

Содержание

Предисловие автора.....	5
-------------------------	---

Часть I

Основные принципы самопознания

Осознанность. Практическое применение	7
Три шага к получению желаемого	11
Это страшное слово «Ответственность»	17
Я расстроился, или Из чего состоит Человек	21
«Потребители» против «Создателей»	26
Довольствоваться малым.....	31
Как трудно быть счастливой	36
Тонкая наука убеждения от Бернарда Б.....	43
Вы просто не умеете их готовить.....	48
Энциклопедия ненужных советов	53
Пять шагов к лучшей жизни.....	60
Повеселись / Наслаждайся.....	72
Страх жизни.....	78
Люблю, благодарю, радуюсь.....	83
Почему? / Зачем? Заметки об осознанности	89
Свободная энергия и что с ней делать.....	96
Держись	104
Соблюдай баланс	112
Голодные боги.....	118

Часть II

Отношения с деньгами и окружающим миром

Страх больших денег. Вы серьезно?.....	126
Money for nothing / Деньги просто так.....	132
Я не умею просить.....	139
Хороший отец — плохой муж.....	144
Брак — отмирающее явление?.....	150
Почему меня тянет на плохих парней?.....	155
Приносим свои извинения за доставленные неудобства.....	161
Умеете ли вы общаться с женщиной?.....	167
Обязан ли мужчина делать женщину счастливой?.....	174
Злой обиженный ребенок.....	179
Решить проблему или добавить к проблеме?.....	187

Часть III

Отношения с самим собой

Свободная воля.....	195
Психологическое наследие советского периода.....	200
Некачественное общение.....	206
Страх, вина и стыд — наши лучшие друзья.....	211
Паника как образ жизни.....	215
Женская энергия.....	218
Моя жизнь проходит мимо.....	223
Покритикуй, полегчает.....	229
СамоСостоятельность.....	236
Continue being awesome / Оставайся замечательной собой.....	242
Эпический пирог, музыка 80-х и разновозрастные браки.....	252
Если я люблю себя.....	261

Предисловие автора

Приветствую вас, мои дорогие читатели!

Если вы начали читать эту книгу, то, скорее всего, вы хотели бы изменить свою жизнь к лучшему и готовы начать это делать прямо сейчас. Более того, я думаю, что вы уже находитесь на том уровне сознания, когда для вас очевидно, что изменить свою жизнь можете только вы сами.

Меня зовут Анна Финчем, я переводчик, преподаватель английского языка, писатель и публицист. В 2012 году я начала изучать лайф-коучинг, получила сертификат тренера по изменению сознания и с тех пор регулярно провожу психологические сессии с клиентами, лично или онлайн. Я помогаю людям изменить их жизнь в лучшую сторону при помощи коучинговых техник и за эти десять лет наработала хороший опыт по психологическому «вытаскиванию» клиентов из различных тяжелых жизненных ситуаций и сопровождению их до тех пор, пока жизнь не начинает приносить им радость.

Основными запросами на коучинг были и остаются три темы: деньги (финансовое благополучие, карьера, выход из долгов, увеличение дохода), отношения с окружающими людьми (родителями, супругами, детьми, родственниками, коллегами, друзьями, любовниками) и отношения с самим собой. По опыту скажу, что 99 % любых запросов в конечном итоге приходят к основному: принятие себя и любовь к самому себе, а изменение любых внутренних негативных установок приводит к улучшению жизни индивидуума.

ЕСЛИ Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

Эта книга, в виде сборника статей, была написана на основании моих наблюдений и инсайтов за время работы с клиентами как пособие, которое поможет многим людям осознать и проработать свои внутренние негативные установки самостоятельно, без обращения за помощью к специалистам (психологам и коучам). Многие примеры взяты из реальных сессий, с разрешения моих клиентов.

Техники, описанные в этой книге, были много раз проверены на практике как мной лично, так и моими клиентами и обязательно помогут вам в решении ваших жизненных проблем.

Кроме статей по психологии, я пишу художественную прозу, которая также имеет психологический подтекст, поэтому не удивляйтесь, что в некоторых статьях я буду ссылаться на свои собственные рассказы и повести.

Успехов вам на пути самопознания и саморазвития!

Ваша
Анна Финчем

Часть I

Основные принципы самопознания

ОСОЗНАННОСТЬ. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Наверное, нет ни одного тренинга, книги, статьи или подкаста, так или иначе связанного с изменением своей жизни в лучшую сторону путем трансформации сознания (я это называю практической эзотерикой), в котором не употреблялось бы слово «осознанность». Более того, я абсолютно уверена, что это понятие есть краеугольный камень саморазвития и самопознания и большинство духовных практик связаны с ним или строятся на нем. Я, как практикующий лайф-коуч, оперирую этим термином чуть ли не на каждой сессии, и недавно клиентка спросила меня: «А осознанность, о которой ты все время говоришь, это вообще что?»

Если сформулировать кратко, я бы сказала, что «осознанность» есть максимальная включенность в процесс собственной жизни, когда ничего не делается «просто так», «само собой» либо «по привычке или инерции», причем я имею в виду не только фактические действия, но и мысли, чувства, эмоции и установки, в силу которых мы реагируем на внешние раздражители так или иначе.

Приведу пример. Представьте, что у вас в доме появилось какое-то небольшое и очень юркое существо, может быть, собака, котенок, утенок или хорек. Появилось оно не само по себе, конечно, а с вашей помощью: вы его купили / взяли из приюта / нашли

на улице и теперь добровольно несете за него ответственность. Существо милое, двигается быстро, бесшумно и, с вашей точки зрения, абсолютно хаотично, проще говоря, путается под ногами. То есть если вы не хотите на это существо наступить, об него споткнуться или причинить какой-либо иной вред ему или себе, не по злему умыслу, конечно, а просто потому, что перемещение существа невозможно предугадать, вам нужно всегда, каждую минуту быть внимательным и помнить: если полсекунды назад существа возле вашей ноги не было, это не означает, что его и сейчас там нет.

У меня таких существ два — это мои собаки, отсюда в доме существует правило: прежде чем сделать шаг, убедись на 100 %, что прямо сейчас перед тобой нет какой-либо из собак. Аналогия с ними и натолкнула меня на вышеприведенное определение осознанности, и я предлагаю разобрать ее по четырем уровням: действия, чувства, мысли, установки.

Начнем с действий. Казалось бы, что тут сложного? Каждый взрослый человек понимает, можно даже сказать, отдает себе отчет в том, зачем он делает то, что делает. Я говорю о совершенно очевидных вещах: зачем человек учится той или иной профессии, работает на определенной работе, выходит замуж или женится, заводит детей или хоряка. Тем не менее в реальной жизни это не так. Оказывается, что таких понимающих людей очень мало, а большинство делает все вышеперечисленное и прочие «жизнеобразующие» действия, не особо задумываясь и не особо спрашивая себя: «А я правда этого хочу?» Вариантов тут масса: выбор вуза по принципу «денежной» профессии, работы по принципу «больше никуда не взяли» (так и с замужеством бывает, кстати) или «недалеко от дома», рождение ребенка — потому что «так получилось», женитьба — потому что «уже пора», и даже хорека — потому что «у соседа есть, а я что, хуже?» Причем, если честно, проблема даже не в том, что человек эти действия совершил неосознанно или не по своему личному желанию (всякое бывает, иногда реально обстоятельства вынуждают), а в том, что он продолжает их выполнять, даже если они регулярно вызыва-

ют в нем негативные эмоции. То есть не «Что я могу сделать, чтобы меня радовала моя жизнь?», а «Моя жизнь меня не радует, поэтому я сижу и жалуясь на нее все свое свободное время».

В моей повести «Кукольный домик для Ежика» главная героиня в начале повествования не смогла ответить на вопрос: «Зачем ты делаешь то, что делаешь?», а когда на самом деле задумалась над этим вопросом, поняла, что «ни за чем». То, что она делала, приносило ей больше негативных ощущений, чем чего-либо еще.

Как только человек начинает регулярно задаваться этим вопросом и находить на него честные ответы, он входит в зону осознанности. Ответ: «Я работаю на нелюбимой работе, потому что она приносит мне доход» — лучше, чем: «Не знаю». Конечно, простое осознание проблемы еще не означает ее решения, но однозначно делает шаг к нему. Следующим вопросом будет: «А что бы ты хотел(а) делать и как сделать так, чтобы то, что ты хочешь делать, приносило тебе доход?» Размышления об этом уже имеют шанс приблизить вас к новой реальности.

Дальше — уровень чувств. Основная идея осознанности состоит в том, что человек сам несет ответственность за эмоции, которые испытывает. Как бы ни хотелось нам обвинить кого-то из окружающих, погоду или обстоятельства в том, что «я в плохом настроении», дело не в них, а в нас. Наше так называемое плохое настроение — это сигнал о том, что кто-то внутри нас (какая-то наша часть, одна из внутренних субличностей, я их называю «человечки») не получает чего-то нужного и становится несчастным. Когда клиент говорит: «Мне грустно / мне одиноко / мне плохо», я всегда уточняю: «Кому именно внутри вас плохо, кому грустно и кому одиноко?» Если вы слишком долго пытались быть для всех хорошей(им) и забывали при этом, что у вас есть свои собственные желания, в какой-то момент та ваша часть, которая хочет чего-то для себя, выйдет и будет требовать внимания, а вам будет казаться, что вы просто «устали / не выспались / не в духе». Если вы слишком долго терпели неуважительное отношение к себе, объясняя это чем угодно, то в какой-то момент обида выплеснет-

ся наружу и вы будете испытывать дискомфорт. Или, к примеру, если ваш бойфренд вам долго не звонит и у вас это вызывает тревогу, то прислушайтесь к себе: не поднял ли голову страх одиночества? Для практикующих осознанный подход любое «плохое настроение» — повод остановиться, задуматься и точно отследить, кто именно во внутреннем пространстве страдает, что, опять же, является шагом к решению.

Чувства всегда зависят от мысли, а не возникают просто так, сами по себе. За любой негативной или позитивной эмоцией стоит мысль. Например, девушка чувствует себя несчастной оттого, что ей не звонит молодой человек. Какая мысль вызвала это «несчастное ощущение»? У всех свои ответы, но навскидку, по опыту разговоров с клиентками, назову такие: «Он меня разлюбил / не любит / никогда не любил / он меня бросил / я осталась одна / я недостаточно хороша для него / я никогда не выйду замуж / я всегда буду одинока / я толстая, поэтому ему неинтересна / я неудачница / меня никто не любит / мне уже много лет, а я все еще не замужем!» Список можно продолжать, порой встречаются очень интересные ответы. Иногда эти фразы не имеют ничего общего с реальностью, а если над ними здраво поразмыслить, начинаешь понимать, что неясно, как и откуда они вообще в голову попали.

Следующий уровень — уровень установок, или уровень причины. Если вы анализируете свои чувства и мысли на протяжении долгого времени, то сможете увидеть, что они проистекают из фундаментальных установок, которые, в свою очередь, выстраивают вашу жизнь. Изменения на этом уровне ведут к глобальным переменам на всех остальных, причем весьма заметным. Для примера возьмем ту самую девушку, которая печалится по поводу отсутствия звонков от бойфренда. Предположим, чувство печали пришло от мысли: «Я никогда не выйду замуж». А какая за этим стоит установка? Иначе говоря, чем так страшен «незамуж»? Некоторым, к слову, там вообще отлично живется, ибо не надо ни за кого, кроме себя, нести ответственность. Установка может быть такой: «Незамужние женщины — никчемные», или «В одиночку

не выжить», или еще что-то подобное, но именно эта установка, возможно, и вынуждает девушку цепляться за данного бойфренда, хотя он того не стоит. А если эту установку убрать, то вся остальная цепочка сама по себе исчезнет.

С точки зрения осознанности хорошим упражнением будет следующее: если вы чувствуете тревогу, тяжесть на сердце, какую-то негативную эмоцию (я называю это «к вам пришло неприятное состояние»), то начните разбираться, что именно это такое и что оно вам хочет сказать. Какое ощущение или какая мысль за этим стоит, на основании какой установки эта мысль возникла. На сессии со специалистом это сделать, конечно, легче, потому что трансформационный тренер или коуч проведет вас по всем уровням быстрее и не даст «сбежать», чего очень хочет ум, но если такового нет под рукой, то можно попробовать справиться самому.

Чем меньше в ваших действиях, мыслях и чувствах «автоматизма» и «автопилота», тем ближе вы к осознанности и тем легче вам жить так, как хотите именно вы, а не так, как «само собой получилось».

ТРИ ШАГА К ПОЛУЧЕНИЮ ЖЕЛАЕМОГО

Скорее всего, вы встречали в литературе такую фразу, что «каждый человек — сам кузнец своего счастья». Фраза на самом деле замечательная и совершенно правдивая. Мы все творим свою реальность каждый день — своими словами, мыслями, верованиями, страхами, сомнениями или же наоборот — своим позитивом и счастливым настроем. Многие слышали о том, что мысли материальны, что мы притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем, и с этим даже не спорят. А некоторые — и я думаю, кое-кто из таких людей сейчас читает эти строки — в это верят и, более того, пользуются этим себе во благо.

Думаю, большинство из вас смотрели фильм «Секрет» и знают, что такое вселенский закон притяжения. Если вкратце, этот

закон состоит из трех частей: часть первая — вы просите, часть вторая — вам дают то, что вы просили, а часть третья — вы принимаете то, что вам дали. Казалось бы, так просто! Согласно закону притяжения дается вам все, что вы просите. Иисус говорил: «Просите, и дано будет вам, ищите, и обрящете, стучите, и вам откроют». Учение Абрахам, переданное нам от Высших сущностей через Эстер и Джерри Хикс, говорит примерно о том же самом: «Ask and it is Given», причем тут даже грамматическая структура иная, дословно: «Просите, и оно вам дано».

Тем не менее многие скажут, что их просьбы не исполняются, несмотря на то, что просят они давно, долго и упорно. На это тоже есть свое объяснение.

Как говорится в учении Абрахам, из трех составляющих данной задачи — вы просите, вам дают, вы принимаете — две ваши, а одну выполняет Вселенная. Давайте разберем те, что касаются нас, просящих. Сначала первую. Как именно вы просите?

В моей повести «Кукольный домик для Ежика» я описала это так:

«Учитель молчал и смотрел в окно.

— Как ты считаешь, Бог отвечает на молитвы?

— Нет, — выпалила Инесса даже не задумываясь. — Я ходила в церковь несколько раз и просила мужа хорошего и работу, ну и что? Ни мужа, ни работы.

— А как именно ты просила?

— А как вообще можно просить? Так и просила: «Дайте мужа и работу!»

— А что ты при этом внутри себя чувствовала?

Инессе пришлось сосредоточиться, чтобы ответить.

— Отчаяние я чувствовала, — голос прозвучал устало, — и разочарование. И страх, что я одна и мне некому помочь. Поэтому и пошла в церковь за помощью.

— А представь, что твоих слов не слышно. Между тобой и Богом есть завеса, которая глушит слова, и через нее

проходят только чувства. То есть Он твои чувства ощущает, а слов не слышит. И дает тебе то, что ты чувствуешь, а не то, что ты произносишь.

— Идиотская система, честное слово!

— Ну уж какая есть, — миролюбиво развел руками Учитель. — Но скажи, что ты получила после своей молитвы?

— Все так и осталось: работы нет хорошей и я все еще одна.

— То есть тебе дали именно то, что ты чувствовала?

— Получается, да.

— Люди думают, что Бог слышит их слова. А Он слышит их чувства, мысли и то, во что они верят. Если ты веришь, что одинока, то это он тебе и даст».

Наше общение с Высшими силами, как мне кажется, напоминает общение ребенка с родителями. Причем эти родители, в отличие от большинства реальных, весьма адекватны, а вот дети, то есть мы, — не очень. Поясню на примере. Представьте, что вы наблюдаете картину, как в магазине игрушек ребенок закатывает родителю скандал: «Купи мне это немедленно!» Хороший, качественный скандал, с истерикой, криками, топанием ногами, катанием по полу и так далее. Неадекватный родитель, мучимый чувством вины («Не уделяю ребенку достаточно внимания»), стыда («Что люди скажут?») или самокритикой («Раз мой ребенок так себя ведет, значит, я плохой родитель»), скорее всего, кинется покупать то, что требует чадо. Адекватный родитель пожмет плечами и либо просто выведет дитя из магазина, либо посидит на лавочке, пока оно не успокоится. Так и Высшие силы: если человек начинает что-то истерично просить или требовать, они просто ждут, пока он не перестанет это делать. Имея опыт ченнелинга, я скажу больше: если человек находится в негативе, Высшие силы с ним даже в контакт не вступают. Мы для них видимы только тогда, когда находимся в нужных вибрациях, так что можем злиться, топтать ногами и потрясать кулачками сколько угодно, на это никто не отреагирует.

«Ну и как же правильно просить?» — поинтересуетесь вы. Тут есть одна хитрость. Просить что-то нужно не из недостатка, а из изобилия. Почти как в законах Мерфи: чтобы получить кредит в банке, нужно сначала доказать, что он тебе не нужен, у тебя и так все хорошо. Кредит дают только тем, у кого уже что-то есть, а не тем, у кого ничего нет. Логично, вы не находите? Про недавний кризис, вызванный тем, что банки выдавали ипотечные займы людям, которые заведомо не могли их выплатить, я думаю, все помнят.

Так вот, есть такая универсальная фраза: «Было бы здорово...». Вместо того чтобы кататься по полу и истерично орать «Дайте мне!», как в примере с требующим игрушку ребенком, попробуйте начать с благодарности за то, что у вас уже есть, а закончить нежным: «Было бы здорово, если бы у меня было еще то-то и то-то», а для того чтобы выглядеть еще более вежливыми в глазах Высших сил, можно добавить: «Наилучшим образом для всех». Если ваше желание каким-то образом повредит окружающим или вам самим, хотя для вас это неочевидно, оно имеет все шансы не быть исполненным, об этом тоже нужно помнить. Как говорится, у Бога есть три ответа на ваши молитвы: «Да», «Да, но попозже», «У меня для тебя есть кое-что получше».

Я подвожу вас к тому, что прежде чем обвинять Высшие силы в неисполнении ваших желаний, подумайте, не являются ли эти желания истерикой незрелой личности. В качестве примера приведу историю одной девушки, которая три года страстно мечтала о том, что ее женатый любовник разведется с женой и женится на ней, и очень гневалась, что Боженька все никак ее желания не исполняет. Когда же ей надоело требовать и она махнула рукой на это желание, а заодно и с любовником порвала, появился тот, кто был предназначен ей в мужья, и у них все сложилось быстро и удачно. После пары лет счастливого замужества она сказала мне: «Ты знаешь, я так благодарна за то, что мне того мужчину не дали в мужья! Теперь я отчетливо понимаю, что он мне вообще не подходит».

Если вы уже сейчас радуетесь тому, что хотите получить, любите это, улыбаетесь при мысли о предмете желания, то это и есть ваша молитва, ваша просьба, ваш заказ, если хотите. Будьте благодарны за это уже сейчас, потому что благодарность — это ваша оплата. Например, вы идете в магазин за молоком. Пока вы за него не заплатили, вам его не дадут выпить, правильно? Так и с желаниями. Чтобы оно сбылось, за него нужно заплатить, а не наоборот. Один мой знакомый как-то сказал: «Пусть они (имеются в виду Высшие силы) мне сначала дадут миллион, а потом я поверю во все эти эзотерические штучки». Так вот, будет строго наоборот: тебе сначала надо поверить, а уж потом они дадут.

Пойдем дальше. С первым шагом разобрались, второй шаг, как вы помните, не наша забота, он целиком относится к Вселенной, а вот с третьим шагом опять не все так просто.

Рассмотрим пример: женщина несчастлива в браке. Муж ее пьет, гуляет, не ночует дома или еще какие-нибудь ужасы, придумайте сами. Почему у нее такой муж — тоже сейчас не очень важно. В какой-то момент женщина думает, что с нее хватит такой жизни, и обращается к Богу: «Господи, дай же мне наконец хорошего мужа!» Господь отвечает: «Конечно, дочь моя, как скажешь», — и отправляет ей новенького, с иголки, красавца мужа, верного, любящего, богатого, загляденье просто. Но для того чтобы запрошенное появилось в реальности, требуется время, и завтра утром новый муж не постучит в дверь, хотя и такое возможно. Ориентировочно он постучит через месяц-два, и женщине бы сидеть спокойненько и ждать. А что делает она? Скажем, на следующий день ее непутевый супруг приходит домой вовремя, один и трезвый и просит у нее прощения за свое безнравственное поведение. Женщина тает, млеет, кормит его борщом и говорит: «Зачем мне новый муж, этот хоть и плохонький, но мой». Господь пожимает плечами, отправляет нового мужа восвояси и пишет в блокнотике запрос женщины: «Плохонький, но мой». Муж продолжает быть плохоньким, но ее. Как вы понимаете, через месяцок-другой терпение женщины в очередной раз почти