

Практики, меняющие жизнь

ТРЕНИНГ ПО КНИГЕ Элизабет ГИЛБЕРТ

40 упражнений для обретения
СЧАСТЬЯ

Неизвестный **Я** От себя — себе, с любовью
Бог всегда отвечает на письма
Здесь-и-сейчас
Уроки **СЧАСТЬЯ** Счастливого **МЕСТО**
Спокойное дыхание

Когда я ем, Радость **НИЧЕГО НЕ ДЕЛАНИЯ**
я...вижу перед собой целый мир!

Вино в хорошей
компании слаще
Только тишина
сердца
дарит покой
уму

Изобретение
собственного,
авторского,
уникального
Друг —
это светлячок

Способа жить **Сила**
молчания



Мария Абер

Практики, меняющие жизнь

Мария Абер

**Тренинг по книге Элизабет
Гилберт. 40 упражнений
для обретения счастья**

«Издательство АСТ»

2014

Абер М.

Тренинг по книге Элизабет Гилберт. 40 упражнений для обретения счастья / М. Абер — «Издательство АСТ», 2014 — (Практики, меняющие жизнь)

Для того чтобы эта книга изменила вашу жизнь, вам не обязательно быть поклонником творчества Элизабет Гилберт или фильма «Ешь, молись, люби». Более того, даже если вы ни разу не держали этой книги в руках и впервые слышите имя автора – эта книга-тренинг для вас! Ведь это – сборник эффективных, мощных психологических упражнений, которые помогут вам найти свой путь к достижению гармонии в жизни, обретению внутреннего равновесия, установлению того уровня общения с людьми, о котором вы мечтали, и самое главное – к исполнению всех ваших желаний!

Содержание

Вступление	7
Урок 1	9
Тарелки счастья	9
Упражнение 1. «Пятиминутный перерыв»	10
Упражнение 2. Все вижу, все слышу, все ощущаю	11
Упражнение 3. Сосед в автобусе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Мария Абер

Тренинг по книге Элизабет Гилберт.

40 упражнений для обретения счастья

© Абер М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Когда я прочитала книгу Гилберт, у меня в душе поселилась... обида. Да, думала я, легко ей – захотела и уехала в Италию, а потом в Индию, а нам как быть? Где Италия, а где я? Но эта книга-тренинг открыла мне глаза на истинную суть книги «Есть. Молиться. Любить»: для того, чтобы изменить свою жизнь и стать счастливой, совсем не обязательно куда-то ехать! Откройся себе, открой свою душу миру, и мир откроется навстречу тебе! И даже Италия станет ближе!

Ирина К., Владивосток

Гениальная книга! Спасибо огромное автору за такую заразительную любовь к Элизабет Гилберт и удивительную подачу материала.

С. Б., СанктПетербург

Я считал, что «Ешь. Молись. Люби» – книга только для женщин, у меня и в мыслях не было читать ее. Но жена уговорила попробовать прочесть эту книгу-тренинг, и я просто попал в плен двух очаровательных особ – Элизабет Гилберт и Марии Абер. Самое замечательное, что все советы и упражнения универсальны – равно полезны для мужчин и женщин. Пожалуй, я теперь прочту и «Ешь. Молись. Люби».

Сергей Л., Москва

Эта книга из тех, что действительно помогают изменить жизнь! Она вдохновляет, придает смелости. Ты делаешь первый шаг, потом второй... и понимаешь, что мир вокруг тебя уже изменился!

Дина Г., Новосибирск

Для того чтобы эта книга изменила вашу жизнь, вам не обязательно быть поклонником творчества Элизабет Гилберт или фильма «Ешь, молись, люби». Более того, даже если вы ни разу не держали этой книги в руках и впервые слышите имя автора – эта книга-тренинг для вас!

Ведь это – сборник эффективных, мощных психологических упражнений, которые помогут вам найти свой путь к достижению гармонии в жизни, обретению внутреннего равновесия, установлению того уровня общения с людьми, о котором вы мечтали, и самое главное – к исполнению всех ваших желаний!

Три ступени, которые составляют книгу-тренинг, последовательно преподают вам уроки жизни – уроки, озвученные и осмысленные Элизабет Гилберт, но открытые ей самой Вселенной, а значит – универсальные, единые для всех.

Первая ступень помогает научиться по-настоящему искренне радоваться жизни и замечать то хорошее, что обычно ускользает от нашего взора.

Вторая ступень помогает глубже узнать себя и ощутить неразрывную связь своей души с Высшими Силами, движущими миром.

Третья ступень подводит вас к пониманию истинной любви – любви к себе, к другим людям и ко всему миру. Той любви, которая составляет основу Вселенной и помогает нам осуществлять наши желания!

Этот тренинг был создан теми, кто вдохновился роскошной книгой Элизабет Гилберт и захотел разделить это удовольствие от путешествия по своему внутреннему миру с другими людьми. И, несомненно, аура любви, гармонии и радости жизни, исходящая от нее, коснется и вас. И наверняка вам захочется прочесть книгу «Есть. Молиться. Любить».

И не важно, какую из этих книг вы прочли первой, – жизнь ваша уже никогда не будет прежней, она изменится – и только в лучшую сторону!

Вступление

Уроки счастья Элизабет Гилберт

Книга Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить» завоевала бешеную популярность. Миллионные тиражи. Перевод на десятки языков мира. Голливудская экранизация. Восторженные отзывы критиков и читателей. Не так уж часто случается, чтобы очень личная и вдохновенная женская история нашла отклик в сердцах самых разных людей со всех уголков планеты!

На первый взгляд, ничего сверхособенного и неординарного в истории, рассказанной Гилберт, нет: одна не очень-то юная женщина однажды обнаружила, что жизнь не приносит ей радости, что брак умер, карьера провисает, а главное – в душе образовалась пустота, которую ни заткнуть, ни заполнить не получается... Что ж в этом особенного? Каждая вторая, если не каждая первая женщина, будь она писательницей, поварихой, учителем или директором фирмы, хотя бы раз, но переживала подобный кризис.

Из читательских отзывов

Прочитала «Есть, молиться, любить» на одном дыхании. Прочитала и в который раз задалась мучительно сложным вопросом: «Так чего же я хочу в жизни и от жизни?» Раньше, не находя ответа, я пряталась, жила по накатанной. Но на сей раз, благодаря Гилберт и ее книге, я не отступила, а принялась искать ответ, спрашивать себя, пробовать... Это стоило того! Теперь я счастлива.

Терри

Единственный человек, который никогда тебя не покинет, это ты сам. Удивительная мысль! Это стало для меня своего рода мантрой на многие месяцы после прочтения «Есть, молиться, любить». Действительно, кроме всего прочего, наша жизнь – это цепочка потерь. Но самая печальная потеря, какую можно представить, это потеря самого себя. Поэтому о себе надо заботиться, себя беречь и быть счастливым с собой. Я рада, что книга Элизабет Гилберт помогла мне это понять и как-то принять сердцем.

Майя

Книга сподвигла меня на поиск гармонии и смысла, и неожиданно-негаданно в моей душе и моей жизни поселилась благодать... Для меня «Есть, молиться, любить» стала поворотным опытом. Надеюсь, для других читателей тоже.

Елена

Обожжаю эту книгу! Мне она попала в руки в самый подходящий, если можно так выразиться, момент: я только что разошлась с мужем и была разбита, просто уничтожена. Никто на свете, казалось, не мог понять, через что я прохожу. Никто не мог до конца почувствовать мою боль и опустошение... Но когда стала читать «Есть, молиться, любить», то с удивлением обнаружила, что я – не одинока! По крайней мере, не так

*удручающе одинока. Я увидела свои собственные мысли, облеченные в слова,
и только от этого мне полегчало.*

Габриэль

Чтобы разобраться в душевной сумятице и заново обрести радость и смысл жизни, Гилберт отправилась в трансконтинентальное путешествие длиною в год. За простотой и неприязательностью истории Гилберт скрыты тысячи километров поисков, отважное «ныряние» на глубину и встреча с истинным «Я», бессонные ночи и тревожные дни и, как итог, – **изобретение собственного, авторского, уникального способа жить.**

Элизабет Гилберт, в отличие от сотен ее соратниц по всему миру, удалось не только выйти из кризиса обновленной и счастливой, но и вдохновить других на свершения – вдохновить словами, упражнениями, медитативными практиками, историями встреч и персональных открытий...

Мир Элизабет Гилберт завораживает и не отпускает.

Однако что делать тем из нас, кто не может по первому зову души прыгнуть в самолет и улететь на край света? Где черпать ресурсы, если за окном зима, а на работе – завал и цейтнот? Как обрести радость и смысл, в буквальном смысле не сходя с места?

Ответы на эти вопросы – в книге-тренинге, которую вы держите в руках.

Эта книга – сборник упражнений, практических методов работы, психологических и дыхательных техник, помогающих глубинному пониманию и принятию тех «уроков», что так ненавязчиво и искренне преподала нам Элизабет Гилберт. Это не продолжение «Есть, молиться, любить» – скорее, вариации на основную мелодию, заданную Гилберт.

Авторы книги-тренинга, вдохновленные миром «Есть, молиться, любить», предположили, что в нем заложен больший потенциал, чем читатель обнаруживает за «один присест», и что если адаптировать идеи, духовные уроки и личный опыт Гилберт к российским реалиям, то это не только не обеднит их, но позволит заиграть новыми красками! И авторы не ошиблись.

Центральную часть книги-тренинга составляют упражнения – их здесь много, самых разных, нескучных и, главное, эффективных.

Ну а цель книги-тренинга «Три главных секрета счастья. Тренинг по книге “Есть, молиться, любить”» – в том, чтобы:

- глубже погрузиться и лучше узнать мир Элизабет Гилберт, завораживающий и исцеляющий;
- еще раз насладиться «уроками счастья» Гилберт и, возможно, посмотреть на них под новым углом;
- попробовать на себе и оценить эффективность упражнений, созданных лучшими психологами, йоготерапевтами, телесными терапевтами и специалистами по дыханию;
- раскрыть собственные ресурсы;
- найти источники поддержки в окружающем мире;
- наслаждаться каждым днем;
- перестать «заслуживать» счастье, избегать счастья, искать повод для счастья, а просто – начать жить счастливо!

Урок 1

Я – это то, что я ем

Тарелки счастья

Италия стала первой остановкой в путешествии Элизабет Гилберт. Италия!

Земля, залитая солнцем. Страна, где живут самые дружелюбные люди. Место, где пословица «работа не волк – в лес не убежит» кажется бесконечно уместной, где со спокойным сердцем можно только бездельничать... Если, конечно, наслаждение жизнью – это безделье. Гилберт нужно было оказаться (и нужно было задержаться!) в Италии хотя бы затем, чтобы усвоить следующий урок.

Простые радости – из тех, что доступны каждому и всегда, из тех, что буквально валяются под ногами и порой остаются незамеченными, – способны изменить сценарий жизни и сделать незабываемо прекрасным самый обычный день.

Например, сходить на рынок, выбрать помидоры покраснее и ярко-зеленую спаржу, фрукты и сыр. Прийти домой. Усесться обязательно на пол, чтобы солнце не жарило, но грело... Смаковать оливки с сыром. Кидать в рот виноградинки – одну за другой. А потом заесть все это великолепие сочным персиком и непременно измазать все щеки соком и мякотью.

Затем вытереть руки о газету, причем, попутно почитывая свежие новости на итальянском языке. Чувствовать, как каждая клеточка тела наполняется счастьем. Просто от того, что так просто, оказывается, быть счастливым.

Еда, сон, дружеская болтовня, бодрый и шумный итальянский язык, вино, прогулки, новые знакомства, хорошая погода, знойное безделье... Будничные радости – ими были наполнены итальянские дни Гилберт и принесли такое простое, реальное, осязаемое счастье, в существование которого она в тот период жизни не очень-то верила.

Так вот, еда.

В поисках нового смысла жизни и в поисках в принципе новой жизни «взамен» разрушенной Элизабет Гилберт обнаружила: еда имеет значение. С удивлением и восторгом она стала замечать, что в обыденных процессах – в приготовлении и поглощении пищи, например, – скрыты **магия, смысл и радость**, о которых она и не подозревала.

Давайте вспомним, что открылось знаменитому автору и отважной путешественнице за обедом.

- **Все, что приносит удовольствие, должно происходить небыстро**. Чем больше времени ты отдаешь приятным занятиям – тем счастливее становишься. Чем чаще отворачиваешься от моментов счастья – тем реже они тебя находят. В Италии источником медленного удовольствия для Элизабет Гилберт стала именно еда: благодаря еде она стала похожей на колобок из моцареллы и при этом помолодела лет на сколько-то.

- **Еда никогда не приходит одна**. Вкусно отобедав, ты начинаешь яснее видеть красоту вокруг. Отдохнув за чашкой ароматного кофе с пирожным, ты готов к новым дорогам и пройдешь еще хоть десять километров. Во время еды, правильной вкусной еды, ты встречаешь новых друзей.

И если, как произошло с Элизабет Гилберт, тебе откроется высший смысл еды, то вслед за этим откроется и простая правда: раз уж однажды тебе довелось появиться на свет, то теперь все, что от тебя требуется – искать и находить красоту жизни.

• **«Получать» так же важно, как и «давать».** Действительно, «получать» и «давать» – это два обязательных условия равноценного здорового обмена, а обмен – важная составляющая любых человеческих отношений. Людям, которые, подобно Элизабет Гилберт, выросли с повышенным чувством ответственности и с ощущением, что они «всем должны», бывает сложно понять и признать, что «получать», в том числе *получать удовольствие*, не стыдно, а наоборот – важно, полезно, а порой и вкусно! Во всяком случае, Элизабет Гилберт пришло это открытие именно за аппетитной трапезой.

• **Когда я ем, я... вижу перед собой целый мир!** Живя в Италии, Гилберт быстро смирилась с тем, что наслаждаться красотами этой страны, учить итальянский язык и учиться сиюминутному счастью лучше на сытый желудок. Кроме того, она обнаружила: когда ты сыт (и не просто сыт, а отужинал двумя пиццами, пастой, порцией овощей-гриль и пирожным) – красота этого мира буквально бросается в глаза, а «прекрасное мгновенье» даже не надо просить останавливаться – оно длится и длится!

Но что, если максимум, на что мы можем рассчитывать, – это ужин в местном итальянском ресторане и блеклое зимнее солнце раз в неделю? Как вкушать простые житейские и в том числе гастрономические радости тем, кто по разным причинам не может взять – и улететь в Италию?

Поскольку еда – это не только еда, но также творческий и медитативный процесс, способствующий расслабленности и самораскрытию, развитию креативности и наблюдательности, познанию окружающего мира и развитию внимания к красоте, мы предлагаем несколько упражнений, которые помогут и более скромным едокам приобрести и познать то, что Элизабет Гилберт познавала за тарелкой с пастой.

Упражнение 1. «Пятиминутный перерыв»

Перед выполнением

Найдите удобное место для сидения, будь то кресло, ковер на полу или диван, и выберите момент, чтобы вам никто не мешал и не отвлекал.

Выполнение

Обратите пристальное внимание на свое тело. Вам предстоит «просканировать» каждую часть своего тела, от пяток до макушки. Вначале обратите внимание на правую и левую ступни, про себя или вслух назовите их: «Это моя правая ступня», «Это моя левая ступня». Расслабьте их.

Затем поднимайтесь вверх. Назовите и расслабьте икры ног, внутреннюю и внешнюю части бедер, половые органы, низ живота, поясницу, грудную клетку, плечи, предплечья, локти, запястья, ладони. Расслабьте голову и лицо: брови, глаза, скулы, нос, рот, подбородок...

Не забывайте называть каждую часть тела и одновременно с этим переводить на нее внутренний взгляд. Не торопитесь, но и не «зависайте» слишком надолго на каждом участке.

Ваша задача – последовательно расслабить все тело, но при этом не уснуть, а сохранить сознание ясным и незамутненным. Не засыпайте!

Это упражнение работает на тренировку концентрации внимания, учит осознанному и произвольному расслаблению.

После выполнения

Практикуйте это упражнение в любое время, когда чувствуете усталость или упадок сил, – оно дает быстрый и качественный отдых. Если практиковать это упражнение регулярно, то постепенно возрастет продуктивность, улучшится внимание и включенность в происходящее.

Упражнение 2. Все вижу, все слышу, все ощущаю

Перед выполнением

Это упражнение направлено на развитие более осознанного и пристального внимания к окружающему миру.

Выполнение

Представьте ситуацию, в которой вы, никуда не торопясь, идете по улице. Возможно, вы специально вышли прогуляться. Возможно, вы возвращаетесь с работы. Главное, чтобы вы были готовы посвятить некоторое время прогулке и наблюдению.

Для этой особенной прогулки вы можете выбрать как новый маршрут, так и известное и любимое место для прогулок: в любом случае вы будете открывать его заново.

Ваша задача – все видеть, все слышать и все ощущать, попеременно переключая фокусы внимания на разные органы чувств: вначале на глаза, потом на уши, потом на физические ощущения. Не пропускайте ничего из того, что вас окружает. Каждое «вижу, слышу и ощущаю» ценно.

Например. Вначале вы видите: фонари, дорожку, снег, заходящее солнце, большую серую собаку, ребенка на санках, туриста с рюкзаком, горящий свет в окнах. Потом – вы слышите («включаете» уши): чей-то разговор на скамейке, шуршание листьев под ногами, гул сирены где-то вдалеке, лай собаки, смех, музыку, доносящуюся из кафе, сигнализацию автомобиля. Потом – вы ощущаете («включаете» тело): холод, запах булочной, напряжение в ногах, усталость в мышцах, приятный ветерок в волосах.

Под конец прогулки вы можете попробовать «включить» органы чувств одновременно. Если удастся это сделать (с непривычки может сразу и не выйти!), вы получите необычайно полное, объемное (практически в формате 4D), эмоциональное и, скорее всего, неожиданное впечатление от самой обыкновенной прогулки!

После выполнения

Попробуйте практиковать такие тренировки внимания и чувствительности, и довольно скоро вы станете все видеть, все слышать и все ощущать уже «на автомате», замечая тонкие нюансы окружающего мира.

Упражнение 3. Сосед в автобусе

Перед выполнением

Упражнение работает на развитие наблюдательности, открытости и чувствительности к окружающему миру.

Время выполнения

10–15 минут.

Выполнение

Ваша задача – «сочинить», а еще лучше угадать характер, привычки, профессию, особенности биографии человека, которого вы совсем не знаете. Объектом наблюдения может быть сосед по автобусу или вагону метро, покупатель в очереди в кассу, посетитель кафе или просто неспешный гуляка.

Обязательное условие для выполнения этого упражнения: облик этого человека должен быть вам приятен. Не нужно «исследовать» незнакомца, который, к тому же, вам несимпатичен.

Итак, выбрав объект наблюдения, оглядите его/ее внимательно. Во что он/она одет, какая на нем обувь, какая прическа, в каком состоянии руки, какого цвета глаза... Приглядитесь: есть ли что-то особенное во внешности этого человека, может быть, на воротнике вы заметите пятнышко, которое даст информацию о гастрономических вкусах «объекта наблюдения»; или по характерной кепке или жилету вы сможете догадаться о его профессии. Не стесняйтесь. Наблюдайте! Вообразите себя Шерлоком Холмсом!

Задайте себе вопросы об этом человеке.

- Куда он идет?
- Кто его ждет дома?
- Какие книги и какую музыку он любит?
- О чем мечтает?
- Кто его самый близкий человек?
- Какой он по характеру?

И постарайтесь придумать (чего уж – конечно, придумать!) ответы на все ваши вопросы.

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.