

Я посвящаю эту книгу своей сестре Арине.

*Малышка, мне очень хочется,
чтобы ты прочитала ее раньше,
чем наделаешь ошибок.*

Я очень тебя люблю.

Предисловие

Тема любви к себе всегда была для меня особенной. Это основа всех моих изменений в жизни.

Более 10 лет я обещала себе, что когда-нибудь похудею, а еще — заработаю много денег, найду свою любовь и перееду в США. Загадывая на Новый год желание сбросить вес, я заедала его тазиком оливье и запивала шампанским (посыпанным волшебным пеплом от той самой буфажки с заветными словами). Потом я смотрела фотки коллег, отдыхающих в Майами. Злилась, завидовала, плакала от бессилия. Но моя жизнь не менялась.

А все потому, что ни одна диета, курс для женщин или бизнес-тренинг не работает, пока не работаете вы. И главный вопрос, на мой взгляд, как раз в этом и заключается: почему вы не работае-

те? Что мешает вам стать счастливыми и достичь всех своих целей, раз все секреты успеха давным-давно известны?

Мой принцип очень прост: сначала чини голову, потом загружай в нее инструменты и начинай их применять.

Когда вы налаживаете связь с самими собой — со своим телом, разумом и перестаете воспринимать свою личность отдельно от них, когда вы начинаете действовать из любви к себе, а не из ненависти, когда вы достигаете внутреннего баланса и гармонии, вы меняетесь. Меняется и ваша жизнь. И тело.

И приходит любовь. И деньги. И вы не воспринимаете это как подвиг или чудо. Этот процесс становится для вас логичным и закономерным.

Если же вы годами живете чужой жизнью, не осознавая, что в это время ваша собственная простаивает, то моя книга для вас. Поймите: когда вы тратите тонны энергии на зависть, ревность, тоску, чувство несправедливости или

апатию от бесконечного сравнения себя с другими, более успешными людьми, вы не реализуете свой истинный потенциал.

Поэтому я хочу поделиться опытом и помочь вам найти путь к своим настоящим желаниям, чувствам, мыслям и эмоциям. В моем случае полюбить себя и достичь внутреннего баланса помогли личная психотерапия, медитация и огромная работа над собой.

В этой книге я расскажу истории из своей жизни и дам конкретные техники, которые вы можете использовать для достижения своих целей, меняя жизнь к лучшему.

Вас ждет 21 глава (или 21 шаг), где отражены четыре важнейших аспекта жизни: душа, тело, дело, отношения.

В конце каждого шага вы найдете упражнения и практики, рекомендуемые к выполнению. Выделите для них время, которое сможете полностью посвятить себе. Делая все поэтапно, вы «прокачаете» свою осознанность.

Лилия Нилова

Этот опыт поможет вам изменить самоощущение и найти путь к любви, гармонии и балансу. Именно в таком состоянии вы сможете принимать самые эффективные и мудрые решения в своей жизни.

Верю, у Вас все получится!

ШАГ 1.

Состояние

Вы читаете эту книгу, будучи в разных исходных состояниях. Возможно, вы ощущаете нехватку внутреннего ресурса, а хотите испытывать постоянный прилив сил и энергии. Кто-то чувствует неуверенность в себе. Кого-то беспокоит собственная жадность. Кто-то не может отстоять и защитить свои личные границы. А кому-то не нравится собственный рацион питания.

Мы будем учиться менять подобные состояния в обратную сторону — со знаком плюс и приходиться от неуверенности к уверенности, от отсутствия энергии к ее изобилию, от жадности к щедрости и так далее. Для того чтобы это стало возможным, нужно тренировать осознанность.

Осознанность — это ответственность без чувства вины, умение в настоящем моменте отслеживать свои состояния без критики и осуждения самого себя. Словно вы смотрите на себя

глазами опытного и беспристрастного врача — просто, как сканер, фиксируете все, что с вами происходит, без всякой эмоциональной окраски. Ведь для того чтобы изменить свое состояние, необходимо сначала его отследить.

Чтобы начать любые изменения, важно понять, куда утекает ваша энергия, откуда берется чувство вины. В какие моменты вы не уважаете или игнорируете свои желания. Вам нужно найти эти «черные дыры», которые высасывают вашу силу.

Хотите избавиться от обид? А что вас обижает?

Хотите быть независимой? А в чем и от кого вы зависите?

Хотите перестать «насиловать» свое тело? А с какого момента вы начали его «насиловать»?

Так что же нужно делать, чтобы ежедневно включать осознанность?

Начните вести дневник, в котором каждый вечер будете анализировать произошедшие за день события. Или вы можете делать заметки в телефоне. Как вам удобнее. Сам процесс не должен занимать много времени, гораздо важнее сформировать навык осознанности через письменные практики, поэтому выделите на эту задачу хотя бы 10–15 минут. Постепенно ваше мышление начнет меняться за счет «перепрошивки» нейронных связей, что будет способствовать новым способам принятия решений в реальной жизни.

Практика

Часть 1

1. Заведите дневник — купите блокнот с красивой вдохновляющей обложкой, пишите заметки в телефоне или используйте специальные поля в книге для удобства.
2. Фиксируйте (лучше письменно) ваши постоянные состояния, которые мешают вам любить

себя: неуверенность, раздражительность, лень и т. д. Они и будут объектами вашей осознанности, за ними вы и начинаете следить.

3. В конце дня проанализируйте, где и как все это проявлялось. Каждый случай разберите, отвечая на вопрос: «Как можно было сделать (поступить) иначе?»

Например:

Плохое питание

Сегодня я не взяла на работу обед и опять поела в McDonald's. (Можно было зайти в соседнее кафе и взять салат. Или положить еду в прихожей, чтобы не забыть.)

Лень

Сегодня в 10 утра хотела написать пост, но я не выспалась и было лень это делать. (Можно было написать его вчера вечером, когда у меня были силы и время.)

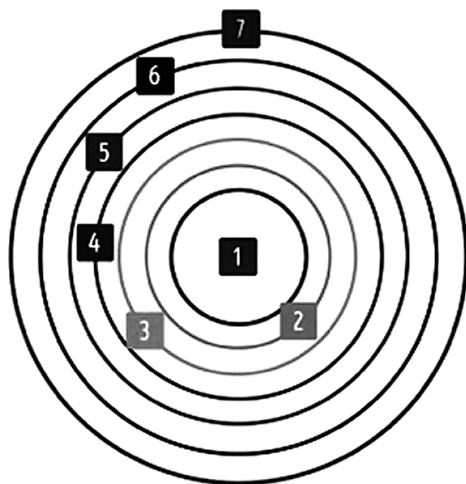
Делайте это каждый день на протяжении как минимум, месяца. Задача — сформировать осоз-

Почувствуй свою любовь

нанность на уровне привычки и, как следствие, новые нейронные связи.

Часть 2

Выпишите семь сфер вашей жизни в приоритетном порядке. Можно в столбик — от одного до семи (см. картинку). Здесь нет правильных или неправильных вариантов. Пишите все, что хотите. Дети, деньги, хомяк, кофе, сноуборд... Все, что ваша душа желает! Это нам еще пригодится.



Разбор практики

Я замечала, что многие люди зачастую пишут: приоритет 1 — работа, приоритет 2 — друзья, приоритет 3 — деньги. Потом — мама, саморазвитие, танцы, путешествия... Или на первом месте располагаются деньги, потом — муж, дети, здоровье, чистота и порядок. Скажите, а где же в этом списке вы сами? Вас там просто нет! Все что угодно, только не ваша личность! Но если у вас не будет вас самих, то как появится все остальное?

Все начинается с вас! Именно поэтому необходимо на первое место поставить себя!

Формулировки можно определенным образом расшифровать.

Если расклад такой: помощь родственникам и другим людям, бывший муж, кошка и только потом вы, то возможны проблемы с отстаиванием личных границ.

Когда на первое место вам хочется поставить детей, то знайте: после того как они выпорхнут из семейного гнезда по достижении 18 лет, в вашей жизни образуется зияющая дыра, так как вы выбрали ложную точку опоры. Ситуация аналогична, если на первом месте стоит муж. У вас по факту просто нет точки опоры внутри себя, поэтому вы ищете ее вовне, в других людях.

Если вы ставите на первое место деньги или здоровье, это говорит о том, что у вас эти сферы крайне актуализированы по различным причинам.

Могут быть и вытесненные сферы. Например, если нет мужа, то может вообще отсутствовать стремление к отношениям. В данном случае важно понять, почему вы исключаете эту сферу. На самом деле не хочется? Или же есть связанная с этой темой боль? С болью стоит обратиться к психологу.

Гармонизируйте свою карту. Но не просто перепишите и скорректируйте ее, а примите решения и действуйте исходя из установленных приоритетов.

Некоторые сферы могут перемещаться с места на место в течение всей жизни. Но вы всегда должны быть на первом месте! Невозможно нарушить границы человека, который для себя номер 1.

Итак, возьмите за образец нужную модель и проработайте свою карту. Помните, что все задания вы делаете, прежде всего, для себя.