

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
С50

**Сметанникова, Анна Владимировна.**

С50 Счастливая и свободная / Анна Владимировна Сметанникова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (*Psychology#KnowHow*).

ISBN 978-5-17-113147-0.

Несчастливых людей очень много — верно ли это утверждение? Скорее нет, чем да, ведь несчастный человек — это тот, кто не умеет осознавать свое счастье. Не знает, что с ним делать и заталкивает в самый дальний ящик как старую игрушку, а потом не может вспомнить, куда он ее положил.

Анна Сметанникова — клинический психолог, эриксоновский гипнотерапевт, НЛП-тренер международного уровня — в своей книге «Счастливая и свободная» поделится личным опытом работы с травмами. Именно травмы мешают увидеть счастье и обрести внутреннюю свободу, заикливание на них приводит лишь к еще большей боли и переживаниям, которые будут тянуть вас на дно.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-113147-0.

© А. В. Сметанникова, текст, фото  
© ООО «Издательство АСТ»



# МАГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ.

## Предисловие

В чем разница между магией (если поднимать под ней осознанное управление своей реальностью) и психологией?

Психолог как будто говорит вам: ты будешь долго ко мне ходить, чтобы проработать все свои травмы, на какое-то время я стану самым близким для тебя человеком.

А что говорит магия? У тебя уже есть все инструменты, чтобы изменить себя и свою реальность.

Мы можем десятилетиями лелеять свою боль и ковыряться в травмах, а можем прямо сейчас понять, что все это происходило не просто так. Это было нужно, все это было моим опытом, все это стало моей личной историей. Это БЫЛО в моей жизни. Благодарю за все и иду дальше.

Безусловно, есть то, что будет тянуть. *В таких случаях — возвращаемся, прорабатываем, ПРИБИМАЕМ и идём дальше.*

Чем больше мы копаемся в травме, тем дольше мы на ней зацикливаемся. Негативные мысли плодятся, потому что они крутятся вокруг травмы, а не вокруг радости, счастья, безопасности и любви.

Вообще, как только люди научатся сами осознанно управлять своей реальностью, необходимость в психологах отпадет. Это произойдет скоро, потому что уже есть те, которые говорят — ты можешь сам!

Безусловно, такое осознанное общество невыгодно — им невозможно управлять, именно поэтому у нас так много перекосов.

Женщины похожи на мужчин, мужчины на женщин. Потому что если каждый будет осознанно проживать свой пол, то люди будут независимы. Они слезут с крючков, на которые их подсадили за эти годы, они откажутся от привычек жалеть себя, бояться, тревожиться, быть хорошим, нравиться, бегать перед праздниками за подарками и от многого другого. Все это отлично отвлекает людей от самих себя. А тому, кто не в контакте с собой, легко впихнуть и новый телевизор, и «новую» власть.

Помните, у вас есть выбор!



# ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

## Предназначение

Меня вовне мало, а вот мира во мне много. Тем не менее в каждом из нас есть ядро, ядро есть в каждой нашей клетке.

С точки зрения микробиологов, мы являемся питательной средой для бактерий. Они продолжают размножаться при контакте человека с миром.

*Таким образом, наше предназначение быть питательной средой для бактерий. Как вам эта идея?*

Мне не очень.

Как переломить ситуацию?

Есть мнение о том, что предназначение — это что-то глобальное, большая жизненная цель.

Это профессия, работа, любимое дело. Это некое знание или формула.

Или даже знак, духовный опыт, инсайт. Для кого-то предназначение — это семья и дети или же совокупность всего вышеперечисленного.

Давайте подумаем вот о чем: любое предназначение так или иначе связано с эмоциями, чувствами, состояниями.

*В чем отличие радости от удовольствия?*

Удовольствие — это стремление напитать себя, это желание получить кайф себе.

Радость — это стремление осчастливить что-то снаружи. Это очень сложно. С чего вдруг я должен осчастливить другого? Пусть он сам себя осчастливит.

Удовольствие — это радость для себя, а радость — это про доставить удовольствие другому, отдать.

Приведу пример про секс. Секс как вариант получить удовольствие, мы объединяемся с другим, чтобы получить телесное удовольствие. А вот объединится не только по низам, но и духовно. Это про радость. Про единение душ, про любовь.

Ответьте на вопрос: *«где сейчас в своей жизни я поступаю во имя удовольствия, а где во имя радости?»* В каждом из нас существует желание потреблять, и оно доминирует. И пока оно доминирует, мы чувствуем бессмыслие того, что мы делаем. И продолжаем искать предназначение. Потому что что бы ты ни потребил, оно не даёт тебе удовлетворение. Насыщаемость не наступает.

Предлагаю вам выполнить два задания.

Первое задание. Подумайте:

1. Отношения — радость и удовольствие. Какие должны быть отношения в удовольствие. То же самое про радость.

2. Работа. Какую ты хочешь иметь работу с точки зрения удовольствия. И в радость.

3. Дружба — какая в удовольствие, а какая в радость.

4. Еда. Питание в радость и в удовольствие.

Второе задание.

Поговорите с кем-то. Полностью держите фокус на человеке. Снимите корону с себя и наденьте на него. Говорите о нем.

Запишите свои мысли, чувства на этот счёт.

Удовольствие — это дать волю. Разрешить себе, стать животным.

Радость — это достать Ра. Надо напрячься. Напрягается разумная часть тебя.

Только разумная часть тебя может понять своё предназначение!

Ищите радость! То есть ищите, как доставить Ра!



## Мотивация как фактор успеха

Как долго вы держите в фокусе свою цель? Сколько раз день вы сами себя к ней возвращаете и подкрепляете желание позитивными эмоциями? Ну первую неделю да, а потом? Что случается с вашей мечтой, желанием, целью? Возьмём хотя бы распространённую тему лишнего веса. Я знаю, как нелегко

снижать вес, не понаслышке. Много лет я шла к тому, чтобы принять и полюбить себя и своё тело, а также перестать мстить ему за несовершенство, скармливая себе все, что попадет под руку. Я не была толстой в общепринятом понимании, но я не любила своё тело и ставила над ним эксперименты. Сейчас все изменилось, но тем не менее я ежедневно занимаюсь, делаю техники, питаюсь интуитивно, выбираю продукты с низким содержанием жира и углеводов. Я довольна качеством своего тела, но чтобы ощущать довольство собой и дальше, нужна рутина. Это как чистить зубы. Все же время от времени посещают стоматолога? Я уже не говорю о ногтях, волосах, лице. Вероятно, вы поддерживаете то, что имеете, или улучшаете. Но что касается тела, упорно из года в год я слышу речи о том, что не хочу я питаться правильно, хочу есть все что ни попадя и быть стройной. И вообще я уже целый месяц в зал хожу. И целых три дня я не ем хлеб — где результат? Это что, надо делать постоянно? Почему я не худею за месяц?

Отвечаю на вопрос: *вы не получаете желаемое, потому что, как только вы видите ПЕРВЫЕ ростки своего результата, вы считаете, что все остальное уже неважно.* Можно снова начинать есть что попало и забыть о тренировках, ну а техники, самогипноз, медитации — это вообще фигня. Я итак уже молодец. На этом вы забываете о своей рутине, чтобы потом сокрушаться: мол, очередная «диета» или «программа» не помогла.

И так происходит не только с похудением.

Продуманность и упорство важны также в области мотивации, о которой сейчас не пишет только ленивый. Время от времени психологи и коучи придумывают якобы новые способы для самомотивации, хотя их всего два: либо мотивация избегания, либо мотивация стремления. И ко второй, к сожалению, мы прибегаем редко. Почему так случается? Почему мы начинаем заботиться о здоровье, когда заболели? Почему садимся на диету, когда уже не сходятся джинсы? Почему пытаемся забеременеть, когда уже пора нянчить внуков? Но куда интереснее вопрос «как войти в ритм стремления вместо избегания?» — об этом мы и поговорим.

Лично я стремилась быть лучшей во всем, хотя и понимаю, что перфекционизм и способен сыграть с человеком злую шутку. Достигаторство имеет свои минусы: невозможность остановиться и пресыщенность. А главное — это против женской природы, а я женщина. И тут начинаются ломка и самоконтроль. Приходится заново учиться быть медленной, мягкой, просить, выражать эмоции, чувствовать, ждать. Гармония женской и мужской части — вещь хрупкая и деликатная. И даже если кажется, что ты уже достиг дзен, в момент может случиться перекосяк, важно его вовремя заметить.

И все же вернёмся к мотивации. Я создаю картинку, затем добавляю туда эмоцию и звук. Воспроизвожу ее один раз в день перед сном в медитации или самогипнозе. Очень помогает! Если вы хотите развиваться и расти, делайте то, что страшно, неохота и неприятно. Идите в глубину, в глубину своей жизни.