





## Вступительное слово

**З**авораживающая, таинственная мелодия «Лунной сонаты» всегда переносит меня в далекий дождливый осенний четверг, на урок музыкальной литературы. Строгий и статный профессор Александр Николаевич, директор детской музшколы, рассказывал нам о великих достижениях Бетховена. Его способность вовлекать в мир прекрасного, погружать в глубину мелодии оказала определяющее влияние на формирование моего мировоззрения, эстетического восприятия и в целом дальнейший профессиональный выбор. В те беззаботные юные годы сложно было поверить, что встреча с людьми, иногда, как нам кажется, случайными, может перевернуть жизнь, придать ей совершенно новое значение, раскрыть тайные смыслы и подарить иные возможности.

Таким человеком для меня оказалась Ольга.

Стремительно ворвавшиеся в нашу жизнь телекоммуникационные возможности навсегда изменили мир. Потoki информации, виртуальные друзья, мнения тысяч экспертов и блогеров поглотили нас и фактически стерли, не оставив времени и сил для осмысления. Однажды я, полная жизненных сомнений и в типичном для нынешнего обитателя мегаполиса состоянии интернет-зависимости, была приглашена на мероприятие, на котором выступала Ольга Ангеловская — известный профессиональный психолог и практик, автор многих книг и гостя

популярных телепередач. Настрой мой был весьма скептическим, поскольку информационное поле буквально застлано несметным количеством различного толка специалистов. Но каково было мое удивление! Впервые за долгие годы я увидела настоящего человека и профессионала, который легко, достойно и с уважением приводил доводы, транслировал точку зрения, разбирал сложные вопросы и принимал чужое мнение. Все сомнения были развеяны — моя жизнь изменилась навсегда.

Прошло много лет после той встречи, и сейчас мы близкие люди. Жизнь все так же движется семимильными шагами, демонстрируя новые горизонты и потенциалы, но теперь в дни сомнений и тревог я обращаюсь не просто к профессионалу, который способен помочь, но и к прекрасной женщине с потрясающим чувством юмора. Сейчас я прекрасно осознаю, что именно постоянная психологическая работа с Ольгой показала новые возможности моих способностей, сформировала свежее мироощущение и вкус жизни, открыла во мне глубокое понимание своей профессиональной деятельности и дипломатической миссии.

Я чувствую, что живу, достигаю, лечу — и это еще не предел!

С уверенностью могу сказать, что, несмотря на сумасшедший ритм жизни современной женщины, постоянные ответственные задачи на госслужбе и решение непрерывных бытовых вопросов, Вселенная разговаривает со мной, откликается прекрасным солнечным утром, мягким морским бризом или яркими красками летних цветов. Замечать и слышать красоту и совершенство мироздания, жить здесь и сейчас, получать удовольствие от дыхания и любви меня научила прекрасная Ольга Ангеловская — фея XXI века.

Безусловно, работа с ней — это не только беседы о прекрасном и вселенском. Это в первую очередь сложнейшие разборы застарелых психологических и эмоциональных травм и страхов, проработка комплексов, кропотливая систематическая профессиональная деятельность и полное доверие.

Дорогие друзья, вы держите в руках книгу Ольги Анжеловской, а значит, прямо сейчас вы на пути к новым открытиям и большим переменам. Ваше сердце уже чувствует это.

Вы испытаете истинную радость от прочтения книги и, уверена, сможете утолить жажду получить ответы на терзающие жизненные вопросы, переосмыслить имеющийся опыт, ощутить новый вкус счастья и осознать свою неповторимость и красоту.

Юлия Зайцева, сотрудник МИД РФ



# Введение

«О чем эта книга и зачем мне ее читать?» — спросите вы. Правильный вопрос — с него и начнем.

Я, психолог Ольга Ангеловская, прежде всего занимаюсь развитием личности, ее реализацией, а также коммуникациями в семье, в обществе, в любых отношениях. И перед вами не скучная заумная книга по психологии, а живая книга о жизни, информация в которой представлена через мою призму критического мышления, любознательности, интересного и многогранного опыта, позитивного взгляда и развитого эмоционального интеллекта.

Я не поведу вас привычными дорогами, но со мной вам точно будет тепло на душе и уютно на сердце. Потому что я твердо убеждена: не надо выходить из зоны комфорта, как сейчас модно пропагандировать. Надо ее *расширять*. Выйти из зоны комфорта означает жить в дискомфорте. Но разве к этому будет стремиться разумный человек? Нет! Нам хочется жить в комфорте, ведь в современном мире и без того хватает стресса и напряжения. А вот расширять зону комфорта мы будем учиться вместе.

Все мы разные: у каждого свой характер, психотип, опыт прошлого, базовые ценности, взгляды на ту или иную ситуацию. У каждого свое «хорошо» и свое «плохо»: уютный домик за городом, большая семья,

сад-огород — или городские джунгли и карьера. При этом важны самореализация и личностный рост, но и самореализация у каждого разная, своя особая ценность для этого мира — и у вас тоже. Все мы — грани одного большого бриллианта под названием «жизнь».

Но.

Мое любимое пресловутое «но». Жизнь многогранна и многоцветна лишь в том случае, если мы живем, а не существуем. Не «влачим свое существование», а живем полной, насыщенной жизнью, богатой событиями и эмоциями, используя все возможности, которые она предоставляет.

Будет ли в этой книге говориться лишь о психологии? Уж точно нет. По крайней мере, не только в классическом понимании этой удивительной науки. И для начала определимся, что же такое практическая психология. Обещаю, никаких скучных научных монологов.

Психология — это то, что помогает нам в различных сферах жизни, включая:

- развитие личности и самореализацию, развитие в отношениях и в работе;
- понимание себя и других;
- решение проблем и конфликтов (как внутренних, так и внешних);
- а также улучшение общего благополучия.

Вот то самое ценное, что дает нам психология, то, за что я ее так люблю:

1. **Понимание себя.** Психология помогает понять, почувствовать и принять свои сильные и слабые стороны, мотивацию и поведение. Почему мы поступаем так, а не иначе? Почему оказываемся

именно в таких ситуациях? И главное — что с этим делать, чтобы исправить?

2. **Коммуникация.** Психология учит, как эффективно общаться с другими людьми, улучшая наши отношения и снижая вероятность конфликтов.
3. **Управление стрессом.** Психология предоставляет инструменты для управления стрессом и негативными эмоциями, что позволяет жить более счастливой жизнью, чувствовать себя удовлетворенными.
4. **Решение проблем.** Психология помогает разбираться с проблемами, убирать внутренние препятствия и находить решения, которые позволят достичь целей и жить в удовольствие. А когда мы довольны и счастливы, то и вокруг себя создаем такую же атмосферу.
5. **Развитие личности.** Психология помогает понять, как мы развиваемся и как можем продолжать развиваться, чтобы жизнь была более интересной, насыщенной, многогранной, радующей.

Мы живем в XXI веке, но до сих пор часто приходится слышать «дремучую» фразу: «Я что, псих? Зачем мне психолог?» Многие все еще считают, что к психологии обращаются слабые люди. Те, кто не может или не хочет самостоятельно решать свои проблемы. Какая неразумная мысль! К помощи психологии прибегают как раз сильные люди — те, кто находит в себе силы признать свои слабости и проблемы. Посмотреть проблеме в лицо, признать свою ответственность и искать решение проблемы — это сильный поступок. Только с таким подходом можно получить реальные результаты.

Абсолютно логично обратиться к врачу, когда что-то болит. Логично обратиться в автосервис, если автомобилю





- ❁ ... хочу уходить/отказываться от сомнительных ситуаций, от людей, с которыми плохо, от рисков и всего, что разрушает мою жизнь и меня».
- ❁ ...хочу не ставить под сомнение свою ценность».
- ❁ ...мечтаю быть источником радости, насыщать себя и свою жизнь счастьем».
- ❁ ...мое главное желание — прожить долгую и счастливую жизнь».

Выберите то намерение, которое откликается вам в данный момент, или... используйте их все!



- В первой части книги я расскажу о важности выстраивания личных границ; о том, какие навыки позволят вам поставить себя на первое место, чтобы жить свою лучшую жизнь. Это умение говорить «нет», способность не откладывать жизнь на потом и поддержание ресурсного состояния. Вы найдете несколько полезных практик, которые положат начало вашей работе над собой. Вы задумаетесь над собственными личными границами, научитесь распознавать токсичных людей и познакомитесь со способами снижения тревоги в моменте «здесь и сейчас».
- Вторая часть посвящена такому важному понятию, как самооценка. Вы узнаете, на чем «держится» самооценка, адекватно ли вы оцениваете себя с этой позиции, как постоянный стресс современной жизни влияет на способность человека чувствовать себя важным и нужным — и почему чувствовать себя таковым необходимо. Я расскажу,

как уменьшить влияние стресс-факторов и научиться выбирать хорошее настроение.

- Третья часть — о любви к себе. Уверена, это очень актуальная тема! Вы познакомитесь с «персонажами», которые живут внутри вас и мешают двигаться к жизни вашей мечты. Это критик и самозванец. Я обозначу, что и почему мешает вам принять себя, а также как и зачем прорабатывать свои страхи. Конечно, в этой части вас ждет практика — будет нелегко, но результат вас порадует.
- Четвертая часть расскажет о том, что такое позитивное мышление — о связи мыслей, настроения и поведения; о том, как именно образ мыслей влияет на наше здоровье. Вы научитесь справляться с негативными эмоциями (а они есть у каждого) и избегать эмоционального выгорания.
- Пятую часть я посвятила самооценке, точнее, формированию *адекватной* самооценки. Там вы найдете информацию о том, что такое самодостаточность и негативные (ограничивающие) убеждения — эти камни, о которые мы спотыкаемся, шагая по дороге жизни. Вместе мы проработаем эти ограничения, вы научитесь заменять их полезными, продуктивными мыслями и в итоге натренируетесь фокусироваться на своих сильных сторонах. А еще в этой части я открою вам освобождающий секрет о том, что... каждый имеет право на ошибку!
- Шестая (и последняя) часть — это большой блок об отношениях, в основном романтических. Разве можно представить жизнь, наполненную счастьем, без прекрасного чувства любви? Конечно, нет! Поговорим о женщинах и мужчинах, о том, как быть интересными для партнеров, как построить

крепкие отношения, основанные на доверии и взаимном уважении, как преодолеть страх отношений — и страх того, как их закончить, если вам это необходимо. В этой части вы найдете также множество практических советов, которые можно использовать как руководство к действию или памятку.

Личные границы, самооценку, любовь к себе, позитивное мышление, самооценка и здоровые отношения составляют «фундамент» счастливой жизни. Эти понятия взаимосвязаны. Тем не менее вы можете читать главы не по порядку, а так, как подскажет ваше сердце. Возможно, в данный момент вам откликнется какая-то конкретная глава — значит, смело работайте с ней, погружайтесь в тему, используйте практики и совершенствуйтесь. Остальные главы никуда не денутся. Помните: *всегда выйдите то, что лучше в первую очередь для вас!*

Кто из нас не хочет жить комфортно и счастливо? Любой психически здоровый человек этого желает. И это нормально. Я бы даже сказала — прекрасно. Об этом и поговорим.

## Несколько слов о Вере

У меня за плечами 30-летний опыт работы. Я занимаюсь не только психологией, но и эзотерикой, энергопрактикой. И вот что я вижу: практики упорно спорят с наукой, наука — с духовными практиками. Одни других (не все, но большинство) не воспринимают всерьез.

Я выступаю за то, что только в соединении этих наук есть истина.

Поэтому я так много читаю и общаюсь с врачами и учеными. Именно поэтому какое-то время назад я на

90% ушла в психологию (имею два высших образования) — это как раз та золотая середина между духовными/эзотерическими практиками и наукой. И именно поэтому я убеждена, что *без веры нет результатов!*

Если женщина жаждет любви, семьи, но при этом в ее подсознании заложены программы или страхи, что счастья в любви, отношениях не бывает или она недостойна таких отношений — ведь вон сколько вокруг женщин моложе и красивее, — веры нет. И результата тоже не будет. Если кто-то жаждет продвижения по работе, но при этом сам в себя не особо верит... Думаю, вы поняли.

Давайте верить! Верить во все, что мы желаем получить. Верить в себя прежде всего. Фокусироваться на позитивном и лучшем по максимуму, не ограничивая себя.

И будет нам счастье!

Конечно же, тут же во мне включился Телец с его разумным земным мышлением и сказал: «Аккуратнее! Сильно не отрывайся от земли и не улетай в эйфорию. Давай все-таки в пределах разумного. И помимо того, что нужно верить, необходимо и действовать!»

Как тут с ним не согласиться?