

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!

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48758931
SelfPub; 2019*

Аннотация

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	4
Пролог	6
Как читать эту книгу	8
День 1. Намерение	9
День 2. Январь	11
День 3. Февраль	13
День 4. Март	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

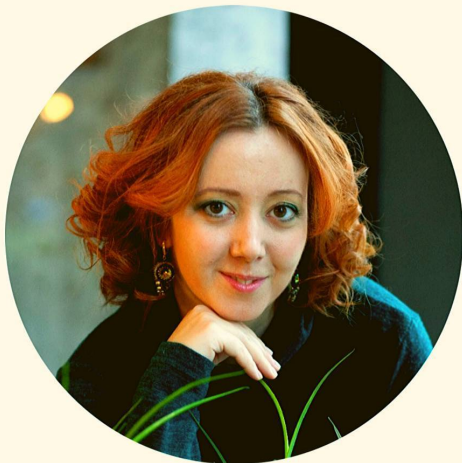
Об авторе

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!



*Марафон твоих побед
начинается!*

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 1.



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 2.



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 3.

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 стойчески 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.