердце соединяется сексуальным центром и внутри вспыхивает огонь, позволяющий познать экстаз, а через это обновиться, затем расслабиться, когда страсть покинет тебя.

И снова перетекание – не застревать в огне страсти, который может спалить всю тебя и оставить вместо обновления и тепла – уголь и разочарования. Сердце помогает течь дальше, переключать на другие состояния, например, перетечь страсти в креативность.

Именно сердце дает возможность быть мудрой, когда твои глаза начинают видеть не только внешнее, но и внутреннее – когда через твои глаза смотрит сердце. Сердце через руки дает возможность обнять близких, ребенка, дать понять своему сыну, ничего не говоря, – как я счастлива, что он есть. Что через мои объятия его обнимают все женщины моего рода, приветствуя на этой земле, благодаря его за тот подарок, который он дал, – возможность познать материнство.

Именно сердце приглушает активное проживание жизни, когда устала, и предлагает «свернуться» в точке покоя, позволить себе ничего не делать, большой кошкой повалиться на кровати весь день, восстанавливая силы, через покой подключаясь к своей женской энергии. Перетекая из состояния в состояние – это и есть «путь сердца» для меня.

---

<sup>1</sup> Картину, о которой идет речь, вы можете видеть на обложке этой книги. – Примеч. ред.

Нас так долго приучали к тому, что кто-то большой и умный, кто-то внешний лучше знает, как нам жить, что нам делать. Мы так привыкли ориентироваться на мнение окружающих, что забыли: главный наш учитель – внутри нас.

Ваше тело лучше всего знает, что нужно вам. Ни мудрый Гуру с Востока, ни успешный бизнес-тренер с Запада не знают, что нужно ИМЕННО ВАМ. Если быть честными – они просто хорошо поняли, что нужно им, достигли в этом успеха, теперь многие женщины, ориентируясь на их успех, пытаются его копировать в надежде на получение подобного результата. Но им стоило бы задуматься о том, что у каждого из нас – свое тело, своя семейная история, свои ментальные ограничения – и то, что сработало для одного, может вообще не сработать для другого.

Пусть ваше тело станет для вас персональным Гуру. Если вы ходили в спортзал и брали уроки с индивидуальным тренером, то вы знаете, насколько эффективны подобные занятия. Потому что учитываются особенности вашего телосложения, вырабатывается подходящая вам программа. Так и ваше тело точно знает, что лучше для вас.

Научитесь слушать своего Гуру, выданного вам при рождении. Уберите помехи в виде психофизиологических блоков, мешающих услышать вашего наставника.

Не «забивайте» на его тихие советы, чтобы не говорить самой себе потом: «Я же чувствовала, что что-то не так, почему я себя не послушалась?»

Со временем вы автоматически научитесь избегать тех ситуаций, в которые лучше не попадать. Для вас даже небольшое ухудшение в жизни станет сигналом того, что вы перестали слушать свое тело, не слышите своего персонального Гуру, не находите времени остановиться и послушать себя.

## Глава 9. Что важнее – тело или ум?

Сама постановка вопроса подобным образом может родиться только в сознательном уме. Противопоставление «или/или», концепция главенствования одной части человека над всеми остальными, предполагает глубокое незнание того, как выстроена система приема и обработки информации.

Наши системы «слежения» все время обрабатывают входящие данные о том, что происходит вокруг нас: какая температура воздуха, что говорят и делают вокруг нас люди, существует ли какая-то угроза нашему спокойному существованию. Вся эта информация до нас не доходит, остается в бессознательном. В сознательный ум поступает только то, что было определено вашим бессознательным как важная информация, обязательная для понимания. Это примерно 15–20 % от всего объема обрабатываемых вами данных.

Многие люди живут с пониманием, что они и есть эти 20 % информации, потому что эти данные «были озвучены» в виде их мыслей, то есть были переведены из ощущений, эмоций, чувств в слова.

Знаете, есть такие компьютерные программы, которые переводят речь в текст. Качество распознавания зависит от того, насколько хороший у вашего компьютера микрофон, какая скорость Интернета и т. д. Очень хорошая иллюстрация того, как работает наш внутренний «распознаватель». Если вы не настроены на себя, или скорость внутреннего интернета оставляет желать лучшего (может, там есть помехи в виде блоков), то на вашем внутреннем экране появляются не те слова, которые были произнесены.

Сознание – это работа такого «распознавателя», только наоборот. Сознательный ум работает над тем, чтобы перевести наши эмоции, чувства, все данные, которые ему доступны, в привычный для нас канал приема информации – слова. Все наше внимание приковано к этому конечному пункту.

Вот как выглядит логистика информационного потока.

## 1. Окружающий мир —

## 2. Бессознательное —

## 3. Сознательное.

Из-за того, что мы обращаем внимание лишь на пункт 3, нам иногда кажется, что он самый важный, отсюда возникает противопоставление ума и тела, сознательного и бессознательного. На самом деле, это звенья одной цепочки, нам важно и то, и другое. К сожалению, часто бывает, что люди не уделяют должного внимания своему телу, выводя на первое место ум.

Мы вроде все знаем, что тело выдается нам «в аренду» лет на 70–100, но в договоре есть пункт о том, что аренда может быть прервана внезапно и без предупреждения. Только мы как-то об этом забываем.

Вначале, в детстве, мы радостно используем данное в аренду тело на всю катушку – бегаем, прыгаем и вообще всеми способами тестируем его возможности, пробуем, что мы можем еще сделать. Потом радость обладания тускнеет, мы привыкаем к тому, что тело есть, и даже начинаем уставать обслуживать его – качественно кормить, выгуливать, укладывать на сон как минимум часов на 8–9 на подзарядку и т. д.

Все сидим больше в радиобудке – в голове – слушаем различные радиостанции и думаем, что эти мысли – наши, даже умудряемся озадачиться иногда по поводу той или иной мысли так серьезно, что можем впасть в уныние, депрессию и другие нервные расстройства.

А тело практически не используем, есть оно и есть. Вспоминаем о нем, когда «бензобак» пустой или оно «выходит из строя» – болеет. Тогда закидываем таблеток побольше и продолжаем не обращать на него внимания. Только когда срок аренды заканчивается или обрывается внезапно, начинаем сожалеть, что так мало телом попользовались – попрыгали, побегали, позанимались сексом, полазили по горам, поплавали по морским глубинам, позанимались йогой, потанцевали…

## Глава 10. Когда достаточно того, что вы просто есть...

Люблю танцевальную практику за то, что она показывает мне разницу между тем, что я думаю, и тем, что есть на самом деле. Всегда считала, что я – за быстрейшее развитие: зачем плестись пешком, если можно пролететь это же расстояние на самолете?

Оказалось, что это не так. Когда мы танцевали свое состояние младенца, я вдруг почувствовала, что даже та поддержка, которую мне оказывают нежные руки, – торопит меня. Что для меня еще слишком рано вставать, когда еще не «окрепли» мышцы, рано «понимать» других, когда еще не понимаешь себя. Что та часть во мне, мой внутренний маленький ребенок, хочет любви и ласки, хочет прожить этот опыт целиком, и только потом будет готова двигаться вперед/вверх.

Мое Эго может сколько угодно мотивировать меня – давай, ты можешь. И действительно – могу. Но чего-то в этом «могу» не хватает. Именно тело и танец рассказали мне, чего мне недостает, что плачет внутри меня.

Может быть, стоит иногда обратить внимание на желания своего внутреннего ребенка, побыть себе мамой, позаботиться о себе, подарить себе возможность быть в любви и принятии себя просто так – когда достаточно того, что ты просто есть…

К сожалению, в нашей стране девочек воспитывают как мальчиков. С самого детства нам не дают понять, как хорошо, что ты появилась на свет. Достаточно часто родители внушают – будь хорошей девочкой, учись на «отлично», не показывай свои негативные эмоции – тогда мы будем тебя любить. С самого детства девочка учится быть «удобной» для окружения, милой в общении и с минимумом потребностей. Понимает других (как ей кажется), всегда идет

навстречу, ущемляет свои интересы в угоду окружающим – лишь бы вымоловить «кусочек» любви. Получается, что внутри у нее формируется установка – «любовь надо заслужить» – просто так тебя никто любить не будет.

Мы все зависим от любви и одобрения других людей. Мы – наркозависимые. Наш наркотик – любовь. Большую часть дел и поступков мы совершаем во имя того, чтобы нас одобрили важные для нас люди. Сказали: «Молодец! Похлопали по плечу. Поставили лайк.

Мы ведем себя так, как будто у нас самих нет ресурса любви. Мы вымаливаем любовь по крупицам у других. Заглядываем им преданно в глаза – посмотрите, как я хороша, похвалите меня. Готовы ради любви худеть, потеть, сидеть в офисах, зарабатывать деньги или славу, делать кучу нужных или не очень нужных дел – лишь бы кто-то важный для нас (родители, друзья, люди схожих интересов) одобрительно покачали головой и подарили нам маленький «кусочек» любви.

Мы ищем «своих». Тех, кто поймет наши увлечения. Тех, кто не будет крутить пальцем у виска, когда мы взахлеб рассказываем о погружении в глубины океана или о подъеме по высокогорным хребтам. Тех, кто так же, как и мы, любит работать по ночам или встает с первыми лучами солнца, не ест мяса или предпочитает мясо с кровью. Нам важна принадлежность к группе «избранных», похожих на нас и одобряющих наши поступки.

Но, как и любой вид зависимости, тяга к любви разрушительна. Мы начинаем истощать себя в погоне за еще одним одобрительным взглядом или лайком, нам все время нужно увеличивать «дозу» любви. Мы перестаем слушать свой внутренний голос, мы не делаем того, что хотим. Мы совершаем только те поступки и дела, которые могут принести нам еще больше одобрения важных для нас людей.

Мы начинаем терять себя, свою уникальность. Мы разрушаляем себя, как умственно, так и физически. Мы готовы заплатить за любовь годами своей жизни и растратченными на неинтересные дела силами. Картина получается нерадостная. Но выход есть.

Первый шаг на пути к выздоровлению – это честно сказать себе: «Я наркоман. Я вымаливаю любовь и признание. Я не живу своей жизнью, я трачу ее на получение одобрения от других людей. Все, что я униженно прошу у людей, на самом деле в избытке есть у меня. И мне этого достаточно». Так вы делаете первый шаг на пути к свободе.

- Свободе от чужих мнений и признаний.
- Свободе выглядеть смешно или глупо.
- Свободе выражать свое мнение без оглядки на референтных для вас людей.
- Свободе идти своим путем.
- Свободе нарушать неписаные правила и не соответствовать имиджу.
- Свободе жить своей жизнью, а не отдавать годы на достижение целей, за которые вас похвалят или причислят к лиге успешных/красивых/духовных/креативных людей.
- Свободе быть/не быть уникальным(ой).
- Свободе искать себя.
- Свободе делать ошибки.

Что самое важное, вы на практике начинаете понимать, что такая реальная свобода выбора и **ТОГО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ, – УЖЕ ДОСТАТОЧНО ...**

## Часть 2. Как женщина может быстро изменить свою жизнь?

### Глава 1. Формирование новых позитивных привычек. Как использовать потенциал своего мозга

Помните главу, где я рассказала о нейронных сетях? Именно знание, как работает ваш мозг, и работа с телом даст вам возможность начать менять свою жизнь за 21 день.

Почему именно 21 день?

Национальное управление США по аeronавтике и исследованию космического пространства провело эксперимент, который дал интересные результаты. Они создали группу, состоящую из 20 человек. Каждому участнику эксперимента дали очки, линзы которых переворачивали изображение с ног на голову. Группа была обязана носить их, не снимая.

По истечении 20–25 дней мозг привык к такому изображению и начал принимать видимое за действительное. Таким образом, мозг самостоятельно перевернул картинку, и произошло это событие в большинстве случаев на 21-й день.

В практике йоги тоже есть традиция повторять крийи 21 или 40 дней. Крия – это комплексы асан, помогающие достичь того или иного состояния или результата, например, очищение лимфатической системы или укрепление сердца, успокоение ума и т. д.

Я предлагаю вам систему формирования новой привычки за 21 день, а также дам способы поддержки вас на этом пути.

Вы также получите навык формирования новых привычек и способы «ликвидации» самосаботажа, такие как EMDR и танцевальная практика FreedomDance. Этот навык позволит вам и дальше формировать у себя нужные привычные действия, тем самым постепенно изменять всю вашу жизнь в нужном направлении.

Вы можете научить себя правильно питаться и выполнять комплекс упражнений, тем самым улучшая свою фигуру. Вы можете освоить умение каждый месяц откладывать нужную сумму, развить свой финансовый интеллект, например, найти дополнительные источники доходов, тем самым улучшив свое материальное положение. Возможно, вы поставите перед собой цель регулярно заниматься английским, тем самым, сформируете у себя навык изучения иностранного языка и, наконец-то, сможете заговорить по-английски.

Самое главное – за 21 день у вас образуется нейронная цепь, отвечающая за формирование новых привычек.

Чем чаще вы будете использовать знания, полученные из этой книги, тем легче вам будет с каждым повторением. То есть, когда вы решите сформировать у себя вторую или третью нужную вам привычку, вам будет с каждым разом все проще и проще.

Вот так играючи, танцуя, рисуя и используя EMDR, вы измените свою жизнь!

## **Глава 2. Что делать, если вы хотите всего и сразу и не можете определиться?**

Возможно, при чтении предыдущей главы у вас возникла дилемма, какую привычку сформировать первой. Нередко изменений хочется в нескольких областях сразу, и вам все время сложно дается выбор, вы хватаетесь за несколько проектов подряд и редко доводите их до конца. Случается, что постоянно возникает нечто новое и интересное, у вас переключается на это внимание, и вы испытываете чувство вины из-за того, что разбрасываетесь, не можете наконец-то определиться с чем-то одним.

Вероятно, вы просто принадлежите к иррационалам. Тогда вам будет нужен немного другой подход, и я расскажу о нем. Но сначала немного подробнее о рационалах.

Большинство книг по тайм-менеджменту рассказывают о том, что надо выбрать один проект для развития, разбить его на этапы и шаг за шагом упорно идти к цели, выполняя запланированные действия каждый день. Такая система достижения идеально подходит для рационалов.

Однако многие женщины пробовали следовать данной системе – и не получали желаемых результатов. «Срывались» на полпути, отвлекались на другие проекты, им надоедало изо дня в день заниматься одним и тем же. Не доводя дело до конца, они испытывают чувство вины и ощущение неполноценности – я какая-то слабовольная, не могу довести проект до логического завершения. Ругают себя за то, что не могут определиться с одним проектом, за то, что хочется заниматься многими интересными делами одновременно.

Все эти упреки в свой адрес напрасны. Ни чувство вины, ни критика себя не помогут в достижении цели. Поможет понимание того, что у них другой тип планирования – иррациональный.

Существуют два типа планирования: рациональный и иррациональный.

Рациональный тип – опирается в основном на логическое мышление, четкую организацию процесса, умеет не обращать внимания на свое эмоциональное состояние и выполнять рутинные, не интересные для него обязанности. Иррациональный тип – слушает свою интуицию, склонен к дивергентному мышлению, рассматривает несколько вариантов решения задачи, достаточно зависим от своих эмоций и чувств.

У каждого типа есть свои преимущества. Женщины, принадлежащие к рациональному типу, могут выполнять запланированные шаги, не обращая внимания на свое настроение, могут быть включены в процесс, даже если им неинтересно и скучно, они умеют «турбо» выполнять стоящие перед ними задачи. Это дает им возможность быстро достигать поставленных целей, но иногда лишает ощущения наполненности и радости жизни.

Также рационалам сложно действовать в обстановке многозадачности, они часто рассматривают такие ситуации как «сплошной хаос». Для них выполнение нескольких дел одновременно – это стресс, у них существенно снижается качество выполнения, что их тоже сильно расстраивает.

Иррационалы прекрасно чувствуют себя в многозадачном процессе, могут удерживать в голове несколько проектов одновременно, быстро переключаются и не зацикливаются на мелочах.

Главное, чтобы иррациональные женщины помнили: им нельзя концентрироваться на одном деле, у них должно быть несколько проектов. Именно переключение между разными видами действий дает возможность энергетически и эмоционально насыщаться иррационалу, дает энергию для выполнения всех дел.

Принуждение себя к пошаговой системе выполнения действий приводит к эмоциональному выгоранию у иррационалов. Хочется все бросить и убежать, куда глаза глядят. Женщины-иррационалы достаточно сильно зависимы от своего эмоционального состояния. Если им что-то неинтересно, скучно, однообразно, им сложно заставить себя выполнять запланированное, даже если эти действия полезны или важны для них.

Один из способов справиться с зависимостью от настроения – уход в тело.

Задайте себе вопросы:

Что будут делать мои руки, когда я буду этим заниматься? Что будут делать мои ноги, спина, грудь, когда я буду выполнять то, что мне сейчас необходимо сделать?

Эти простые, на первый взгляд, вопросы достаточно эффективны, потому что они позволяют вам «пройти» сквозь тормозящие вас эмоции и начать действовать.

Например, вам надо написать отчет, свести всю документацию воедино, и вы понимаете, какой скучный, неинтересный и монотонный процесс вам предстоит. Обычно иррационалы пытаются всячески саботировать то, что не хотят делать. У вас найдется множество других дел, которые просто необходимо срочно выполнить, потом вы можете почувствовать недомогание

или усталость и т. д. Все что угодно, лишь бы не выполнять эту непривлекательную для вас работу.

Но когда вы займетесь таким новым делом, как направление внимания на тело во время исполнения скучной для вас деятельности, вы заметите, что не все так плохо. Ваши руки заняты тем, что ударяют по клавишам на клавиатуре, ваша спина, бедра и ноги заняли наиболее удобное для вашего тела положение на стуле, ваш живот расслаблен, грудь незаметно делает вдох и выдох – и вы работаете, вы делаете то, что вам казалось таким трудоемким и скучным!

Стоит вам только научиться проходить сквозь эмоции, как вы поймете, что иногда возможно выполнять то, что раньше казалось трудным из-за нудности процесса.

Только не злоупотребляйте этой техникой. Вы можете ею воспользоваться, когда вам действительно нужно сделать запланированное. Это не так часто случается. Уважайте свои эмоции, они – ваша подсказка.

Если вы научитесь «читать» свои настроения, то начнете понимать себя, чувствовать, что «ваше» и «не ваше», с кем стоит общаться, а кого лучше вывести за пределы вашего круга общения и т. д.

Зная особенности своего типа планирования, женщины-иррационалы могут найти «работу под свои особенности» – в творческих компаниях, или в режиме проектной работы, также возможно открытие своего бизнеса, индивидуальное предпринимательство.

Женщинам-рационалам я бы порекомендовала работать в компаниях с четко прописанным регламентом, желательно с достаточно узким профилем деятельности. Для вас важна предсказуемость и возможность выполнять свою работу до конца. Если у вас будет начальник-иррационал, который на планерке объявит вам о том, что вы бросаете заниматься проектом, который сделали уже на 80 %, и начинаете новый, то вам, возможно, будет трудно работать с таким руководством и не будет удовлетворенности от рабочего процесса.

Женщинам-рационалам необходима четкость картины своего будущего, им сложно подстраиваться под внезапно изменившиеся обстоятельства. Они бы хотели, чтобы обстоятельства изменились под их планы. Что бы ни произошло, женщина такого типа продолжает вести «свою игру». Иногда это ей помогает доводить начатое до конца, иногда заводит в «тупик упрямства». Здесь важно научиться понимать, где есть смысл действительно продолжать, а где «игра не стоит свеч».

Как женщинам-рационалам трудно расставаться с начатыми проектами, так женщинам-иррационалам легко бросить иногда те дела, которые бы лучше довести до конца. Удивительно, но иногда в одной женщине могут сочетаться рациональные и иррациональные черты. В каких-то областях вы можете вести себя как рационал, а в каких-то – как иррационал. Соответственно, вы можете испытывать затруднения с определением собственного типа.

Могу сказать по своему опыту: как правило, мучаются иррационалы, потому что им кажется, что они могут быть и тем, и другим типом, – сразу видны иррациональные черты.

### **Глава 3. Станьте «проектным менеджером» своей жизни**

Как же выстраивать планы женщинам иррационального типа? Для рационалов – это выделить одну область для развития, наметить пошаговый план действий и каждый день выполнять.

Первый этап планирования для иррационалов – это составление списка всех деятельности, которыми вы хотите заниматься в своей жизни.

Не удивляйтесь внушительности списка и не пытайтесь себя «сократить». Не обязательно кидаться воплощать то, что вы написали, все и сразу. Выделите для себя 2–3 приоритетных направления и 3–4 дополнительных. Это те проекты, которыми вы будете заниматься время от

времени, когда основные проекты вам очень сильно надоедят и потребуется переключение и подзарядка. Это не значит, что дополнительные проекты не важны, просто на данном этапе вашей жизни они не вышли в разряд первоочередных проектов.

У иррационалов немного другая система, чем у рационалов, – не линейная, а проектная.

- Меняем понятие «цель» на понятие «проект».
- Убираем строгие временные рамки.

Например, вместо цели выучить немецкий/испанский/английский язык к Новому году, вы запускаете проект «Я – свободно говорю на немецком/испанском/английском языке за 1–2 года».

- Позвольте себе развитие в нескольких направлениях одновременно. У вас могут быть деятельности ни чем не связанные друг с другом.
- Основной критерий, на который вы опираетесь, – ваше желание – насколько сильно вы хотите этим заниматься.

Я понимаю, что не всегда есть возможность делать то, что хочется. Тогда в качестве поддержки наметьте себе 2–3 «энергетически подзаряжающих» деятельности, которые будут давать вам энергию и желание для выполнения всех дел, в том числе и нелюбимых.

- Уберите из своей жизни понятие «я разбрасываюсь» – теперь вы «переключаетесь и подзаряжаете свои внутренние батарейки».

Помните о том, что со временем нерегулярное выполнение тех или иных дел в выбранных направлениях даст свои результаты, но не так быстро, как у рационалов. Вас будет вдохновлять не результат, а сам процесс, которым вы занимаетесь. Позвольте себе идти за велением души, заниматься тем, чем вам хочется.

- Учитесь слышать себя настоящую, а не свои травмы, и тогда вы найдете свой уникальный, дарящий вам радость, путь развития.

Итак, планирование для иррационалов выглядит следующим образом.

1. Выписать список всех направлений, которыми хотелось бы заниматься. Желательно просматривать такой список 1–2 раза в год.
2. Определить на ближайшие 3 года 2–3 основных проекта и 3–4 дополнительных. Основными проектами вы будете заниматься каждую неделю, дополнительными – когда у вас будет на это желание. Выделите для себя «энергозаряжающие» деятельности.
3. Поставьте нестрогие временные рамки для выполнения проекта.
4. Переключайтесь, если чувствуете, что начинаете уставать или эмоционально выгорать.
5. Планируйте и выполняйте небольшие, легкие шаги каждую неделю в основных проектах.
6. Выделяйте время для «ничегонеделания» и честно ничего не делайте в отведенное для этого времени. Тем самым вы активируете «пассивные нейронные сети» – они помогают быть творческими, видеть новые варианты решения задач, «перезагрузиться».

## Глава 4. Как активировать «пассивную нейронную сеть» и что вам это даст?

У каждой женщины должен быть «день бревна» – когда она вообще ничего не делает, лежит на диване или загорает на солнце. Если вы не можете позволить себе такой роскоши – выделите себе полдня или «часы горизонтального положения», когда вы отдыхаете и реально ничего не делаете. Не просматриваете на телефоне почту, не сидите в социальных сетях, не

читаете книги. То есть вообще ничего не делаете.

У многих женщин в голове существуют запреты на ничегонеделание: «Как же я могу отдохнуть, когда „изба горит, конь скачет“?!»

Поверьте, иногда стоит отложить домашние обязанности для подзарядки.

Тут же в голове активизируется критик, который говорит, что ничегонеделание – занятие для ленивых. Мало кто из нас хочет, чтобы окружающие считали нас ленивыми. Скажу больше, мы сами не хотим считать себя ленивыми, поэтому не даем себе 1–2 часа перезагрузки.

Информационный бум сводит возможность «реального ничегонеделания» практически к нулю. Даже если вы удобно расположились на диване или в кресле, у вас в руках оказывается планшет или мобильный телефон. Вы все равно внутри деятельности, просто не такой активной, как, например, уборка дома.

Культ занятости толкает нас на постоянную активность. Быть постоянно занятой – престижно. Даже в свои выходные мы куда-то идем, что-то посещаем, читаем, смотрим и т. д.

Один раз мне позвонил друг, когда я загорала на заднем дворе своего дома, и спросил меня, чем я занимаюсь. Я ответила: «Я ничем не занимаюсь». Он всполошился: «Что случилось? Ты заболела?» Настолько крепко проникла к нам в сознание обязанность быть занятым, что позволить себе ничего не делать могут только больные. Праздное проведение времени перестало быть привилегией обеспеченных слоев населения. У них день расписан по минутам, даже если про работу нет ни слова. Тренажерный зал, салон красоты, шоппинг и т. д.

Из нашей жизни исчезло сидение под звездным небом. Наслаждение теплым ветром. Минуты покоя под ласковым солнцем.

Ничегонеделание приводит к активации принципиально иной нейронной сети. Ученые называют ее «пассивная сеть». Это своеобразный «автопилот» мозга. Он начинает действовать тогда, когда мы ослабляем управление своей жизнью, выключаем «ручное управление». Мозг в курсе наших настоящих желаний и устремлений, чего мы хотим и что надо сделать.

Единственный способ получить эти знания – перестать самой «вести самолет», отключиться от системы управления – передать бразды правления своему внутреннему «автопилоту». Это и происходит во время ничегонеделания.

Часто женщины недовольны своей жизнью, внешностью, собой в целом, но убегают от этих мыслей в занятость. То есть только к вам приходит негативная мысль, как вы ей: «Я сейчас очень занята, извини, много работы». Этот механизм называется в психологии вытеснением. Но, убегая в работу, проблем не решить. Вытеснение не поможет разрешить внутренние конфликты, а только усугубит их.

Во время ничегонеделания вы начинаете прислушиваться к себе. Даете возможность «высказаться» как позитивным, так и негативным мыслям. Хотя это не всегда бывает приятно, это точно полезно.

Во время ничегонеделания вы позволяете переключиться мозгу с активной работы на пассивную, тем самым активируете «пассивную нейронную сеть». Часто во время отдыха приходят самые глубокие и интересные мысли. Они возникают, поднимаясь из глубины нашего бессознательного. Наша активность и связанные с этим мысли часто забивают важные, глубокие, трансформирующие вас идеи. Однажды во время медитации мне пришла мысль: «Не бывает неглубоких людей. Есть люди, не знающие своей глубины».

В спешке, своими повседневными заботами, проводя время в Интернете, социальных сетях, мы создаем «шум» из мыслей, сопровождающий наши действия. Этот «шум» не допускает до нас шепот нашей души, нашего настоящего «Я», внутренней мудрости.

«Сеть состояния покоя», или «сеть пассивного режима работы мозга», была открыта неврологом Маркусом Райхлом из Университета Вашингтона в Сент-Луисе в 2001 году. Данная сеть включается, когда мы «ничегонеделаем».

Райхл обнаружил в ходе МРТ-исследований мозга особую сеть, которая начинает быть более активной, когда люди отключаются от внешнего мира. В мозге, когда люди ничего не

делают, появляется активность в совсем других нейронных цепях, нежели когда человек занят внешней деятельностью.

Можно сказать, что нейронные сети меняются местами: становится менее активна та, что задействована при внешней работе, и в свои права вступает нейронная сеть ничегонеделания. Мозг «разворачивается» от стимулов внешнего мира к сигналам из нашего внутреннего мира.

Именно это дает возможность услышать творческие неординарные идеи, лучше понять свои желания и мотивы, понять, в каком направлении хочется развиваться. Как говорится, самое простое всегда находится «у нас под носом».

Не нужны сложные мозговые штурмы, горы прочитанных книг – надо просто активировать у себя «пассивную нейронную цепь». Отдыхать, валяться, слушать музыку, рисовать, то есть уйти от деятельности, позволить себе расслабиться и ничего не делать.

Конечно, вначале внутренний критик будет сильно мешать своим бурчанием «о напрасно прожитых годах в безделии», о том, что лениться – это просто аморально, что в то время, пока вы ничего не делаете, «корабли бороздят просторы вселенной»...

Если вам нужны доводы в пользу праздного проведения времени, успокойте себя таким фактом.

Ученые обнаружили, что мозг восстанавливается во время отдыха, то есть ничего не делать – полезно для вашего здоровья, а также для развития вашей креативности и поиска нестандартных решений ваших задач.

Вы «переключаете» свой ум, отдохните, после этого снова «включаете» активность, и эта «перезагрузка» дает вам силы и энергию для работы.

Однажды я возвращалась с работы, въехала в тоннель, радио зашипело, сначала не сильно, а потом вообще перестало ловить. Я подумала, что тоннель – как метафора Эго.

Это строит вокруг нас бункер, и вначале, когда стенки не очень толстые, мы еще можем слышать свою душу, чего она хочет. Стенки становятся больше, и мы уже с трудом распознаем сигналы своей души – мы и ее-то начинаем воспринимать как какой-то чужеродный объект, будто она где-то снаружи, а то, что внутри бункера, кажется нам нашим «Я». По крайней мере, так нам рассказывает наше Эго.

А стенки все больше. Вместо четкого приема – только непонятный шум и треск в эфире. «Что ты там сказала? Ничего не понятно! И почему другие люди говорят, что надо слушать свою душу, – ее же вообще невозможно слышать! Бред какой-то. Слушай только меня, – говорит Эго. – Сиди внутри своего бункера, не вздумай выходить наружу, там точно опасно, да и ничего интересного там нет».

Вот люди и живут – в маленьких темных душных бункерах, – думая, что это все, что у них есть. А надо всего лишь выйти наружу – туда, где устойчивый прием, где слышно свою душу, где мир огромен и прекрасен, и светит солнце... И есть возможность настроить свое внутреннее радио на себя, свою энергию и ресурсы.

## **Глава 5. Когда не знаете, как решить проблему, – танцуйте**

Я хочу вам рассказать историю Анны Халприн. В 51 год врачи поставили ей диагноз – неизлечимый рак кишечника. Когда люди сталкиваются один на один со смертью, то чувствуют страх и беспомощность, целый спектр негативных эмоций. Анна решила протанцевать себе все, что она в данный момент проживала, – свои чувства и ощущения. Она хотела выразить всю гамму переживаний, что накопились у нее внутри.

Анна взяла холст и краски, чтобы изобразить все ощущения по поводу того, что она больна раком и умирает. Она решила изобразить рак – так, как она его чувствует. Она рисовала абстрактно – получилось грозное пятно. Анна попросила собраться своих друзей, повесила картину и решила протанцевать свой страх, свою печаль, свою беспомощность – выразить через

танец все, что она ощущает.

Удивительно, но это сработало. Анна смогла побороть болезнь. С тех пор она танцует уже 40 лет – для того, чтобы жить. Она не только танцует, но еще и преподает танец – учит других возможности вылечиться с помощью танца.

Анна Халприн говорит, что у каждого человека есть механизм естественного самоисцеления, он внутри каждой клетки тела, необходимо лишь запустить его. Танец, считает она, – отличный способ включить такой механизм. Нужно не просто танцевать, но и связать свои движения с эмоциями, чувствами, телесными ощущениями – протанцевать свои переживания, выпустить их наружу с помощью танца.

«Моя болезнь и борьба с ней стали для меня удивительным даром. До рака я жила, чтобы танцевать. Теперь я танцую, чтобы жить», – делится Анна.

Ее метод заключается в том, чтобы установить разорванную связь между телом, разумом и бессознательным. Она может предложить своим ученикам через рисунок выразить все свои негативные эмоции, а затем протанцевать это, то есть сделать видимым наш внутренний невидимый мир, проявить его, взглянуть своим переживаниям в лицо. Она учит людей восстанавливать связь со своим телом, учиться понимать себя.

«Люди вылечиваются сами, я лишь показываю им их ресурсы. Эта возможность помочь им делает меня счастливой», – признается Анна Халприн.

Она продолжает вести семинары и занятия, несмотря на то, что ей уже 93 года. Анна помогает не только больным людям, но и всем, кто хочет научиться снова слышать свое тело, восстановить связь со своим настоящим «Я».

Когда не знаете, как решить вашу проблему – просто начинайте танцевать. Проживите в танце все свои чувства, дайте телу выразить то, что вы ощущаете, освободите его от груза ваших эмоций.

## Глава 6. Почему мы не слышим себя и как восстановить связь с собой настоящей?

Однажды я вела тренинг «Коучинг для успешных женщин» и рассказывала на нем о планировании через тело. Я подробно дала описание этой техники в своей первой книге, которая стала бестселлером «Арт-коучинг. Как женщины играючи изменить свою жизнь за 3 месяца». На тренинге была женщина, которая сказала мне:

«Инна, я не понимаю, как услышать свое тело. Я делаю все, как вы говорите, но не слышу ничего. Внутри меня тишина, я не получаю никаких ответов на свои вопросы».

Я стала искать ответ на ее вопрос. Почему некоторым женщинам легко понимать себя, чувствовать связь со своим телом и жить в соответствии со своими желаниями, а другим нет? Почему многие женщины даже не понимают, про что я рассказываю или пишу, когда прошу их услышать свое тело?

Ответы на эти вопросы дал ученик Зигмунда Фрейда – Вильгельм Райх. Он обнаружил процесс защиты от негативных переживаний у человека. Данная защита заключается в том, что когда вы не хотите ощущать ту или иную эмоцию, включается автоматическое, на уровне тела, подавление этих переживаний.

Если вы часто пытаетесь «отгородиться» от неприятных эмоций, защита со временем превращается в психофизиологический блок – формируется нейронная сеть, которая не пропускает нежелательные эмоции. В теле она проявляется в виде блока из мышц.

Задача такой психофизиологической защиты – не пропустить нежелательные эмоции до сознательного уровня. С одной стороны, вы испытываете облегчение, что больше не чувствуете неприятные эмоции, но с другой стороны, вы попали в зависимость от блока, и чем дольше это будет продолжаться, тем больше сил будет у этого защитного механизма. Можете представить себе, что вы находитесь внутри огражденной замкнутой территории. На воротах стоит стражник, он не пропускает эмоций, которые пугают и расстраивают вас. Но он также не выпустит вас с охраняемой территории. Вы в ловушке.

На то, чтобы сдерживать нежелательные чувства в неосознанном состоянии, тратится большое количество энергии, как, впрочем, и на то, чтобы «не пустить вас за ворота». Так в нашем бессознательном рождаются различные «мифы и страшные сказания», будто за ворота нельзя, там опасно, иногда настолько, что это может быть опасно для жизни.

Поверьте моему опыту работы с различными ограничивающими убеждениями и психофизиологическими блоками:

90 % наших страхов не имеют ничего общего с реальностью. Это не более чем сформированная вашей защитой мыслеформа «содержания вас внутри огражденной территории», чтобы даже мысли не возникало близко подходить к выходу, а уж тем более пытаться выйти наружу. Но эта мыслеформа не имеет подтверждения в жизни.

Очень хорошо с психофизиологическими блоками справляется техника EMDR, а также танцевальные практики 5 ритмов и FreedomDance. EMDR дает иногда моментальный эффект: порой достаточно одной сессии, чтобы избавиться от блоков. Эффект от танцев 5 ритмов и FreedomDance – не такой быстрый, но и не такой энергозатратный. Я бы сказала, что танцуя, мы незаметно снимаем с себя груз психофизиологических блоков, становимся психологически (да и физиологически тоже, например, я похудела на 20 кг) легче.

Райх выделил семь блоков, которые могут сформироваться в теле. Эти блоки формируются у нас с детства. Райх назвал совокупность данных зажимов **«панцирем характера»**.

Эта «броня» формируется, по его мнению, строго снизу вверх, то есть первыми возникают блоки в нижних сегментах тела человека, лишь затем на верхних уровнях. Он рекомендовал начинать «разблокировку» сверху вниз, начиная с недавно сформировавшихся блоков, а именно с глаз.

Возможно, именно поэтому техника EMDR является такой эффективной, ведь она активно работает с глазами и, тем самым, способствует устранению психофизиологического блока с них.

Как сказал В. Райх: «Можно выбраться из ловушки. Однако, чтобы выбраться из тюрьмы, нужно понять, что ты в тюрьме. Ловушка – это эмоциональная структура человека, его характерная структура. Мало пользы в изобретении систем мысли по поводу природы ловушки; единственное, что нужно, чтобы выбраться, – знать ловушку и найти выход».

Много раз на EMDR-сессиях я видела, как люди избавляются от блоков, сбрасывая многолетнее напряжение в теле через неконтролируемые и непроизвольные движения, что вначале удивляет и пугает людей, впервые столкнувшихся с проявлениями работы бессознательного. Часто я говорю им: «Добро пожаловать из телесной тюрьмы в мир свободного от блоков тела».

На самом деле, от зажимов освобождается не только тело, но и ум, это два взаимосвязанных параллельных процесса, происходящих во время работы через технику EMDR.

## Блок № 1. Глаза

Глазной психофизиологический блок включает в себя мышцы вокруг глаз, лоб, брови, верхнюю, боковую и заднюю часть головы, верхние части щек.

Глазной защитный сегмент формируется тогда, когда ребенок растет в тяготящей

атмосфере, где окружающие ссорятся, кричат, испытывают друг к другу негативные эмоции. Ребенок пытается бессознательно закрыться от этой энергии, не желает видеть, что происходит вокруг.

Внутри растет ощущение – со мной что-то не так или что-то не так в моих отношениях с людьми. Формируются страхи совершить ошибку, страх обидеть другого человека, страх оценки других людей.

Выражается этот блок в бегающем или, наоборот, неподвижно долгом взгляде, наморщивании лба, скрещенных бровях или широко распахнутых глазах с нарочно наивным выражением. Люди, имеющие блок в глазном отделе, могут жаловаться на резь в глазах, «больно смотреть», снижение зрения, близорукость, а также на головную боль, невозможность плакать (сухость в глазах) или излишнюю слезливость.

Блок в глазах снижает не только внешнее, но и «внутреннее» зрение, женщина не доверяет своей интуиции, своему чувствованию мира.

## Блок № 2. Челюсти

Второй участок панциря характера – челюсти.

Они сдерживают сильный гнев внутри человека. При работе с этим блоком часто возможны непроизвольные движения челюсти из стороны в сторону, широкое открытие рта. Вначале это явление очень удивляет и настороживает женщину, проходящую сессию, потому что это очень необычное ощущение – когда не ум управляет движением тела, а тело само начинает «сбрасывать» накопленное годами напряжение в блоке через такие спонтанные движения.

Люди впервые встречаются с настоящим «управляющим» – своим бессознательным. Обычно мы самодовольно думаем, что наш ум «рулит» всем процессом, и столкновение с неконтролируемыми со стороны ума движениями впервые дают возможность увидеть силу нашего бессознательного в действии. При этом теряются все искусственные улыбки и наработанное годами фальшивое обаяние.

У женщин, которые прошли процесс освобождения от данного блока, со временем появляется искренняя улыбка, связанная с их подлинными искренними чувствами, «заражающая любовью и радостью».

## Блок № 3. Шея

Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык, затылочную часть головы.

Люди, имеющие блок в этой части тела – «ходячие головы». Они доверяют лишь своему уму, всячески игнорируя чувства, как свои, так и других людей. Им очень трудно выражать свои эмоции и ощущения.

Дыхание в основном происходит через открытый рот, оно поверхностное, не глубокое. Женщины, имеющие горловой зажим, боятся «опускаться» вниз тела, относятся к своему телу, как к чему-то опасному и чувствуют тяготы по поводу того, что надо о теле заботиться.

«Ну почему нельзя быть чистым разумом?!» – спросила меня клиентка на одной сессии. Многие женщины совершенно необоснованно боятся своего тела, не доверяют ему, относятся к нему, как к чему-то опасному, как к проявлению «дремучей, необузданной» силы.

Все эти ощущения происходят из-за блока в горле, и они естественным образом проходят после снятия блока. Данный зажим достаточно часто формируется, когда родители говорят детям, чтобы те прекратили немедленно плакать или кричать. Ребенок старается зажать крик, «задушить» поднимающуюся энергию плача или крика, тем самым напрягая мышцы шеи и горла.

Здесь важно научиться давать себе возможность прокричаться (я даю специальные задания прокричать, будучи наедине с собой, все, что женщина чувствует в тот момент), продышаться, пропеться. Понимать свое горло, ощутить, наконец, связь между умом и телом, понять, что вы являетесь единым целым, что в вас все взаимосвязано и каждая часть вашего организма одинакова важна.

## Блок № 4. Грудной отдел

Он включает в себя широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями.

Руки и кисти в системе Райха являются «продолжением» сердца. Именно с помощью рук мы выражаем свою любовь и привязанность, обнимая человека. Также руки помогают нам определить свои границы, когда мы отталкиваем кого-то от своего тела, выражая нежелание взаимодействовать. Руки помогают выразить нам все качества любящего сердца – нашу нежность, заботу, сочувствие и т. д.

Блок в грудном отделе может сформироваться тогда, когда женщина сдерживает свою страсть, свои эмоции. Также психофизиологический зажим формируется из-за сдерживания или поверхностного дыхания.

Когда человек хочет скрыть свои эмоции – он задерживает дыхание, – тем самым подавляя свои ощущения. У грудного блока тесная связь с горловым зажимом. Сдерживая дыхание в груди, не выпуская крик, плач из горла, люди способствуют формированию блоков в этих двух отделах.

Женщине, у которой наблюдается блок в грудном отделе, трудно выразить свою любовь, страсть, свою сексуальность.

Если присутствует желание отделить свое сердце от сексуального центра, разделить сердечную любовь и сексуальное влечение – тем самым женщина лишает свое сердце «топлива», без которого угасают чувства в сердечном центре.

Многие женщины позволяют себе только один тип любви – материнский, а потом удивляются, почему их мужья теряют к ним интерес и начинают смотреть на сторону. Снова обращу ваше внимание на то, что в человеческом теле все взаимосвязано, нет хороших и плохих частей – все части тела важны. Чем больше вы пытаетесь контролировать те или иные проявления вашего тела, тем больше они будут выходить из-под контроля. Научитесь понимать себя, проявлять свои стремления и желания, только так вы научитесь управлять собой.

Сдерживание страха приводит к формированию сплющенной, вдавленной грудной клетки. Постоянно скрываемый и удерживаемый гнев проявляется в жестко расправленной грудной клетке, мышцы грудного отдела становятся ригидными, женщина не в состоянии расслабиться, постоянно готова «взорваться». Зажим в грудном отделе также проявляется в закостенелости и неуклюжести рук, в крайних проявлениях – кисти рук становятся холодными и ватными, иногда даже болезненными.

Блок в груди выражается сильной жесткостью, иногда он настолько «железнобетонный», что грудь почти неподвижна. Такую броню женщины «наращивают», чтобы сдержать свой гнев, ярость и боль. Этот панцирь помогает носить маску милой, очаровательной женщины, которая никогда не поддается своим эмоциям, не злится, не испытывает страх. В обществе присутствует стереотип «нечувствующей» женщины, ведь она всегда должна быть мягкой, милой и улыбчивой.

Многие женщины так и говорят: «Я же женщина, я не должна злиться, выражать агрессию, я не имею на это права».

Женщине важно понять, что ее эмоции – показатель того, что с ней происходит. Если вы чувствуете негативные эмоции, желательно не пытаться их запрятать подальше в себя, а остановиться и понять: о чем это вам сигнализирует, что в вашей жизни не так, что нужно исправить?

Один из главных способов избавления от зажима – это дыхание, вдох и выдох – восстановление важнейшего жизненного цикла. Также важно больше пользоваться своими руками, заниматься деятельностями, связанными с мелкой моторикой. Рисование, вязание, вышивание, кулинария и т. д. дают возможность развить руки и кисти, сделать их более

«живыми».

Блок в грудном отделе лишает женщин чувствительности в области сосков, снижает качество сексуального удовлетворения, также возможны приступы отвращения во время грудного кормления, за что женщины себя очень ругают, редко в этом признаются и всячески избегают обсуждать подобные темы.

Грудной психофизиологический блок является центральной частью всего мышечного панциря характера. Он формируется во время сильных конфликтов, происходящих в жизни ребенка. Во время работы с этим зажимом часто всплывают различные негативные воспоминания – о том, что не любили в детстве или к чему плохо относились, претензии к родителям (особенно к матери), разочарования в близких, желание спрятаться от ощущения ненужности.

Спонтанный танец может помочь выразить все эти эмоции, через движение и дыхание убрать постепенно блок в области груди. Танцуя свою боль, свои обиды и разочарования, вы отпускаете все пережитое вами как на эмоциональном, так и на физическом уровне.

## Блок № 5. Диафрагма

Данный блок включает в себя группу мышц, которая находится под легкими и пребывает в постоянном движении.

Каждый раз, при вдохе, мышцы диафрагмы сокращаются и смещаются вниз, создавая тем самым пространство для поступления воздуха в легкие. При выдохе диафрагма смещается вверх, тем самым выталкивая воздух наружу.

Дыхание – одна из важнейших функций организма, которая не останавливается ни на минуту, все время в движении. Это движение вверх и вниз дает энергию всему организму, поэтому так важно не иметь зажимов в этой части тела. Именно с помощью диафрагмы мы останавливаем поток своих эмоций, сдерживаем их, тем самым формируя психофизиологический блок.

Формируя зажим в диафрагме, мы отсекаем себя от желаний нашего внутреннего ребенка (живот) и сексуальных желаний. Таким образом, люди создают эмоциональное расщепление, где одна часть тела выражает некое стремление к чему-то или кому-то, а другая борется с этим импульсом, отторгает его и вытесняет. И это расщепление происходит именно в диафрагме.

У некоторых женщин можно наблюдать следующую картину: сердце, которое расположено над диафрагмой, «пылает» одним желанием, в то время как сексуальный центр, расположенный под диафрагмой, может хотеть совершенно иного.

В данной ситуации женщина бывает очень трудно определиться, чего же она на самом деле хочет, пока не будет убран мышечный зажим диафрагмы и не налажена связь сердца и сексуального центра.

В диафрагментальном зажиме удерживаются все три базовые эмоции – страх, гнев, боль, – и это создает сильнейшую закрепощенность человека. Например, если начать активно смещать диафрагму вниз, активно дыша, можно добраться до страха, который, как правило, расположен в животе. Живот начинает пульсировать, и в этот момент женщина может испытать тот самый сильный страх, который она сдерживает и не осознает.

Я сама однажды испытала подобные ощущения. Я была на занятии спонтанного танца FreedomDance. Мы танцевали не как обычно под музыку, а под гонг. Гонг – это ударный инструмент, обладающий определенной высотой звучания, его часто используют в медитациях йоги кундалини. Танцуя, я в определенный момент заметила, как тело само завибрировало в области живота и начались частые сокращения, одновременно с этим я почувствовала, как внутри все съеживается от страха, хотя на это нет никакой причины. После этого танца я достаточно быстро начала худеть в области живота, заметила, что намного чаще делаю более глубокие вдохи и выдохи, дышу более свободно, чувствуя себя заземленной, связанной со своими ногами и стопами.

Часто страх выражается в худощавости и плоском животе, так как вся энергия людей, удерживающих страх, отведена от периферии, сведена и ската в их центре.

Таким образом люди пытаются избежать воспоминаний о пережитых угрозах и опасностях. Когда вся энергия оттянута к центру, уже нет сил стоять на ногах, нет энергии в руках для защиты, не видят глаза. Вся периферия тела становится малоэффективной.

Способ избавления от страха – дыхание в живот. Через дыхание и освобождение диафрагмы женщина получает доступ к своей жизненной энергии, которая хранится в нижней части тела, обретает свою настоящую силу.

Также страх может удерживаться в области спины. Женщина постоянно втягивает голову, как бы в ожидании удара со спины. Это результат пережитого шока, неожиданного нападения, когда все идет хорошо, а потом вдруг происходит что-то очень неприятное. Вспомните выражение «по спине холод от страха пробежал». Темы, удерживаемые в спине, – это нечто тайное, именно поэтому мы скрываем их сзади.

Диафрагма связана со многими вещами, которые мы «проглотили», то, что нам неприятно и вызывает отвращение, что вызывает тошноту.

Один раз я работала с этим блоком у клиента. Ее очень сильно тошило, настолько, что мы решили остановить работу, дать ей отдохнуть, оставить часть работы для бессознательного, а клиентке отдохнуть. На следующую встречу она пришла, смеясь: «Инна, я иду к вам, совершенно спокойная, вдруг вижу, открывается дверь, и вы выходите из кабинета. Меня тут же начало снова мутить, очень сильно, я снова вспомнила предыдущую нашу сессию». Я ей ответила: «Дожила до того, что клиентов тошнит от встречи со мной. Но я надеюсь, что сегодня мы доработаем с вашим блоком, и вас перестанет мутить как от меня, так и от тех воспоминаний, с которыми мы работаем».

В ее случае бессознательное включило все, что происходило на сессии, в том числе и меня, в зажим, с которым мы работали, и, соответственно, перенесло все чувства, которые она испытывала внутри своего психофизиологического блока, и на меня тоже. После второй сессии, когда мы переработали зажим, я тошноту у нее больше не вызывала, как и ощущения над которыми мы работали.

Во время переработки этого страха возможны всплески ярости: «Как так со мной могли поступить?» или «Почему это произошло?». Вместе с тошнотой и яростью выходит страх, диафрагма расслабляется, и нам становится доступно то, от чего мы так долго прятались, на сокрытие чего тратили так много сил.

Чем ниже блок, тем сильнее и интенсивнее будут эмоции, сдерживаемые в нем, тем больше освобождается энергии.

Блок в диафрагме в случае, если сдерживается гнев, может привести к полному бесчувствованию. Достаточно часто на занятиях у меня присутствуют женщины, которые говорят о том, что ничего у себя в теле не ощущают, и им непонятно само словосочетание «послушайте свое тело». «Что слушать, если ничего не слышно?!» – спросила меня одна участница тренинга. Такая эмоциональная «глухота» возникает именно из-за сдерживания гнева в диафрагме.

## Блок № 6. Живот

Живот является источником многих наших импульсов и чувств. Они в нем возникают, а затем поднимаются вверх по телу.

Именно живот откликается на впечатления, приходящие извне, хотя «приемниками» данных являются более высокие сегменты тела. В животе располагаются чувства, относящиеся к взаимосвязи «мать-младенец», – питание, поддержка, удовлетворение первичных потребностей.

Эти чувства «не имеют словесного обозначения», потому что относятся к доречевому периоду, редко по-настоящему осознаваемы и находятся глубоко под слоями последующих переживаний. Именно поэтому многие женщины ощущают в области живота что-то глубинное, неведомое, «спокрытое пылью и мраком». Отчасти они правы, потому что именно в животе хранятся самые ранние воспоминания и старые травмы, которые формируют психофизиологический зажим в области живота.

Работа с областью живота связана с такими переживаниями, как беспомощность, желание спрятаться или убежать, бессилие. Именно от этих чувств женщины прячутся в живот еще глубже, вместо того, чтобы позволить выйти чувствам наружу и освободиться от мышечного спазма в данной области. Это отсекает их от подобных чувств, но не решает их проблемы, из-за которых эти эмоции возникли.

Это тактика беспомощного ребенка, который не может никуда деться или противостоять взрослому, ему остается единственный выход – спрятаться в себя.

С блоком в области живота надо работать крайне бережно и осторожно, потому что скрываемые там эмоции – очень сильные и повторное переживание их может привести в состояние шока, то есть не помочь, а навредить.

Техника EMDR позволяет достаточно мягко пройти «сквозь» эту мышечную преграду и переработать негативные эмоции. Важно оставаться в контакте со своими переживаниями и наблюдать свои эмоции, мысли, чувства, не вовлекаясь в них, как бы со стороны.

Чувства, скрываемые внутри живота, такие как глубочайшее разочарование, сильнейшая ярость, бессилие, постепенно, сессия за сессией растворяются, давая женщине доступ к ее глубинной жизненной силе. Как сказала одна моя клиентка: «После работы с вами в моей жизни появилась глубина». Это произошло потому, что женщина нашла контакт со своим телом и своей энергией.

Блок в области живота связан с темами «мать-младенец», а также родовыми травмами, переданными матерью через ее тело, позы и бессознательные установки. Надо понимать, что младенец в первые месяцы своей жизни ориентируется на запах матери, на то, как она его держит, как к нему прикасается, что она транслирует ему при этом. Одна моя клиентка в работе с глубинной травмой увидела спину матери и почувствовала запах, идущий от нее, – запах ненужности. Это было ее воспоминание, когда ей было 6 месяцев. Представляете, насколько глубоко и бессознательно в ней сидит эта установка?! Стоит отметить, что я не подвергаю сомнению то, что клиент видит и чувствует. В США воспоминания, полученные в ходе сессий EMDR, принимаются в суде как достоверные свидетельства. То, что приходит во время сессии, является настоящими, реальными событиями, происходившими с клиентом.

Теперь вы имеете представление о том, насколько глубокими и бессознательными могут быть травмы, составляющие психофизиологический блок в животе. Но есть и позитивные моменты.

Живот – это источник наслаждения. Он хранит в себе воспоминания о том, как младенец сосет грудь матери и испытывает чувство сытости, ее объятия, чувство защищенности. После того, как убирается брюшной блок, женщина испытывает чувство глубочайшего расслабления и спокойствия. Также переживается ощущение единения и целостности.

## Блок № 7. Таз

Тазовый психофизиологический блок включает в себя таз, гениталии, анус, мышцы в области бедер, ягодицы, ноги и стопы.

Зажим возникает вследствие подавления сексуального влечения из-за осуждения как дома, так и в обществе. Для женщины тазовый блок чреват тем, что для нее исчезает связь со своей женской земной энергией, которая осуществляется через стопы. Внешнее выражение блока в этом сегменте – это асексуальный таз, который двигается только по прямой. Сложно «крутить» бедрами, «выписывать круги». Это особенно видно во время танца.

В системе работы с блоками – тазовый зажим является последним, с которым надо

работать. Желательно, чтобы были сняты или хотя бы ослаблены блоки в предыдущих шести психофизиологических зажимах. Сексуальность настолько табуирована, и травмы в области таза часто передаются из поколения в поколения, образуя родовую трансперсональную травму, что работа с данным блоком требует особой деликатности.

Здесь на помощь может прийти спонтанный танец FreedomDance. Любое занятие данной практики начинается с работы со стопами, ногами и бедрами.

Если в системе В. Райха проработка идет сверху вниз, то в спонтанных танцах – снизу вверх. Объединяя эти две системы, я получила интегрированный способ проработки глубоких психофизиологических блоков, где одна практика прекрасно дополняет другую.

При работе с данным блоком освобождаются такие эмоции, как стыд, чувство вины, смущение. Приходит понимание и принятие себя. Все тело свободно от зажимов, в теле женщины много физической и психологической энергии. Вы выходите на уровень управления своим телом и жизнью, оставляя позади негативный прошлый опыт и травмы.

EMDR и спонтанные танцы, словно ластик, стирают из тела ограничения, усвоенные с бессознательного возраста, которые мы впитали, копируя тела наших родителей. Глубинные убеждения, прописанные в нашем теле, которые не дают двигаться вперед, заставляют «залипать» на непонятных нашему разуму ситуациях, проживать не «свои» чувства и опыт – все это уходит, растворяется, исчезает…

И тут появляется возможность познакомиться с собой настоящей – где каждая клеточка вашего тела любит вас безусловно, где нет места правилам и страхам, где вы чувствуете принятие, исходящее из самой глубины вашего существа. Вот тогда становится понятно, что такая настоящая любовь к себе, и это уж точно не эгоизм и не «перетягивание одеяла» на себя. Вы уже не готовы стараться быть как все, кому-то что-то доказывать, с кем-то в чем-то соревноваться.

## Глава 7. Что у вас находится между головой и стопами?

Как часто вы обращаете внимание на свое тело, если у вас ничего не болит, все хорошо с организмом?

Сколько часов в день вы проводите в своей голове и сколько минут в своем теле?  
Насколько хорошо вы сонастроены со своим телом, с собой?

Габриэла Рот, основательница 5 ритмов, сказала прекрасную фразу: «Между нашей головой и стопами лежат километры неисследованной пустыни».

В своем интервью журналу *Conscious Dancer* Габриэла Рот рассказывала:

*Каждый из нас является пространством божественной тайны. Хотя мы проводим большую часть нашего времени, находясь на поверхности в ежедневных мелочах обычного существования, большинство из нас жаждет подключиться к пространству внутри себя, прорваться к экстатическим состояниям своего сознания.*

*В молодости, танцуя, я совершила переход из мира логики и сооружений в мир трансформации, вошла в транс под воздействием живых барабанов. Ритм барабанов уводил меня все глубже и глубже в транс. Этот танец подхватил меня от края моего сознания и привел в центр меня. Оттуда я начала открывать то, что является по-настоящему важным для меня.*

*Я стала свидетелем раскола моего собственного тела/духа. Между головой и ногами у любого человека миллиарды милей дикой природы. Я очень хотела узнать, что лежит в этой пустыне. Было ясно, что мы думаем, будто знание о том, кто мы, – находится в месте выше наших шеи, но на самом деле, это не так.*

*Я узнала: чтобы ответить на вопрос «Что значит быть человеком?», мы должны*

вернуться к нашим корням. Эти корни, которые связывают нас 75 000 лет экстатического танцевальной традиции со всеми теми, кто танцевал для транспортировки себя из головы в неосвоенную пустыню, к поэтическим моделям, к формам их души.

Движение стало и моим лекарством, и моей медитацией. Найдя и исцелив себя, я стала проводником для других. Но вела я их не по моим стопам, а по их собственным. Я стала наблюдать образы, которые связаны с нами, и, в конце концов, я назвала их «поток», «стаккато», «хаос», «лиричность» и «тишина», и, таким образом, началось мое пожизненное обучение 5 ритмам.

5 ритмов родились в диалоге с пустотой, которую я нашла, танцуя.

Мой танец стал намного больше, чем я, он превратился в язык, который освобождает организм от всех оков. Это молитва за свободу, способ самореализации, художественная форма для разочарованных и бесправных, чтобы вернуть себя, воскресить и избрести.

Через 5 ритмов мы открываем наши шаманские ноги, которые слушают землю и движутся под ее песню. Мы открываем наши сердца в наших бедрах и огромную священность в наших головах и руках, которая идет от наших корней. Мы обнаруживаем дух, движущий нас, каждого из нас.

5 ритмов представляют собой угрозу для Эго, поскольку они не могут быть освоены или подконтрольны. Они учат нас, как двигаться через нашу безопасность, самосознание и страх в увлекательный, непредсказуемый, стихийный, подлинный центр. Они требуют, чтобы мы были оригинальными, они разбивают наши панцири.

Каждый ритм – это динамическое состояние бытия, мастер-учитель. Вместе они ведут нас к божественному разуму, который определяет нас. Они философы, перспективы, практика и молитва. Они являются специфическими катализаторами, ключами, открывающими душу.

Сейчас мы живем в такое время, где доминирует ритм «хаоса», и мы учимся двигаться вместе с ним. Наше выживание в этом ритме – это обращение к искусству. До этого мир существовал в ритме «стаккато» в течение 2000 лет, и мы могли спрятаться за все виды структур. Теперь нам нужно скинуть все маски и пресс-формы. Наш опыт в это время – разрушение границ между телом, сердцем и разумом, между полами и поколениями, между нациями и кочевниками. Мы переходное поколение. Наши внуки будут рождаться и жить в этом ритме хаоса, и они не будут иметь дела с тем же сопротивлением ему.

На танцполе я узнала, как сдаться хаосу, убрать контроль над своими движениями. Во всем мире растущая жесткость – это бессознательный ответ на этот динамичный ритм, попытка контролировать наступающие перемены. Рост многих фундаменталистических движений является отражением этой паники. Попытку жестко справиться с хаосом можно сравнить с попыткой купаться в смирительной рубашке. Хаос связан с периодом полового созревания. Что ж, мир в периоде полового созревания, ребята, и мы будем жить так же, как мы жили во время нашей собственной половой зрелости. Мы включали музыку достаточно громко, чтобы заглушить наши мысли. Хаос впустил нас в совершенно новый уровень творческого мышления, который приходит из глубины наших интуитивных, инстинктивных ресурсов.

Когда мы находимся в своем центре, не имеет значения, что происходит в мире – внутреннем или внешнем, – мы можем научиться поддерживать наше равновесие. Когда спортсмен находится в поле, вся игра тормозится в его сознании, независимо от того, насколько быстро он движется. Медленные танцы с хаосом находят нашу зону в этом современном водовороте, это не только духовная практика – это выживание через искусство.

## Глава 8. Танцевальная практика FreedomDance

Обучение свободе жить без психофизиологических блоков, иметь расслабленное тело, умеющее вовремя сконцентрироваться, а потом снять напряжение, возможно через такие танцевальные практики, как **5 ритмов Габриэлы Рот** или **FreedomDance Алекса Никифорова**. О 5 ритмах я рассказывала в предыдущей своей книге «Арт-коучинг. Как женщине играючи изменить свою жизнь за 3 месяца».

Практика FreedomDance позволяет вам в танце совершить открытие, трансформацию и интеграцию телесного опыта в вашу картину мира. Это позволяет вам мягко обучаться через тело, лучше узнавать себя, свои желания и потребности. Вы начинаете понимать себя, свои возможности и ограничения, уметь принимать то, что изменить невозможно, и менять то, что реально изменить.

### **Первый этап в данной практике – Восприятие.**

Через свои стопы и ноги, через плавные, круговые движения вы исследуете окружающий мир, пол, на котором вы танцуете, пространство, в котором вы сейчас находитесь.

Вы мягко изучаете действительность через плавность всего вашего тела. Вы учитесь повышать свою чувствительность путем концентрации на своих телесных ощущениях, обращать внимание на свое тело, на то, как оно воспринимает этот мир. Вы начинаете замечать микродвижения, как они возникают в вашем теле и как потом развиваются.

Таким образом, через концентрацию и внимание вы повышаете свою возможность быть открытой и восприимчивой, тем самым подходя к следующему этапу практики...

### **Экспрессия.**

Во время второго ритма вы учитесь не только воспринимать все, что происходит, но и выражать себя в этом мире. Проявлять через свои движения все, что чувствуете, ощущаете на данный момент.

Активное проявление себя через бедра: Я существую и выражаю это в своем танце. Я ощащаю свое пространство, свои границы, и показываю это через резкие, четкие движения. Ощущение проявленности, уверенности во всем теле.

Это этап партнерства, совместного «зажигательного» танца с кем-то еще, возможность увидеть, как выражает себя на этом этапе другой человек.

Ритм танца становится все более интенсивным, энергия поднимается выше, и наступает этап **Освобождения**.

Это время мягкого позвоночника, снятие всех блоков в спине, шее, животе. Освобождение от концепций, правил, старых знаний и своих ограничений.

Вы позволяете танцу следовать за ритмом. Отпускаете знания о том, как надо танцевать и как не надо. Быстрый темп музыки, расслабленная шея и голова, танцует все тело, скидывая с себя «налет» усталости, ограничений и повседневности.

Вы погружаетесь в ритм, позволяющий музыке стряхнуть с вас привычки.

И когда «осядет пыль» от старых ментальных и телесных ограничений, настанет время следующего этапа – **Обновления**.

Во время этого этапа все еще достаточно быстрый темп танца, но вы чувствуете, как в вас зарождается что-то новое. У вас появляется место для креативности, спонтанности.

Вы просто становитесь танцем – через вас танцует ритм свободы, ритм, зажигающий ваше сердце, поднимающий ваши руки, ритм, приводящий вас к следующему этапу...

### **Расширение.**

Вы чувствуете, как энергия танца подхватывает и раскрывает вас, ваше тело. Хочется руками обнять весь этот мир, дотронуться до него всем своим сердцем. Вы чувствуете единение со всем миром, вас как бы «становится больше». Расправляются плечи, светятся глаза, слов в голове почти нет...

### **И постепенно вы переходите к этапу Присутствия.**

Музыка почти стихает, замедляются движения, мысли, замедляетесь вся вы. Вы просто наблюдаете за тем, как в теле затихают движение и энергия. Вы проживаете эти тихие

мгновения наедине с собой, становясь свидетелем своей жизни, своего тела, себя Настоящей.

## Часть 3. 21 день, меняющий вашу жизнь

### Глава 1. День первый. Что я хочу получить в итоге?

Приступая к вашему проекту за 21 день, определитесь, что вы хотите получить в итоге.

Что будет наилучшим результатом ваших действий? Как вы поймете, что тот итог, который вы получили, это именно то, что вы хотите? Что вы будете ощущать в теле, какие эмоции будете переживать, как вы будете проживать полученный результат?

Большинство людей думают, что мы действуем, потому что хотим позитивных изменений в нашей жизни, стремимся к лучшему. Это отчасти так, но самое ценное что мы получаем в результате, – это наш опыт и лучшее понимание себя. Какая я на самом деле? Справлюсь ли я с этим проектом? Хватит ли у меня навыков, «психологических» программ, обеспечивающих мне достижение успеха? Не затормозят ли меня мои ограничения? Достаточен ли у меня уровень энергии или большая часть моего энергетического ресурса «запечатана» в психофизиологических блоках? И т. д.

Достигая цели, мы сталкиваемся со своими страхами, отсутствием желания/энергии/времени, необходимостью выбирать (что особенно сложно для женщин-иррационалов), умением вовремя сконцентрироваться или переключиться с одного дела на другое. Если сравнить себя с капитаном корабля – мы должны хорошо знать все системы, как они работают, и умело управлять всем кораблем для того, чтобы прийти в нужный порт.

Поэтому я рекомендую вам, когда будете отвечать на вопрос «что я хочу получить в итоге», – добавить помимо реальных результатов еще пункт о том, какой позитивный опыт вы хотите получить, какие качества в себе развить, какой хотите стать, пройдя весь этот путь.

Ответить на данные вопросы вам поможет **Интуитивная живопись**.

Для данного упражнения вам нужны краски (гуашь, акрил), три листа, как минимум формата А4 (можно больше), две кисточки, красивая музыка, возможность расслабиться и уделить себе внимание.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Включите музыку, желательно без слов. Ощутите все свое тело, пройдите мысленно по всем его частям, начиная с ног, заканчивая головой. Представьте себя на берегу моря. Почувствуйте тепло солнца, запах моря, как ветер ласкает вашу кожу. Посмотрите мысленно на голубое небо, синеву моря. Ощутите расслабление всем своим телом.

Сделайте несколько глубоких вдохов / выдохов. Услышьте, как похожи ваше дыхание и шум прибоя моря. Почувствуйте, что вы находитесь в уютном и безопасном для вас месте.

В этот момент поднимите в реальности свою правую руку (вне зависимости от того, правша вы или левша), не открывая глаз. Пусть ваша правая рука останется какое-то время на весу. Она отправилась искать ответ на вопрос: «Какая я стану, когда реализую свой проект?» Вы же в это время наблюдаете мысленно море, небо, расслабляетесь.

Затем поднимите левую руку, не открывая глаз. Левая рука начинает искать ответ на вопрос: «Какие ресурсы мне нужны для выполнения данного проекта?» Вы же продолжаете мысленно находиться на море, будучи расслабленной, чувствуя тепло солнца и ветра.

Таким образом, обе ваши руки находятся на весу, глаза у вас закрыты, мысленно вы

находитесь в уютном и безопасном месте на берегу моря. Тем временем, ваши руки начинают тяжелеть и опускаться вниз – они уже почти нашли ответы на нужные вам вопросы.

Как только руки окончательно опустятся, откройте глаза и начинайте рисовать первый рисунок правой рукой.

Рисуете вы абстрактно, все, что придет в голову, наслаждаясь процессом. В определенный момент вы почувствуете, что рисунок готов. Отложите его в сторону, возьмите второй лист бумаги и начните рисовать следующий рисунок – левой рукой (вне зависимости от того, левша вы или правша). Когда вы дорисуете второй рисунок, отложите его в сторону, возьмите третий лист бумаги, одну кисточку в левую руку, другую – в правую и начните рисовать двумя руками одновременно.

Таким образом, у вас получилось три рисунка.

Первый содержит ответ на вопрос: «Какой я стану, когда реализую свой проект?»

Во втором рисунке скрыта информация о том: «Какие ресурсы мне нужны для выполнения данного дела?»

Третий рисунок – это Интеграция – совмещение вашего опыта и ресурсов для достижения цели в задуманном проекте.

Как их расшифровывать?

Вспомните первый рисунок и первый цвет, который вы нанесли на бумагу. Например, это был красный цвет. Задайте себе следующие вопросы:

- С чем у вас ассоциируется красный цвет? – например, со счастьем.
- Если бы ваша ассоциация (в данном примере, счастье) была действием, то что бы это было за действие? – заняться чем-то активным.
- И какой самый легкий, самый простой первый шаг вы можете сделать прямо сегодня? – встретиться с людьми, которые помогут моему проекту.

Точно так же вы проводите анализ второго и третьего рисунка, в результате чего получаете **три шага, которые можно и нужно выполнить в ближайшие один – три дня**.

Учитывайте, что ответы могут быть достаточно неординарными и, на первый взгляд, не относящимися к вашему делу.

Например, у меня на консультации была одна бизнес-леди, и запросом у нее была реструктуризация компании. У нее вышло, что первым шагом надо – связать шарф. «Бред какой-то», – сказала она мне. Я ей предложила: «Давайте, вы ко мне в следующий раз не придете, а в это время будете вязать шарф». Через несколько дней она мне позвонила и удивленно сообщила: «Инна, когда вязала шарф, вдруг внутри вся картинка четко сложилась в единую систему! Удивительно, но рисунки сработали».

Поэтому я предлагаю не включать рационального критика, который начнет вам напоминать: «Какое отношение к смене работы имеют пробежки по утрам?» или «Непонятно, как танцы могут помочь тебе наладить взаимоотношения с детьми?»

Постарайтесь не вступать в дискуссию ни с внутренними, ни тем более с внешними критиками. Так вы только потеряете свою энергию и время, которые вам понадобятся для выполнения задуманного. Я бы сказала, позовите себе быть «скадными» на свое время/ресурсы/энергию.

Осознайте, что время, которое вы сейчас потратили на доказательство или оправдание своих действий перед важными для вас людьми, вы могли бы потратить на реальные действия, которые приблизили бы вас к тому, чего вы хотите.

Чем меньше вы рассказываете о своих планах, тем лучше. Когда у вас будут результаты, тогда никто не будет спрашивать вас: «Зачем ты этим занималась?» Даже если спросят, у вас уже будет понимание, для чего вы это сделали, и вы точно не захотите впадать в объяснения о том, что это было вам крайне необходимо.

Рисунки желательно повесить на место, где вы регулярно будете их видеть. Для нас, живущих в словесной реальности, эти абстракции весьма непонятны.

Для нашего бессознательного, которое оперирует образами, запахами, ощущениями, данные рисунки – четкая инструкция к действию.

Со временем вы заметите, что действуете как бы в потоке, все приходит само собой – люди, помощь, ресурсы. Если так происходит – значит, ваше бессознательное выстроило все для того, чтобы вы плавно достигли своей цели.

В любом случае, сохраните ваши рисунки, они вам еще понадобятся в ходе вашего проекта и для подведения итогов.

## 1.

Особое внимание обратите на первый рисунок **«Какая я стану, когда у меня реализуется данный проект»**. Ответьте на этот вопрос, используя подсказку-цвет.

Помните, в моем примере был **красный цвет**? Он ассоциировался со **счастьем**. Возможно, женщина, которая за 21 день выполнит запланированное, станет более счастливой. Поэтому ее ответ на вопрос: «Какой я стану, когда мне удастся осуществить задуманное?» – **«Я стану счастливой»**.

Определите, как вы ощущаете счастье в теле. Может, это мураски, бегущие по рукам, или бабочки, порхающие в животе, или желание вдохнуть побольше воздуха. Вам надо найти телесное проявление вашего счастья.

Все это нужно для того, чтобы использовать возможности EMDR для поддержки вас в ходе реализации вашего плана.

EMDR не только помогает убрать психофизиологические блоки и травмы прошлого, но и также отлично работает на создание будущих состояний.

После того, как вы нашли телесную локализацию вашего состояния, с помощью EMDR вы будете каждый день поддерживать данное состояние в теле.

Как это делается?

Вы садитесь так, чтобы ноги ровно стояли на полу. Правую руку кладете на правое колено, левую на левое колено. После этого представляете свое ощущение «Я – счастливая» и начинаете похлопывать себя по коленям – сначала правая рука по правому колену, затем левая рука по левому колену. Темп достаточно быстрый.

Основная ваша задача – наблюдать за своими телесными ощущениями счастья, что происходит в теле, какие образы вы видите. Похлопывать необходимо в течение 5–7 минут.

Такое упражнение надо будет выполнять в течение 21 дня. Несмотря на кажущуюся простоту, оно имеет очень сильный эффект, так как используется билатеральное воздействие на мозг. Вы можете не верить в успех данного упражнения, достаточно просто его выполнять для получения нужного эффекта.

## 2.

Второй рисунок – про ресурсы. Как бы вы назвали его одним словом?

Например, у вас получится **Легкость**. Подумайте, как, в **каких действиях вы можете получать легкость как ресурс для себя?** Возможно, это прогулки на природе или общение с детьми. Какие реальные дела приносят легкость в вашу жизнь? Может быть, это применение напоминалок на телефоне или планировщика, который облегчает и упорядочивает вам жизнь?

Назовите второй рисунок одним словом.

Это слово – нужный вам ресурс для удачного прохождения всего проекта.

Подумайте, как, в каких действиях вы можете получать этот ресурс в жизни. Запланируйте для себя первые дела по получению данного ресурса в ближайшие один – три дня.

Вы также можете более подробно расшифровать полученные рисунки с помощью следующей инструкции.

### **Инструкция по расшифровке абстрактных рисунков**

Закончив рисование, посмотрите на полученный рисунок. Ответив на следующие вопросы, вы переведете язык вашего бессознательного в слова.

1. Посмотрите, как расположен ваш рисунок. Это общая картина или имеются отдельные фрагменты? В случае фрагментов, подумайте, как бы вы могли интерпретировать их последовательность? Если рисунок выглядит как цельная картина, где, по вашему мнению, находится начало? Что за чем следует?

2. Выделите три основных цвета в рисунке. С чем у вас ассоциируются данные цвета? Какой цвет вы бы поставили на первое место, какой – на второе и третье места? Какие действия могут обозначать данные цвета для вас?

3. Есть ли в вашем рисунке повторяющиеся детали (круги, треугольники, точки и т. д.)? Как вы можете их интерпретировать?

4. Посмотрите на рисунок как на готовый план для реализации вашей мечты. Вы владеете «языком» вашего бессознательного, но слегка забыли, так как давно к нему не обращались. Какие мысли приходят вам в голову, когда вы смотрите на свой рисунок? Просто запишите их, не пытаясь анализировать.

5. На вашем рисунке есть какая-то последовательность или ритм? Повторяющиеся краски или сюжет? Что, по вашему мнению, это может означать?

6. Вспомните свое самое первое действие, когда вы сели рисовать. Это первые действия вашего плана. Какой цвет вы выбрали или что нарисовали? Какие ассоциации это у вас вызывает?

7. Нравится ли вам полученный рисунок? Какие чувства он вызывает? При взгляде на него у вас возникает желание действовать или вам хочется отложить его «с глаз долой»? Это тест на вашу готовность реализовать план достижения вашей мечты. В случае негативных эмоций вы всегда можете перерисовать рисунок. Ваш рисунок – не диагноз и не приговор, не нравится, нарисуйте другой, можно еще, до тех пор, пока не получится именно тот рисунок, который вам приятен.

8. Вспомните, какие эмоции вы испытывали, рисуя картину. Легко ли у вас получилось войти в творческий поток, или вы все время пытались анализировать происходящее? Возникали ли страхи – я не смогу, это не для меня? Как вы их преодолели?

9. Письменно ответив на данные вопросы, посмотрите на полученные ответы. Выстройте их в удобную для вас форму. Это ваш план по достижению цели.

10. Укажите, в какие сроки вы хотите реализовать запланированные действия. Напишите свои первые шаги, которые вы сделаете в ближайшие трое суток.

### **Домашнее задание, которое нужно выполнять в течение 21 дня**

Похлопывания EMDR с установкой «Я-такая» (здесь подставляете то качество, которое вы приобретете/усилите во время достижения намеченной цели, например, я – счастливая или я – успешная).

Желательно танцевать каждый день FreedomDance. Музыку для танцевальной практики вы можете найти на моем сайте Artcoach.biz.

## Домашнее задание

Выполните первые шаги, которые вы получили в ходе работы с рисунками.

### Глава 2. День второй. Планирование для рационалов и иррационалов

Выше я уже рассказывала о рационалах и иррационалах.

В этой главе я расскажу, как применять упражнение **Колесо развития** рационалам и иррационалам.

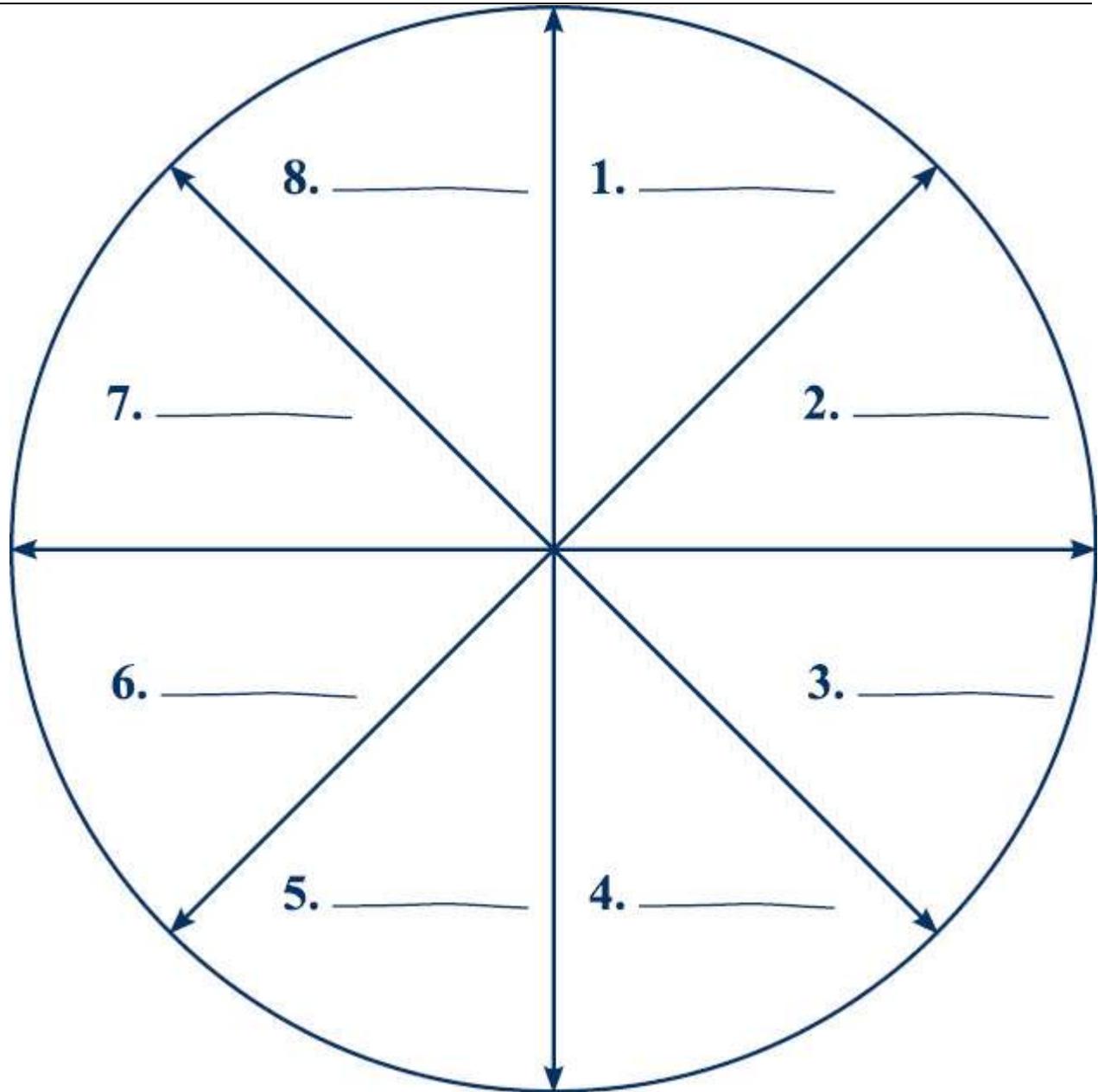
Упражнение желательно выполнять письменно.

#### Краткий план для рационалов

1. Возьмите круг, разделите его на 8 секторов.
2. Разделите свою жизнь на 8 областей, впишите в каждый сектор по одной области.
3. Опишите для себя идеал, 100 % того, чего бы вы хотели в каждой из этих областей.
4. Проведите анализ вашей действительности, как у вас обстоят дела на самом деле. Измерьте по шкале от 1 до 10.
5. Выберите для себя сектор, в котором вы бы хотели устойчивых позитивных перемен в ближайшие 21 день.
6. Определите для себя первый шаг в этой области.
7. Запланируйте конкретные действия для осуществления этого шага.
8. Проанализируйте влияние изменений в выбранной вами области на весь круг вашего развития.

По результатам анализа, вы можете либо оставить выбранный вами сектор, либо попробовать другую область.

#### Колесо развития на 21 день



### Краткий план для иррационалов

1. Возьмите круг, разделите его на 8 секторов.
2. Разделите свою жизнь на 8 областей, впишите в каждый сектор по одной области.
3. Опишите для себя идеал, 100 % того, чего бы вы хотели в каждой из этих областей.
4. Проведите анализ вашей действительности, как у вас обстоят дела на самом деле. Измерьте по шкале от 1 до 10.
5. Выберите для себя 2–3 области, в которых вы бы хотели устойчивых позитивных перемен в течение 21 дня. Определите для себя первые шаги в этих областях.
6. Запланируйте конкретные действия для осуществления этих шагов.
7. Проанализируйте влияние изменений в выбранной вами области на весь круг вашего развития.

По результатам анализа, вы можете либо оставить выбранный вами сектор, либо попробовать другую область.

Как вы уже заметили, разница между Кругом развития для рационалов и иррационалов – в количестве выбранных областей. Рационалы выбирают одну область для своего развития,

иррационалы – 2–3 области одновременно. Это нужно иррационалам для того, чтобы они могли переключаться между действиями и накапливать энергию, которую дает это переключение.

## Подробная схема выполнения Колеса развития на 21 день

Возьмите круг, разделите его на 8 секторов. В каждом секторе напишите **по одной важной для вас области**, из которых состоит ваша жизнь.

Это может быть карьера, работа, семья, дети, взаимоотношения с противоположным полом, ваше развитие, хобби, образование, деньги, покупка дома или квартиры, путешествия и отдых.

Не бывает двух одинаковых колес развития, каждый человек сам определяет, что для него наиболее важно.

Следующим шагом будет **определение идеала в каждом секторе**.

Что такое для вас 100 % в каждой из выбранных вами жизненных областей?

Идеальная работа для вас – какая? Опишите это. Будьте как можно более конкретными: сколько вы хотите получать на данной работе, где она будет расположена, какой будет офис. Что для вас идеальные коллеги и выполняемые обязанности?

Привстаньте на цыпочки, разрешите себе помечтать, как можно более подробно опишите ваши 100 % по каждому сектору. Таким образом, получится 8 идеалов вашего жизненного развития – ваша идеальная картина жизни.

Затем вы проводите измерения от 1 до 10, так называемое **шкалирование**.

Вы берете каждый сектор и измеряете от 1 до 10 – как у вас на данный момент обстоят дела в той или иной области.

Например, вы взяли сектор «Путешествия», и идеалом в этой области для вас было 4 путешествия в год по 2 недели. На данный момент вы можете себе позволить только 2 путешествия по 2 недели, это означает, что вы ставите себе в данном секторе 5 баллов. Точно так же вы проводите анализ во всех секторах вашего колеса развития. После шкалирования у вас появляется четкая картина положения дел на данный момент.

Что дальше?

**Рационалы** выбирают для себя тот сектор, в котором они бы хотели развития на ближайшие 21 день, и определяют для себя один первый шаг, который надо сделать, чтобы произошли нужные изменения.

Предположим, если в выбранном вами секторе круга сейчас вы имеете по шкале 4 балла, то один шаг обозначает подъем до 5. Что это будет за изменение? Рассмотрим на уже приводимом здесь примере про путешествия.

Каким будет первый шаг к вашему идеалу в этой области? Это может быть «большой уик-энд» на 3 дня, которые вы проведете за границей, или планирование еще одного 2-недельного путешествия с учетом праздников.

Таким образом, вы определяете самый первый шаг, сделав который, вы приближаетесь к своим 100 % в выбранной вами области. Желательно, чтобы вы запланировали для себя выполнение конкретных действий в ближайшие трое суток. Когда, с кем, что вы сделаете? Кто будет вам поддержкой? Какие ресурсы, знания помогут вам выполнить свои действия быстрее и легче?

Посмотрите, как изменения в той области, которую вы для себя выбрали, повлияют на оставшиеся сектора колеса развития. Как повлияют на вашу карьеру, семью, развитие? Будут ли изменения в этих областях? Если да, то насколько. Воспользуйтесь шкалой и определите для себя в цифрах, какое это влияние.

Когда вы сталкиваетесь с абстрактными понятиями, такими как «любовь», «свобода»,

«красота» и другими, которые трудно поддаются описанию, применяйте измерение по шкале от 1 до 10. Это поможет вам объективно оценить, во-первых, на каком уровне вы сейчас находитесь, а во-вторых, увидеть дальнейшие изменения.

Подводя итоги по упражнению «Колесо развития на ближайшие 3 недели», хотела бы отметить, что оно помогает вам структурировать информацию по вашим желаниям, определиться с приоритетами – что на первом месте, а что может и подождать, – а также дает возможность направить усилия на выполнение того, что вам действительно нужно.

**Иrrационалы** делают выбор 2–3 областей одновременно и будут переключаться между ними в течение 21 дня.

Как только вы выполните задуманные шаги, снова обращаетесь к Колесу, и планируете следующие шаги в 2–3 областях.

Желательно, чтобы одна область у иррационалов отвечала за « пополнение » энергии. Это может быть какая-то физическая деятельность, спорт, прогулки – что-то подпитывающее вас, дающее вам возможность отдохнуть и набраться энергии. Иррационалы ведут несколько областей одновременно и им нужно много энергии для выполнения всего задуманного.

Рационалы также обращаются к колесу по мере выполнения каждого задуманного шага и планируют для себя следующий. Вам важно помнить, что «разбрасывание» для вас чревато, вы попадаете в зону стресса, когда пытаетесь сделать несколько дел одновременно.

Желательно на 21 день изменений постараться быть более сконцентрированной на проекте и по возможности минимизировать или делегировать другие действия кому-то еще. Это в идеале. Понятно, что наша жизнь насыщена событиями, делами и все это нужно было сделать «вчера»... Но постарайтесь хотя бы на 21 день организовать себя и, может быть, делать меньше, но именно так, как любят рационалы – спокойно, размеренно, качественно.

### **Домашнее задание**

**Для рационалов:** выполнить запланированный первый шаг в выбранной области.

**Для иррационалов:** выполнить запланированные первые шаги в 2–3 областях. Получается, вам нужно сделать 2–3 шага (по одному на каждую область).

## **Глава 3. День третий. Определение своих границ**

Нам кажется, что мы знаем себя. Знаем свое тело – проявление своего Я-телесного, чувствуем свои границы.

Но оказывается, что только незначительная часть наших представлений о себе нами осознается, большая же часть остается в бессознательном и влияет на нашу жизнь.

Вам знакомо явление – умом я все понимаю, но... сколько ни стараюсь, в жизни поступаю по-другому? Такое происходит потому, что за пультом управления не ваше сознание, а бессознательное – со всеми впитанными ограничениями от воспитывающего нас окружения, «прощитыми» в теле.

Достаточно часто такие установки формируются в доречевом периоде и почти неподвластны сознанию.

Еще одна проблема, знакомая многим женщинам – подверженность влиянию окружающих.

Вы сами не замечаете, как соглашаетесь работать сверхурочно без оплаты, потому что боитесь сказать «нет» руководству или хотя бы обсудить возможность оплаты вашего труда?

Вы опять дали подруге в долг, зная, что она не отдаст или будет отдавать долго и по частям? Вы едете «за компанию» отдыхать в место, которое не любите?

Иногда вы задаетесь вопросом: «Почему я все время говорю „да“, когда хочу сказать „нет“?»

Одним из признаков наличия травматического опыта является невозможность выбора между «да» или «нет». Вы жестко детерминированы, вы не реагируете на ситуацию, у вас нет выбора – внутри вас либо всегда «да», либо всегда «нет».

В норме, вы отвечаете в зависимости от ситуации и своего желания – говорите «да», когда хотите сказать «да», и отвечаете «нет», когда не испытываете желания выполнять то, о чем вас просят.

Когда я говорю о травматическом опыте, я имею в виду такой опыт, который в тот момент превосходил ваши психологические возможности.

Например, одновременно случилось увольнение с работы, ссоры в семье, болезнь близких. У многих из нас бывали такие моменты в жизни. Когда вы не справляетесь с ситуацией на осознанном уровне, вы начинаете активно задействовать свое бессознательное. Многие процессы уходят на неосознанный уровень в «непереработанном» виде. Это облегчает ситуацию для вас на тот момент, но очень осложняет вашу жизнь в дальнейшем.

Можно сказать, у вас в бессознательном завелась папка «Мусор», куда сваливаются все события, не прошедшие обработку бессознательным. Со временем папка заполняется, и у вас начинает не хватать места на вашем «жестком» диске.

С помощью EMDR вы можете переработать свой травматический опыт, избавиться от старых воспоминаний – сдать их в архив, сделать прошлое на самом деле прошлым.

Еще один признак травматического опыта – не понимание и не соблюдение своих и чужих границ.

Вы пытаетесь любым способом повлиять на своих близких, чтобы они вели себя так, как вы хотите? Применяете при этом различные психологические уловки, давление и манипуляции? Не чувствуете, как своим поведением «наступаете кому-то на хвост»? Вам кажется, что только вы знаете, как лучше для ваших друзей и родных?

Такое поведение свидетельствует о том, что вы не чувствуете своих и чужих границ. Ваши близкие кажутся вам вашей собственностью, вы спокойно вторгаетесь в их внутренний мир только потому, что не чувствуете, где заканчивается ваше «Я» и начинается «Я» другого человека. Когда не помогают разговоры, вы пытаетесь влиять на «непокорных» с помощью психологических средств или подключать свою энергетику. Такое поведение можно охарактеризовать одним словом – давление. Давить, несмотря ни на что, пока те, на кого оказывается влияние, «не одумаются» и не сделают все так, как вы хотите.

Если с помощью EMDR проработать травматический опыт, вы начнете четко осознавать свои границы. Это прекрасно тем, что вы начинаете жить своей жизнью, своими задачами, а не жизнью вашего окружения.

Вы достаточно четко можете обозначить свои границы и не позволять другим влиять на себя. Из вашего лексикона исчезнут такие слова, как «давление», «он/она/они на меня влияют», «я лучше знаю, что им нужно». Можно сказать, вы начнете обращаться внутрь себя, разбираться со своими желаниями, давая свободу проживать свою жизнь себе и своим близким. Вы перестаете решать за других их проблемы.

Как определить свои границы и в случае «слабости» укрепить их? Я дам упражнение, с помощью которого вы изучите свои бессознательные установки.

Для данного упражнения желательно сесть удобно, закрыть глаза (предварительно прочитав ниже следующие вопросы).

Начните мысленно исследовать свои границы.

- Как вы понимаете, где заканчивается вы и начинается другое пространство?
- Вы чувствуете свои границы на уровне кожи, под кожей или на некотором расстоянии от вашего тела?
- Что является вашей границей – кожа, мышцы, какая-то непонятная субстанция?
- Если вы чувствуете, что ваша граница находится на некотором расстоянии от тела, – то какая она? Из какого материала? Плотная или эфемерная? Какого цвета? Если я подойду и ткну пальцем – он пройдет сквозь вашу границу?
- Просканируете все ваше тело. На каких участках вы чувствуете свою защищенность, а на каких нет ощущения границы вообще?
- Ваше тело (на уровне представлений) слитное или есть участки, которые как бы «оголены», «в тумане», «невидимы или плохо ощущаемы»?
- Вы поддерживаете свою закрытость легко или чувствуете, что организму требуется много усилий для обеспечения ваших границ?
- Закрыта ли у вас макушка головы и ступни ног? Как в этих местах вы ощущаете свои границы?

После того, как вы мысленно закончите исследование своих границ, желательно ответить на данные вопросы письменно. Это помогает четко и ясно осознать, насколько хорошо вы защищены на данный момент на бессознательном уровне.

Если у вас, как и у многих моих клиентов, не все гладко с обеспечением своих границ, например, есть «провалы» в некоторых частях тела, «туманы», плохая или ненадежная защита, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

### **Установление своих границ**

Представьте, что вы мысленно надеваете на себя костюм, похожий на скафандр для выхода в открытый космос. Вы должны быть защищены от макушки головы до своих стоп.

Попробуйте поэкспериментировать с материалом данного костюма.

- Какого он цвета?
- В костюме из какого материала вы чувствуете себя наиболее комфортно?

Если чувствуете какой-либо дискомфорт, постараитесь его устраниТЬ. Например, не хватает воздуха в области груди или лица. Сделайте воздухопроницаемый костюм в этих местах. Вы – конструктор данного костюма, вы можете сделать его максимально комфортным и удобным для вас.

После того, как вы сделали все, чтобы чувствовать себя в данном защитном костюме, как во второй коже, поиграйте с расстоянием.

- Попробуйте «растянуть» данный костюм на 5/10/15 см от своего тела. Понаблюдайте за своей реакцией – где удобно, а где нет. Подумайте, что надо добавить, чтобы было комфортно.
- Затем представьте, что данный костюм сидит на вас вплотную, потом, что у вас есть возможность помещать его под кожу, – и снова делайте все, чтобы вам было максимально удобно.
- Установите для себя наиболее удобное расстояние, на котором будет находиться ваш защитный костюм. Запомните данное ощущение.
- После этого желательно каждый день по 3–5 минут вспоминать о вашем новом психологическом инструменте – костюме защиты, и представлять себя в нем. Желательно поставить себе напоминалку на телефон или на компьютер «Заданный костюм» – так легче всего выполнить данное задание.

Достаточно часто при выполнении данного упражнения у женщин возникают запреты на «закрытость». Начиная с того, что неудобно «быть настолько закрытой», до «может случится что-то нехорошее, если я позволю себе быть защищенной».

Возможно, данные представления могли сформироваться в процессе взросления, особенно, если в семье была неблагополучная обстановка или кто-то из родителей обладал непредсказуемым поведением.

Например, в семье алкоголиков или наркоманов ребенок должен быть постоянно начеку, потому что родители могут повести себя опасно в отношении психологического или физического здоровья ребенка. То же самое относится к родителям, применяющим физическое или психологическое насилие в отношении своих детей. В таких семьях дети все время должны быть постоянно настороже, иначе они могут стать жертвой неадекватного поведения их родителей.

Вырастая, такие дети продолжают тратить колоссальные усилия по «отслеживанию» ситуации вокруг них, они словно все время готовы к угрозе.

Как сказала одна моя клиентка после выполнения данного упражнения: «Оказывается, не стоит тратить столько усилий, чтобы жить. Вообще, мир – достаточно безопасное место, и чтобы выжить, нужно минимальное количество усилий. Все оставшиеся силы я могу направить на то, чтобы ЖИТЬ, жить радостно, легко, так, как я всегда хотела».

Иногда запреты на закрытость настолько сильные, что вызывают приступы паники при мысленном надевании защитного костюма. Такие ограничения лучше всего убирать с помощью техник EMDR, потому что, как правило, подобную реакцию вызывает негативный травматический опыт. После проработки данных убеждений вы сможете совершенно спокойно выбирать сами – быть вам закрытой или открытой.

Еще один из важнейших признаков наличия травматического опыта – это отсутствие возможности выбора. Вы не выбираете – за вас как бы все решили. Вы не реагируете на ситуацию, а действуете по шаблону: я всегда открытая, я веселая, я никогда не злюсь и т. д. Или: я всегда интроверт, я не люблю общения, я постоянно печалюсь и т. д.

Вы стараетесь просчитать все заранее. Для вас мучительно жить в состоянии НЕЗНАНИЯ, когда вы не знаете, как отреагируете на то или иное событие. Но именно НЕЗНАНИЕ есть ваш способ узнать себя – какая я, когда позволяю себе проживать эту жизнь, проявлять себя, свои реакции, менять свое поведение в зависимости от вызовов, которые предоставляет жизнь?

### **Домашнее задание**

1. Провести исследование ментальных представлений о ваших границах.
2. Сделать упражнение «Установление своих границ».

## **Глава 4. День четвертый. Как вы восстанавливаете свои силы?**

Для того чтобы успешно завершить проект по изменению своей жизни, вам нужны силы. Много физических и психологических сил.

Изменения – это почти всегда трудно. На каком-то этапе включается сила инертности, становится понятно, сколько всего надо еще преодолеть, сделать, – становится скучно, подключаются не самые позитивные эмоции, в игру вступают рептильный и эмоциональный мозг, и все это тянет вас назад.

В нашей голове существуют три мозговые подсистемы: ретикулярная, лимбическая и церебральная. Это три физических мозга, которые существуют один в другом и развиваются по мере взросления человека.

### **Первый мозг – рептильный.**

Его называют мозгом борьбы или бегства. Он отвечает за автоматические реакции, выживание и размножение. Если вашему существованию что-то реально угрожает, данный вид мозга включается, блокируя другие виды мозга, начинает управлять вашим поведением.

Он также отвечает за все ваши телесные реакции. До него психологическими способами практически невозможно добраться, именно поэтому так хорошо срабатывают телесные практики, такие как 5 ритмов и FreedomDance, потому что проработка идет на уровне ретикулярного мозга.

Рептильный мозг – представитель интересов тела и не «пропустит» изменения, если они будут противоречить или угрожать вашей телесной системе.

Танцуя, вы «стряхиваете пыль» с самой древней структуры вашего мозга – рептильной, убирая оттуда давно устаревшие и ненужные вам реакции, такие как животный страх, угроза голода, необходимость выживать за счет других.

### **Второй мозг – эмоциональный.**

Это лимбическая система, которая дает нам возможность ощутить всю гамму чувств – от любви и радости до гнева и страха.

Эмоциональный мозг тесно связан с рептильным, обеспечивая поддержку памяти тела эмоциями. Помните, я говорила о том, как работает техника EMDR? Она помогает «отвязать» чувства от факта, убирая тем самым эмоциональный заряд от события, которое произошло. После этого вы в состоянии решать возникшие перед вами проблемы, а также перестать «цепляться» за произошедшее и жить настоящим.

EMDR убирает непроработанные воспоминания из вашего рептильного и эмоционального мозга, из вашей мышечной и чувственной памяти. Именно лимбическая система придает вашим воспоминанием такую насыщенность и яркость, за счет эмоционального мозга вы как бы «проводите» в картины прошлого, как будто это происходит с вами снова и снова.

Одна из задач эмоционального мозга – обеспечивать долгосрочное привычное поведение человека без изменений. Именно эмоции встают на пути ваших перемен, тормозя вас в развитии, заставляя вас вернуться на путь привычного поведения. Но это же свойство лимбической системы можно использовать для поддержки успешного развития – вы можете «закрепить» позитивные эмоции для выполнения каждого действия по направлению к цели. Также можете проанализировать, какие положительные чувства приносит вам ваш проект.

Например, вы хотите существенно поднять свой уровень английского за 21 день и запланировали заниматься языком каждый день по 3 часа. Подумайте о том, как вы будете себя благодарить за каждый день, какие позитивные эмоции вы получите в результате как одного шага, так и при выполнении всего проекта.

Выпишите список положительных эмоций, можете добавить к ним еще те, которые вы бы хотели испытывать. Подумайте, как вы можете получить их в ходе реализации вашего проекта.

Понятно, что каждый раз, когда вы будете заканчивать занятие английским, вы будете испытывать чувство удовлетворения от того, что придерживаетесь своего плана и выполняете поставленные задачи. Помимо этого, вы бы хотели испытывать радость и вдохновение. Как вы можете «привязать» данные эмоции к вашему проекту? Возможно, радость вы будете испытывать от того, что поедете в Калифорнию, когда закончите интенсивно учить английский.

Каждый раз, думая о том, что вы на целый шаг стали ближе к вашей поездке и скоро начнете свободно говорить на английском, вы будете испытывать радость. Вдохновение вы можете получить, придумав, как креативно использовать уже имеющиеся у вас знания языка. Может быть, вы начнете писать посты на английском в социальных сетях или петь в караоке. Здесь позвольте себе самые смелые свои мечты – ведь именно так и рождается вдохновение.

Именно эмоциональный мозг дает нам различать интонации, и что они обозначают. Еще одна интересная особенность лимбической системы: именно она выстраивает в нашей голове понятия «или – или», «хорошее – плохое». Парадигма «и – и» – это прерогатива церебрального мозга, когда становится возможен не выбор, основанный на страхе, а объединение двух взаимовыгодных возможностей.

Следующий самый большой отдел мозга – кора головного мозга, ваши правое и левое полушария.

Именно здесь рождаются слова, картины, образы, ваши планы и возможность концентрироваться на цели для ее достижения. Вы можете визуализировать свое будущее, строить глобальные планы, затем разбивать их на пошаговые действия и выполнять. Но если к вашим планам не присоединится энергия эмоционального и рептильного мозга, ваши планы так и останутся мечтами.

Для того чтобы у вас было достаточное количество энергии, вы были активны и продуктивны, вам желательно научиться восстанавливать свои силы. Вы можете это сделать через физическую деятельность.

«Постойте! – можете возразить вы мне. – Это звучит как в сказке про Алису в стране чудес. Я и так устала, а вы предлагаете мне заняться физической деятельностью?» Именно так. Через движения вы активируете мощь вашего рептильного и эмоционального мозга.

В детстве я ходила на легкую атлетику и очень расстраивалась, когда у меня не получалось приходить в тройке первых в беге на короткие дистанции. Если быть честной, я частенько приходила к финишу последней. Однажды нас поставили бежать на длинные дистанции. Тут случилось чудо. Я обогнала всех тех, кто с такой легкостью оставлял меня позади на коротких дистанциях.

Меня это очень обрадовало, но больше всего мне понравилось чувство «второго дыхания». Оно было такое неожиданное и интересное. Когда бежишь и чувствуешь, что сил почти не осталось, внутри начинает всплыть голос «я больше не могу, не могу, не могу», возникают мысли бросить бежать, сойти с дистанции и т. д. Но сил настолько мало, что не остается энергии даже думать, и в целях сохранения энергии в голове отключают даже этот голос – наступает тишина.

Эта тишина, как красная лампочка в машине, сигнализирует о том, что «бензин» почти на нуле, необходима дозаправка. И для тебя как бы открывают доступ к новому уровню ресурсов, заправляя на «всякий случай» намного больше, чем было прежде. Как только энергия поступила, тело как будто накачали гелием, – настолько мощная произошла дозаправка, что легко доходишь до конца дистанции, ощущая прилив сил, несмотря на физическую усталость.

Абсолютно то же самое происходит в танце.

Приходишь на танцпол уставшая, слегка ошалевшая от количества переделанных дел, тело даже потряхивает от усталости. Ложишься на пол и думаешь, что никакая сила не в состоянии тебя поднять. Просто лежишь и слушаешь музыку. Так как энергия почти на нуле, мысли стихают, позволяя телу самому решать, как ему двигаться и когда.

Через некоторое время я обнаруживаю себя уже на ногах, достаточно бодрой и следующей ритму музыки. Именно музыка здесь главная, она управляет процессом. В какой-то момент она хватает тебя за позвоночник и начинает трясти из стороны в стороны, выкидывая из тебя остатки мыслей об усталости, о том, что я могу, чего не могу и т. д., призывающая тишину...

И она приходит, включается «красная лампа бензобака», энергия почти на нуле. Какой-то странный вдох-выдох – проносится мысль. Как будто в нем больше кислорода. Этот кислород растекается по телу, заставляя кровь течь быстрее, еще быстрее и быстрее. И это «быстрее» начинает проникать в движение, в танец, ускоряя его, давая возможность отпраздновать обновление хорошим заводным танцем. Чувствуешь себя шариком с гелием – еще немного и взлетишь!

Хотите получить больше энергии? Потратьте ту, что у вас имеется, на реализацию своих желаний, помочь другим, множество проектов и дел, которыми вы хотели заняться. Как только

энергии действительно станет мало, вы «получите доступ» к новым запасам.

### Домашнее задание

**Для рационалов:** выберите один вид физической деятельности, которым будете заниматься.

**Для иррационалов:** выберите для себя 2–3 физических деятельности, которыми будете заниматься. Вы просто переключаетесь от одной деятельности к другой по вашему желанию.

## Глава 5. День пятый. Почему вам не хватает энергии, или Как развязать внутренние узлы?

*Когда мы раздражаемся и злы,  
обижены, по сути, мы на то,  
что внутренние личные узлы  
снаружи не развязывает нам никто.*

### И. Губерман

Представьте свою энергию в виде реки. В начале жизни вы похожи на полноводную глубокую реку, так много энергии присутствует в вас. Вы чувствуете себя способной «свернуть горы», вам кажутся достижимыми любые горизонты, вы очень активны, легко выполняете много дел, при этом редко уставая к вечеру.

Так почему же со временем вы начинаете замечать, что энергии становится все меньше и меньше? Наши обиды, невыраженные эмоции, несбыившиеся ожидания, тысячи часов внутренних разговоров с людьми, где вы объясняете другим, как они были неправы, – все это забирает вашу энергию по капле, превращая вашу полноводную реку в пересохший ручей.

Выражать негативные эмоции – в обществе под негласным запретом. Будь хорошей девочкой, даже когда сводит желудок от обиды, улыбайся, даже когда гнев начинает стирать твои зубы в порошок, держи себя в руках, когда все тело трясется от злости. Чтобы сдержать весь этот комок эмоций, выстраиваются железобетонные блоки внутри тела. НЕ ЧУВСТВУЙ, и все будет нормальнецко, средненецко, никак, как-нибудь. Со временем, действительно, чувства становятся какими-то блеклыми, серенькими, никакими. Зато безопасно.

Но это так кажется. Это очень небезопасно – не чувствовать. Внутри бушуют штормы – просто из-за крепких блоков вы этого не чувствуете.

Заодно не чувствуете, как вами манипулируют, как начинает болеть тело, а потом и душа. Почувствуете, когда ситуация будет настолько запущена, что исправить будет очень сложно. Я много раз наблюдала, когда после сессий EMDR восстанавливается чувствительность, и женщины начинают ощущать боль в теле и в душе. Она возникает не потому, что была проведена сессия, просто у женщин повышается чувствительность, которая позволяет ощущать, что происходит с ними. Эта боль – как сигнал, что с тобой что-то не так. Надо срочно исправлять ситуацию.

Позвольте себе ЧУВСТВОВАТЬ. Иногда сложно сразу проявить свой негатив, но можно «стряхнуть пыль» отрицательных эмоций в танце и рисунке, пока она не осела и не превратилась в бетон, цементирующий преграду между вами и вашими чувствами.

Представьте, что у вас испортился механизм физической боли. Тогда, дотронувшись до горячей плиты, вы не одернете руку и можете получить сильнейший ожог. Вы потеряли важнейший инструмент выживания – возможность ощущать боль, и нужно срочно исправлять ситуацию, которая привела вас к болевым ощущениям.

То же самое и с душевной болью – она сигнал, что в моей жизни происходит что-то не то, я иду не своим путем, проживаю не свою жизнь. Вместо того чтобы прислушиваться к своим чувствам и быстро корректировать ситуацию, мы «ополчаемся» на боль, пытаемся заглушить ее различными способами, начиная с обвинений других людей в том, что они сделали нам плохо, заканчивая такими зависимостями, как алкоголь, переедание, шопоголизм и т. д.

Я предлагаю в пятый день реализации своего проекта устроить день ПРОЩЕНИЯ.

Заберите всю свою энергию из прошлых обид, невысказанных слов, непрожитых чувств. В этом вам поможет танец и интуитивная живопись.

Вначале вы определяете для себя – в этом танце и рисунке вы отпустите все свои обиды, все свои желания доказать другим, как они неправы, когда так поступали с вами, ваши претензии к ним.

Поймите, невозможно обидеть, возможно только обидеться. Это не люди задевают вас, это ваши «внутренние узлы» цепляются за их слова или поступки.

Проведите эксперимент. У вас у всех есть области, в которых вы уже чувствуете себя уверенно. У кого-то это профессиональная деятельность, кто-то чувствует себя хорошей мамой или женой, кто-то успешен в творчестве.

Теперь попробуйте представить, что кто-то пытается опровергнуть вашу уверенность, говоря обидные и злые слова. Что происходит? Когда вы реально в чем-то уверены, вы даже объяснять ничего другому человеку не будете. Но если вы в чем-то сомневаетесь или у вас есть «пунктик» по данному вопросу – тогда даже самые безобидные слова могут вас сильно ранить.

Вот почему важно «развязывать» свои внутренние узлы, убирать из своей психики такие не приносящие результата механизмы, как обидчивость, злопамятность и т. д. Регулярная «чистка» своего внутреннего пространства освободит «гигабайты» энергии, которую вы можете использовать для достижения нужных вам целей и успешного выполнения запланированного проекта.

После того как вы четко сказали себе: «Сейчас я в танце и рисунке отпускаю все свои обиды, претензии, ожидания», – начинаете танцевать и рисовать.

Третьим шагом будет составление письма, где вы прощаете себя и всех, кто когда-либо сделал вам больно и обижал вас. Затем сами определите, как вы хотите уничтожить письмо и рисунок (разорвать, выбросить, сжечь), чтобы вместе с ним ушли все ваши негативные эмоции из прошлого.

## Домашнее задание

Скачайте музыку на сайте Artcoach.biz.

Подготовьте все для интуитивной живописи – листы бумаги или холст, краски, кисточки.

Скажите вслух: «Сейчас я в танце и рисунке отпускаю все свои обиды, претензии, ожидания», после чего начинайте танцевать. Позвольте вашему телу самому вести вас, доверьтесь своему мудрому внутреннему «Я».

Попробуйте определить в теле – где та часть, которая обижается, где он мой внутренний узел, как я могу телесно прожить и отпустить свои негативные эмоции.

Как закончится музыка, приступайте к абстрактному рисованию. Выразите на рисунке все свои эмоции. Остановитесь, когда почувствуете, что выпустили на бумагу/холст все свои негативные чувства.

Напишите письмо-прощение всем и себе за все эмоции, которые вы испытывали. Постарайтесь в письме никого ни в чем не обвинять, никому ничего не доказывать, а на самом деле – прощать и отпускать прошлое.

Разорвите или выбросите как рисунок, так и письмо, «стирая» все эмоции, которые вы испытывали, но которые остались в прошлом в качестве архивных данных, не более того. Вспоминая о том или ином эпизоде своей жизни, вы больше не испытываете эмоций, помните о нем, как о факте, – было такое, но прошло.

## **Глава 6. День шестой. Находим точку опоры. Хватит себя исправлять! Начните жить, а не выполнять «работу над ошибками»**

В танцевальной практике FreedomDance весь цикл начинается со стоп. Мы спускаемся вниманием вниз, к нашим ногам, начинаем исследовать, что чувствуют наши стопы, как мы ощущаем поверхность пола, как мы двигаемся, как чувствуем опору.

Важно хорошо ощутить, что поддерживает вас, на что вы можете опереться и от чего можете оттолкнуться для прыжка вверх.

В жизни, как и в танце, желательно хорошо изучить свои «точки опоры». Что помогает вам быть устойчивой, какие ваши личные и профессиональные качества помогают вам добиваться успеха и не сдаваться, когда дела идут не так хорошо, как вы планировали?

Вы только задумайтесь о том, какой нам выдают изначально бонус при рождении – поддержку в виде гравитации. Вы только представьте, какая огромная силы Земли участвует в том, чтобы мы могли спокойно ходить, бегать, танцевать! В большинстве случаев мы не чувствуем эту силу, так как оторваны от земли и своего тела и все время проводим в абстракциях – наших мыслях, желаниях, ожиданиях и претензиях.

Также при рождении нам выдаются определенные таланты, которые и будут для вас точкой опорой.

Очень важно научиться понимать себя, свои особенности, свои желания и развивать только свои сильные стороны. Делайте только то, что у вас хорошо получается.

Понятно, что наше «среднее» школьное образование приучило всех нас к «усредненности» – в школе было важнее быть хорошистом, чем иметь пятерки по одному предмету и двойки по-другому. Если у вас случалось так, что по литературе у вас «5», а по математике «2» – на какой предмет обращали внимание ваши родители? Думаю, многие ответят, что математика.

Вам приходится заниматься ненавистным предметом, лишь бы выровнять успеваемость, дотянуть до тройки или четверки. Времени на любимый предмет практически не остается, вы уже не уделяете ему много сил. Часто случается и так, что родители ругают за плохие отметки, но почему-то забывают хвалить за хорошие. Это воспринимается как само собой разумеющееся. Получается, что то, что вам легче всегодается, не поощряется родителями – ни вниманием, ни похвалой.

Вы привыкаете обращать внимание только на плохое, пытаешься его исправить, получаете не самые лучшие результаты, потому что это вам не дается легко, это не ваша сильная сторона, у вас нет нужных вам талантов и способностей для достижения хорошего эффекта в этой области.

Представьте себе другой вариант событий. Ваши «нестандартные» родители говорят вам: «Деточка, тебе не дается математика, потому что у тебя гуманитарный склад ума. Давай уделим некоторое внимание математике, чтобы дотянуть до „тройки“, но при этом больше всего будем заниматься литературой». Обращают внимание на ваши успехи, подбадривают вас, поддерживают ваш интерес, посещают с вами литературные кружки, разговаривают на

волнующие вас темы. Ваш литературный талант расцветет.

Вам будет интересно, увлекательно заниматься тем, что у вас получается с каждым разом все лучше и лучше. Вы чувствуете себя состоявшейся творческой личностью, несмотря на отставание по другому направлению.

Важно еще то, что вы с детства научитесь развивать свои сильные стороны. Со временем никто не вспомнит о ваших тройках по математике, но ваши книги будут раскупаться большими тиражами. Вы будете ощущать себя успешной личностью, даже если у вас в каких-то областях жизни еще не все так прекрасно, как бы хотелось. Открою вам секрет – вы можете улучшить свою жизнь только через «прокачку» своих сильных сторон.

### **Домашнее задание**

Составьте список своих сильных сторон. Что у вас получается «легко», «само собой», иногда «я даже сама не знаю, как у меня так сложилось». Эти слова – маркеры вашего мастерства в той или иной области, вы настолько этим хорошо владеете, что это ушло на бессознательный уровень. После того, как выпишете, проанализируйте, сколько времени вы уделяете в своей жизни этим сторонам. По возможности, «прокачивайте» свои сильные стороны регулярно.

Возвращаясь к типам планирования – рационалов и иррационалов. Ваше знание о том, к какому типу вы принадлежите, дает вам возможность развить ваши сильные стороны.

Если вы рационал – вы точно знаете, что можете довести поставленную перед собой задачу до конца, несмотря на то, что другие люди могут говорить, как скучно и нудно все время делать одно и тоже.

Если вы иррационал – вы понимаете, что ваша сила в многогранности, в переключаемости и гибкости. Вы знаете, что можете вести три-четыре проекта одновременно и получите важный для вас результат не так быстро, как рационалы, но сразу в нескольких областях.

Не пытайтесь себя переделать! Хватит относиться к себе, как к контрольной по математике/физике/русскому языку и заниматься работой над ошибками. Вам от рождения были подарены многие сильные качества, которые вы можете развить до уровня мастерства и которые помогут вам справиться со всеми задачами, встающими перед вами на жизненном пути.

Вы можете пытаться «пробить лбом дверь» – годами мучиться с развитием своих слабых сторон, получив в итоге «средний» балл и не чувствовать ни радость творчества, ни «полет» мастерства. Поставить в конце жизни галочку: «Наконец-то я добилась того, что у меня все как у всех. Средненько».

Внутри нас всегда есть четкое понимание, когда мы идем по своему пути, раскрываем свой потенциал, а когда «занимаемся работой над ошибками». Чувство удовлетворенностью жизнью. Вы либо ощущаете наполненность своего проживания, либо опустошенность. Мы наполняемся энергией, когда «раскручиваем клубок наших талантов», или теряем энергию, когда пытаемся сделать «апгрейд» своих слабых сторон – сделать из себя Мисс/ис Совершенство. Но не получается идеально со всех сторон – получается Средненько. Силы, данные на развитие ваших талантов, потрачены на работу над вашими недостатками. И таланты не развиты, и недостатки особо не исправлены, только приглажены немного.

## **Глава 7. День седьмой. Подводим первые итоги**

Прошла первая неделя ваших изменений. Предлагаю провести анализ ваших действий, посмотреть, какие первые шаги вы сделали, какие результаты получили.

Необходимо сделать **анализ на выполнимость**, то есть, сколько первых шагов вы на

самом деле сделали, а сколько «отложили на потом», и **анализ на эффективность**, то есть, насколько выполненные действия принесли результат.

### Анализ на выполнимость запланированных шагов

Заполните предложенную таблицу:

Мои запланированные шаги	Выполнимость

Во втором столбце напишите, сделали вы или нет то, что запланировали. После этого проведите анализ эффективности выполненных шагов. Те действия, которые вы запланировали, но не сделали, проверьте на важность.

Насколько важны вам данные действия от 1 до 10 баллов?

Если ваш ответ лежит в области ниже 5 баллов, смело удаляйте данные шаги, не тратьте на них свое время. Я называю такие планы из разряда «Неплохо было бы», то есть, вы бы не отказались, чтобы данные планы каким-то чудесным образом осуществились в вашей жизни, но особо прикладывать усилия вы не намерены, потому что на самом деле вам абсолютно не важно их осуществление.

Я даже составила хит-парад таких не важных, и, соответственно, не выполняемых, но часто планируемых шагов.

Тройка этого хит-парада:

- Похудеть.
- Выучить английский.
- Купить абонемент в спортзал, заняться спортом.

Если же важность запланированных, но не сделанных шагов **выше 5 баллов, но не выше 8 баллов**, постарайтесь найти ответ на следующие вопросы:

- Что может повысить важность выполнения данного действия?
- Как я могу добавить ценности в получении результата от данных шагов?
- Что еще может привнести важность в то, чтобы я могла сделать данные шаги?

В случае, когда важность выполнения данных шагов **выше 8 баллов**, но вы все равно их не сделали, есть смысл поработать над установками, которые не дают вам осуществлять важные для вас планы.

Вы можете использовать технику EMDR для моделирования желательных будущих состояний.

Спросите себя: какой я стану, если все же выполню данные шаги? Что изменится во мне, какой важный для себя опыт я получу? Как я буду ощущать себя на телесном уровне?

Например, я буду чувствовать себя более увереной, и я буду ощущать это как приятную заземленность в теле, чувствовать себя твердо стоящей на земле. Это ваше желательное будущее состояние.

С помощью движений глаз или похлопываний вы можете «прописать» данное состояние в теле в ваших нейронных сетях. Достаточно выполнять данное упражнение 15–20 минут в день.

### Анализ эффективности действий

Для выполненных действий проведите **Анализ эффективности действий**.

Для этого воспользуемся принципом Парето. Вильфредо Парето в XIX веке опубликовал в своей работе «Курс политической экономики» закон о распределении доходов, который стали называть «законом Парето» или «принципом 20/80».

В данной книге Парето описал закон о том, как распределяются доходы общества. Оказалось, что только 20 % населения владеют 80 % всех доходов. Со временем выяснилось, что закон 20/80 распространяется на все виды нашей жизнедеятельности, в том числе и на эффективность наших действий.

Таким образом получается, что лишь 20 % действий приносят вам 80 % результата. Этот закон работает и в другую сторону, то есть вы можете выполнять 80 % действий и они принесут всего лишь 20 % результата.

Эти 80 % малорезультативных действий я предлагаю учиться убирать из вашей жизни. Если вы привыкнете проводить анализ эффективности своих действий и регулярно переставать выполнять малоэффективные действия, вы автоматически начинаете быть более эффективной.

Как это выглядит?

На первой неделе проведя анализ действий, вы убираете 80 % не приносящих результата. У вас остается 20 % высокоэффективных действий. Они автоматически становятся вашими 100 % действий на следующую неделю.

Проведя на второй неделе анализ эффективности, вы снова найдете те шаги, которые не результативны. Постарайтесь снова перестать выполнять то, что не приносит результата или приносит маленький результат при больших усилиях.

Оставляйте только то, что работает, и работает хорошо, принося ощутимый и важный для вас результат.

Выпишите список всех ваших действий, которые вы сделали за неделю. Заполните следующую таблицу:

Мои действия за неделю	Результат (в процентах) данных действий

После заполнения таблицы обратите внимание на высокоэффективные действия. Постарайтесь их повторить. Малорезультативные действия постарайтесь больше не выполнять.

Данный анализ желательно выполнить как на второй, так и на третьей неделе вашего проекта по внесению перемен в вашу жизнь.

### Домашнее задание

Проведите анализ ваших действий на выполнимость и на эффективность.

## Глава 8. День восьмой. Убираем претензии к родителям. Взаимоотношения с отцом

Существует мнение, что взаимоотношения с отцом влияют на вашу успешность в социуме, на то, насколько легко вы реализуетесь в своей профессии.

В любом случае, взаимоотношения с родителями для многих женщин являются большим «внутренним узлом», не развязав который, сложно легко и играющи менять свою жизнь. Некоторые доживаются до преклонного возраста, но все продолжают выставлять родителям мысленные «счета», за то, что они были недостаточно хорошими или реально плохими родителями.

Поверьте, не важно, какие у вас были родители. Важно только то, как вы к этому относитесь, какую историю вы себе рассказываете: что вы бедная несчастная девочка, ставшая жертвой своих ужасных родителей, или вы взрослая женщина, которая понимает и принимает все обстоятельства своего детства.

Я понимаю, что у некоторых в детстве случались реально ужасные вещи, о которых иногда стыдно рассказать даже в кабинете психолога. Но либо вы позволяете обстоятельствам вашего прошлого «держать вас за горло» и определять все ваше настоящее и будущее, либо вы принимаете то, что случилось, перерабатывая весь травмирующий опыт, оставляете прошлое позади и живете той жизнью, которую выбираете для себя сами.

У каждого будут свои внутренние узлы. Для кого-то травмой будет то, что его в 14 лет не пустили на дискотеку, для кого-то физическое и моральное насилие родителей, наркоманов или алкоголиков.

Важно, чтобы эти пережитые обстоятельства стали для вас просто фактом, не «цепляющим» вас за живое, не «опрокидывающим» в прошлое, просто фактом из вашей биографии, не окрашенным интенсивными эмоциями.

«Отпуская» претензии к папе, мы взрослеем. Перестаем быть маленькой, слабой девочкой, всегда нуждающейся в поддержке и ищущей ее в других. Мы наконец-то вырастаем, становимся самодостаточными женщинами. Мы перестаем искать папу в нашем мужчине, мы ищем или «активируем» самодостаточность в партнере.

Это будут уже не взаимоотношения «папика» и «маленькой девочки». Это будет альянс двух взрослых осознанных людей. Конечно, сложно сразу «вырасти», намного удобнее предъявлять претензии всему миру, в том числе и своим родителям, вместо того, чтобы принять обстоятельства своей жизни за исходные данные, которые уже не изменить. Изменить вы можете только свое отношению к тому, что произошло, в том числе и к вашему взаимодействию с родителями.

Через взаимоотношения с отцом мы учимся взаимоотношениям со всем миром: как нас принимают другие люди, как они относятся к нам, чего ждать от таких отношений. Даже если в вашей жизни не «случился» идеальный папа, постарайтесь понять, что прошлое не изменить. В ваших силах поменять свое отношение к прошлому, убрать из своей головы претензии к отцу и начать жить настоящим.

Поймите, пока вы не отпустите ситуацию из своей головы и тела, ваше бессознательное будет снова и снова моделировать похожие случаи, чтобы вы все же могли переработать этот материал. Вот откуда взялось понятие «наступать на одни и те же грабли». Пока мы не отпустим ситуацию, которая была прародительницей всех похожих случаев (грабли), мы снова и снова будем оказываться в одних и тех же обстоятельствах.

Как только происходит переработка изначального негативного опыта (например, через техники EMDR или FreedomDance), вы перестаете попадать в ситуацию дежавю.

Знаете таких людей, которые коллекционируют пластмассовые коробочки из-под майонеза или салатов? Оставляют их на случай «вдруг пригодится»? Со временем таких пустых коробочек становится много, они заполняют все пространство полки или шкафа, где хранятся, оставляя ощущение, будто внутри что-то ценное или важное. Так как коробочки пусты, их коллекционер начинает искать, чем бы их заполнить, и складывает в них любую ерунду, что попадается под руку. Вот и получается: если бы изначально эту коробочку выкинули, после того как закончилось ее содержимое, со временем не накопился бы целый шкаф ненужных мелочей, заполняющих все пространство.

Так и в психологическом пространстве человека. Вы обиделись на своих родителей, разозлились, разочаровались. Если вы это прожили и ваше бессознательное переработало эту эмоцию и ситуацию, вы ничего не оставили у себя внутри, никакого лишнего багажа. Но если вы оставили себе на память «коробочку» – ситуацию, в которой эта эмоция с вами случилась, – то вы найдете, чем наполнить эту «коробочку», какую «ерунду» туда положить.

Со временем ваше внутреннее пространство заполняется такими коробочками с

непроработанными отрицательными эмоциями, все перемешивается – ситуации, эмоции, чувства, – все становится сложным, и кажется, что разобраться в этом бардаке уже невозможно.

На самом деле, все очень просто: надо понять, что ни «коробочки», ни их содержание не обладают никакой ценностью для вас. Все началось с привычки оставлять на потом, не проживать всю ситуацию сразу, а потом сами ситуации стали казаться вам цennыми, «не поднимается рука» выкинуть их из своего психологического пространства.

После этого необходимо произвести «генеральную уборку» – выкинуть все казавшиеся цennыми «коробочки» и их содержимое, освободить свою психику от ненужного багажа, насладиться внутренней свободой. Увидеть, что иногда мы начинаем собирать «коробочки» именно для ощущения наполненности, потому что боимся пустоты внутри себя.

Мы боимся быть наедине с этим пустым пространством, потому что наш ум не терпит пустоты, он пытается заполнить ее словами и мыслями. Но если мы преодолеем свой страх, зайдем в свое внутреннее пустое пространство и посидим в тишине – вот тогда мы увидим, что именно из пустоты рождаются настоящие ценные подарки – идеи, мысли, проекты, изменяющие нашу жизнь и позволяющие нам получать поистине важный опыт.

Как убрать из своего бессознательного обиды и претензии к отцу? Я предлагаю это сделать с помощью танцевальной практики и интуитивной живописи.

### Домашнее задание

Возьмите фотографии отца, если они есть. Настройтесь, что сегодня вы отпускаете все претензии и обиды к отцу. Приготовьте все для занятия. Вам нужна музыка, которую вы скачали для занятий FreedomDance, краски, кисточки, бумага.

Нарисуйте все свои претензии к отцу, выразите свой негатив в рисунке.

Затем протанцуйте все свои чувства к папе. Позвольте вашему телу выражать все, что вы ощущаете. Постарайтесь отключить внутреннего цензора, который говорит: «Это ты можешь чувствовать, а это нет». Просто танцуйте, ваше тело лучше вас знает, что вы на самом деле переживаете.

В завершении танца подойдите к стене, станьте к ней спиной, попробуйте представить, что данная стена – ваш отец, который дает вам защиту и внимание, или другие чувства, такие, какие вы всегда хотели пережить, общаясь с папой.

Поймите, вы сами выбираете, какую историю об отце будете рассказывать самой себе, что будете чувствовать, думая про отца.

После того, как музыка перестанет играть, желательно сразу переходить к интуитивной живописи и нарисовать второй рисунок. Попробуйте абстрактно изобразить прощение отца, отпускание всех негативных эмоций.

С первым рисунком – рисунком обиды, вы вольны поступить так, как вам захочется – разорвать или выкинуть. Пора расстаться с этим багажом и начать жить своим настоящим, своей жизнью.

## Глава 9. День девятый. «Стираем» претензии к мужскому полу

После того, как вы с помощью танца и рисунка убрали свои обиды на отца, пришло время разобраться с вашими претензиями к противоположному полу.

К сожалению, для многих женщин отношения с мужчинами – это больная тема, полная драматизма и негатива. Межполовые отношения часто сильно запутаны, потому что в этой игре участвуете не только вы и ваш мужчина, но и ваши близкие.

Я имею в виду, что мы носим в себе родительские «программы», как вести себя с противоположным полом, и они «активируются» в определенных ситуациях.

Например, вы себя будете вести одним способом, когда только встречаетесь, и совсем другие программы начинают управлять вашим поведением, когда вы вступаете в брак и, тем более, становитесь родителями. Иногда женщины рассказывают мне о том, что не узнают свою вторую половину после того, как узаконили отношения или родился ребенок.

Все очень просто. И женщины, и мужчины начинают «играть иначе», когда меняются условия игры. Мало кто осознает, что оба участника игры изменились. Как правило, каждый валит вину на вторую половину, не замечая изменений в своем поведении.

Нужно много смелости, чтобы взглянуть правде в глаза: вы все время меняетесь, и как только в вашей жизни происходят те или иные перемены, у вас активируются определенные схемы поведения, которые раньше вы, возможно, не использовали вовсе.

В вашей жизненной «игре на двоих» принимают участие ваши отцы и матери, ваши бабушки и дедушки, все программы вашего рода. Вы можете жить отдельно от родственников или даже никогда не знать их, но «встроенные» схемы поведения, усвоенные вами, начнутся разворачиваться при возникновении определенных условий. Например, вы будете вести себя одним образом, если у вас один ребенок, и точно поменяете свое поведение с появлением второго или третьего малыша.

Ваши претензии к своей второй половине, что он поменялся, начал вести себя по-другому, – это о том, какие у вас были ожидания и что вы получили в итоге.

Самое смешное – у вас меняются даже пожелания того, каким должен быть ваш мужчина. Вам может нравиться, что он так легок на подъем и любит путешествовать, пока вы живете с ним в гражданском браке, и та же самая черта начнет вас очень сильно раздражать, когда у вас появятся дети.

Задумайтесь и о том, что примерно похожая ситуация происходит и с мужчинами. Ему может нравиться ваша легкость и коммуникабельность с другими людьми, пока вы встречаетесь, но он может начать вас сильно ревновать, когда вы поженитесь.

Наивно полагать, что в ваших отношениях с мужем вас только двое. Все программы, усвоенные вами от ваших родителей, а также бабушек и дедушек, тоже работают в вашей жизни. Иногда женщина даже удивляется, почему она повела себя не свойственным ей образом. Это произошло потому, что «сработала» программа ее бабушки или мамы.

Что же делать? Сохранять осознанность и понимать друг друга. Понимать, что вы оба не идеальны, не всегда можете отследить, как включаются не ваши схемы поведения. Разговаривать о том, что случилось, и прощать друг друга.

Ни в коем случае не копите обиду. Сразу проговаривайте, что вам не нравится, иначе в один прекрасный момент станет поздно, вы уже никогда не сможете вернуться к тем отношениям, которые у вас были.

## **Домашнее задание**

Возьмите два холста или художественные картонки.

Вспомните все обиды, невысказанные претензии к мужу и начинайте рисовать – выплесните все обиду. Лучше рисовать руками, можете при этом даже царапать, бить холст – отпускайте все эмоции, которые копились в вас годами. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете пустоту, тишину и успокоение внутри.

Затем протанцуйте эту тишину, пустоту, успокоение. Когда почувствуете, что вы достаточно выразили эмоции движением, садитесь рисовать вторую картину – картину «Я прощаю своего мужа. Я люблю и принимаю его таким, какой он есть».

## Глава 10. День десятый. Убираем претензии к родителям. Взаимоотношения с матерью

Отношения с матерью очень важны для женщины. Именно у мамы она учится, как проявлять свою женскую энергию и как выстраивать взаимодействие с мужчинами.

Считается, что основной материнской функцией является забота о ребенке. От того, как мать выполняет данную обязанность, зависит, насколько спокойно будет себя ощущать ребенок в материальном мире, как будет относиться к своему телу и сможет ли проявлять заботу о себе и о своей семье.

Для женщины также важна связь со всем своим женским родом, которую она получает через мать.

Взаимоотношения с мамой могут влиять и на ваше отношение к себе. Так как первоначальное представление о себе формируется в доречевом периоде, в то время, когда ребенок больше всего проводит время со своей матерью, или человеком, ее заменяющим, то такие установки, как правило, закрепляются на бессознательном уровне, и их очень трудно вывести в сознание.

Вам знакомо явление – умом все понимаю, но данное понимание не спасает от того, что я снова и снова делаю одни и те же ошибки?

Такое происходит потому, что за пультом управления не ваше сознание, а бессознательное – со всеми впитанными ограничениями от воспитывавшего нас окружения, прошитыми в теле.

Мы получаем эти установки, в первую очередь, когда взаимодействуем с матерью.

У меня была клиентка, которая в результате работы EMDR уловила самое раннее воспоминание: она только что родилась, еще даже не перерезали пуповину, она смотрит на маму, та плачет от боли. И первой мыслью этой девушки становится мысль: «Я приношу боль, нельзя к себе подпускать близко». Ей очень сложно кого-либо подпустить к себе, выстроить по-настоящему близкие отношения, потому что внутри ее терзает мысль о том, сколько боли она может принести, если вдруг кто-то осмелится на сближение с ней. Она выстраивает целую систему под названием «Не подходи ко мне ближе, чем...» и делает все, чтобы у посмеивших подойти к ней слишком близко, быстро исчезло желание делать дальнейшие шаги. Например, начинает высмеивать ухаживающего за ней мужчину или находит оправдание в своей суперзанятости, чтобы не пойти на свидание.

Представляете, как изменится ваша жизнь, когда из нее уйдут такие установки?!

### Домашнее задание

Найдите на youtube.com видео, помогающее пройти вам сессию EMDR самостоятельно.

Я рекомендую данное видео, оно также задействует аудиальный канал, его лучше прослушивать в наушниках:

<https://www.youtube.com/watch?v=eZkdh5dVksw>.

Опишите для себя состояние, которое вы будете испытывать, если у вас не будет никаких претензий к матери. Что вы будете чувствовать эмоционально? Какие у вас будут телесные ощущения, как вы будете взаимодействовать с мамой?

Просмотрите видео с EMDR, при этом стараясь испытывать те чувства, которые только что прописали для себя.

Для закрепления на телесном уровне протанцуйте данное состояние, используя музыку

## Глава 11. День одиннадцатый. Выстраиваем новые связи со своим родом

После того, как вы уберете из своей жизни претензии к своим родителям, постарайтесь настроить отношение к своему роду на позитивную волну.

Достаточно часто встречаются бессознательные «сказания», «смутные ощущения», что у женщины в роду что-то было не так, кто-то что-то не то или не так сделал.

Начнем с того, что эти ощущения могут быть правдой. Возможно, какой-то ваш далекий родственник в прошлом веке повел себя не совсем хорошо или даже очень плохо.

Вы не обязаны «отрабатывать» за то, что происходило до вас и передалось вам в виде бессознательных установок от вашего ближайшего окружения.

Например, ваша прабабушка поругалась с мужем перед тем, как он ушел на работу. Он по дороге ввязался в драку и погиб в ней. Ваша прабабушка решила, что во всем, что произошло, виновата она. И она «наказывает» себя за этот проступок одиночеством и постоянными мыслями о том, какая она плохая. Но наказывает она не только себя, но и передает эти «мыслевирусы» своей дочери, вашей бабушке.

Данное убеждение достается и вам – в смутном ощущении, будто с вами что-то не так изначально. Возможно, вы решите, что не достойны хорошего мужчины, будете выбирать себе в партнеры мужчин, с которыми у вас одни проблемы.

Если с помощью EMDR, FreedomDance, йоги, интуитивной живописи и других практик «стереть» из ваших нейронных сетей и тела данные ограничения, вы постепенно начнете выбирать совсем другой типаж мужчин.

В EMDR такие родовые передачи «мыслевирусов» называют трансперсональной травмой. Подобные травмы встречались мне в практике достаточно часто, и, к сожалению, они самые сложные для переработки, поскольку вызывают чрезвычайно глубокие деформации в вашей личности.

Если травматический опыт, полученный вами, можно переработать в течение 6–12 сессий EMDR, то трансперсональная, родовая травма убирается за 20–22 сессии.

Данный вид травматического опыта «вносит изменения» в ваши ментальные программы в очень раннем возрасте, тем самым меняя вас не в лучшую сторону.

Бывали ли у вас ощущения «отработывания», «проживания не своей жизни»? Подобные чувства достаточно часто свидетельствуют о наличии трансперсональной травмы.

Трансперсональная травма вызывает сильные осложнения, вплоть до тяжелых или неизлечимых заболеваний, то есть затрагивает не только психику, но и тело.

Например, мы работали с женщиной по поводу любовной зависимости. На одной из сессий она увидела себя лежащей под огромной плитой, которая давит на нее. Ей хотелось плакать, и было ощущение, что плачет не только она, но и ее бабушка, прабабушка, все женщины ее рода. Этих слез было так много, что если бы они были дождем, то вызвали бы цунами. После нескольких сессий, в течение которых мы убирали эти слезы, ей становилось все легче и легче, и предмет ее недавней одержимости перестал быть таким притягательным, она перестала все время о нем думать, начала задумываться о своей жизни и своих интересах.

Желательно убрать из своей нервной системы память о данном виде травматического опыта и начать жить своей жизнью, реализовать свой потенциал, а не проживать травмы ваших предков.

## Домашнее задание

Опишите, как вы будете чувствовать себя телесно и эмоционально, без смутных ощущений, что у вас в роду/с вами что-то не так.

Как вы будете ощущать свое тело, если с вами все хорошо? Какие эмоции будете переживать? Давайте назовем данное ощущение «В моем роду все хорошо и со мной все ОК». Если бы данное состояние было цветом, то каким бы цветом оно было?

Включите видео EMDR, сосредоточьтесь на желаемых ощущениях и просмотрите видео, отмечая все, что вы чувствуете физически и эмоционально.

Протанцуйте описанное вами состояние «В моем роду все хорошо и со мной все ОК».

После танца представьте, что вы стоите на линии жизни (желательно это упражнение делать стоя), которая уходит далеко назад к вашим предкам и далеко вперед в ваше будущее и будущее ваших детей. Ваше прошлое позади вас, впереди ваше будущее. Вы находитесь в настоящем.

Теперь представьте, что все ваше тело начинает заполняться тем цветом, который ассоциируется у вас с ощущением, что у вас в роду все хорошо и с вами все ОК. И помните: вы всегда можете модифицировать/поменять данный цвет на тот, который будет устраивать вас больше всего.

После того, как все ваше тело наполнится этим цветом, посмотрите, как данный цвет начинает распространяться по линии вашей жизни. Как он уходит в ваше прошлое на день назад, потом на неделю, месяц, год и т. д. Как цвет доходит до того момента, когда вы родились, и начинает распространяться по линиям жизни ваших мамы и папы, доходит до ваших бабушек и дедушек – и уходит далеко-далеко в прошлое, освещая все ваше прошлое и прошлое вашего рода. Увидьте, как озарилась вся картина позади вас.

После этого посмотрите, как этот цвет начинает распространяться на ваше будущее – на день вперед, неделю, месяц, год. Как данный цвет доходит по линии жизни до ваших детей (настоящих или будущих) и распространяется по их линиям жизни, принося ощущение, что с родом все хорошо и с вами все ОК, освещая выбранным вами цветом весь горизонт.

Понаблюдайте как в прошлом, так и в настоящем и будущем это ощущение – «С моим родом все хорошо и со мной все ОК». Подумайте, какой самый первый и легкий шаг вы можете сделать, чтобы закрепить это ощущение в вашей жизни.

Если бы это чувство было действием, то что бы это было за действие?

Реализуйте его в ближайшие три дня.

## Глава 12. День двенадцатый. Как принять себя и перестать всем все доказывать?

Одна из самых сложных вещей, которая нелегко дается женщинам, – это принять себя такой, какая она есть.

Я уже писала о том, чтобы перестать относиться к себе как к постоянной работе над ошибками – все время исправлять и исправлять. Женщины все время собой недовольны – то слишком толстые, то грудь слишком маленькая, то слишком высокие, то недостаточно умные, не очень чуткие и т. д. Этот список можно продолжать до бесконечности. Недовольны всем, начиная от своей внешности и заканчивая своим интеллектом и внутренним миром.

Мы настолько недовольны собой, что переносим эту критику на внешний мир.  
Как относимся к себе, точно так же относимся и к окружающим.

«Как она себе позволила выступать, если у нее лишний вес?», «Неужели она не понимает, что с ее внешностью никогда не найдет мужчину?», «Почему она считает, что самая умная?» – думают многие женщины, глядя на других женщин.

Вы не разрешаете себе принять и полюбить себя, и не можете понять, как другие женщины могут себе это позволить.

Поверьте, намного полезнее думать о себе лучше и ошибаться, чем все время себя критиковать.

В одной американской школе был проведен эксперимент. Учителям дали класс с учениками, не успевающим по многим предметам, но сказали, что это класс отличников. Когда учителя начали сомневаться, приходить и спрашивать: «Это точно отличники? Они учатся как-то не очень хорошо?» – им отвечали, что это из-за стрессов, что они еще не привыкли к новым педагогам, но это действительно отличники. Тогда учителя «закатывали рукава», начинали уделять детям больше внимания, решив, что все дело в их стиле обучения. Через три месяца дети, которым еще совсем недавно трудно давались предметы, начали учиться действительно только на «хорошо» и «отлично».

Может, и вы начнете относиться к себе как к «отличнице»? Решите, что у вас уже все хорошо? Подумайте с такой точки зрения: если вам не надо никому ничего доказывать, если у вас уже все хорошо – то чем бы вы хотели заниматься?

Когда вы пытаетесь кому-то что-то доказать – вы пытаетесь доказать это самой себе. Вы не уверены в себе. Не чувствуете опору внутри себя, не доверяете себе. Пытаетесь доказать, что достойны любви, уважения.

Попробуйте сами начать любить себя так, как вам кажется, вас начнут любить, если вы... (подставьте свое) «будете самой красивой, самой умной, успешной, богатой и т. д.». Начните уважать себя, как если бы вы уже сделали все действия, которые, по вашему мнению, приведут к тому, что вас будут уважать окружающие.

Что меняется, когда вы начинаете относиться к себе с любовью и уважением?

Возможно, список ваших желаний кардинально поменяется, некоторые действия покажутся бессмысленными или появятся новые шаги. Возможно, вы увидите, что те, от кого вы «добиваетесь» любви через построение карьеры, улучшение своей внешности и т. д. – уже любят вас, но не так, как вам бы хотелось.

Иногда наши ожидания о том, как нас будут любить, и то, как это делают наши близкие, не совпадают. Каждый человек любит и выражает эту любовь, как может, насколько ему позволяют его внутренние убеждения.

Попытки доказать всему миру, какая вы, приводят к тому, что вы начинаете увлекаться атрибутами, которые, по вашему мнению, приведут к тому, что люди будут вас уважать и любить. Вы уходите со своего пути. Вы начинаете выбирать не сердцем, а умом. Выбираете престижную работу: «У меня много клиентов, у которых высокооплачиваемая работа, много стресса и забот». Иногда попытки доказать себе, что «я самая», даже приводят к заболеваниям.

Один раз моя клиентка на сессии увидела «кино» о том, что это болезнь приводит ее к смерти, и поняла, что желание доказать реально может привести ее к тому, что ее жизнь закончится.

Поверьте, если вам нравится ваша работа и у вас нет блоков на финансовое благополучие – у вас всегда будут деньги, ровно столько, сколько вам нужно, и иногда даже больше. Но если вы выбрали работу, исходя из желания всем все доказать, ничего хорошо из этого не выйдет.

### **Домашнее задание**

Напишите список действий, через которые вы можете проявить свою любовь и уважение к себе. Какие из этих действий вы можете сделать в ближайшие три дня?

Также напишите, чем бы вы занимались, если бы вам не надо было ничего доказывать самой себе. Что бы вы хотели делать?

Нарисуйте интуитивный рисунок  
«Я принимаю и люблю себя».

## Глава 13. День тринадцатый. Тотальное прощение себя и «перепрограммирование» отношения к себе

Большинство из женщин что-либо не устраивает в себе. Это может быть внешность, какие-либо личные качества или умение выстраивать свою жизнь.

Очень многие днями напролет только и делают, как находят причину, чтобы мысленно «попилить» себя: «Я недостаточно хороша, умна, образованна... Недостаточно обаятельная, мудрая, энергичная... Неорганизованная, не умею сосредоточиться на чем-то одном, рассеянная... Не спонтанная, не творческая, не могу расслабиться...»

Каждая из нас обладает удивительным умением найти в себе недостатки, раздусть их до размеров слона и переживать по данному поводу днями напролет, вместо того чтобы принимать себя, хвалить и понимать свою силу и слабость.

Особенно женщины любят поругать себя за ошибки, совершенные в прошлом, тратя свое драгоценное время в настоящем, чтобы снова и снова думать о днях минувших.

Как я уже писала в этой книге, навязчивые мысли – один из признаков наличия травматического опыта. Этот негативный опыт надо «убирать» из своей жизни через EMDR, танцы и другие телесные практики. Никакая критика во внутреннем диалоге ситуацию, произошедшую в прошлом, уже не исправит, вы лишь потратите свое время и энергию на «перебранку» с самой собой вместо того, чтобы решать свои проблемы, вызванные последствиями травмы.

Попробуйте относиться к себе с любовью и признательностью. Например, как относятся к долгожданному и желанному ребенку. Относитесь ко всем своим недостаткам с трепетом и нежностью.

Задумайтесь: а кто вам внушил мысль о том, что это недостатки? До чего эти «недо» недостают? До понятия нормы?

Но даже в психологии до сих пор не существует определения «нормы». То есть у каждой женщины внутри существует гипотетическое понятие нормы, причем у многих из нас эти понятия будут крайне противоположными. Можно сказать, что определение «нормы» – это химера. Она как бы есть, но ее как бы нет. Из-за такой химеры вы позволяете себе ругать себя, критиковать и быть недовольной тем, что у вас есть.

Поймите: может быть, то, что для вас нормально, для другой женщины будет излишним, а для третьей – слишком мало.

Прекратите тратить время и энергию на химеру. Начните направлять свои ресурсы на принятие себя, на понимание того, что, поступая в прошлом так или иначе, вы всегда делали наилучший выбор из доступных вам вариантов.

Прошло время, вы научились еще чему-то, стали мудрее, и теперь вам кажется, что вы могли бы поступить в прошлом как-то иначе.

Увы, не могли. Тогда вы не обладали тем набором психологических инструментов, которыми владеете на данный момент и которые, возможно, могли бы помочь вам лучше и экологичнее справиться с ситуацией.

В коучинге есть несколько базовых принципов. Один из принципов коучинга рассказывает о том, что вы всегда делаете наилучший выбор. Иногда со стороны такой наилучший выбор кажется наихудшим, и окружающие задумываются, почему вы поступили так, а не иначе.

Все очень просто: вы используете только те психологические способы справляться с жизненными задачами, которые вам доступны.

Например, вы хотите, чтобы ваш муж что-то сделал для вас. В детстве вы наблюдали, как мама скандалами и манипуляциями добивалась от папы того, что ей нужно. Увы, но высока вероятность того, что вы поступите аналогичным способом, даже если ненавидите скандалы.

Нужно иметь достаточно высокий уровень осознанности, чтобы понять: «Сейчас я поступила как биоробот, просто используя наиболее доступную мне психологическую программу для достижения своих целей во взаимоотношениях с мужем. Мне это не нравится. Как я могу поступать по-другому?»

Данный вопрос уводит вас из зоны критики и выводит в поле поиска новых способов достижения желаемого в семейной жизни.

Однажды я была на фестивале FreedomDance, где можно было прийти со своими детьми и родителями. Дети танцевали как отдельно, так и вместе со взрослыми. Я увидела, как моя знакомая танцует со своим трехлетним внуком, взяв его на руки и качая в воздухе. Посмотрев на лицо мальчика, я увидела такое блаженство, такое тотальное доверие к бабушке! Меня осенила мысль: вот так надо воспитывать детей – через прикосновения и любовь, через принятие и понимание.

Попробуйте начать относиться так же и к себе.

### **Домашнее задание**

Напишите список того, за что вы уже можете быть благодарными. Например, у вас есть тело, есть здоровье, есть дом, родители, друзья и т. д.

Учитесь сосредотачиваться на зоне благодарности, уводя себя из зоны критики. Желательно составлять подобные списки каждый вечер – за что я сегодня могу быть себе благодарна?

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Я предлагаю вам отправиться в медитацию прощения и принятия себя. Представьте, что вы находитесь в доме доброй волшебницы. Оглянитесь по сторонам, опишите, какая там обстановка.

### **Медитация прощения и принятия себя**

*Что вы видите? Какая вещь особо привлекла ваше внимание? В доме доброй волшебницы все вещи обладают уникальными магическими свойствами – какое волшебство может делать данная вещь?*

*Например, вы видите лампу, и ее магическое свойство – привносить в вашу жизнь свет. Мысленно попросите эту лампу осветить вашу жизнь, сделать ее более насыщенной и яркой.*

*Затем найдите в доме кухню. Посмотрите, что там готовится. Какие могут быть волшебные свойства у данной еды. Например, в духовке стоят пироги с яблоками, и если их съесть, прибавится здоровья. Возьмите себе пирогов ровно столько, сколько вам нужно. Так с любой пищей, что вы увидите.*

*Также, возможно, на кухне вы увидите различные волшебные напитки. Спросите себя, какие у них магические свойства, и налейте себе их – ровно столько, сколько вам нужно. После этого найдите в доме веранду или балкон.*

*Мысленно выйдите на него с едой и напитками, устройтесь поудобнее. Посмотрите на вид, открывающийся перед вами. После этого, начинайте есть и пить, представляя, как данная еда и напитки дарят вам все, что вы попросили у них. После того, как вы съедите и выпьете все угощения, перед вашим внутренним взором появится подарок от доброй волшебницы.*

*Интересно, что это за подарок? Опишите его. Этот подарок дает вам возможность простить себя в прошлом и научиться любить себя в настоящем.*

*Затем соберите все ваше путешествие в дом доброй волшебницы воедино – вспомните*

первую вещь, которая привлекла ваше внимание, еду и напитки, подарок от нее – и поблагодарите мысленно добрую волшебницу за гостеприимство.

Возможно, вам в голову придут мысли о том, какие самые простые и легкие шаги вы можете сделать в ближайшее время, чтобы научиться через действия выражать любовь к себе. Нажмите на мизинец на левой руке три раза для того, чтобы ваше тело запомнило это состояние. Сделайте глубокий вдох и выдох, затем открывайте глаза.

Постарайтесь съесть похожую из медитации еду и напитки. Также желательно купить, если увидите, предметы из медитации.

В течение последующих дней периодически, когда вспомните, нажимайте точку на мизинце левой руки для активации телесной памяти.

Если вам в медитации пришли первые шаги – как мне через действия выразить любовь к себе – выполните данные шаги.

## Глава 14. День четырнадцатый. Подводим промежуточные итоги

Прошли две недели вашего проекта по изменению себя. Как у вас продвигаются дела? Предлагаю вам подвести промежуточные итоги в двух областях.

- Как продвигается ваш проект, который вы выбрали в самом начале?
- Какие внутренние изменения уже произошли с вами в течение двух недель? Что появилось нового?

Как говорит мой учитель FreedomDance Алекс Никифоров, в любом проекте есть три стадии: начало, трансформация, завершение. Мы с вами прошли уже две стадии вашего проекта, две недели: одна из них отвечала за начало вашего проекта, вторая – за его трансформацию.

Давайте определим, где вы сейчас находитесь и какие будут ваши дальнейшие шаги.

**Если вы рационал** и выбирали один проект, измерьте сейчас от 1 до 10, на какой стадии находится ваш проект, где 1 – самое начало, уровень планирования, 10 – полностью завершенный проект. Где вы сейчас, на какой отметке? Что может вас продвинуть на еще один шаг вперед? Какие действия, совершенные в ближайшие три дня, могут продвинуть вас?

**Если вы иррационал** и выбирали 2–3 проекта, измерьте сейчас от 1 до 10, на какой стадии находятся все ваши проекты. И запланируйте действия, которые продвинут вас в ближайшие три дня еще на один-два пункта. Возможно, существует такой шаг, который продвинет вас в нескольких проектах одновременно. Что это может быть за шаг?

После того, как вы определились с вашими дальнейшими шагами по выбранному проекту или проектам, проанализируйте, какие внутренние трансформации произошли с вами за вторую неделю, как вам это помогло, что особенно вас продвинуло.

Составьте список всего, что сделали за неделю по отпусканию прошлого, обид, претензий, а также по трансформации негативного опыта и травм в позитивные установки и новое отношение к себе.

После этого распределите 100 % эффективности на все эти действия. Посмотрите, что вам принесло наибольшее количество процентов. Желательно повторить это действие или развить его.

Например, наибольший эффект вам принесло отпускание обид и претензий к отцу. Попробуйте повторить данное в этой главе домашнее задание. Также возможно разворачивание этого процесса. Задумайтесь, как бы вы хотели, чтобы ваш отец относился к вам? Или что еще может помочь вам отпустить все обиды и претензии к папе? Попробуйте найти вопрос, который вас еще волнует во взаимоотношениях с отцом, и трансформировать их с помощью упражнений

из домашнего задания, данного в главе про отпускание обид и претензий к отцу.

### **Домашнее задание**

Проведите анализ развития вашего проекта или проектов. Запланируйте дальнейшие действия по его или их развитию.

Найдите ту трансформацию, которая была для вас наиболее эффективна, повторите или развейте ее.

## **Глава 15. День пятнадцатый. Учимся жить в «потоке»**

Что такое состояние «потока»? Иногда его называют состоянием счастья. В состоянии «потока» люди очень увлечены процессом. Они теряют ощущение времени, полностью фокусируются на решении задачи. Их никто и ничто не может отвлечь от поставленной цели. В процессе выполнения задачи они приобретают новые навыки. Каждый раз, возвращаясь из «потока», усвоив новый уникальный опыт, люди становятся более уверенными в собственных силах, уровень их энергии значительно возрастает.

Михаэль Чиксентмихай (Mihaly Csikszentmihalyi), автор теории о состоянии «потока», упоминал: чтобы войти в это состояние, нужно, чтобы и задача была достаточно сложной для индивидуума, и уровень концентрации – на высоком уровне.

Каждый из нас сталкивался с явлением потока – когда вы были чем-то увлечены, решали интересную задачу, были «с головой» в процессе.

Телесные практики дают возможность прочувствовать явление потока через вашу физическую составляющую, помогают усвоить явление потока через тело.

В FreedomDance первый этап танца – это восприимчивость. Через повышение вашей чувствительности вы учитесь быть более концентрированной на своих ощущениях, на пространстве, которое окружает вас, и на людях, которые находятся рядом с вами. Вы учитесь удерживать внимание на своем теле, на том, что вы ощущаете и проживаете. Таким образом, вы «прокачиваете» свое умение концентрироваться, а это является важной составляющей в умении входить в поток.

Концентрация – это ваш якорь, который помогает вам все время быть сфокусированной на важных делах.

Если вы не можете довести решение задачи до конца, отвлекаетесь на другие занятия или бросаете начатое на полпути – у вас наблюдается нехватка концентрации (или вы иррациональны и еще не умеете пользоваться этим преимуществом).

Возможность «быть в потоке» дает женщине легкость решения даже очень сложных и, можно сказать, «нерешаемых» задач.

Когда вы позволяете себе с головой уйти в дело, которое выполняете, вы расширяете свою способность замечать детали и находить новые способы решения проблемы, которые бы не заметили, если бы не ваша способность концентрироваться и замечать все вокруг.

Иногда малейшая деталь может стать неоценимой помощью в выходе на путь успеха в завершении проекта. Я назвала бы детали «хлебными крошками», которые выведут вас из «страшного и холодного леса вашего травматического опыта» и помогут вам увидеть «дорогу в светлое будущее».

### **Домашнее задание**

Развиваем восприимчивость через наблюдательность. Задание на всю неделю – внимательно понаблюдайте за собой: как вы меняетесь в течение дня, что вы чувствуете, ощущаете, какой телесный опыт проживаете, какие эмоции испытываете? Желательно вести записи о замеченном: что вас удивило, обрадовало, заинтриговало?

Развитие восприимчивости через тело. Поставьте себе напоминание на телефоне 4 раза в день: «Обрати внимание, что сейчас чувствуют твои стопы».

Стопы в FreedomDance – это начало всего танца, возможность увести все свое внимание из головы, с ее непрекращающимся разговором, в тело, в тишину, внимательность и концентрацию.

## Глава 16. День шестнадцатый. Учимся легко выражать себя

Многим женщинам достаточно трудно позволить себе «показать себя во всей красе», проявить все свои способности.

Существующий миф о том, что женщина должна быть скромной, приводит к тому, что женщины годами пребывают в ожидании «принца, обладающего телепатическими способностями», который заметит далеко спрятанные достоинства женщины, оценит их и поможет ей раскрыться.

Получается, что сама женщина не предпринимает никаких шагов по построению своей жизни, проводя все свое время в поиске и ожидании кого-то, кто поможет наконец-то раскрыть весь ее потенциал.

Самое грустное состоит в том, что подобные ожидания присутствуют и у многих мужчин. Представляете, если встретятся два таких одиночества? Получатся одни ожидания и претензии друг к другу, никакого развития и позитивных изменений.

Коучинг помогает избавиться от ограничивающих убеждений, в том числе и от того, что «женщина должна быть скромной».

Вы планируете позитивные изменения постепенно шаг за шагом, без «революций», мягко и легко меняя свою жизнь день за днем. Я много раз наблюдала, как маленькие каждодневные успехи постепенно накапливаются и меняют жизнь моих клиентов – через три-шесть месяцев люди начинают жить совершенно другой жизнью – той, которой всегда хотели жить.

Подумайте, какое действие, которое вы можете совершать каждый день, поможет вам выражать себя, проявлять, как на фотопленке, свой потенциал, свои способности.

Для иррационалов это может быть несколько действий, которые можно совершать, «прыгая» от одного к другому.

Например, для меня такими каждодневными действиями стали фотографирование природы, интуитивная живопись и танец. Я часто гуляю в парке, так как прогулки на природе – это одна из тех физических деятельности, которые дают мне энергию для выполнения всего этого многообразия дел, которые я хочу сделать в своей жизни. Плавно мои прогулки совместились с фотографированием природы. Это занятие помогает мне развить мою восприимчивость, замечая красоту в чем-то тихом и незаметном. У меня уже набрался целый альбом под названием «Тихая красота». Также фотографирование помогает не только повышению чувствительности, но и выражению себя, своего видения такого уникального явления, как природа.

Природа, как и тело, – очень мудрый и мягкий учитель, рассказывающий о том, что все меняется, что надо уметь ценить тот единственный миг, в котором мы по-настоящему

## Домашнее задание

Найдите для себя одно (если вы рационал) или несколько (если вы иррационал) каждодневных, небольших, легко выполняемых действий, через которые вы будете учиться выражать себя, показывать свое видение миру.

Запланируйте время, когда вы будете этим заниматься, а также отметьте, кто и как может быть вам поддержкой в этом. Например, вы стесняетесь гулять одна, тогда подумайте, кто может составить вам компанию и поддержать в выполнении запланированных действий.

## Глава 17. День семнадцатый. Учимся легко взаимодействовать с другими людьми, или Как отправить своего критика «на Канары»

После того, как вы позволите себе «проявляться», вам станет легко принимать то, как другие люди выражают себя.

Достаточно трудно быть богатой, когда вы мысленно другим не позволяете богатства; нелегко быть счастливой, если вы порицаете проявления счастья в других; сложно позволить себе быть красивой и сиять, если внутри вас живет зависть к красоте других людей. То же самое и с выражением себя.

Если вам сложно позволить себе проявлять себя, вы будете негативно относиться к тому, как другие выражают себя.

Ваш внутренний критик рад будет поработать «за себя и за того парня», то есть покритиковать не только вас, но и других, потому что, по его мнению, критики людей, которые позволяют себе быть яркими, богатыми, успешными, что-то делать и иногда ошибаться при этом – их критики «укатили на Канары» и не работают вообще. Поэтому вам придется выслушивать внутренний разговор о том, «как и что они себе позволяют».

Вы бы могли это время потратить на себя с пользой, продумывая новые шаги по воплощению своего проекта в жизнь или подыскивая наиболее подходящие способы решения своих задач, – но привычка критиковать себя и других забирает у вас это драгоценное время.

Поэтому я предлагаю вам и своего критика «отправить на Канары». Договоритесь с собой, что на время ваших изменений и реализации проекта, вы отправляете в долгосрочный отпуск вашу привычку критиковать себя и других.

Учитесь замечать в других их позитивные стороны, подмечать, что они делают хорошего, как они развиваются, иногда при этом ошибаются, но не опускают руки, анализируют ошибки и, делая выводы, развиваются дальше. Как только вы слышите в голове «старую песню критика», что с этим все не так хорошо, а эта могла бы быть лучше, да и ты сама как-то выглядишь с утра плохо – учитесь останавливать этот разговор в самом его начале и переводить на поиск позитивных моментов.

Многие думают, что критическое мышление помогает нам развиваться и делает нас лучше. Попробуйте заметить, насколько на самом деле был мотивирующим ваш внутренний разговор?

Стали ли вы после этого что-то менять, или у вас опустились руки и не хочется делать после этого вообще ничего? Я уже много раз давала подобные домашние задания своим клиентам. Многие удивились, обнаружив, что критика себя не мотивирует, а наоборот, лишает сил, тормозит, снижает настроение и т. д.

Когда вы начинаете общение с человеком, внутренне настраиваясь на поиск недостатков в нем, это чувствуется. Бессознательно человек начинает выстраивать

барьеры между собой и вами. Вам становится сложно его понимать, ей/ему не комфортно с вами и т. д. Так возникает взаимонепонимание.

Уходит легкость общения, возникают натянутые отношения. Поэтому я предлагаю вам отправить критика в пожизненный отпуск в теплые страны и использовать освободившееся время на реализацию своих проектов. Отсутствие барьеров в общении даст вам возможность узнать себя настоящую, какая вы бываете во взаимодействии, увидеть и понять других людей без «критических линз».

### **Домашнее задание**

Купите себе браслет «Отправляю критика на Канары». Выберите тот, что вам понравится. Наденьте его на левую руку.

Также определите для себя проект, о котором вы будете думать вместо того, чтобы мысленно или вслух ругать себя или окружающих.

Как только у вас в голове возникнет мысль, которая критикует вас или других людей, снимаете браслет с левой руки и надеваете его на правую. После этого останавливаете внутренний монолог критика и начинаете думать, что еще вы можете сделать для реализации вашего проекта.

Каждый раз, когда у вас будут возникать критикующие вас или других людей мысли, снимаете браслет, надеваете его на другую руку и меняете свои мысли с критикующими на реализующие ваш проект.

Постарайтесь проносить браслет на одной руке дней 7–14. Приучите себя мыслить конструктивно, цените свое время и учитесь тратить его с пользой для себя.

## **Глава 18. День восемнадцатый. Как взаимодействовать в паре?**

Научившись смотреть на себя и людей без «очков критика», вы выходите на новый уровень общения с людьми. Постепенно вы почувствуете, как исчезают барьеры непонимания между вами и другими людьми, вы становитесь более открытой.

Такая «спокойная открытость» – это не повышенная ранимость, когда любой может задеть вас, потому что вы как человек без кожи, как не дотронешься до вас – все равно сделаешь больно. «Очки критика» не дают вам принять себя такой, какая вы есть. Мешают понять других людей. У многих женщин такая ранимость заставляет отказаться от близкого общения по единственной причине: что бы ни делал партнер – это всегда приводит к боли. Возникает боязнь близких отношений. Такая женщина делает все, чтобы не дать развиться своему новому роману, всячески отталкивая мужчину. Или заводит отношения с женатым мужчиной, который дает ей лишь иллюзию близости. Вроде мужчина есть, но на самом деле вы о нем мало что знаете, не решаете с ним жизненных задач.

Принимая себя со своей силой и слабостью, со своими барьерами и уязвимостью, зная свои желания, реализуя себя – вы перестаете бояться близких отношений.

Вы больше не видите необходимости носить маски «я умная», «я сексуальная», «я сильная», «я глупая», «яничегонеочурешать», «я разочарованная» и т. д. Вы начинаете понимать, что вы разная в каждый миг времени. Вы перестаете ставить себе диагнозы. Отказываетесь вешать на себя ярлыки, а потом им соответствовать.

Вы начинаете проживать эту жизнь во всем ее многообразии, не деля ее на части. Как если бы решили для себя: я слушаю любую музыку – и веселую, и грустную. Я не пытаюсь убежать от факта, что в жизни есть грустная музыка и она печалит меня. Я просто позволяю себе печалиться, когда приходит печаль, но не застревать в ней, а «течь» дальше, туда, где будет другая музыка…

Как я уже много раз говорила в этой книге, обучение через тело – один из самых быстрых

и эффективных способов научения. Я предлагаю вам попробовать любой вид парного взаимодействия в телесных практиках – это могут быть парные танцы, йога или что-то еще. В FreedomDance много парных упражнений на этапе Экспрессии и Расширения, но также они могут быть использованы и на других этапах.

### **Домашнее задание**

Выберите парную телесную практику. Походите на различные практики, послушайте свое тело, посмотрите, какой вы хотите заниматься.

Во время занятий наблюдайте за собой: какие выходят страхи и опасения, как вы проходите сквозь свой страх, как ваше тело решает поставленную перед ним задачу?

Нарисуйте интуитивный рисунок на тему «Я легко взаимодействую с другими людьми».

## **Глава 19. День девятнадцатый. Помогайте новому проявиться в вас**

Вы проделали огромную работу на пути изменений себя и своей жизни. Уходят старые способы взаимодействия с собой, другими людьми, со всем миром. Появляются ростки чего-то нового. Помогите этим росткам окрепнуть, набраться силы, стать в вашей жизни чем-то естественным, привычным.

Понаблюдайте за собой: что изменилось в вас в последнее время? Что вы уже начали делать по-новому? Какие новые желания у вас появились? Возможно, пришли новые мечты, которые кажутся вам такими необычными, «не из вашего привычного мира», «в моем окружении никто так не делает».

Не убивайте эти ростки нового в самом начале, позвольте им повести вас за собой, открывая для вас новые стороны вас самой, а также другие пути развития.

Представьте, что вы совсем недавно, девятнадцать дней назад, посадили зернышко под названием «новая Я» в землю. Прошло время – и появился первый зеленый росток, совсем слабый. Если сейчас вы не будете его поливать, он захнется.

Уделяйте себе больше внимания, всем процессам, что происходят с вами. Желательно завести дневник наблюдений, где вы могли бы описывать, что происходит с вами, что вы чувствуете, что у вас уже получается, а в чем вам нужна поддержка.

Выделите на все свое «новое» время и ресурсы. Некоторые идеи могут даже шокировать вас своей необычностью. Например, вы никогда не ходили на культурные мероприятия одна, всегда искали компанию и отказывались себе в удовольствии сходить на любимый спектакль, если не находился спутник или спутница. Вдруг после трансформации вы даже захотели сходить в музей или на концерт в одиночестве, побывать «один на один» с искусством.

Не отметайте неожиданные, непривычные идеи. Продумайте их. Вы можете спросить себя: «Если бы гипотетически существовала возможность реализации того „неожиданного и нового“, что пришло мне в голову, то что бы я сделала? Какие самые первые, самые простые шаги я могу осуществить в ближайшие три дня?»

Позвольте себе не забегать далеко вперед. Не думайте, к чему вас приведут эти шаги. Уберите меркантильные мысли, которые убивают многие едва родившиеся проекты на корню.

Постарайтесь не думать, какую выгоду вы получите, если будете делать то, к чему это новое вас призывает. Просто позвольте этому новому случиться, прорости в вас, закрепиться в ваших мыслях и вашем теле.

### **Домашнее задание**

Заведите дневник наблюдений. Записывайте в него, что изменилось в вас в последнее время. Что вы уже начали делать по-новому? Какие новые желания у вас появились?

Определите для себя, в какой части тела рождается это новое. Потанцуйте через FreedomDance танец «Нового», обращая особое внимание на эту часть тела.

Нарисуйте интуитивный рисунок «Мое Новое». После того, как вы закончили рисовать, попробуйте перевести этот рисунок в слова. Как бы вы назвали этот рисунок? Какие ассоциации у вас рождаются, когда вы смотрите на него? Если бы этот рисунок был планом того, как помочь чему-то новому «прижиться» в вашей жизни, то что бы это был за план?

## Глава 20. День двадцатый. Как зарабатывать много и делиться с другими?

Один из принципов коучинга утверждает, что Вселенная достаточна и изобильна, всего хватит на всех.

Действительно, когда мы начинаем жить своей жизнью, идти по своему пути и делать свой выбор, – получается, что «ваше» нужно только вам, ждет вас и у вас всегда этого достаточно.

Сама мысль об изобилии, как правило, вызывает ассоциации с деньгами. Мы привыкли мерить успех в количестве денежных знаков и мало обращаем внимание на такие вещи, как гармония с собой, счастье от близких отношений, вдохновение от реализации своих проектов, возможность общаться с близкими по духу, роскошь заниматься тем, что тебе нравится, и получать за это большие деньги.

Деньги – это часть нашего проекта под названием Жизнь. Вы сами выбираете, во что их инвестировать – в пускание пыли людям в глаза через покупки слишком дорогих и не приносящих счастья вещей, или в возможность проживания каждого дня вашей жизни насыщенно и продуктивно, с благодарностью вспоминая свой каждый прожитый день.

Существует другая крайность – многие отрицают важность денег, пытаясь обесценить их, тем самым начиная еще больше зависеть от такого простого явления, как деньги. Слишком много смыслов люди навешивают на деньги, слишком много ярлыков.

Это происходит потому, что у многих в отношении денежных знаков есть различные барьеры, похожие на психофизиологические блоки. Такие барьеры убираются с помощью техники EMDR.

Вы можете смоделировать свое желательное будущее финансовое состояние. Определите для себя, какую сумму вы хотите зарабатывать. После этого умножьте данную сумму в два раза.

Опишите, что вы будете чувствовать физически, если будете столько зарабатывать. Какие эмоции будете испытывать, как ощущать себя? Определите, какая часть тела отвечает у вас за финансы. После этого включайте видео с EMDR, проговаривая в эту часть: «Я зарабатываю N-ое количество денег».

Возможно, вы почувствуете сопротивление, могут появиться негативные мысли. Тогда останавливайте видео и продолжайте работать с желательным финансовым состоянием на следующий день.

Сопротивление возникает потому, что у многих женщин существует травматический опыт, связанный с деньгами, как свой, так и трансперсональный. В идеале, вначале желательно убрать этот негативный опыт, затем моделировать желательное будущее состояние.

Вы можете найти специалиста, который проводит EMDR в вашем городе, на сайте Российской Ассоциации EMDR <http://www.emdr-association.ru/>, которая входит в состав Европейской Ассоциации EMDR. Я могла бы проводить сессии по скайпу, если в вашем городе

не окажется специалиста, оказывающего нужную помощь, или вы хотите пройти сессию именно у меня.

Моделирование желаемого будущего финансового состояния без убирания «финансовых» блоков тоже возможно, но на это придется затратить больше времени. Именно поэтому я предлагаю при возникновении негативных мыслей или сопротивления в теле, остановить свою работу и начать ее заново на следующий день. Так вы постепенно шаг за шагом «вписываете» свое новое финансовое мышление, свое разрешение зарабатывать нужную вам сумму, поверх старых убеждений, которые и оказывают вам сопротивление.

Понятие изобилия включает в себя как материальные, так и духовные, социальные, личностные аспекты нашей жизни.

Насколько вы позволяете себе быть изобильной в реализации себя, в своем творчестве? Каково ваше окружение? Счастливы ли вы, общаясь с людьми? Насколько близко ваше общение, помогает ли оно вашему развитию? Чувствуете ли вы поддержку вашей семьи?

Знаете, когда исчезают все претензии к родителям? Когда вы перестаете выставлять им «счета» за то, что они не сделали вам, и начинаете жить своей жизнью, раскрывать свой потенциал.

В процессе самореализации вы начинаете замечать, как много вам подарили ваши родители – ум, красоту, внимательность, чувствительность, креативность, глубину и т. д. Тогда вы испытываете чувство большой признательности и изобилия, которое уже находится в вас и всегда было.

Оглянитесь – все чудеса природы в вашем распоряжении. Тишина летнего луга, песни птиц, прохлада дождя, красота осеннего леса – все это изобилие только и ждет, чтобы его заметили.

Развивайте в себе понимание изобилия во всем и благодарность за то, что преподносит вам жизнь. Изобилие человеческого общения, ваших ресурсов, энергии.

Делитесь своими знаниями, ресурсами, деньгами. Будут приходить новые знания, ресурсы, деньги.

Благотворительность дает вам возможность почувствовать себя по-настоящему живой, нужной, ресурсной – помогает развивать изобильное мышление. Потому что вы начинаете чувствовать, что у вас столько всего, чего не хватает вам и другим людям.

Некоторые женщины живут по принципу «мне самой мало», не понимая, что тем самым растят у себя в голове нейронную сеть, которая отвечает за дефицитное мышление.

### **Домашнее задание**

Подумайте, кому бы вы хотели помочь. Выберите какой-либо фонд или проект, перечислите им подходящую для вас сумму. Пусть это будут минимальные деньги, даже 100 рублей. Самое главное в этом задании – начать формировать нейронную сеть, отвечающую за изобилие, за ощущение того, что у вас всего много и всего хватает, что вы готовы делиться этим с другими.

Составьте для себя список «Чего у меня много». Возможно, у вас много творческих идей, или энергии, или друзей. Вам важно научиться обращать внимание на изобилие в вашей жизни.

## **Глава 21. День двадцать первый. Завершение – это всегда начало чего-то нового**

Вот и наступил крайний день ваших изменений. Оглянитесь назад: какой вы были и какой

стали. Что изменилось? Какие еще изменения произойдут? Что вы узнали о себе в ходе 21 дня изменений? Какие результаты уже получили? Что бы отметили как свое достижение? Чем гордитесь?

В каждом завершении есть росток чего-то нового, что придет следующим. Какой свой новый проект вы хотите реализовать, чего достичь?

Человеческий потенциал мне напоминает бесконечность, состоящую из цветка в цветке. Каждый новый проект – это цветок, и он раскрывается по мере выполнения вами действий, ведущих к его реализации. Как только цветок полностью раскрывается, вы замечаете, что в его сердцевине находится маленький росток следующего цветка, который сможет теперь начать цвести и раскрываться. Когда этот росток станет большим красивым цветком, раскроется полностью, вы снова заметите в его центре новый росток – и так до бесконечности.

Только раскрыв свой первичный потенциал, вы можете добраться до ресурсов второго, третьего, N-го уровня. Каждый выполняемый вами проект дает вам опыт, знания, навыки, необходимые вам для следующих дел.

Также важно научиться благодарить себя за проделанную работу и праздновать завершение проекта. Подумайте, как вы хотите отпраздновать окончание 21-дневного марафона по изменению себя, что хотите подарить себе.

Однажды моя клиентка рассказывала мне о том, что она наконец-то купила себе долгожданную квартиру, но говорила она об этом как-то безрадостно.

Я остановила ее и спросила: «А как вы отпраздновали покупку квартиры?»

Она ответила: «Посидели дома с мужем, выпили шампанского».

«Я правильно вас поняла, что, совершив такую грандиозную покупку, совершив такой прорыв, вы даже не позволили себе порадоваться от всей души?» – спросила я. «Все верно», – подтвердила она.

Я предложила ей придумать такой праздник, который позволит ей повеселиться от души, почувствовать, какая она молодец, что столько всего сделала и пришла к завершению проекта. На следующую сессию она пришла очень довольная, у нее получилось не только хорошо отметить покупку квартиры, но и понять, куда она хочет двигаться дальше, пришло понимание следующего интересного ей проекта.

### **Домашнее задание**

Придумайте для себя сценарий праздника, который поможет вам удачно отметить завершение 21-го дневного проекта по изменению вашей жизни.

Подумайте и запишите:

«Какой новый проект я хочу реализовать, чего хочу достичь?»

### **Бонусы для читателей**

Эта книга не исчерпывается бумажной версией, которую вы сейчас читаете. Вы можете посетить сайт

<http://www.artcoach.biz/>

и получить многочисленные бонусы: аудиозаписи вебинаров, видео тренингов, интересные материалы и статьи.

Бесплатные аудиозаписи вебинаров по повышению личной эффективности, сокращению рабочего дня, коучинг для hr вы можете прослушать здесь:

<http://www.artcoach.biz/audio/>

Материалы и музыку для танцевальной практики вы можете найти здесь:

<http://www.artcoach.biz/category/FreedomDance/>

Материалы о EMDR вы можете найти здесь:

<http://www.artcoach.biz/category/emdr/>

Материалы по самокоучингу, мастерская «Самокоучинг 8 шагов к богатой и счастливой жизни» находятся здесь:

<http://www.artcoach.biz/category/samocoaching/>

Для всех читателей данной книги специальный бонус – 50 % скидка на приобретение коуч-сессии. Для того чтобы воспользоваться данным бонусом, пришлите письмо на почту [mailbox@artcoach.biz](mailto:mailbox@artcoach.biz)

с кодовыми словами «**Арт-коучинговая сессия**» .

О том, как внедрять коучинг в организацию, вы можете прочитать здесь:

<http://www.artcoach.biz/vnedrenie-kouchinga-v-organizacii-na-primere-uralsiba-i-druzhby/>

О возможностях рисования в технике интуитивной живописи на одежде вы можете узнать здесь:

<http://www.artcoach.biz/category/intuitivnaya-rospis-odezhdy-poznajte-radost-tvorchestva/>