

Светлана Дейкало

Путь  
к себе

**+ тренинг**

**Dream it,  
then do it!!**

18+

# Светлана Николаевна Дейкало

## Путь к себе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44090071](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44090071)*

*SelfPub; 2019*

*ISBN 978-5-532-08795-8*

### **Аннотация**

Как найти путь к себе и получить жизнь, о которой мечтаешь? Скажи себе: “Мечтай об этом, потом делай это! Dream it, then do it!” И действуй! Книга о том, как понять себя, найти путь к себе, обрести гармонию и научиться радоваться жизни! Бонус – тренинг разработан, как система практик, в которых прорабатываются осознанные и бессознательные тревоги, страхи, неумение слушать себя, строить отношения с другими людьми. Дорогой читатель, все имена и события, описанные в этой книге, реальны. Это не мое субъективное мнение на события или оценка людей, это мой опыт общения с клиентами и окружающим миром.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Благодарность                     | 4  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# Благодарность

С незапамятных времен бабочки ассоциируются с весной, красотой, вечностью. Они были символом бессмертия, счастья, верности, любви, и некоторые молодожены выпускают бабочек на свадьбу вместо голубей. Эти таинственные и неоспоримо красивые существа являются источником поэтического вдохновения и стали героями многих мифов и легенд.

Именно поэтому название моей онлайн-школы “Seven butterflies” – “Семь бабочек”.

Каждый человек мечтает. И это круто! Не секрет, что многие мечтают о путешествиях, прыгнуть с парашютом, получить награду, получить положительные эмоции, незабываемые впечатления или просто стать счастливым.

И некоторые люди мечтают найти путь к себе. Открыть в себе лучшие качества.

Отправиться в путешествие по своему внутреннему миру.

Заглянуть внутрь себя. И превратиться из гусеницы в бабочку ...

Моя цель – помочь всем осуществить свои мечты!

P.S. Спасибо всем, кто помог мне поверить в бабочек ...

Часть 1. Что такое осознанная жизнь и с чем ее едят?

1

Дорогой читатель, хочу, чтобы Вы знали, что все имена и

события, описаны в этой книге реальны. Это не мое субъективное мнение на события или оценка людей, это мой опыт общения с клиентами и окружающим миром.

А теперь, прошу Вас, пожалуйста, проснитесь!

Вы проводите время, как во сне.

Проснитесь!

Как мы живем? Живем ли вообще или спим? Я не о сне, когда мы ложимся в удобную, теплую кровать и начинаем видеть сны. Радостные или печальные, смелые или пугливые, или сны – предсказатели. А возможно Вы проводите ночь без сна, а Ваше тело лежит, мышцы отдыхают от рабочего дня? В на самом деле, Ваш мозг не спит...

И я не об этом.

Я беру намного проще. Какой Вы видите жизнь? Что вы чувствуете, проживая каждый день? Как вы воспринимаете мир? И главное, как вы живете? Где находятся Ваши мысли?

Именно о мыслях мы и поговорим, погрузимся в увлекательное путешествие наших мыслей и в увлекательное путешествие, название которого – жизнь.

Разум – наш главный инструмент выживания. Мозг может все! Он может играть с нами в игры, игры разума. А наши мысли живут в голове. Мозг может все: поднять или опустить нас в наших собственных глазах.

И мы радуемся или огорчаемся, или чувствуем внутри пустоту. И здесь мы зависим от наших эмоций, от нашего восприятия того или иного события в жизни. И каждый из нас

выбирает свой путь. Свой путь к себе.

Когда мы радостные, когда мы счастливы, мы находимся на семь метров выше от уровня неба. Все круто, классно. Наш разум торжествует.

А еще мы боимся, что в жизнь придут неприятные события. И нарушат нашу идиллию, разрушают наши ожидания. Это очень большой страх в глазах мужчины или женщины. Именно здесь и начинается бегство от неприятных фактов. Мы так пытаемся обезопасить себя, что начинаем терять себя в собственных глазах. И чувствовать, это еще хорошо, что чувствовать, себя неполноценным, недооцененным. И прислушиваться к мнениям других людей, забывая о себе, о своей самооценке, о своей личной жизни.

Самооценка – это наша репутация в **СОБСТВЕННЫХ** глазах! И от нее зависит наше настоящее.

Написано множество книг, миллионы психологов пытаются достучаться, помочь найти выход, избавиться от зависимости быть под влиянием других людей.

А действительно, есть ли выход из туннеля чужого мнения, своих иллюзий?

2

А теперь проснитесь!

Всё в жизни просто. Нет проблем, нет неудач. Мы сами их себе придумываем, создаем своими собственными мыслями. Всё в нашей голове. Путь к себе лежит у наших собственных ног. И мы сами выбираем дорогу, по которой будем

отправляться в увлекательное путешествие. Путешествие в свой внутренний мир.

Мой ответ также прост – жить осознанно.

Жить осознанно – значит анализировать поступки, цели, ценности.

Задействовать все отпущенное природой на пользу.

Задумайтесь на минуту. Где сейчас находятся ваши мысли? Где находятся Ваши мысли, когда вы читаете эти строки? Где они? В прошлом или в будущем? О чем Вы сейчас думаете?

Может, вы анализируете события сегодняшнего дня, вчерашнего дня или десятилетней давности...

Интересно, верно?

А может Вы составляете собственное кино. Вы сценарист своей собственной жизни... Только в прошлом. И ведете разговор с человеком, придумываете красочный сценарий, как бы Вы поступили... Оправдывая себя – “хорошая, мысль приходит опосля” или “вот так бы надо было сказать”.

А всё! Время то ушло... прошлого нет...

Подумайте! Стоит ли теперь составлять сценарий прошлой жизни? И тратить свою энергию, хорошее настроение?

Или пишете сценарий будущей жизни.

Какой он: позитивный или негативный?

Может, Вы составляете сценарий своего будущего? Разговор с потенциальным человеком. Каким Вы его видите? Какой разговор Вы будете вести? Чего, в конце-концов Вы

ожидаете?

Моя рекомендация. Отбросьте сценарий как прошлого, так и будущего. Прошлого не догнать, его попросту нет. И будущего не догнать и не перегнать его ЕЩЕ нет.

У Вас есть настоящее. Так живите в нем, в настоящем!!! И наслаждайтесь каждой минутой пребывания в этом мире. Радуйтесь! Любому событию в жизни радуйтесь! Думаете, что это событие плохое для Вас... Даже плохому. Радуйтесь! А, может, это лучший вариант для Вас именно сейчас. И не ожидайте ничего, не стройте иллюзий.

Или Вы мечтаете? Классно мечтать! Это самое ценное, что у Вас есть сегодня. Мечтайте! Мечтайте и действуйте! Ключевое слово – действуйте! Делайте то, чего Вы хотите, а не то, что от Вас ожидают окружающие. Ведь они на мир смотрят через призму своего опыта желаний и страхов!

Мечта за мечтой, мечта за мечтой!

Мечтайте! Превращайте мечту в цель. И действуйте! Делайте маленькие шаги. Шаг за шагом. Можете составить план действий или стратегию. Все в ваших руках! И идите в путь. Путь достижения цели или мечты. Важно! Наслаждайтесь Этим путем. Каким длинным он Вам не кажется. В этом смысл! Смысл жизни. Ведь жизнь – это путешествие.

А какие краски Вы используете? Какую цветовую гамму подбираете и какого размера кисти подбираете? Ведь от этого будет зависеть Ваше полотно. Полотно Вашей жизни.

Жить осознанно – это действовать на основании увиденного и понятого. Иначе – это предательство самого себя и оправдание себя. Берите ответственность за свое решение, за свой выбор. Ничего не делать и не менять в жизни – это тоже выбор. Выбрать старый путь, старый образ жизни – это решение. Решение оставить жизнь прежней. Это не хорошо и не плохо. Это факт! Зависнуть в прошлом... И искать отмазки, кто виноват или почему моя мечта до сих пор не осуществилась. Бывало такое, верно?

Жить и действовать – две составляющие нашей жизни. Мы живем тогда, когда действуем.

Действовать осознанно – не значит концентрироваться на проблеме каждое мгновение.

Действовать сознательно – это не значит постоянно находиться в одном и том же состоянии ума.

Это состояние нахождения в моменте.

Процесс выбора. Присутствие “здесь и сейчас”.

Вы выбираете не присутствовать где-то еще.

Как это жить “здесь и сейчас”? – спросите Вы. Как научиться жить “здесь и сейчас”?

Наталья Ч. однажды во время консультации задала мне такой вопрос: “А как практиковать этот момент?” Я посоветовала простой прием для осознания себя «Здесь и сейчас». Каждый час на телефоне раздается звуковой сигнал и в какой бы запарке Вы не были, в какая бы форс-мажорная ситуация

не случилась или даже просто во время отдыха – про себя медленно говорить: “Остановись. Осознай. Почувствуй”. На сколько же было удивление этой леди: “КАК можно каждый час слушать звуковой сигнал, ведь я же на работе! Это нереально!” Я считаю, что это страх вызвал такую реакцию, что будут изменения в жизни. На самом деле мы останавливаем бег своих мыслей. На минуту. “Остановись. Осознай. Почувствуй”. Другими словами – сделай свою голову пустой от мыслей! Осознай, что голова пуста и почувствуй свое тело! Пару секунд можно же найти для себя, верно? ведь мы пришли в этот мир для спокойствия, радости, позитивных мыслей.

Критерии выбора продиктованы Вашими целями в этот конкретный момент.

И у Вас в действительности есть только один момент.

Мой клиент Алексей Б. долго не мог услышать меня и разобраться, а где взять этот момент и как его искать, как понять, что это тот самый момент? Итак, идя дорогой, мы долго говорили, он спорил, убеждал меня в своей правоте. Наша общая цель была – дойти до реки и понаблюдать за природой. По пути мы не видели никого вокруг, мы были поглощены разговором. Мысли догоняли и перегоняли друг друга, так хотелось много сказать, а ему услышать. Незаметно мы подошли к реке. Удивительный момент. Природа и мы. Ветер слабо дул, но его прикосновения были слышны на коже. Солнце играло на воде, а лучи касались лица. Лягушки

активно прыгали и квакали. Еврика! У Алексея случилось прозрение. “Вот он, этот момент! Смотри, мы шли, говорили. А время ушло, его нет. Это прошлое, хотя ему только 5 минут. Это время мы не можем уже вернуть назад никогда! И будущего нет! Мы не знаем, что будет с нами через пять минут. Теперь я понимаю, что у меня и есть один момент. Этот. Здесь и сейчас. Я даже вспомнил песню “Есть только миг” (Это же момент!), между прошлым и будущим, именно он называется жизнь.”

А вокруг нас происходило много событий: шум волн, травы, гул машин вдали... Всегда что-то происходит. Стоит только остановить мысли и прислушаться. Осознать.

4

Как же прийти к осознанности и с чем ее едят?

Хочу отметить, что я не открою для Вас Вселенную, не смогу изобрести велосипед и т.д. Человечество сделало много открытий. Известные психологи исследовали работу сознания и подсознания. Разработали практики, медитации. Нейробиологи знают все функции мозга. А физики расскажут Вам об энергии, о энергообмене в природе и влияние энергии на людей и их отношения.

Я покажу Вам основные факторы, которые помогут жить осознанно и развеет все ваши страхи и убеждения.

5

Активный, а не пассивный разум.

Мозг очень интересный орган. Он может контролировать

все и даже, играть с Вами. Вы создаете в своей голове фантазии, воображения, иллюзии. Мозг всегда активный. Вы же помните, что вы сценарист? И разными цветами, и кистями рисуете свой день и свою жизнь! Вы ставите задачи и решаете их. Осмысленно не называю задачи словом “проблемы”, которые Вы сами себе создаете, а потом разруливаете. Именно задачи, которые Вы МОЖЕТЕ решить. Человек может решить все. Он имеет огромный потенциал для этого. Главное не жалеть себя и не отмазываться от поставленных целей, задач, решений. Мозг сам найдет решение. В пространстве много вариантов решения одного вопроса. И в любом случае он будет правильным для Вас в конкретной ситуации. Это будет самый подходящий вариант. Мозг активно найдет решение. Волноваться не стоит! Это первое, что Вы должны уловить – не стоит волноваться ни о чем. Поезд ушел, и придет другой. Может это вас спасло от несчастного случая, мы же не знаем об этом. Дайте мозгу возможность действовать. И Вы будете во всем действовать осознанно.

Как сделать свой мозг активным? Нагружайте его! Полезной информацией. Займитесь самообучением, саморазвитием. Читайте книжки, только фильтруйте для себя то, что вы читаете. Учите языки, интересуйтесь историей, полюбите искусство, займитесь рукоделием или конструированием. Делайте все, что Вы умеете и хотите. Раскрывайте свои таланты. Ведь Вы уникальная личность. Помните об этом”

А пассивный мозг – это деградация.

Интеллект, который находит удовольствие в собственном применении.

Научитесь применять свои знания. Чувствуете, что знаний мало – расширьте свой потенциал. В наше время это вообще не проблема. Гугл Вам в помощь. Ищите информацию. Отфильтруйте не нужную, выбрасывая мусор. Видите, что не успеваете и впадаете в панику. Ведь так хочется все бросить? Верно? Чувствовали такое? Распределите время. Не смотрите целый час видео или фильм, при этом волнуясь, что не успеваете. Достаточно 10-15 минут. И каждый день. Это даст колоссальный эффект. Рекомендую всю информацию делить на порции и маленькими шагами изучать. Так за год Вы сможете применять свой интеллект в разных сферах жизни.

Умение быть в моменте, не терять из виду общей ситуации.

Хочу рассказать любовную историю одной моей клиентки, чтобы понять, как важно не терять из виду общей ситуации и не терять момента “Здесь и сейчас”.

Было лето. Ольга поехала отдыхать в свое любимое место в горах. Решила, что будет наслаждаться природой, ходить на прогулки, встречать рассвет и наблюдать закат солнца. Все складывалось по намеченному плану. Одного Ольга не учла. Она не уехала на необитаемый остров, и на отдыхе были мужчины. И случилось что-то необычное. Это не была

любовь с первого взгляда. Это была любовь с первого прикосновения. А случилось все на танцах. Один джентльмен пригласил девушку на танец. Энергии мужчины и женщины слились в одно единое целое. Он манил ее, как магнитом, притягивая своим взглядом. Любовь, не как страсть, не как похоть, а как состояние души и сердца окутали пару. Время шло, и дружба перешла в чистое чувство, которое развивалось. Даже разница в возрасте не влияла на эту колоритную пару. Время идет, и отпуску пришел конец. Время расставания. Как жить дальше? Как радоваться жизни? Ольга не знала, что ей делать дальше... Одно спасение – наслаждаться моментом, каждым моментом пребывания с любимым. И не теряя из виду очевидного факта – расставания. Женщина начала работать с собой. Настраивала свой мозг на момент, помня об общей ситуации. Таким образом, любовь победила. Да, пара поехала каждый в свой город и их пути разошлись. А умение быть в моменте “Здесь и сейчас” сохранило любовь.

8

Стремление различать факты, эмоции.

“Дисциплинируй свой ум и контролируй свои эмоции”. Наш рациональный мозг рассчитывает все в деталях. Представляет сценарий развития событий. А еще мы подключаем к себе эмоции. Это наша реакция на то или иное событие. Как Вы реагируете на события, действия людей, свои действия? Что Вы при этом чувствуете? Это важно именно

для Вас. Вы даете эмоциям свободу и Ваш мозг уже никогда не сможет контролировать ситуацию. Вам это нравится? Вы этого хотите? Дабы избежать мучительных последствий рекомендую обратить внимание на очевидные факты. Называйте это истинной, голой правдой или фактом, суть – то не меняется. Наведу пример. Человечество изобрело компьютер. Это факт. А Вы так давно мечтаете о компьютере. Последней модели с наворотами. И подключаете свои эмоции. Вы прилагаете все усилия для осуществления своей мечты. Мечту превращаете в цель. Теперь Вы на пути к цели. Вы зарабатываете деньги, откладываете их. И наконец-то долгожданная покупка. Это факт. Вы радуетесь, как ребенок. Это здорово. И со временем ПК Вам надоедает. Так, как Вы охладели со временем к этой технике. На самом деле, для Вас важна не покупка компа, а эмоции, которые Вы испытывали на пути к своей цели.

9

Умение выявлять и отвергать болезненные жизненные факторы.

Радоваться, веселиться – самые прекрасные из чувств. Рядом с ними ходит печаль. Радость и печаль. Это неизбежность. Как два чувства – любовь и ревность. Их невозможно разлучить. Они ходят рядом, взявшись за руку под звездным небом и луной. И эти два чувства пребывают в гармонии. Балансе. Нельзя ни отвергать, ни возвышать ни одно из чувств. Я бы сказала больше, ни одно из состояний. Так как

любовь – это состояние души. В чистом значении этого слова. Безо всякой мишуры, лирики. Значение слова “любовь”, которое, не значит секс. А чистая любовь, тепло души, когда при воспоминании о человеке по жилам протекает тепло. Это и есть любовь. Ревность питает любовь позитивной энергией. Я сейчас не говорю об злобной ревности. Нет. Это не то состояние, которое задевает собственное ЭГО мужчины и женщины. Это состояние разума – смотреть на вещи трезвым взглядом.

Баланс есть во всем. “Не было бы счастья, так несчастье помогло”, – говорят в народе. Отвергая печаль, несчастья из своей жизни, мы лишаем свою жизнь полноценности. Печаль-это наше восприятие того или иного события в жизни. Наша реакция, наши эмоции на факты. Принимайте это чувство печали. Тогда и болезненные жизненные факторы начнут исчезать. Ведь все просто. Задайте себе вопрос: “А что значит моя проблема по сравнению с проблемами всей Вселенной?”. И дышите глубоко. На выдохе – радуйтесь, что у Вас все хорошо.

Когда Вы падаете, то вам больно. И это чувство боли дает сразу понять, что существует другое чувство. Радость. Научитесь в каждом событии, искать радость. Какая бы проблема в жизни, какое бы событие не произошло – первое – живите, второе – радуйтесь.

# 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.