

Путешествие *к себе*

Метафоры,
меняющие жизнь



*Ирина
Стояновская*

12+

Ирина Стояновская

Путешествие к себе.
Метафоры, меняющие жизнь

«Автор»

2021

Стояновская И.

Путешествие к себе. Метафоры, меняющие жизнь /
И. Стояновская — «Автор», 2021

Эта книга с набором метафорических карт задумана как яркий и вдохновляющий инструмент для изменения системы мышления на примере реальных историй и метафор, родившихся из моих многочисленных путешествий. Я собирала их как жемчужины мудрости, которые рождались из моего опыта взаимодействия с потоком жизни. И я очень рада поделиться ими с тобой на страницах книги и через образы метафорических карт, чтобы подсветить и открыть в пространстве твоей внутренней мудрости источник энергии потока и счастливой гармоничной жизни. Я убеждена, что всё есть внутри нас, и моя задача — напомнить тебе об этом, помочь тебе встретиться с истинной собой и найти свой уникальный путь к счастью.

© Стояновская И., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Предисловие	5
Как работать с книгой и колодой	6
1. Крылья души	7
2. Внутренняя чистота	9
3. Сила выбора	11
4. Пространство для чудес	14
5. Творчество	16
6. Жизнь без ограничений	19
7. Выход из зоны комфорта	21
8. Рецепт счастья	24
9. За пределами иллюзий	27
10. Сила женственности	30
11. Состояние души	33
12. Делиться счастьем	35
13. Время жить	38
14. Изменения неизбежны	41
15. Прямо сейчас	43
16. Быть собой	45
17. Жить легко	48
18. Новый путь	50
19. Всё возможно	53
20. Сила настоящего	55
21. Внутренний ребёнок	58
22. Искусство завершать	60
23. Уроки жизни	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Ирина Стояновская

Путешествие к себе.

Метафоры, меняющие жизнь

Предисловие

Каждый хочет быть счастливым. Хочет, чтобы его желания исполнялись, а жизнь была лёгкой и радостной. И при этом каждому из нас бывает нужна поддержка, особенно в те моменты, когда мы оказываемся не в ресурсе или сталкиваемся с какими-то сложными обстоятельствами.

Мы постоянно ищем ответы на вопросы: как стать счастливым, как сделать так, чтобы желания исполнялись, и где взять поддержку, когда она так нужна.

Книга, которую ты держишь в руках, не только помогает найти ответы на эти вопросы, но и становится добрым учителем, бережно и чутко сопровождающим тебя и твои изменения. Она поможет тебе за 90 дней сформировать новый образ мышления – основу для нового образа жизни, в котором счастье, радость и чудеса становятся твоими постоянными спутниками. А метафорические карты к каждой истории помогут тебе поверить в то, что возможно всё, и что мир всегда даёт тебе необходимую поддержку и знаки – когда твоё сердце открыто и готово слышать и принимать.

Меня зовут Ирина, я путешественница: по миру и к самой себе. В этой колоде метафорических карт и книге с метафорами я воплотила свою мечту передать людям способность слышать, как жизнь говорит с нами и как можно день за днём менять свою жизнь легко и радостно. Все фотографии, которые ты здесь найдёшь, я привезла из разных стран. На каждой из них я постаралась воплотить какой-то особенный образ – метафору, раскрывающую важную грань силы и красоты женщины в сочетании с природой. Все истории-метафоры тоже мои, прожитые каждой клеточкой и воплощённые в слова, которые способны найти ключик к любому сердцу.

В этой колоде и в этой книге ты не найдёшь негативных образов, потому что моя миссия – поддерживать и развивать в людях силу и свет. А понимая, как сила женщины способна менять её реальность и реальность её окружения, я особенно позаботилась, чтобы каждая метафора подсвечивала и ещё больше раскрывала твою уникальную личную силу.

К каждой карте и метафоре я подобрала свой особенный коучинговый вопрос, который позволит тебе начать проработку важнейших аспектов твоей жизни и запустить желаемые изменения самым наилучшим образом.

Как работать с книгой и колодой

Способ первый: ты можешь задать любой вопрос и достать одну карту вслепую. Сначала внимательно посмотри на картинку, замечая, что особенно привлекает внимание. Затем задай вопрос: а какой ответ, какое послание даёт карта на мой вопрос? После этого ты можешь обратиться к названию карты и короткой метафоре к этому посланию. И заключительный этап – открой книгу и прочитай метафору и предысторию, где и как была сделана эта фотография.

Способ второй: возьми колоду в руки, когда тебе нужна поддержка и опора в сложной ситуации, и достань карту. Далее можно действовать способом, который описан выше.

Способ третий: используй книгу и колоду как гайдлайн по трансформации своей системы мышления. Каждое своё утро в течение 90 дней начинай с новой карты и метафоры. Ты можешь вытаскивать их наугад, откладывая уже открытые карты, или следовать по предложенной книгой последовательности, начиная с первой карты и завершая девяностой. Поскольку новые нейронные связи выстраиваются в течение 30–60 дней, за 90 дней у них просто не останется шансов остаться прежними.

Я благодарю тебя за доверие и выбор идти к себе и своей силе! А я буду бережно и чутко сопровождать тебя в этом пути через особенные трансформационные метафоры, меняющие жизнь к лучшему.

*С любовью и верой в тебя и твою силу,
Ирина Стояновская*



1. Крылья души

Эта фотография была сделана в Исландии. Солнце выглянуло из-за туч буквально на несколько минут, чтобы помочь сделать волшебный кадр – как подтверждение природой того, что каждая из нас может летать. Стоит только по-настоящему этого захотеть и вспомнить о сильных крыльях своей души.

Метафора

Никогда, слышишь, никогда и никому не позволяй подрезать твои крылья. Никто в мире не имеет права этого делать. Твои крылья нужны миру, чтобы в полёте своей прекрасной души ты жила и реализовывала своё предназначение. Почувствуй, что пришло время расправить их в полную силу. Пришло время снова встать на крыло и мощно взлететь к своим мечтам.

При этом помни, что всегда будут те, кому не понравится твой полёт, он будет их злить и раздражать. И они будут стремиться разными способами, жёсткими и прямыми или мягкими и манипулятивными, обрезать твои крылья или навязывать тебе свои убеждения.

Отпусти. Отпусти всё, что удерживает тебя от полёта. Не бойся потерять. То, что не поддерживает твой полёт, просто уйдёт из твоей жизни.

Расправь крылья, почувствуй, сколько в них мощной первозданной силы. Ощути воздух свободы. Оттолкнись от земли и взлетай! Сначала ты почувствуешь неуверенность и сомнения. Это нормально. Это ощущает каждая сильная птица, когда она взлетает в первый раз после того, как выбралась из клетки. Но каждый взмах твоих крыльев будет придавать тебе силы и наполнять лёгкие свободой. И ты снова почувствуешь, как это прекрасно – парить в потоке жизни, наслаждаясь каждой минутой полёта, для которого ты была рождена.

И какой тогда первый шаг ты можешь сделать уже сегодня навстречу своей свободе быть собой? И что тогда станет для тебя самой мощной поддержкой твоего полёта?





2. Внутренняя чистота

Эта фотография сделана на Центральной площади столицы Боливии города Ла-Пас. Город грязный, опасный, со множеством бедных районов, но на Центральной площади как-то гармонично сосуществует весь этот местный колорит с национальной и архитектурной красотой, а множество голубей вдохновляют на полёт.

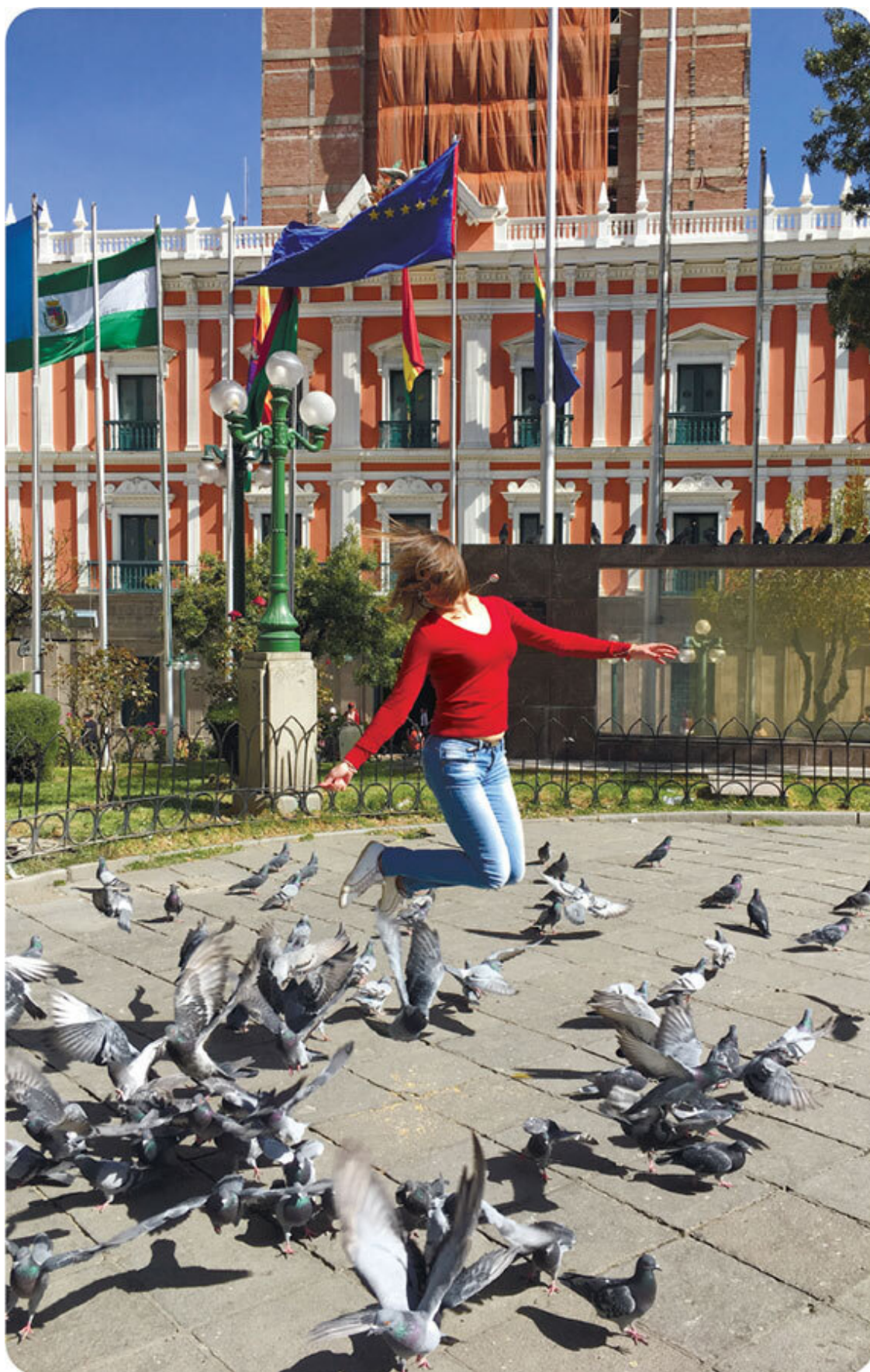
Метафора

Недавно в почти пустом вагоне метро я стала свидетельницей такой ситуации. Бездомный мужчина, который зашёл в метро отогреться, занял собой целый ряд сидений, находиться рядом с ним было просто невозможно из-за тошнотворного запаха. Люди заходили в вагон, сначала радовались наличию пустых мест, а потом, понимая, почему они пустые, отходили от этого человека подальше.

И я задумалась вот о чём. В данной ситуации легко понять, почему нам совершенно невозможно находиться рядом с грязным человеком, от которого плохо пахнет. Но есть такие люди, с которыми тяжело находиться рядом, даже если они абсолютно чистые и с ароматом дорогого парфюма. Всё дело в токсичности их внутреннего мира, который пахнет практически так же, как этот бездомный из метро. Конечно, мы не можем реально почувствовать запах постоянного раздражения, злости, недовольства, уныния или лицемерия. Но мы каждый раз прекрасно ощущаем, что что-то не так, если, конечно, сами не соотносимся с такими людьми по качеству собственной внутренней энергии.

Счастливые обстоятельства и возможности тоже обходят стороной подобные пространства. Но зато всё, что подобно этой негативной энергии, притягивается очень легко.

Если бы ты могла со стороны посмотреть на то пространство из мыслей и чувств, которое создаёшь внутри себя каждый день, то что бы ты изменила в нём, чтобы начать привлекать в свою жизнь что-то по-настоящему важное для тебя и освободиться от того, что не приносит радости? И если подобное притягивает подобное, то какое внутреннее состояние и какое качество энергии может поддержать тебя в создании реальности твоей мечты?



3. Сила выбора

Фото сделано на мысе Доброй Надежды в Кейптауне, где сила ветра и бесконечность океана вокруг так настойчиво и явно напоминают о силе и бесконечности твоего внутреннего мира.

Метафора

Однажды в твоей жизни неизбежно наступает момент, когда ты резко и очень жёстко принимаешь новое решение по поводу своей жизни, потому что больше не можешь жить, отдавая время, энергию и ресурсы на благо реализации чужой мечты в ущерб своей собственной.

Ты вдруг так явно и глубоко начинаешь ощущать значимость своей жизни и собственных желаний, что внутри поднимается и начинает пульсировать вопрос: «А как я вообще могла так жить раньше?» И то, что происходит в этот момент на всех уровнях внутренней реальности, очень похоже на переворот, на взрыв, на мощнейшую перестройку на клеточном уровне, как будто вектор твоей жизни в одночасье меняет своё направление и открывает новые горизонты для полёта к твоей мечте.

И именно в этот момент ты глубоко осознаёшь невероятную силу своего духа, способного буквально мгновенно менять твою реальность и создавать новые миры, где только ты и Бог вправе управлять твоей жизнью и создавать в ней, то, что по-настоящему важно тебе и миру.

И именно тогда ты начинаешь в полной мере ощущать настоящий вкус чистой свободы творить без ограничений, любить бесконечно и наслаждаться тотально каждой минутой твоего счастливого бытия.

Какое новое решение по поводу твоей жизни зреет в тебе сейчас? И что может тебе помочь сделать этот выбор?





4. Пространство для чудес

Это не фотошоп и не фотообои. Это самый мощный водопад Европы и моя любимая серия фотографий из Исландии. И это настоящее чудо – без каких-либо ожиданий получить невероятные кадры от фотографа Андрея Андреева, потому что сделать их можно было только на профессиональное оборудование и с большого расстояния.

Метафора

Рассуждая вчера на сессии с моим персональным коучем о внутреннем состоянии, которое, несмотря ни на что, позволяет мне оставаться в гармонии и балансе, я снова вспомнила о чудесах. Это слово – miracles (сессия была на английском) – как озарение, появилось в пространстве коуч-сессии. И я в очередной раз осознала, что просто не могу жить без чудес, которые своим состоянием создаю в своей жизни и жизни своих клиентов. Что же это за условия, при которых появляются чудеса?

Во-первых, чудесам необходимо пространство. При всей загруженности жизни очень важно оставлять место для них – свободное от задач и действий пространство, в которое сможет войти то, что ты совершенно не ожидаешь и не планируешь.

Во-вторых, чудеса не любят ожиданий. Как только ты начинаешь чего-то ждать, чудо превращается в обыденность.

В-третьих, очень важно твоё внутреннее состояние. Доверие Вселенной и безграничная открытость создают то самое состояние потока, лёгкости и игры, в котором Жизнь начинает играть с тобой, удивляя совершенно неожиданными поворотами и подарками.

Miracles... Мне очень нравится, как это слово звучит на английском. Второй день пробую его на вкус и слушаю его звучание, исследуя то, как это новое звучание чудес в моей жизни выводит её на новый уровень бытия и созидания.

И я выбираю каждый свой день начинать с состояния полного доверия Вселенной, расширяя пространство для самых чудесных чудес.

Интересно, а каким образом, легко и непринуждённо, ты могла бы уже сегодня открыть в своей жизни пространство для чудес?



5. Творчество

Это фото сделано на кулинарном мастер-классе в Калабрии, когда мы вдохновенно творили домашнюю пасту, блюда из овощей и десерты. Это была настоящая феерия кулинарного творчества.

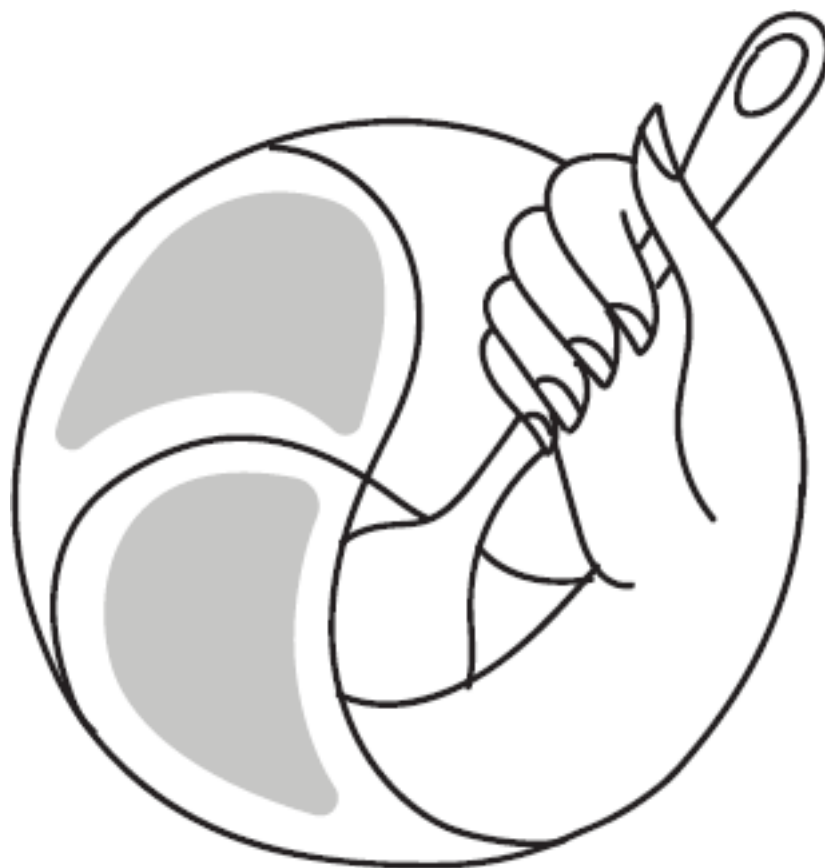
Метафора

Для меня настоящее удовольствие – создавать что-то своими руками, потому что это мощно запускает внутри энергию творчества. Работая с людьми в теме творчества, я наблюдаю, как многим этого не хватает в жизни. Более того, творчество часто воспринимается в достаточно узком формате (рисование, пение, handmade). Хотя, если рассматривать творчество как созидание, понимаешь, что оно есть буквально во всём. Другой вопрос, как ты к этому относишься и каким настроением наполняешь то, что делаешь.

Можно просто кинуть готовые сухие спагетти в воду, а можно замесить тесто и накатать пасту своими руками. И тогда это совершенно другая энергия, которой наполняется даже самая обычная еда. Можно просто ответить на письмо обычными деловыми клише, а можно наполнить напечатанные строки чуткостью и сердечным теплом. И тогда другой человек почувствует свою важность и твоё внимание к нему.

И когда творчество начинает проявляться в разных сферах твоей жизни, и порой даже самым необычным образом, ты понимаешь, что жизнь априори не может быть серой и скучной – потому что ты сама становишься главным автором своего шедевра под названием «Жизнь».

А как ты могла бы наполнить разные сферы своей жизни творчеством уже сейчас? Что могло бы стать самыми необычными, но яркими и радостными его проявлениями? А с чего бы ты могла начать уже сегодня?





6. Жизнь без ограничений

Эту инсталляцию мы нашли на берегу моря в Пафосе. В ней как будто отображена идея настоящего момента, который мы часто замыкаем между сожалениями о прошлом и тоской о будущем.

Метафора

Живи каждый свой день так, как будто нет прошлого и будущего, а есть только то, что происходит прямо сейчас в твоём танце с жизнью...

Живи, не ожидая, что когда-то там наступит лучший момент для счастья, твой лучший момент происходит в каждую текущую минуту, создавая твоё живое счастье...

Живи из самой глубины своего существа, из своей полной настоящести, отбрасывая за ненадобностью все маски и роли, скрывающие твою истинную, аутентичную красоту...

Живи из своей силы, признавая её через свою безусловную веру в то, что тебя всегда достаточно и ты точно можешь...

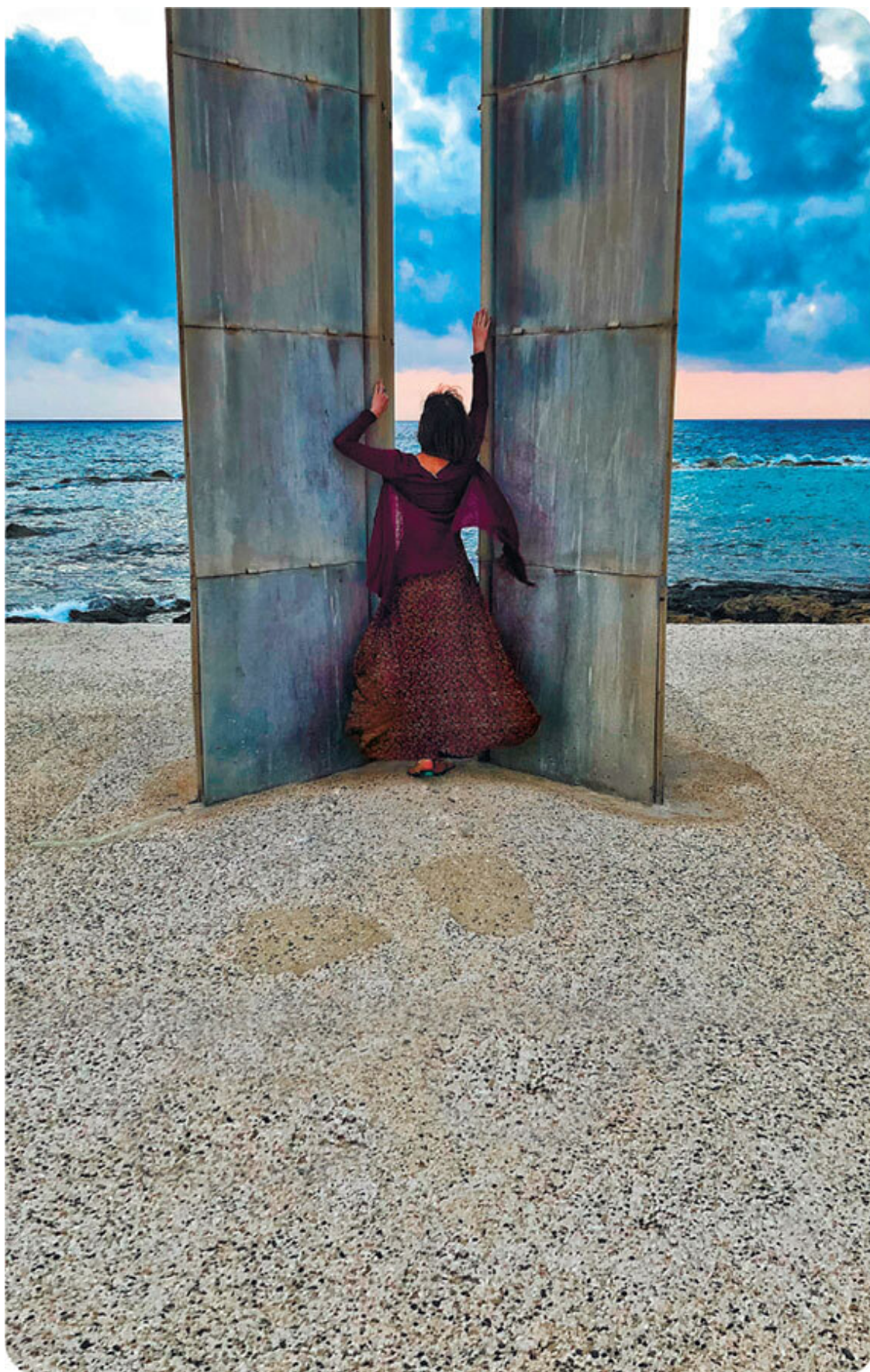
Живи из радости и наслаждения каждым мгновением бытия, потому что так ты создаёшь настроение своей жизни и приносишь гармонию в мир вокруг...

Конечно, ты можешь думать и говорить, что это всё ерунда. Но если ты пробовала так жить всего один день или одну минуту, ты не можешь не знать, что настоящее счастье – это ежедневный труд в мыслях, эмоциях и действиях, в котором нет выходных или отпусков. И достаточно один раз принять сильное внутреннее решение быть счастливой несмотря ни на что и быть приверженной этому решению каждый день своей жизни.

Никто не сделает тебя счастливой, кроме тебя самой. Тебе не нужно ничьё разрешение, чтобы быть собой, только ты сама выбираешь свою жизнь и собственное авторство в ней.

Счастливое будущее можно творить прямо сейчас, в настоящем, создавая жизнь, как лучший шедевр бытия.

И если ты выбираешь проживать настоящее на 100 %, что тогда открывается за пределами ограничений прошлого и будущего?



7. Выход из зоны комфорта

Эта фотография была сделана на Чёрном озере в Черногории. В этот день было очень холодно, шёл дождь. Но мы не отказались от экскурсии и, даже не имея тёплых вещей, отправились в путешествие.

Метафора

В этот день шёл дождь, а температура опустилась с +28 до +7 градусов. И можно было, конечно, не пойти на Чёрное озеро, тем более зонтов у нас с собой не было.

Но мы выбрали выход из зоны комфорта тёплого микроавтобуса. И начались чудеса.

Вместе с билетами, как оказалось, можно было купить зонт за 5 евро (мы, кстати, забрали последние). Вскоре дождь закончился, а взору открылась невероятная красота – озеро цвета глубокой холодной бирюзы, тёмные силуэты деревьев и туман, стелющийся по зеркальной глади воды... Какая-то магическая красота! Которую мы могли не увидеть, если бы выбрали остаться в зоне комфорта.

На самом деле, всё, как в жизни. Оставаясь в привычных условиях, держась за комфорт и безопасность, мы лишаем себя очень многих возможностей и чудес. И это не значит, что за зоной комфорта небезопасно и некомфортно. Это значит, что выходя в пространство нового, мы расширяем границы своего мира и своей зоны комфорта, а через это и свой собственный потенциал.

И тогда становится возможной та самая магия жизни в потоке, когда вся Вселенная поддерживает тебя и твой выбор жить полной и яркой жизнью за пределами привычных ограничений.

И если за зоной твоего комфорта лежит зона твоих новых возможностей, то какой шаг туда, в новое, ты готова сделать уже сегодня?





8. Рецепт счастья

Эта фотография сделана в Сиреновом саду рядом с моим домом во время цветения моей любимой сирени. Кажется, что для счастья нужно так много, но оно, на самом деле, совсем рядом. Достаточно протянуть к нему руку или сделать шаг в его направлении.

Метафора

Мне кажется, создавать своё счастье – это самая полезная привычка на свете. Потому что каждый день ты сама творишь своё счастье, сначала через осознанный и направленный фокус внимания, а потом просто по привычке, хотя тоже вполне осознанно, ведь твои нейронные связи создали сеть, которая активизирует внутри состояние счастья.

Как сформировать эту полезную привычку? Мой рецепт счастья прост.

- Благодарить наступающий день каждое утро после пробуждения – за всё, что он мне принесёт, тем самым раскрывая пространство принятия и открытости новому.

- Выделять каждый день время для себя – для медитации, лёгкой зарядки, вкусного неспешного завтрака, внутренней тишины, ведения дневника и каких-то простых любимых занятий для удовольствия (послушать любимую музыку, почитать или написать несколько абзацев моей книги).

- Заниматься любимым делом, от которого жизнь наполняется ещё большим смыслом, что делает меня невероятно счастливой.

- Общаться со счастливыми людьми. Большая часть моего окружения – это люди, которые умеют быть счастливыми.

- Замечать во всём позитивную сторону и видеть ценность в любом получаемом опыте, даже негативном. А в людях я выбираю видеть их силу и истинность, а не маски и роли.

- Наполнять жизнь тем, что делает меня счастливой: общением с близкими людьми, творчеством, прогулками, путешествиями, познанием нового.

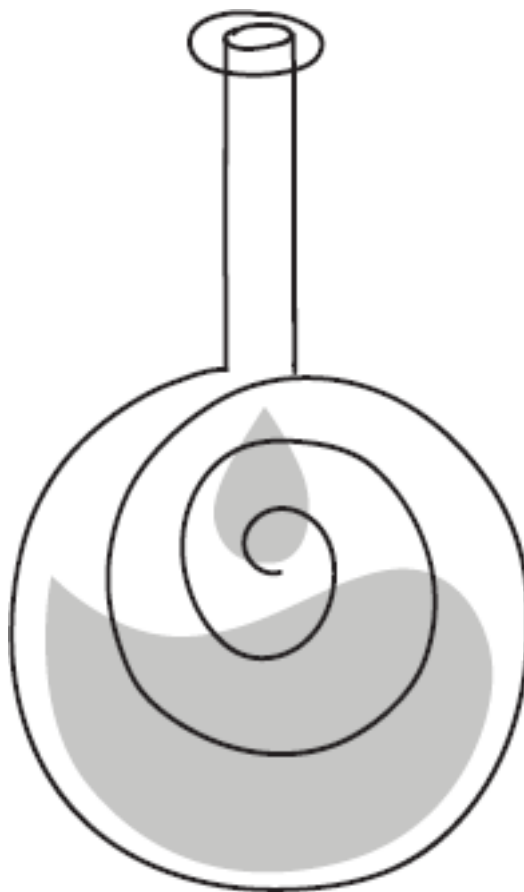
- Доверять себе, людям, миру, открывая тем самым пространство удивительных чудес в своей жизни.

- Заниматься спортом, правильно питаться, вести активный образ жизни, в общем, выбирать для себя самое лучшее.

- Окружать себя красотой и гармонией. И также, как красивую одежду, я выбираю красивые и вдохновляющие мысли.

Чтобы сформировать привычку быть счастливой, важно осознанно выбирать счастье каждый день, независимо от обстоятельств.

А что делает счастливой тебя? Каков твой рецепт счастья?





9. За пределами иллюзий

Фото сделано в городе Куско в Перу на высоте 3400 м над уровнем моря, где так сильно ощущается нехватка кислорода и окружающая атмосфера тотально соединяет тебя с бытием.

Метафора

Где живут стресс и страдания? Они живут внутри тебя. Они питаются твоими мыслями и переживаниями, твоими эмоциями и раздражением, твоими чувствами и болью. Оставаясь внутри себя, постоянно мысленно прокручивая ситуации и причины, ты продолжаешь кормить свои страдания и расширять пространство для их роста и развития. Пытаясь лихорадочно найти ответ или решение в этом состоянии, ты оказываешься неспособной это сделать, потому что стресс и страдания закрывают твой источник внутренней мудрости.

Как же выйти за пределы стресса и страданий? В этом вопросе звучит и сам ответ. «Выйти за пределы». Выйти за пределы себя, перестать жить в своих мыслях и лелеять свои переживания, отпустить чувство тотального контроля, которое рождает стресс. И просто выйти на улицу.

Но и здесь тебя может ждать ловушка. Ведь как часто, даже находясь в окружении природы, ты продолжаешь жить в своих мыслях и своём внутреннем мире.

Выйди наружу. Открой глаза и внутренний мир навстречу природе. Слушай, чувствуй, смотри, как живёт она. Природа не умеет страдать. Она в бесконечной гармонии перетекает из одного своего состояния в другое. Позволь ей исцелить твои мысли, наполнить твоё внутреннее пространство тишиной, шорохом листьев, едва уловимыми ароматами осени, способностью принимать своё увядание и переход в новый жизненный этап.

Что-то приходит, что-то уходит, но жизнь продолжается. Каждое мгновение жизни бесценно, поэтому природа не умеет страдать. У неё просто нет на это времени. Тогда почему же оно есть у тебя?

Даже когда приходит ненастье, природа сначала глубоко проживает это своё состояние, а потом возвращается в баланс, продолжая жить и радоваться каждому летящему мгновению.

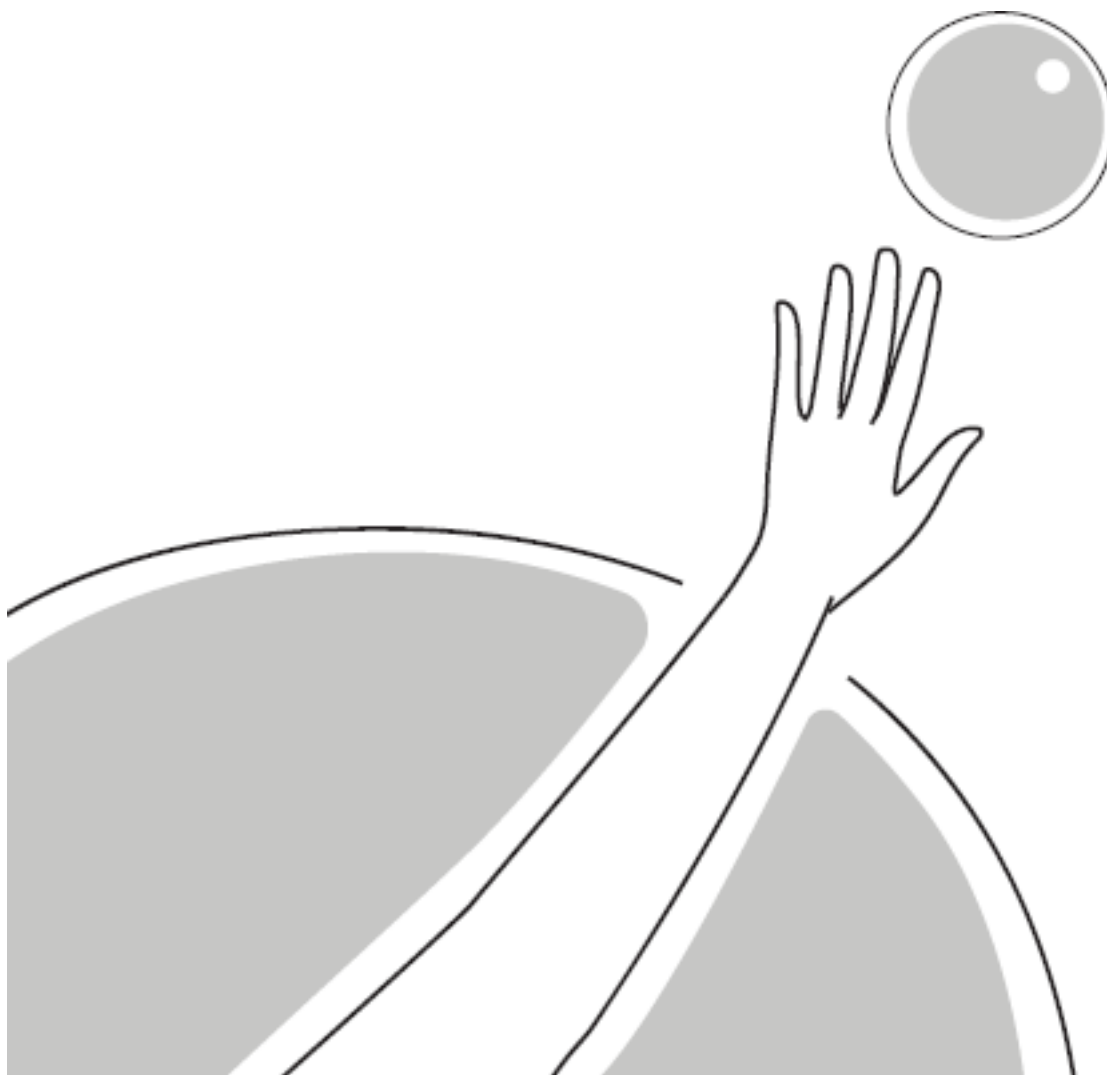
Просто выйди за пределы себя. Стань самым внимательным наблюдателем за паттернами природы, стань деревом, травинкой, птицей. Почувствуй, как живут они. Расширься до пределов леса, страны, целой планеты, а потом и всей Вселенной. Стань той тишиной, которая содержит в себе всё.

А теперь можешь снова возвращаться в себя, привнося внутрь чистоту мыслей и спокойствие чувств, мудрость природы и тишину Вселенной.

И только теперь ты способна сделать верный выбор и принять самое лучшее решение. Ведь природа не ошибается, потому что она не умеет страдать.

А может, решение придёт само. Просто потому что ты вышла за пределы...

Как ты можешь выйти за пределы привычного ощущения себя и мира прямо сейчас? И что становится возможным для тебя за пределами иллюзий страдания и страхов?





10. Сила женственности

Эта фотография сделана в Подмосковье. Мне очень хотелось совместить красоту русской зимы с красотой русской женщины, показывая, что женственность – это удивительное состояние мягкости и силы одновременно.

Метафора

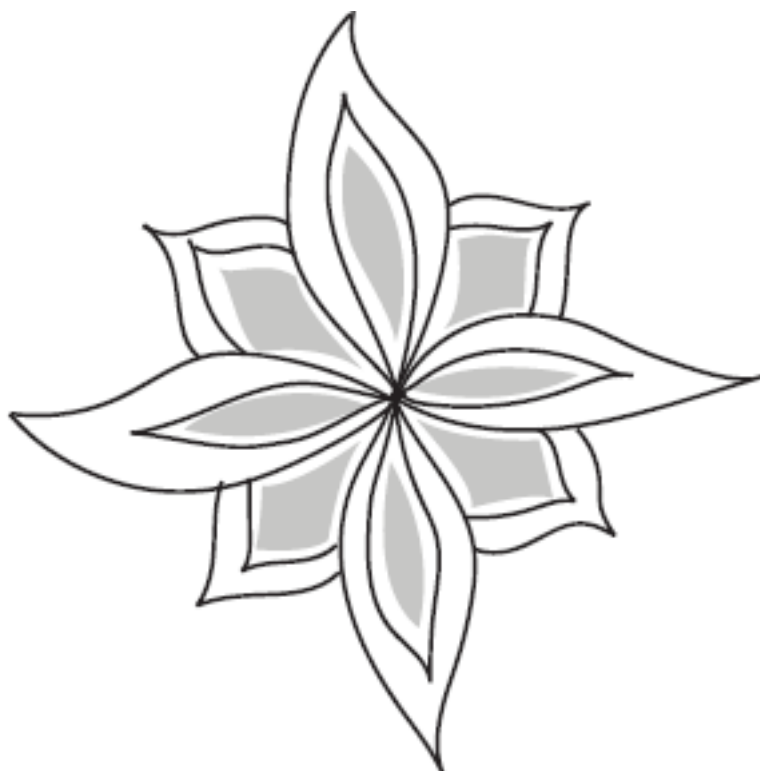
Многим кажется, что женственность – это мягкость и красивые платья. Что для того, чтобы красиво парить по пространству жизни, нужны только лёгкость и поток.

Но далеко не все понимают цену такого полёта и смысл истинной женственности. Не замечают, что свою силу крылья обретают после многократных падений и намерения взлетать опять. Что поток иногда бывает таким жёстким, а сила ветра такой зашкаливающей, что приходится лететь из последних сил. Что истинная женственность рождается не из красивых платьев, а из свободы быть уникальной собой и выбора жить свою жизнь, даже если это не вписывается в социальные стереотипы. Что для того, чтобы быть открытой и уязвимой, жить без масок и придуманных ролей, нужна огромная смелость.

Что даже когда очень трудно доверять снова, ты продолжаешь жить из пространства доверия, потому что это, прежде всего, про Доверие Жизни и самой себе. И что только непоколебимая Вера и бесконечная Любовь твоего сердца способны создавать идеальное пространство для полёта к своим мечтам и большим смыслам.

Женственность – это состояние бытия женщиной и счастье реализовывать на земле эту важную миссию, расширяя пространство красоты, гармонии и любви и вдохновляя других людей на счастье.

А что значит женственность для тебя? На сколько ты ощущаешь это состояние внутри себя по шкале от 1 до 10? И как ты могла бы усилить это состояние на один-два балла в самое ближайшее время?





11. Состояние души

Эта фотография сделана на Кипре в один из предштормовых вечеров. Состояние души позволило наслаждаться ветром, срывающимися каплями дождя и танцами на песке.

Метафора

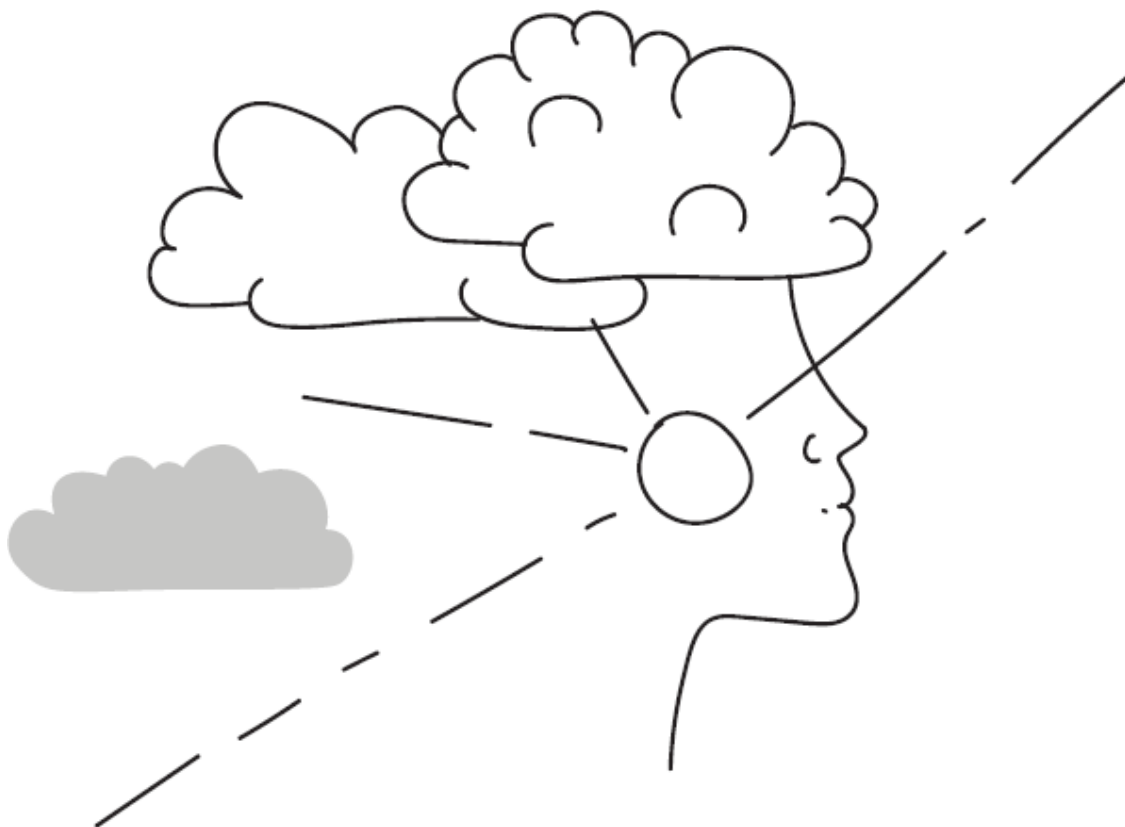
Так же, как погода за окном, погода во внутреннем пространстве может быть разной: солнечной или дождливой, ветреной или спокойной, тёплой или наполненной холодным напряжением. И так же, как в разных странах есть преобладающая погода, которая зависит от климата, внутри каждой из нас есть преобладающая погода-настроение, которая зависит по большей части от сформировавшейся привычки и управляется внешними обстоятельствами.

Замечала ли ты когда-нибудь, с каким настроением обычно просыпаешься по утрам? А в каком состоянии по большей части проживаешь свой обычный день? А что влияет на изменение твоего состояния и настроения?

Мы не можем изменить погоду вокруг себя или текущие жизненные обстоятельства, но совершенно точно в наших силах создать прекрасную погоду внутри.

И для того чтобы это стало возможным, нужно всего лишь выйти в пространство осознанного управления внутренней погодой, когда ты сама выбираешь состояние души и своё настроение. И тогда совсем неважно, какая погода за окном и какие обстоятельства сложились в данный момент, потому что ты сама выбираешь своё состояние и создаёшь свою жизнь через осознанный фокус внимания на ценностном проживании каждого мгновения.

А какую погоду-состояние души ты хотела бы сделать постоянным состоянием твоего внутреннего мира? И как тогда это может изменить твою реальность?





12. Делиться счастьем

Эта фотография сделана на одном из бескрайних полей Ставропольского края, где мы остановились посмотреть закат всей семьёй. Как же было ценно разделить эту красоту с самыми близкими людьми и побегать с детьми наперегонки, догоняя солнце, уходящее за горизонт.

Метафора

Думала ли я, что счастье может наполнять жизнь до краёв? Но когда я ощущаю это переполняющее чувство внутри, я понимаю, что это и есть самая реальная реальность. И я хочу этим делиться.

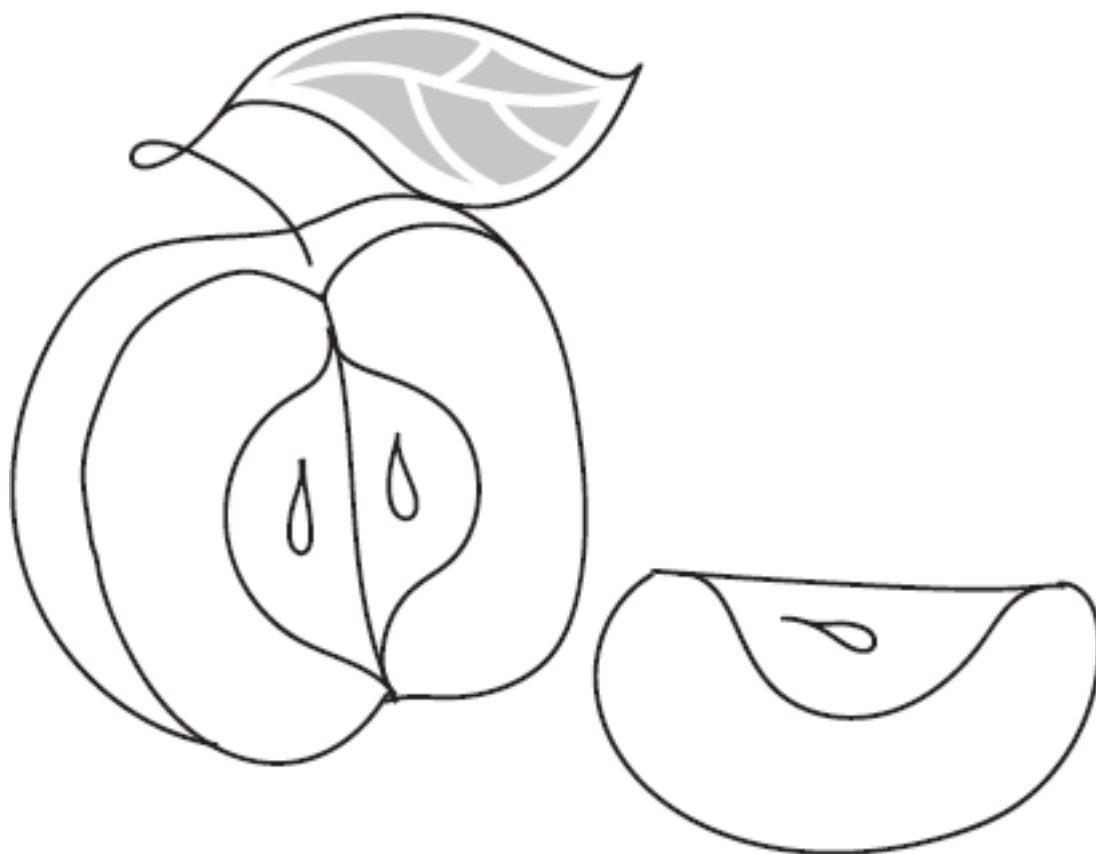
Думала ли я, что можно путешествовать так часто и открывать себя вместе с миром? Но когда я за полгода посмотрела все четыре океана, я поняла, что возможно всё. И я хочу этим делиться.

Думала ли я, что любовь к себе необходима и приносит прекрасные бонусы не только мне самой, но и людям вокруг меня? Но когда она рождает невероятное чувство любви к миру, и мир отражает мне эту любовь, я понимаю, что любовь – это основа всего. И я хочу этим делиться.

Думала ли я, что найду своё предназначение? Но когда я каждый день делаю то, что приносит мне радость и важную пользу другим людям, то понимаю, как прекрасно было бы открыть своё предназначение каждому человеку на земле. И поэтому я выбрала помогать людям открывать настоящих себя и своё истинное призвание. И я хочу этим делиться.

Я с большой радостью и благодарностью к миру продолжаю идти путём счастья. И порой даже бежать, потому что счастье переполняет меня.

Если бы ты каждую минуту своей жизни была наполнена счастьем и любовью до краёв, каким образом ты хотела бы делиться этим с миром?





13. Время жить

Эта фотография сделана в Калабрии на самой высокой точке города Скалеи. Если бы мы не поднялись в этот вечер наверх, то не увидели бы этот потрясающий, неповторимо-розовый закат.

Метафора

Только от нас зависит, каким будет сегодняшний день. Что мы выберем в нём создать и прожить.

Не время ждать, когда всё произойдёт само собой, и жизнь удивит чем-нибудь особенным. Но самое время выбрать яркую одежду, прекрасное настроение, собрать близких, друзей и отправиться в путешествие. По улицам любимого города, в соседний парк или даже соседнюю деревню. Кто знает, какие чудеса и сюрпризы ждут тебя там.

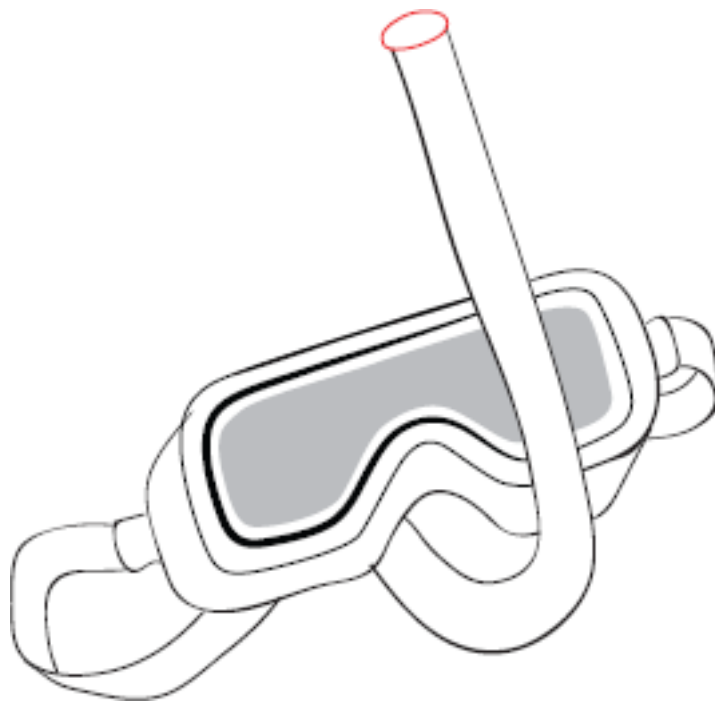
Не время ждать подарков или особенного настроения от других. Самое время самой дарить подарки и настроение. И тогда что-то неуловимо меняется. Твоя искренняя улыбка рождает ответные улыбки вокруг. А твоя неподдельная радость пробуждает пространство радости в сердце каждого.

И тогда ты перестаёшь быть той, кто плывёт по течению и всё время чего-то ждёт. А ты становишься настоящим автором своей яркой счастливой жизни, вдохновляющей на это других.

Конечно, можно подумать, что всё это позитивная ерунда, и она не работает. Но ведь пока не попробуешь, не узнаешь. Просто попробуй. Хотя бы один день. Полностью ощутив себя источником счастья однажды, ты уже не захочешь стать прежней. Я проверяла.

Совершенно не время ныть, жалеть себя и безучастно наблюдать, как жизнь проходит мимо тебя. Самое время – нырять в поток жизни с головой, танцевать под лучами возможностей и наслаждаться каждой минутой бытия в этом прекрасном мире.

И если действовать из позиции абсолютного авторства, то какую жизнь ты хотела бы создать сегодня? А завтра? А в каждом новом дне?





14. Изменения неизбежны

Эта фотография сделана в Исландии, где погода меняется в день несколько раз. Для меня Исландия стала самой лучшей метафорой того, что изменения неизбежны.

Метафора

Хотим мы этого или нет, но изменения происходят всегда. Даже если ты будешь тихонько отсиживаться в сторонке, в надежде, что изменения пройдут стороной, это не сработает. И когда тебе кажется, что всё находится без особого движения, изменения неизбежны – клетки твоего тела продолжают делиться и обновляться, Земля крутится вокруг Солнца и своей оси, а мир меняется с головокружительной скоростью. И порой мы получаем такие неожиданные новости, что уже наш собственный мир переворачивается с ног на голову.

И вот вопрос – если изменения происходят по-любому, то хотим ли мы плыть по течению и быть жертвой обстоятельств или хотим сами создавать желаемые изменения?

Я выбираю второе. И каждый раз замечаю: для того, чтобы произошли те изменения, которых ты так сильно желаешь, важно начать движение изнутри. Когда ты глубинно меняешь внутренние установки и убеждения относительно той или иной жизненной истории, ты фактически становишься другим человеком и начинаешь творить свою новую реальность. Просто потому, что жить по-старому ты уже не можешь.

Эти изменения могут происходить постепенно, когда с помощью регулярного фокуса внимания, осознанного выбора мыслей и установок и визуализации желаемого образа себя, ты фактически создаёшь себя заново.

Если такие изменения возможны, то как бы ты могла начать создавать их осознанно через глубинную трансформацию своего внутреннего мира? И если изменение системы внутренних убеждений и верований – это основной ключ к формированию новой тебя и твоей совершенно новой реальности, то какую дверь ты хотела бы открыть этим ключом в первую очередь?





15. Прямо сейчас

Это фото про мою воплощённую мечту – затерянный город Мачу-Пикчу в Перу. Я могла бы откладывать и откладывать, обещая себе, что воплещу эту мечту в следующий раз, но я взяла и сделала это прямо сейчас.

Метафора

В следующем месяце. В следующий понедельник. В следующем году. В следующий раз я точно это сделаю.

Как часто ты говоришь себе эту фразу? Как часто придумываешь 1000 причин, почему не можешь начать тренироваться, выделить время для себя, сменить работу, запустить свой проект, начать медитировать, пойти на тот самый тренинг, прервать разрушающие отношения или найти в себе силы их трансформировать? Как часто ты придумываешь 1000 отговорок, когда возникает реальная возможность изменить свою жизнь?

Понимаешь, следующий раз – это ловушка. Потому что, когда наступит следующий понедельник или 1 января следующего года, ты снова скажешь или подумаешь «в следующий раз». Ты снова будешь уверена, что сейчас не то время, нет денег, слишком много задач и слишком мало ресурсов. Всё это так и будет твоей реальностью, пока ты не решишься что-либо изменить в своём привычном мире. Изменения происходят только тогда, когда ты начинаешь делать что-то по-другому. Когда твои мысли, эмоции и действия перемещаются на новые рельсы и начинают создавать твою новую реальность.

А что если вместо 1000 причин «против» ты могла бы придумать 1000 поводов «за», почему ты хочешь и можешь это сделать? Почему ты хочешь и можешь изменить свою жизнь прямо сейчас? Почему ты хочешь и можешь открыть в своей жизни пространство нового и неизведанного – того, что ты никогда раньше не пробовала? Почему ты можешь, наконец, воплотить свою давнюю мечту?





16. БЫТЬ СОБОЙ

Эта фотография сделана на Кипре. И в ней удивительно сочетается летящее платье и простые шорты, как символ того, что ты всегда можешь выбирать, какой быть и как выглядеть. Главное, что при этом ты всегда остаёшься собой.

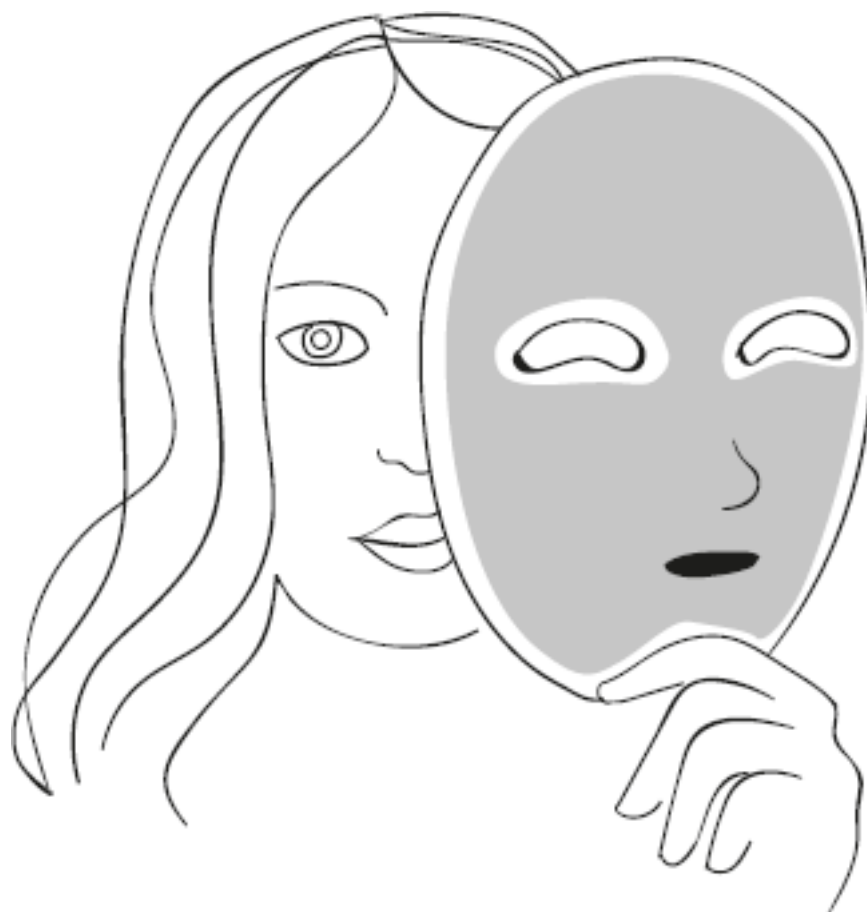
Метафора

Всегда будут те, кому ты будешь не нравиться. Кого ты будешь раздражать и даже бесить. Кто будет критиковать и осуждать то, как ты живёшь и как одеваешься. Неважно, в джинсах ты или в длинном платье, всегда найдётся повод сказать, что это слишком или, наоборот, ты не дотягиваешь до идеала. Неважно, в отношениях ты или нет. Путешествуешь или сидишь дома. Всегда будут те, кто будет оспаривать то, что ты делаешь и о чём пишешь, что говоришь и как выглядишь. Что позволяешь себе быть счастливой или, наоборот, грустить, когда этого хочет твоя душа. В общем, всё то, как ты проявляешь себя в этом мире.

Всегда будут те, кто считает, что знает жизнь лучше тебя, и поэтому имеет право тебя учить, обвинять или другим способом вмешиваться в твою жизнь. Но, поверь, это совершенно не повод перестать быть собой, делать то, что тебе важно делать, и жить свою жизнь – со своими правилами и ошибками, взлётами и падениями, счастливыми мгновениями и поворотными точками.

Для того чтобы быть собой, нужна смелость и открытость, позволение себе быть искренней, настоящей и уязвимой, без масок и навязанных ролей. Да, порой это очень непросто и временами даже больно. Но оно совершенно точно стоит того. Потому что только тогда есть возможность жить свою жизнь, любить и выбирать своё счастье несмотря ни на что.

Что для тебя значит быть собой? На сколько ты ощущаешь свободу быть собой прямо сейчас по шкале от 1 до 10? И что может помочь тебе ощутить ещё больше этой свободы уже сегодня?





17. Жить легко

Эта фотография сделана в Грузии по пути к леднику на горе Шхара. Весь наш маршрут лежал вдоль реки и проходил почти полностью по ровной местности.

Метафора

Ты замечала, что практически все тропинки в горах идут вдоль рек и ручейков? Раньше я не задумывалась об этом. Но когда мы отправились к леднику на горе Шхара, я обратила на это внимание, потому что весь наш путь лежал вдоль реки. Сначала мы шли по ровной местности. Но когда мы начали подниматься в гору, идти вдоль реки было заметно легче, потому что вокруг подъём был гораздо круче и опаснее.

Я постоянно учусь у природы. И в этой метафоре реки я увидела наглядную мудрость: как река выбирает себе путь и прокладывает жизненный маршрут. Она течёт по пути наименьшего сопротивления, в потоке своего естественного движения. И даже когда река становится бурным потоком, её течение по-прежнему происходит естественно и легко. А самое важное, что в этом свободном потоке река продолжает стремиться к цели.

И если эту метафору перенести в нашу жизнь, то мы можем выбирать, как прокладывать себе дорогу. Можно двигаться по пути излишнего напряжения и сопротивления, а можно выбирать лёгкость и естественность потока жизни, в котором принятие и доверие гармонично сочетаются с целеустремлённостью и концентрацией.

А какое движение выбираешь ты? И что тогда поможет тебе сохранять фокус внимания на лёгкости и естественности своего движения несмотря ни на что?





18. Новый путь

Эта фотография сделана в Боливии на заброшенной железнодорожной станции, где уже давно не ходят поезда. Эти рельсы стали больше не нужны, потому что появились новые, более эффективные маршруты.

Метафора

Внутри нашего мозга есть особые рельсы, по которым передаются импульсы от одного нейрона к другому. Эти рельсы определяют наши привычки мыслить, воспринимать, действовать. И точно так же, как поезд не может сойти с рельсов, наши мысли и действия постоянно курсируют по одной и той же железной дороге, – нейронной сети – создавая одни и те же результаты в жизни.

Для того чтобы поезд приехал в новый город, важно построить новые пути. Для того чтобы произошли изменения в жизни, важно выстроить новые рельсы, то есть, новые нейронные связи. Это происходит не сразу, а с помощью регулярного многократного повторения. Ты наверняка слышала, что новые привычки встраиваются в течение 21–30 дней? Речь идёт как раз об этих самых рельсах – нейронных связях.

Выстраивая и осваивая новый путь, ты расширяешь свои границы, открываешь пространство для желаемых изменений и создаёшь перспективы для дальнейшего развития. А старые рельсы постепенно переходят в разряд заброшенных и перестают работать совсем. Если, конечно, ты не захочешь на них вернуться.

Интересно, какие новые рельсы тебе важно выстроить для успешного достижения своих целей? А какие рельсы ты хотела бы перевести в разряд заброшенных?





19. Всё возможно

Эта фотография сделана в музее заброшенных поездов в Боливии. Удивительное сочетание старых вагонов и вдохновляющих надписей настраивает на веру в то, что, на самом деле, возможно всё.

Метафора

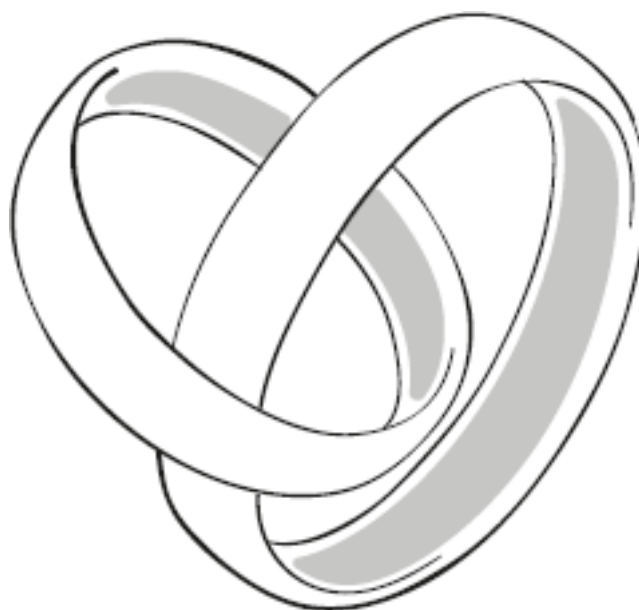
Каждая из нас во что-то верит, а во что-то нет. И пределы возможного чаще всего заканчиваются там, где заканчивается наша вера. С нами происходит только то, во что мы верим. И не происходит всего остального.

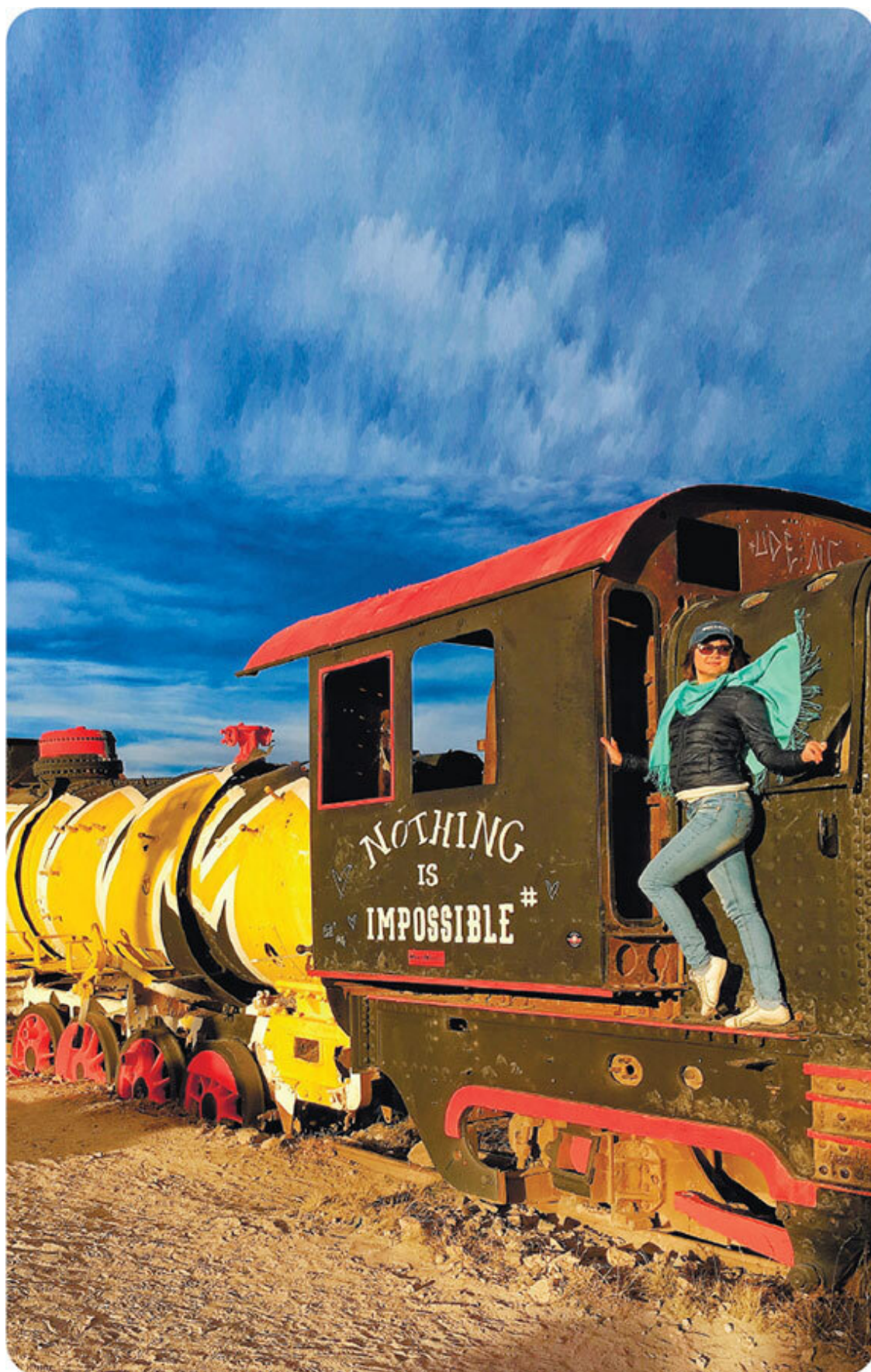
Одна из удивительных историй, свидетельницей которой я стала, случилась несколько лет назад в свадебном салоне, когда мы выбирали платье на свадьбу для моей сестры. В соседней кабинке примеряла платье очень статная, убелённая мудростью и возрастом женщина. Её ожидали пожилой мужчина примерно одного с ней возраста и молодой, возможно, сын. Женщина примеряла одно платье за другим и повторяла обслуживавшему её консультанту: «Понимаете, я должна быть самой красивой!»

Вскоре женщина остановила свой выбор на ярко-синем, шикарном длинном платье, мужчины оплатили покупку, и они вышли из салона. А девушка-консультант с горящими глазами подлетела к своей коллеге, и с восторгом рассказала: «Представляете, эта женщина выбирала платье на свою свадьбу! А этот мужчина – её будущий муж. И ей 85 лет! А ему 86! Я впервые подбирала платье для такой удивительной клиентки, а ведь уже не первый год работаю в салонах!» Она была взбудоражена и вдохновлена одновременно. Мы все тоже живо вовлеклись в это поле удивления и восторга, выходя далеко за пределы привычных убеждений о брачном возрасте и стандартах создания семей.

Подобные истории вдохновляют, выводят далеко за пределы ограничивающих убеждений и позволяют поверить в то, что всё возможно.

А если бы в твоей жизни было возможно всё, то с реализации какой своей мечты ты начала бы в первую очередь?





20. Сила настоящего

Эта фотография сделана в Лиме, где разница во времени с Москвой составляет десять часов. Прилетая поздно вечером в Западное полушарие из Восточного, ты как будто совершаешь путешествие во времени и попадаешь во вчера.

Метафора

Когда ты находишься в другом часовом поясе, интересно осознавать, что дома уже наступило завтра. Даже айфон показывает «завтра» рядом со всеми городами Восточного полушария. Если ты хочешь заново, по-другому прожить свой сегодняшний день, у тебя есть вполне реальный шанс это сделать в Западном полушарии.

Но, если серьёзно поразмышлять об этом, то вчера и завтра, прошлое и будущее – это, по сути, придуманные для удобства человека категории, а реально существует только момент здесь и сейчас. И не важно, в пространстве какой временной зоны ты находишься.

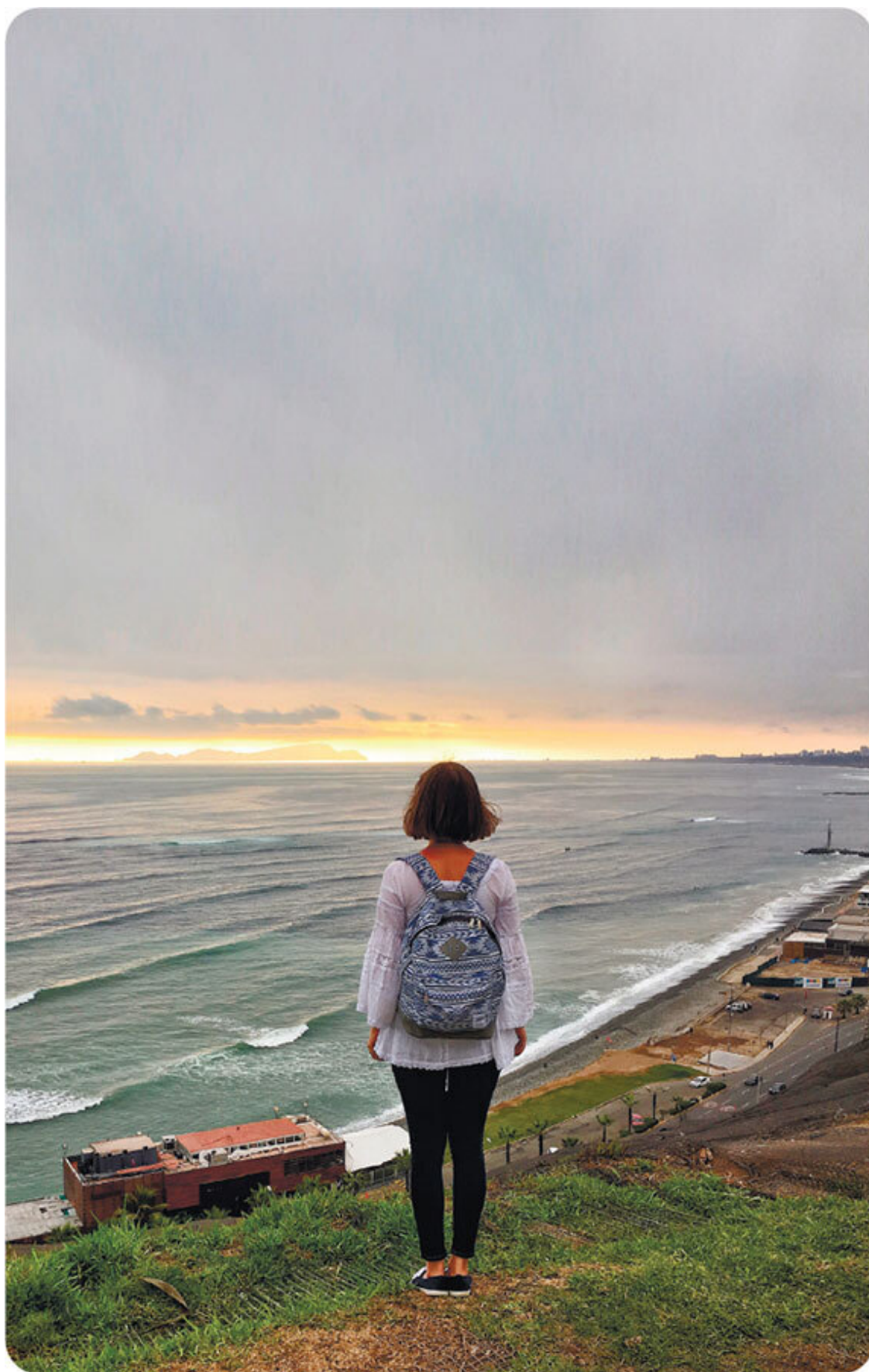
Жизнь происходит не в прошлых событиях, которые уже не вернуть, и не в том, что наступит завтра – а в настоящем мгновении. И получается, что, переживая о чём-то в прошлом или беспокоясь о будущем, ты теряешь самое дорогое, что у тебя есть – силу настоящего момента, в котором и происходит твоя настоящая жизнь.

Но как только ты осознанно возвращаешься в здесь и сейчас, начинают происходить чудеса. Время как будто бы растягивается, вмещая в себя огромное количество событий, впечатлений, осознаний и ярких моментов.

Счастье живёт не в прошлом или будущем, оно обитает внутри каждой из нас, ярко проживающей свою жизнь.

И если ты выбираешь тотально проживать свою жизнь в моменте здесь и сейчас, то какие тогда возможности открываются для расширения пространства счастья в твоей жизни?





21. Внутренний ребёнок

Эта фотография сделана в Батуми на площади Пьяцца. Совершенно спонтанно получилось сделать какое-то особенно волшебное фото. Маленькая девочка остановилась посмотреть, как я кружусь в центре площади, а фотографу удалось поймать чудесный кадр.

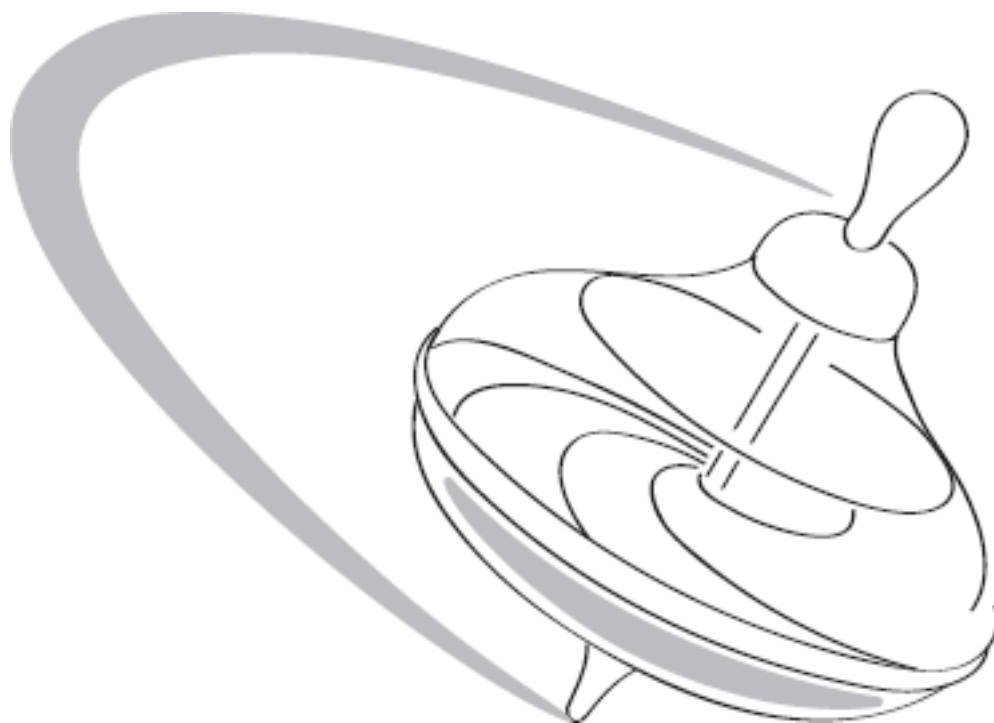
Метафора

Становясь взрослыми, мы часто забываем о том, что внутри каждого из нас живёт малыш – внутренний ребёнок, дающий энергию, радость, любопытство, лёгкость, непосредственность, открытость, любовь к жизни и поток. Без всего этого жизнь становится слишком пресной, скучной, чрезмерно серьёзной и похожей на чёрно-белое кино. Именно внутренний ребёнок помогает нам испытывать удовольствие от жизни и наполнять её яркими красками. От того, как мы заботимся о нём, насколько позволяем проявляться, во многом зависит наш уровень энергии и счастья.

Кроме того, во внутреннем ребёнке кроется огромный ресурс любви к себе. И, если ты пока не знаешь, как по-настоящему полюбить себя, начни со своего внутреннего ребёнка. Ведь ему так нужна твоя любовь!

Истинное лидерство, энергия на воплощение желаний и жизненная сила рождаются изнутри. А Источником, как бы это странно ни звучало, является самая уязвимая и незащищённая твоя часть – твой внутренний ребёнок.

В каких отношениях ты находишься со своим внутренним ребёнком? Что тебя особенно вдохновляет в этом? Какой ресурс ты уже получаешь из этих отношений? А что тебе хотелось бы добавить, усилить, гармонизировать, чтобы твой внутренний ребёнок всегда чувствовал твою бесконечную любовь и заботу и был неиссякаемым источником энергии и счастья?





22. Искусство завершать

Эта фотография сделана в последний день путешествия по Провансу. Лаванда на этом поле уже собрана, а я держу в руках букетик из этих цветов – как символ завершения и сбора урожая.

Метафора

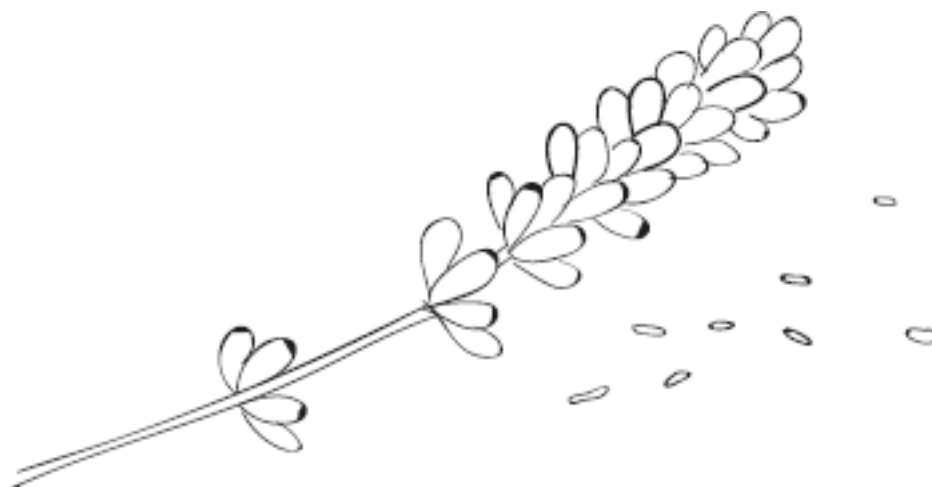
Проснувшись сегодня утром, я явно ощутила, как закрывается пространство нашего путешествия. Каждый раз я чувствую это во время поездок, тренингов, проектов, жизненных этапов. И даже во время часовых или получасовых коуч-сессий я ощущаю, как открывается пространство трансформации, впуская сильный опыт, и затем закрывается, интегрируя в жизнь то, что было открыто.

Всё в мире имеет начало и завершение. И когда мы осознаём и принимаем это, процесс развития опыта происходит гармонично, без сожалений и переживаний.

Любое путешествие когда-нибудь завершается. И мы можем грустить о том, что так происходит, желая снова вернуться в счастливый опыт. Или, наоборот, зависать мыслями в негативной и разрушающей ситуации, тем самым не давая ей завершиться. А можем тотально проживать каждое мгновение текущего жизненного этапа, ярко праздновать его завершение, сохраняя в сердце ценные моменты, и благодаря этому открывать пространство для чего-то нового. Цепляясь за старый, пусть и абсолютно позитивный опыт, мы не даём самим себе возможности для развития и движения вперёд.

Когда приходит время собирать урожай исполнившейся мечты, очень важно сохранить ценность этого момента в глубине своего сердца – где рождается энергия самой Жизни и вдохновение на ещё более яркое продолжение своего пути.

Насколько легко, целостно и гармонично тебе удаётся искусство завершения в твоей жизни? Что получается хорошо, а в чём тебе хотелось бы усилиться? Что конкретно в текущий момент времени требует завершения? В каком проекте, ситуации или сфере жизни ты хотела бы отпустить переживания и сожаления, чтобы открыть для себя новый этап? Как ты поймёшь, что завершение произошло успешно? Как ты отпразднуешь завершение и как поблаговаришь себя?





23. Уроки жизни

Эта фотография сделана в Перу, в Священной долине, на фоне впечатляющих сельскохозяйственных террас времён инкской цивилизации. На мой взгляд, это чудо света – прекрасный пример совершенства человеческого разума и способностей человека по воплощению задуманного.

Метафора

Глядя на эти магические круги, я размышляла об уровнях обучения в Школе жизни. Каждая из нас, помимо обучения в школе, колледже и институте, осваивает уровни взросления и мудрости в гораздо более важной инстанции – в Школе жизни.

В этой Школе мы учим уроки, сдаём экзамены, переходим в следующий класс, когда оказываемся к этому готовы, или остаёмся на второй год. Всё как в обычной школе, только результаты влияют не на аттестат или диплом, а на уровень счастья и удовлетворённости жизнью. И дисциплины в ней называются иначе: Наука принятия себя и мира, Искусство жить здесь и сейчас, Математика любви к себе, Физика и химия счастливых отношений, Практика приверженности и достижения целей, География мечты, История жизненного опыта, Музыка благодарности, Физическая культура красоты и здоровья. А ещё в Школе жизни нет оценок, а есть бесценный опыт и мудрость взросления, которые помогают нам в обретении новых смыслов и ещё более глубоком проживании каждого момента жизни.

И, может быть, сейчас самое время подвести итоги и написать выпускное сочинение о выученных уроках и сданных экзаменах, чтобы перейти на качественно новый уровень жизненного обучения? Осознавая и принимая, мы открываем для себя ещё более широкие возможности познания и роста.

Значимых уроков и ключевых экзаменов в моей жизни было очень много, но самое главное, с чем мне хочется продолжать обучение в Школе жизни, так это ощущение лёгкости, драйва и веселья школьницы, не задумывающейся об отметках, а получающей удовольствие от каждого урока.

А какие уроки и экзамены в твоей Школе жизни были самыми значимыми для тебя? И с каким настроением ты хотела бы продолжить своё жизненное обучение?

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.