

Нелля Лысенко



# МАРАФОН ТВОИХ ПОБЕД

Ни один твой подвиг  
не останется незамеченным

12+

Нелля Лысенко

**Марафон твоих побед.  
Ни один твой подвиг не  
останется незамеченным!**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Лысенко Н.**

Марафон твоих побед. Ни один твой подвиг не останется незамеченным! / Н. Лысенко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Чем старше становишься, тем быстрее бежит время. Чем меньше времени, тем больше разных дел хочется в него втиснуть. И вот, как-то совершенно незаметно, вся ваша жизнь превращается в гонку за достижением целей, что обычно продолжается до тех пор, пока человек не надорвется или не сломается! Самое страшное в этой ситуации - чувство бессмысленности собственного существования и ущербности по отношению к тем, кто еще не сошел с дистанции. Вот почему очень важно замечать, поощрять, отмечать каждую, пусть даже маленькую, но победу над собой или обстоятельствами, а научит вас этому данная книга!

## Содержание

Об авторе	5
Пролог	6
Как читать эту книгу	7
День 1. Намерение	8
День 2. Январь	9
День 3. Февраль	10
День 4. Март	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

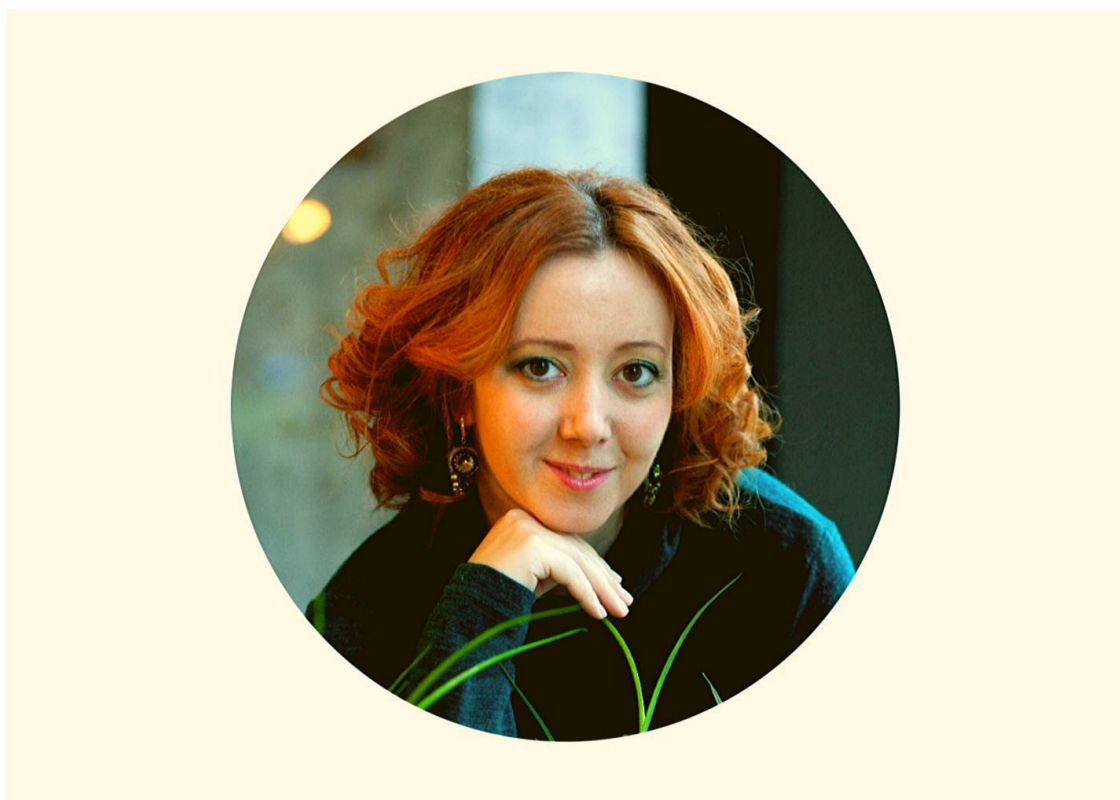
## Об авторе

Нелля Сергеевна Лысенко – профессиональный психолог, сексолог, системный семейный психотерапевт, автор книги бестселлера: "Секс-конструктор: выбирай, делай, наслаждайся. Создай секс своей мечты!"

Уникальный специалист в своей области, помогающий людям быстро и просто решать свои проблемы. Семь из восемнадцати лет практики она посвятила работе консультантом на горячей линии экстренной психологической помощи «Телефон Доверия».

Это привело к необходимости разработки собственных эффективных методов экспресс-консультирования и авторских методик самопомощи. Подробнее о них можно прочитать в книге "От безответной любви до счастливых отношений: Один шаг длиною в книгу."

Помимо консультационной работы, Нелля Сергеевна также занимается проведением различных психологических марафонов. Программа одного из них и легла в основу этой книги.



Подробнее познакомиться с автором вы можете, перейдя по ссылке: <https://vk.com/nell4me>

## Пролог

Одна из моих клиенток как-то сказала, что она чувствует себя по отношению к другим людям как «промокашка». Они пишут свою интересную, насыщенную приключениями и полную достижений жизнь яркими чернилами, в то время как она довольствуется лишь промоканием своих неудачных ляпов. И это говорит мама двух замечательных детей, успевающая не только подрабатывать, но и писать по ночам детские книжки!

Как вы думаете, это единичный случай? Ну конечно же нет! У моих клиентов часто встречаются именно проблемы с самооценкой, вызванные в том числе и неумением радоваться своим личным успехам и достижениям.

Так у меня и родилась идея создания «Марафона побед», в ходе проведения которого выяснилось, что даже те участники, которые тратили на выполнение заданий менее 10 минут в день спустя месяц почувствовали уверенность в своих силах. Многие из них заметили, что их собственная жизнь стала настолько яркой и насыщенной, что им некогда смотреть по сторонам. Только представьте, какие изменения произошли у тех людей, кто подошел к марафону более основательно.

Вдохновившись такими результатами, я и решила написать эту книгу.  
И пусть ни один ваш подвиг не останется незамеченным!



## **Как читать эту книгу**

Для достижения максимального результата рекомендуется читать по одной главе в день, последовательно выполняя все предложенные автором задания. Для этого лучше завести отдельную тетрадь или блокнот побед.

## День 1. Намерение

Сегодня день формирования намерения пройти марафон до конца.

Для этого напишите ответы на вопросы: Зачем мне прохождение этого марафона? Что я хочу от этого получить и каких результатов достичь?

Завершите работу следующей фразой: "Сегодня я даю себе обещание, несмотря ни на что, честно, добросовестно и ответственно подойти к выполнению заданий «Марафона моих побед» и пройти его без пропусков от начала и до конца."

Чуть ниже поставьте свою подпись и число.

Дорогой читатель, поздравляю вас с первой победой этого марафона – принятием решения в нем участвовать!



## День 2. Январь

Доброе утро, мой целеустремленный друг!

Сегодня вам предстоит вспомнить и написать все свои победы за крайний к дню прочтения книги январь.

Закройте глаза и представьте себе празднование нового года, последовавшие за ним выходные и встречи с друзьями... И только после того как мысленно вернетесь в то время и погрузитесь в его атмосферу – начинайте писать свой список январских достижений.

Не унывайте, если вдруг покажется, что вы не совершали важных и значительных поступков в этом месяце. Как минимум один подвиг вы уж точно совершили – взялись за работу после затянувшихся празднеств.

Помните о том, что прочтение этой книги – уже подвиг, так же как и чистка зубов перед сном, а их то, я почти уверена, в январе вы чистили.

Как говорит Стивен Кинг: Истина кроется в мелочах!



## День 3. Февраль

Как вы уже, наверное, поняли, мой догадливый друг, в первой части марафона вам будет предложено провести анализ каждого из 12 прошедших месяцев.

Итак, закрываем глаза и вспоминаем как, завернувшись в теплое стеганое одеяло, вы морозным зимним утром совершали следующие подвиги...

Читали книги, смотрели интересные фильмы, например. Да-да-да, именно просмотр фильмов или даже сериалов вместо того, чтобы предаваться февральской хандре, тоже можно считать подвигом.



## **День 4. Март**

Ура, на смену серому и пасмурному приходит яркое и солнечное! Весь воздух буквально наполнен предвкушением подвига.

В случае нехватки оных вспомните о том, как вы стоически изо дня в день кормите кота или другое домашнее животное, а уж ежедневный двухразовый выгул собак – это вообще подвиг в квадрате.

## **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.