

Катя Бегун

LIFE-СЕРФИНГ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН

Чёткие уроки, никакой воды! Всего  
за 8 дней Вы научитесь быть на  
гребне волны жизни СВОЕЙ  
мечты!

Катя Бегун

**Life-сёрфинг для женщин**

«Издательские решения»

**Бегун К.**

Life-сёрфинг для женщин / К. Бегун — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901394-1

Книга «LIFE-СЁРФИНГ для женщин» представляет собой авторскую методику, разработанную специально для женщин. Вы получите феноменальный результат всего за 8 дней, выполнив несложные упражнения (определитесь со своими желаниями и целями; избавитесь от обид и комплексов; познакомитесь с собой; определите свои желания и цели; у Вас откроются финансовые возможности, а личная жизнь выйдет на качественно новый уровень). Всего за 8 дней Вы научитесь быть на гребне волны жизни СВОЕЙ мечты!

ISBN 978-5-44-901394-1

© Бегун К.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
Часть первая. День первый	7
Глава 1	7
Первый урок	7
Глава 2	8
Самые важные вопросы	8
Глава 3	9
Упражнение первое: встреча с девочкой, которая прошла большой жизненный путь, чтобы стать вами	9
Глава 4	11
Упражнение второе: мои желания и мечты	11
Глава 5	12
Упражнение третье: Моя идеальная жизнь	12
Часть вторая. День второй	14
Глава 1	14
Упражнение первое: Wish List	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Life-сёрфинг для женщин

**Катя Бегун**

*Корректор* Элизабет Бегун

*Корректор* Алиса Бегун

© Катя Бегун, 2018

ISBN 978-5-4490-1394-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Эта книга – результат моей двадцатилетней практики. Она является авторской методикой «LIFE-СЁРФИНГ», которая даёт феноменальный результат при несложной работе над упражнениями до двух-трёх часов в день в течение восьми дней.

Этот практикум адресован женщинам, потому что мужское мышление отличается от женского так же существенно, как и расположение приоритетов на шкале жизненных ценностей. Поэтому действительно эффективный материал может быть только раздельным: отдельная книга для женщин и отдельная – для мужчин.

«LIFE-СЁРФИНГ для женщин» – книга для женщин. Она не изменит Вас. Такую литературу всегда приобретают исключительные женщины, которым не надо меняться, но которым будет полезно чётко определиться со своими желаниями и целями; открыть двери возможностям и избавиться от накопившегося груза на душе. Всё это произойдёт с Вами во время проработки курса.

По окончании книги Вы будете чувствовать лёгкость, цельность; у Вас откроются финансовые потоки; расцветёт внешний вид и личная жизнь выйдет на качественно новый уровень.

Вы соберёте 8 главных пазлов жизни в единую картинку, что позволит жить на полном приводе, не теряя ни мгновения из отпущенных в этом мире минут.

Не пугайтесь – это не книга чудес или заклинаний. Всё случится в результате Вашего труда. Каждое упражнение будет шаг за шагом эффективно освобождать Вас от блоков и ненужного, а освободившееся место заполнять здоровым фундаментом.

Результат, который Вы получите на выходе, превзойдёт все Ваши ожидания, но при условии, что Вы не будете халтурить, впитаете всю информацию и качественно сделаете все задания.

### **Ритм работы следующий:**

Вам нужно будет проработать два блока упражнений, не пропуская ни одного дня. Один блок занимает четыре дня.

Между блоками можно сделать перерыв в течение дня или двух, чтобы закрепить результаты и отдохнуть.

Перед тем, как приступить к первой главе, выполните, пожалуйста, **нулевое задание:**

**Опишите сейчас на листке себя:** как Вы выглядите? О чём думаете? Какие у Вас сейчас проблемы? О чём мечтаете? Чего больше всего хотите? Опишите свои горести и радости.

Когда справитесь с заданием, не перечитывайте написанное. Спрячьте лист в конверт, запечатайте его и откройте после окончания работы над книгой.

Вас ждёт незабываемое путешествие. Поехали!

# Часть первая. День первый

## Глава 1

### Первый урок

Дорогие девушки!

Прежде, чем вы приступите к работе в системе «LIFE-СЁРФИНГ для женщин», хочу сказать важное:

Этот тренинг я не подарила ни одному человеку. Каждый из вас заплатил за эту книгу деньги. Почему? Потому что наша сущность такова, что то, что даётся в руки бесплатно, не ценится, а вот если заплатишь цену даже всего-то пары чашек кофе, то уже хочется что-то получить взамен и начинаешь относиться к этому ответственно. **Всё хорошее имеет свою цену.**

Гарантирую, что, работая с книгой самостоятельно, вы получите такой же результат, как и те, кто прошёл со мной этот курс индивидуально, прорабатывая каждый день по скайпу, заплатив гораздо более высокую стоимость. Только именно «работе». Подход «ок, я попробую», здесь не подойдёт. **«Не пробуйте, а делайте»** – это относится ко всему, чтобы вы ни начинали в жизни. Это первый важный урок из тех, которые вам надо будет усвоить на этих страницах.

## Глава 2

### Самые важные вопросы

Вы знаете наверняка, что именно хотите от жизни?

Что приносит вам радость?

Что доставляет вам удовольствие?

В какие моменты вы ощущаете себя счастливой?

А свой реальный внешний образ знаете?

Ответами на все эти вопросы мы сегодня займёмся.

Вам предстоит сделать три творческих упражнения. Эти упражнения одни из самых сложных, более сложные будут только на третий день. Почему мы начинаем именно с них, а не с чего-нибудь попроще? Потому что именно с этого, с представления общей картины, начинается понимание себя и своей жизни, начинает складываться полный пазл, пазл жизни СВОЕЙ мечты. Складывая свой пазл, вы овладеете необходимой техникой, которая позволит вам покорять любые волны в океане жизни. Не бояться их. Не страдать от них. Не уходить в сторону, а покорять, получая от этого удовольствие. Нет ничего прекрасней, чем свободно парить на гребне мощной волны под названием «Моя жизнь»!

А вопросы, с которых начинается эта глава, составляют топ важнейших в жизни вопросов, так что, и после прочтения книги, обязательно возвращайтесь к ним и давайте ответы, чтобы сверить свой курс.

## Глава 3

### **Упражнение первое: встреча с девочкой, которая прошла большой жизненный путь, чтобы стать вами**

(Время выполнения упражнения 30—40 минут)

Я не во всех упражнениях буду подробно объяснять, для чего мы это делаем, чтобы в книге было меньше воды, а больше конкретных действий.

Первое упражнение многим даётся тяжелее всего, так как вдруг надо будет выпасть из привычного ритма, отключить в голове вечно спорящих «обезьянок» и сделать действия, которые непривычны.

Время – субстанция интересная. Каждый момент нашей жизни можно рассматривать как прошлое или как будущее, то есть, как моменты, которые уже прошли или которых ещё не было (настоящее – это такой неуловимый миг, что его практически нет, но именно в этих мгновениях надо научиться жить, мы к этому ещё придём). Но, на самом деле, каждый прошедший момент существует на спирали времени нашей жизни. Не за горами то время, когда станут возможными путешествия в прошлое (в будущее чуть сложнее).

Сейчас я предлагаю вам сделать самостоятельное путешествие в прошлое. Вы это осилите.

Вам нужно уединиться и расслабиться, а затем начните скользить по спирали «назад», пока не встретите себя – девочку 8—12 лет.

Я даю такую разбежку в годах, потому что надо выбрать какое-либо отчётливое воспоминание из детства, в котором вы одна, в котором вы хорошо помните окружающую обстановку и своё эмоциональное состояние. Поищите этот образ. Не спешите. А когда найдёте – приготовьтесь к интересной беседе.

Попросите эту девочку рассказать: что она хочет от жизни, о чём мечтает, кем и какой себя видит, когда станет взрослой. Запишите её рассказ. Тщательно поработайте над этим, внимательно к ней прислушиваясь. Возможно, что у вас получится не сразу, но, в конечном итоге, получается у всех.

Не бойтесь чувств, которые могут на вас нахлынуть. Лично я расплакалась, когда стала общаться с маленькой пионеркой-умняшкой. Постоянно думала, что она и представить не может, что я ей впереди приготовила! А то ж! Счастливое советское детство, которое превращалось в юность под перестройку, развал СССР, и закончилось в совсем новом мире. Но когда всё-таки записала её рассказ, поняла, что мы до сих пор с ней очень похожи! Так что не бойтесь! Попробуйте услышать (я специально не пишу, «попытайтесь вспомнить», в этом упражнении вы действительно услышите, а вместе с этим обретёте уникальный навык).

После того, как запишите её рассказ, начните свой рассказ для неё. Расскажите кратко, что ждёт её впереди, а затем перейдите к подробному рассказу о себе сегодняшней: кто вы, чем занимаетесь, как живёте. Внимание! Не привирать! Рассказывайте всё как есть.

Теперь продемонстрируйте ей свою внешнюю сторону. Взгляните на себя своими детскими глазами. Как вы думаете, насколько ей нравится то, как вы сейчас выглядите? Уверена, что каждая «ваша та девочка» в восторге от вас сегодняшней! Лично я даже в шестнадцать, не говоря про восемь – двенадцать, думала, что в двадцать пять жизнь заканчивается и начинается старость. А тут вот она я, прекрасная «старушка-веселушка»! Да я о такой внешности и о такой жизни в сорок три года и мечтать не могла!

**Итак, запишите:**

Что девочка скажет по поводу пройденного ей до вас пути?

Как она реагировала на то, как сейчас вы/она живёт?

О каких потерянных мечтах или не сбывшихся планах грустит?

Обязательно запишите отдельно то, что её в вас восхитило.

Когда закончите – сделайте паузу. Затем – спокойно прочитайте свои записи и честно оцените всё с точки зрения чистого, открытого, мечтающего ребёнка. Что вы сделали с её мечтами и желаниями? А что НЕ сделали?

На этом первое упражнение закончено. Если вы с ним справились на отлично, то мой вам огромный респект! Дальше будет легче:)

## Глава 4

### Упражнение второе: мои желания и мечты

(Время выполнения упражнения 10 минут)

Это упражнение многим знакомо и, на первый взгляд, лёгкое, но сможете ли вы действительно, даже просто в фантазиях, освободиться от жизненных рамок? Скоро увидите.

Представьте, что с этого момента вы больше не ограничены никакими обстоятельствами (финансы, время, семья, социальные обязательства, физические параметры).

С этого момента у вас начинается жизнь с «волшебной палочкой», вам возможно абсолютно всё, что вы можете только пожелать и представить.

Попробуйте сейчас написать список своих целей, желаний и мечт на ближайший период.

Пишите, пожалуйста, быстро. Пока мы выявляем чисто поверхностные чувства и эмоции. Записывайте первичные, самые настоящие, без жизненных фильтров желания. И не думайте сразу лишь только о чём-то глобальном, раз ограничений нет. Просто запишите всё, что желаете получить, приобрести, испытать в ближайший год.

Вот «ассорти» из написанного девушками, с которыми я работала. Специально разнообразное «ассорти», чтобы помочь вам запустить мысли в разных направлениях:

- Никогда больше не думать о деньгах;
- Сделать большой шоппинг к летнему сезону, выбирать то, что хочется, не смотря на ценники;
- Купить ботильоны с той витрины...;
- Слетать с сыном на Кубу;
- Отдых с подругами на весёлом курорте;
- Купить роскошный пентхауз;
- Купить домик в деревне;
- Благотворительность;
- Издание своего журнала;
- Навестить бывшего на роскошной машине в роскошном виде.

На всё упражнение не более 10 минут. Настройте от души и оставляйте, вернётесь ко всем этим фантазиям в следующем упражнении. Можете сделать небольшой перерыв, можете сразу приступить к заданию «Моя идеальная жизнь».

## Глава 5

### Упражнение третье: Моя идеальная жизнь

(Время выполнения 20—40 минут)

А вот теперь настало время внимательно прочитать сделанные в прошлых упражнениях записи и написать эссе под названием «Моя идеальная жизнь».

Писать надо будет быстро, не раздумывая долго. Зависнуть/обдумать – это значит пропустить всё через фильтр правил и реальности, а реальность – это не ваша истинная реальность. Реальность сегодняшнего дня – это сформированный образ как должно быть, когда идеально, который сформировался из фильмов, рекламы, журналов, мнения окружающих, ваших наблюдений и, в лучшем случае, из книг. Порой это не имеет ничего общего с тем, что вкладывается именно в ваше понятие «моя идеальная жизнь». Моя, например, это небольшой домик под пальмами на берегу океана, майки, шорты и сланцы. Никакие роскошные машины, часы и бриллианты в ней не стоят, но есть обязательный поток денег, чтобы, когда захочется, ни в чём себе не отказывать, поддерживать детей и осуществлять собственные благотворительные проекты. Генерируйте именно то, что идеально для вас.

Время выполнения этого упражнения небольшое для того, чтобы вы не проводили ненужный анализ, но оно достаточно для того, чтобы прописать картину подробно. Попозже, в одном из упражнений, вы её отшлифуете.

Начинайте описание с себя (вообще **всегда всё самое важное надо начинать с себя**): полностью пропишите свой портрет, вплоть до цвета лака на ногтях. Уделите внимание формам тела, причёске... Возможно, у вас рисуется огненно-рыжая женщина, а вы всю жизнь были блондинкой? Прекрасно, прописывайте всё так, как из вас сейчас идёт. Может быть, пришло время стать рыжей.

Во что вы одеты?

Что вы сейчас делаете?

Где вы находитесь?

Где вы живёте?

Что вас окружает?

Кто вас окружает?

Чем вы занимаетесь?

Как проводите свободное время?

Что самое ценное сейчас в вашей жизни?

Что вы планируете на ближайшее время?

Сделали? Отлично! На первый день достаточно. Обязательно прочитайте свою итоговую работу перед сном. Главное, не задумывайтесь о том, для чего это всё и возможно ли это. Скоро всё станет на свои места. Просто доверьтесь тренеру. Кто из вас занимался спортом, тот знает, что это такое. Через неделю каждую из вас ждёт «олимпийская медаль» и ощущение распахнутых крыльев за спиной. Завтра упражнения будут понятней и легче, но с ними вам придётся провести более кропотливую работу.

А в заключение главы **небольшая притча** о том, как важно понимать, **ЧТО** ты на самом деле хочешь:

Один Человек мечтал о лучшей жизни. Ему не нравился дом, в котором он жил, ему не нравилась одежда, которую он носил, ему не нравилось всё, что его окружало. «Вот если бы у меня был хороший дом, красивая жена, много денег, тогда бы я был бы счастлив», – думал он целыми днями.

И вот однажды, этот Человек повстречал Волшебника.

– Я прочитал твои мысли, – сказал Волшебник, – и я готов помочь тебе. Скажи, чего ты хочешь, и я все исполню.

– А что ты хочешь взамен? – удивлённо спросил Человек.

Волшебник ответил, что ему ничего не нужно взамен и добавил:

– Ты так давно мечтаешь, что я подумал, наверно, ты точно знаешь, что тебе нужно и решил тебе помочь. Просто скажи, что ты действительно хочешь.

– Отлично! – обрадовался Человек, – Мне нужен большой красивый дом, красавица жена, но чтобы умела хорошо готовить, а ещё много-много денег!

– Хорошо, – ответил Волшебник. – Ты уснёшь, а завтра утром проснёшься, и у тебя всё это будет.

Действительно, на следующее утро Человек проснулся в большом роскошном доме, рядом с ним была красавица жена, а деньги больше никогда не заканчивались.

Сначала он был в восторге, но время шло, а он никак не мог почувствовать себя счастливым.

Человек снова обратился к Волшебнику:

– Почему я несчастлив, ведь у меня всё есть?

– Я исполнил всё, что ты хотел.

– Но я не чувствую счастья и удовлетворения от всего того, что имею.

– Ты попросил у меня дом, но не попросил тепла и уюта в нем. Ты попросил жену, но не попросил любви и понимания. Ты попросил денег, но не попросил свободы, силы и радости, которые они могут дать, – ответил Волшебник.

– Спасибо! Я всё понял, – обрадовался Человек, – Я хочу всего того, что ты перечислил!

– Ну, раз ты всё понял, тогда иди и создай всё сам, – сказал Волшебник и исчез.

Мужчина очнулся в своем прежнем доме, один, без жены и без денег, но счастливый от чёткого осознания того, что же он хочет на самом деле.

## **Часть вторая. День второй**

### **Глава 1**

## Упражнение первое: Wish List

(Время выполнения 30 минут)

Сегодняшние упражнения будут требовать вдумчивой работы. Но не задумчивой. Чувствуете разницу? Снова старательно избегайте фильтровать через привычное и старайтесь извлекать то, что имеет ценность лично для вас.

В первом упражнении вам надо составить список своих «хочу» и желаний. Сюда, конечно, хотелось бы включить и мечты. Но то, что мы называем «мечтой», чаще всего есть простое «хочу», с той лишь разницей, что «хочу» берёшь и делаешь, а мечтать можно бесконечно, не напрягая себя. Настоящая мечта, имеющая право быть, это что-то большое, что лишь условно зависит от нас. Например, мир во всём мире. Все остальные мечты, это «то, что можно было сделать ещё вчера, но вы сделали мечтой всей своей жизни».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.