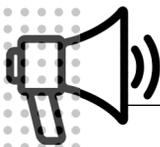


ВСТУПЛЕНИЕ

Всем привет. Я — Анастасия Барашкова. Когда я была маленькой, у меня было несколько основных желаний: я мечтала сняться в кино, работать на телевидении, быть женой успешного мужчины. а еще — чтобы с моим мнением считались окружающие.

Шло время, и я понимала, что глобально в сторону моей мечты ничего не движется. Тогда я стала визуализировать свои желания, думать о них как о свершившемся факте, не зная еще, что это сработает.

И вот сейчас — я получила все, о чем мечтала в детстве, и уверена, что немаловажную роль в этом сыграла как раз техника визуали-



зации — тогда я еще не знала, что это называется так, но подсознательно посеяла семена, которые сейчас проросли.

Дети умеют быть счастливыми, мечтать и радоваться любой мелочи. Увы, когда мы взрослеем, эта суперспособность ослабевает, а чаще всего уходит совсем. Мы становимся слишком ответственными и серьезными — и в этом как раз состоит главная ошибка.

Мне с детства нравилась психология как наука, я много ею интересовалась, и когда настал момент выбирать вуз для поступления, то я, конечно же, решила связать свою жизнь именно с этим направлением.

Погрузившись в тонкости этой науки, я поняла, что умение мечтать — это необыкновенный дар, который я просто обязана сохранить в себе.

Параллельно я начала разбираться в законах Вселенной — понимать, как работает сила наших мыслей. Мне стало проще жить

Барашкова

как переродится и стать
счастливой за семь дней



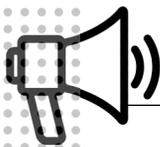
7

и воплощать свои мечты, а также помогать в разборе жизненных ситуаций моим друзьям и знакомым. Когда я начала получать желаемое, то решила, что пора поделиться этой техникой с окружающими.

Я начинала свою карьеру с модельного бизнеса, работала в индустрии моды, но в какой-то момент поняла, что мне нужно расти дальше. Не потому, что быть моделью плохо. Это трудный хлеб, гораздо более тяжелый, чем может показаться со стороны. Но мне хотелось развиваться и в других направлениях.

Я влюбилась в телевидение, много работала над собой, чтобы попасть туда, и сегодня я веду свою программу на RU TV. Перед этим я прошла серьезную школу на Fashion TV. Это мировой телевизионный бренд с очень жесткими требованиями к качеству проектов, и особенно — к людям в кадре.

Меня часто приглашают вести самые разные мероприятия. Многие предложения



я с удовольствием принимаю. Но не все. Потому что я знаю, чего хочу, а чего нет, и это всегда помогало мне двигаться вперед.

На эту тему у меня есть любимый анекдот.

«На необитаемом острове нашли англичанина — робинзона. Конечно, событие привлекло внимание журналистов, которые прибыли на остров, чтобы расспросить о том, как жил этот человек в одиночестве много лет. Спасенный англичанин показал им свой дом, небольшое хозяйство, рыболовные снасти. Один журналист спросил его:

- А это что за постройки?*
- Это моя мастерская, там я строгал, пилил, сколачивал себе мебель.*
- А вон тот домик справа?*
- А это я построил себе клуб. Да, это клуб, в который я хожу.*

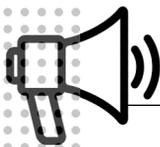


- *А вот этот домик слева?*
- *А это клуб, в который я НЕ ХОЖУ!»*

Понимаете, это вопрос выбора. Он есть даже у человека, живущего на необитаемом острове. На этом я бы хотела остановиться немного подробнее.

Многие из нас ищут работу. Кто-то, кого уже не прельщает ежедневное восьмичасовое просиживание в офисе, начинает свое дело.

Давайте спросим себя: как часто мы можем позволить себе отказаться от выгодного заказа или от высокооплачиваемой работы только потому, что нам не понравился человек, который ее предлагает, или не понравились какие-то внутренние распорядки компании? Неважно, что именно не понравилось. Важно, что вы увидели какой-то явный, раздражающий вас недостаток.



Все ли из нас способны в ответ на предложение о хорошо оплачиваемой работе сказать человеку в лицо: «Боюсь, что я не могу принять ваше предложение»?

Такой вопрос может вызвать у вас недоумение — как же так, отказываться от денег в наше трудное время?! Но для меня в подобной ситуации важнее другое: гораздо страшнее отказаться от самой себя. От своего видения мира, от своих планов, от своего душевного комфорта.

У меня была престижная работа, модные показы — мечта любой девушки. Но в какой-то момент этот мир перестал мне подходить. Так бывает с сумкой, платьем или с каким-то аксессуаром. Так бывает и с мечтой. И это нормально.

Мы же не будем настойчиво носить потерявшую актуальность вещь только потому, что когда-то мечтали о ней? Точно так же нужно ради уважения к себе научиться отка-



зывать и в других ситуациях. Иногда — гораздо более серьезных.

В книге, которую вы сейчас держите в руках, я хочу поговорить с вами о мечте, о цели, о том, как достичь ее, не изменяя себе.

Я неспроста начала этот разговор с темы отказа. Чтобы добиться того, что ты действительно желаешь, нужно уметь отказаться от того, чего ты не хочешь. Потому что ты уважаешь себя, а уважение — это всегда право выбора. Тот робинзон из анекдота выжил только потому, что у него этот выбор был, и он сам сделал так, чтобы ему было из чего выбирать. В своей книге я научу вас делать правильный выбор всегда и во всем, и это станет началом вашего успешного перерождения. Добро пожаловать в вашу новую, счастливую жизнь!



Как себя

ОТПОЗИТИВИТЬ?

ГЛАВА 1 ПОЛЮБИ СЕБЯ, И ТЕБЯ ПОЛЮБЯТ ДРУГИЕ

Уважение к себе. Самооценка. Достоинство. Мы часто размышляем по поводу этих понятий. Кто-то из вас наверняка слышал от знакомых психотерапевтов фразу: «Полюби себя».

Конечно, советовать легко. Но откуда берется эта любовь? Где та кнопочка, которая включает ее? Этого вам не скажет никто.

Люди, особенно женщины, годами ходят к специалистам, платят деньги и — теряют

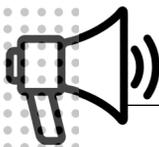


надежду. «Закисают» в этом состоянии не-любви и неприятия себя.

Я не верю в «волшебные таблетки». Но я верю в науку, в практическую психологию, и сейчас я вам раскрою один очень эффективный способ приблизиться к состоянию любви к себе.

У каждой из нас есть коронные навыки, в которых мы уверены на 100%. Прямо сейчас вспомните три ваших главных умения, в которых вы ни капельки не сомневаетесь.

Ну, например, кто-то из вас может с полным правом сказать: я умею готовить пироженные, я шикарно шью игрушки и замечательно делаю презентации. Может быть, вы классно плаваете, идеально ладите с детьми и безупречно подбираете себе и мужу гардероб. Навыки должны быть предельно конкретные: не просто «хорошо готовлю», а «хорошо готовлю, к примеру, рыбу».

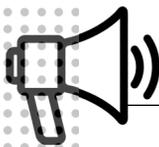


У каждой из вас обязательно найдется хотя бы три таких умения, которыми вы можете гордиться. Главное, чтобы у вас не было никаких сомнений в том, что вы действительно молодец в этом деле.

МОИ ГЛАВНЫЕ УМЕНИЯ



**«У КАЖДОЙ ИЗ НАС ЕСТЬ
КОРОННЫЕ НАВЫКИ,
В КОТОРЫХ МЫ УВЕРЕНЫ
НА 100%. ПРЯМО
СЕЙЧАС ВСПОМНИТЕ
ТРИ ВАШИХ ГЛАВНЫХ
УМЕНИЯ, В КОТОРЫХ
ВЫ НИ КАПЕЛЬКИ
НЕ СОМНЕВАЕТЕСЬ.
КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА
ВЫ ЗАХОТИТЕ ПОРУГАТЬ
СЕБЯ, ВЫ ДОЛЖНЫ
ВСПОМНИТЬ ЭТИ ТРИ
УМЕНИЯ И ТЕМ САМЫМ
ПОВЫСИТЬ СВОЮ
САМООЦЕНКУ»**



Вспомнили?

Мы часто ругаем себя за ошибки, за какие-то мелкие оплошности. Мысленно произносим фразы типа: «ну что ж я такая неуклюжая» или «невезучая» или «ну вот, только я могла такое учудить».

А теперь — внимание! Каждый раз, думая про себя подобную ерунду, вы наносите страшный удар по своей самооценке! Даже если вы в шутку произносите «вот я дурында!», в этот момент вы раните себя и ломаете свою мечту. Подсознание шуток не понимает!

К сожалению, привычка ругать себя очень прилипчивая, у некоторых она превращается в образ мысли, а затем — в образ жизни.

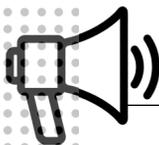
Мы легко узнаем таких людей. Они готовы к собственным ошибкам, они ждут их от себя. Они постоянно виноваты — и перед собой, и перед всеми вокруг. Это хроническое чувство вины читается в их глазах.



Иногда такой человек может выглядеть вполне уверенным в себе. Но почти каждый день мы сталкиваемся с трудными ситуациями, с конфликтными переговорами, с необходимостью отстаивать свои интересы. И вот в такие моменты ваша привычка называть себя «дурындой» или «балдой» может сыграть с вами злую шутку — подарить вашему оппоненту целую россыпь сигналов вашей неуверенности в себе и слабости, и тогда он поймет, что надо немножко надавить, и вы сдадите позиции.

Что же делать? И зачем мы с вами вспоминаем три главных навыка? Кажется, что все очень просто. Каждый раз, когда вы захотите поругать себя, вы должны вспомнить эти три умения и тем самым повысить свою самооценку.

Когда вы сделаете это впервые, то поймете, что это совсем не так легко. Пока вы отучитесь себя ругать, ломать свою самооценку.



ценку, вам придется по много раз в день напоминать себе, что вы классно готовите овощи, пишете потрясающие посты в Instagram, ловко чините машину или грамотно разруливаете конфликты в родительском чате — не важно, что именно. Важно, что вы должны научиться компенсировать каждый такой «плевок в себя» обязательным «поглаживанием».

Я много раз видела, как меняются люди, которые следуют этому совету. Потому что у них перестраиваются подсознательные процессы, а мозг начинает уважать свою хозяйку.