

Оглавление

Для чего и почему эта книга?	7
От психа к психологу	14
Кто мы?	25
Для чего мы живем?	34
Почему мы страдаем. Горе от ума	42
От страдания к счастью	51
Как устроен наш мир.	65
Как устроена наша психика.	75
Базовые чувства души	80
Буфер души	86
Чувства человека	91
Вытесненные чувства	99
Состояния	109
Жизненная энергия	122
Механизмы психологической защиты	130
Виды памяти и источник чувств	171
Принятие и смирение	180
Кто сделал из нас тех, кем мы являемся?	187
Все маньяки родом из детства.	195
Травма	204
Исцеление травмы. Инструкция	242
Никто ни в чем не виноват	250
Никто никому ничего не должен.	265
Рефлексия	270
Мама, папа, спасибо за любовь	276
Когда мы сами родители	294
Как выжить в браке	314
Тело — твой верный спутник и лучший помощник	334
Сам себе психолог	350
Копилка практик	363
Напутствие для тебя	379

*Приветствую тебя
на пути к самой себе!*

Для того, чтобы работа по поиску себя не была скучной, я приготовила для тебя специальную колоду карт. На протяжении сорока дней она поможет тебе обрести ресурс, найти себя, изменить свою жизнь и получить то, чего ты хочешь.

Тебе всего лишь нужно вырезать эти *40 карт*, собрать из них колоду и каждый день вытаскивать из нее по одной карте. Прочти послание и выполни его. Пусть весь твой день будет наполнен этим посланием — осознай его, ищи знаки, принимай ответ от мира.

Отработанную карту отложи в сторону — тебе нужно проработать все *40 карт* день за днем. После того, как вся колода будет выбрана, ты сможешь снова пользоваться этими картами, когда захочешь получить знак от Вселенной и решить свои вопросы.

Для чего и почему эта книга?

Всех приветствую от души. И сразу хочу сказать, что перед вами не просто книга по психологии, а учебник с упражнениями и практиками.

На сегодняшний день на рынке существует множество книг, которые обещают человеку помочь справиться с его внутренними проблемами. А что под этим подразумевается?

Живет себе человек, и вроде бы все хорошо... Есть семья, дети, муж, ты — взрослая, успешная женщина, а может быть все наоборот — не взрослая, не успешная, без мужа и детей, но суть одна — внутри есть дискомфорт. Присутствует ощущение, что мир к тебе враждебен, он не такой, каким ты его хочешь видеть: люди к тебе относятся незаслуженно плохо, родители тебя не ценят, а мужчины попадают все не те, и отношение их к тебе — не то, которое ты заслуживаешь. Знакомая картина?

Задача этой книги — показать вам, что окружающий нас мир ровно такой, какие мы внутри себя. Но самое главное, что внутреннее состояние принадлежит только нам и мы можем им управлять.

Все наши реакции, все наши действия, наше поведение заложены в детстве и зависят от того, какие чувства мы испытываем в тот или иной момент нашей жиз-

Елена Вайс. Просто. Буду. Счастливая

ни. Еще одна цель этой книги — научить отслеживать свои истинные чувства и выстраивать такое поведение, которое не будет вас разрушать.

Я хочу донести до каждой из вас, что именно вы сами управляете своими эмоциями, чувствами, а значит, можете стать счастливыми, вне зависимости от того, что происходит в вашем мире — стоит только захотеть.

В этой книге мне хотелось охватить те вопросы, что тревожат человека на протяжении всей его жизни:

- Кем мы являемся?
- Для чего мы существуем в этом мире?
- Кто нас делает такими, какие мы есть?
- Почему мы чувствуем себя несчастными?
- Что значит брать ответственность за свою жизнь?
- Как научиться делать выбор в пользу себя?
- Как справиться со своими негативными состояниями?

Мы разберемся, как самостоятельно выбраться из хандры и апатии. Познакомимся с психологическими терминами, практиками и попытаемся найти ответ на тот самый вопрос, волнующий любого человека: «Как быть счастливым каждый день?»

Задача этой книги — помочь вам за время прочтения пройти психотерапию, которую обычно проводят специалисты. По сути, это путеводитель «Сам себе психолог». На помощь вам придут карты (ведь все мы любим под-сказки от Вселенной), аффирмации и практики.

В конце глав вас ждут послания от Ангела-хранителя, которые были мне буквально надиктованы, и адресованы они лично каждой из вас.

Также вы найдете подсказки в виде карт, которые

ДЛЯ ЧЕГО И ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА?

вы будете выбирать самостоятельно, опираясь на свое подсознание, а оно, непременно, актуализирует для вас самую важную информацию. Карты будут вас вести по пути к самой себе, к становлению личности, которая способна управлять своим миром, своим состоянием и отношениями с окружающей реальностью.

Эта книга адресована женщинам, потому что именно женщины всегда готовы работать над собой. Но, думаю, она будет интересна и мужчинам: какими бы мы разными ни были, психика у всех устроена одинаково, и мы однотипно реагируем на эту реальность.

В книге мы рассмотрим такие понятия, как любовь, принятие себя, благодарность, внутренняя ценность, свобода, гармония с самой собой.

Эта книга научит вас наслаждаться жизнью без страданий и прощать, ведь обиды влияют на наше состояние. Она направлена на то, чтобы вы смогли разобраться сами с собой и научиться справляться с болью, находить выход из любых ситуаций и уметь радоваться жизни.

Но вы, мои дорогие читательницы, должны понимать, что на самом деле ни один психолог не сможет внести изменения в жизнь человека без его желания. Я могу подсказать путь, мотивировать вас на действия, убедить вас в необходимости движения вперед, но сделать выбор в пользу себя вам придется самостоятельно, потому что ваша жизнь принадлежит только вам. Я помогу вам войти в контакт с собой, но ответственность за перемены в вашей жизни лежит только на вас.

Взятие ответственности за желание перемен
и будет первым шагом навстречу себе.

Елена Вайс. ПРОСТО. БУДУ. СЧАСТЛИВАЯ

Здесь можно вспомнить отличный анекдот:

— Может ли психолог заменить лампочку?

— Да, если она готова меняться.

Я, давая советы вам, мои дорогие, занимаясь психотерапией и ежедневно консультируя десятки людей, тоже не являюсь идеалом. Я так же, как и вы, каждый день спотыкаюсь, падаю, поднимаюсь, восстанавливаюсь как барон Мюнхгаузен, который вытаскивал себя за косичку. У нас всегда есть выбор: скатиться в грязное болото и утонуть или «вытащить себя за косичку» и подняться. Секрет моего успеха, как мне кажется, в том, что я постоянно веду диалог с самой собой и понимаю, что ответственность за мое состояние лежит только на мне, это и есть осознанность — то, к чему мы все должны прийти.

Своим клиентам я всегда говорю, что есть два стула: стул «радость» и стул «страдание». И каждый выбирает сам, на какой из этих стульев сесть. И если вы взяли в руки эту книгу, значит, вы уже готовы поменять свою жизнь к лучшему.

Позиция, когда весь мир вокруг виноват, бесспорно, очень удобная. Она снимает с нас ответственность, уводя от сути проблемы, и разрушает еще больше, вводя в заблуждение. Эта книга может помочь только тем, кто хочет изменить свою жизнь, тем, кто готов отказаться от обвинений, от обид.

Эта книга — не волшебная палочка, которая мгновенно изменит вашу жизнь. Но у вас в руках появятся инструменты и ресурсы, пользуясь которыми вы сами будете менять те аспекты вашей жизни, которые вас не устраивают. Вы станете более уверенными в себе и поймете, что каждый человек, и вы в том числе, — есть проявление Бога на земле. Почувствуете себя Творцом, нау-

ДЛЯ ЧЕГО И ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА?

читесь радоваться, ценить себя, любить и принимать себя. Почувствуете себя в защищенности и безопасности.

С помощью этой книги каждый человек сможет
исцелить свою душу и обрести себя.

Добро пожаловать в мир своей души.

Словарь:



Актуализация — это процесс извлечения информации из долговременной или кратковременной памяти при контакте с ассоциациями для последующего использования.

Карты — это психологический инструмент, который актуализирует информацию из вашего подсознания, и мы можем трактовать ее как подсказку. Пространство всегда работает на нас и в нем есть ответы на все наши вопросы — если их задавать, то непременно придут ответы. Карты в этой книге как раз для того, чтобы вы смогли научиться общаться с пространством. То, что будет не про вас, вы просто не увидите, а та информация, которая должна вас коснуться, обязательно до вас дойдет. Пользоваться картами, которые даны после каждой главы, нужно следующим образом: положите перед собой четыре пронумерованные карты из приложения к этой книге. Закройте глаза и выберите любую из них. Найдите текст, подходящий к выбранной на карте цифре, и получите подсказку от бессознательного.

Елена Вайс. ПРОСТО. БУДУ. СЧАСТЛИВАЯ

Аффирмация — это короткое позитивное убеждение, от которого становится легче на душе. По сути, это мини-молитва, оказывающая позитивное влияние на человека и меняющая его реальность. Такими аффирмациями в виде присказок и заговоров «грешили» еще наши бабушки. Моя любимая аффирмация, которая повсюду меня сопровождает ежедневно:

Ангел мой, будь со мной,
На весь день деньской.
Буду с верой жить,
А ты мне служить.

Суть в том, что аффирмации очень полезны и реально при многократном повторении меняют ваше пространство. От них сразу легко и спокойно на душе, видны горизонты и в сердце поселяются вера и надежда. Аффирмации необязательно брать из книжек, вы можете сами себе их придумать и записать, а потом повторять, как мантру. Поверьте, это действительно работает.



Послание Ангела

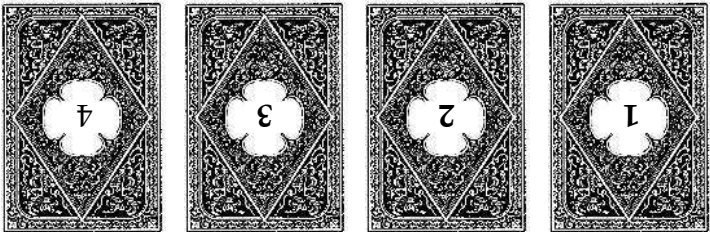
У тебя все получится.

Ты на верном пути.

Первый шаг навстречу
к себе сделан.

Расшифровка

- 1.** Твоя задача раскрыться миру и нести ему свет. Для многих Свет твоей души станет путеводным.
- 2.** Ты забыла, что накопила много знаний и пришло время ими делиться. Ты сама поведешь за собой.
- 3.** Твой потенциал безграничен, с помощью этой книги ты его раскроешь. Пришло время понять, куда двигаться.
- 4.** Эта книга поможет тебе почувствовать поддержку Вселенной и научит поддерживать других.



Выбери карту:

Для чего мне эта книга?

От психа к психологу

Скажу вам откровенно, в эту профессию никто не приходит просто так. Как правило, желание стать психологом возникает у тех людей, кто остро чувствует необходимость разобраться с самим собой и помочь другим людям.

Опыт показывает, что самые хорошие психологи те, кто пришел в эту профессию в зрелом возрасте. Например, я всегда хотела быть врачом-психиатром, но родители мою страсть не разделяли, и я пошла учиться на маркетолога просто потому, что это было модно. Но мое видение мира и наблюдательность требовали своей реализации. Я читала различные книги по психологии, а мои друзья говорили, что у меня явно есть способности или даже дар работать с психикой людей. В глубине души была установка, что я хочу стать клиническим психологом. Не реализовав желание быть врачом, я все же не оставляла мечту хоть как-то прикоснуться к медицине, дабы компенсировать свою несостоятельность.

Удивительно, но ко мне стали обращаться за советом люди, когда я еще не имела высшего психологического образования. «Лена, помоги!» — эту фразу я слышала очень часто. Само Пространство подтолкнуло меня пойти учиться.

Желание стать клиническим психологом было обусловлено еще и тем, что мне было просто необходимо навести порядок в своей собственной жизни, ибо на всем

ОТ ПСИХА К ПСИХОЛОГУ

ее протяжении я была достаточно взбалмошной, прямолинейной, нарушающей чужие границы. И все это, конечно, отражалось на моей жизни — люди не хотели со мной общаться, в семье был кавардак, отношения с родителями оставляли желать лучшего, а ссоры с мужем наталкивали на мысли о разводе. В какой-то момент я поняла: если я прямо сейчас что-то в себе не изменю, то моя жизнь просто рухнет.

Я назвала эту главу «От психа к психологу», потому что настоящим психологом не становится ни один здоровый, уравновешенный человек.

В психологию люди приходят в первую очередь для того, чтобы исцелить самих себя.

Психологами становятся, чтобы с помощью новых навыков, инструментов этой профессии понять, что же в тебе не так и почему нет внутренней гармонии. Каждый психолог обязан проходить психотерапию, в течение которой он раскрывает в себе свои внутренние проблемы, «зажимы» и начинает смотреть на мир по-другому.

Психолог, который игнорирует собственную психотерапию, будет лечить самого себя за счет других людей — своих пациентов.