

# АЛЕКСАНДР СВИЯШ

проверь свои цели на истинность

читай по одной странице в день

работай над собой

учись строить отношения

записывай все радости дня

сформулируй свои замыслы



**90 ШАГОВ**  
К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ  
от Золушки до Принцессы

Мастерская счастья Свияша

Александр Свияш

**90 шагов к счастливой семейной  
жизни. От Золушки до Принцессы**

«Автор»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Свияш А. Г.**

90 шагов к счастливой семейной жизни. От Золушки до Принцессы  
/ А. Г. Свияш — «Автор», 2015 — (Мастерская счастья Свияша)

Эта книга написана для девушек, которых не устраивает собственная жизнь, тех, кто считает себя неудачницами и уверены, что их жизнь совсем не удалась. Книгу нужно употреблять постепенно и полностью, тогда она даст серьезный оздоровительный эффект. Это не роман и не чудотворное писание – только набор шагов, которые нужно совершить, чтобы из состояния неуверенной Золушки прийти к состоянию счастливой Принцессы. – Что желает девичья душа, или как найти свое предназначение? – Как правильно формулировать цель? – Как быстро избавиться от переживаний и научиться строить отношения? Хочешь изменить свою жизнь – работай!

УДК 159.9  
ББК 88.37

© Свияш А. Г., 2015  
© Автор, 2015

# Содержание

Введение	6
Шаг 1	9
Шаг 2	11
Шаг 3	13
Шаг 4	16
Шаг 5	18
Шаг 6	20
Шаг 7	23
Шаг 8	25
Шаг 9	27
Шаг 10	29
Шаг 11	32
Шаг 12	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Александр Свяш**  
**90 шагов к счастливой семейной**  
**жизни. От Золушки до Принцессы**

© Свяш А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

## Введение

### Откуда и куда

Здравствуй! Меня зовут Александр Григорьевич, я написал эту книгу для тебя.

Надеюсь, ты простишь мне, что я буду обращаться к тебе на «ты». Я в два или три раза старше тебя, у меня вышли из печати несколько миллионов книг, я помог множеству людей найти мир в душе и добиться желанных целей. Надеюсь, это достаточные основания, чтобы ты мне доверяла.

Мы с тобой вместе **пойдем от состояния твоей внутренней неудовлетворенности к состоянию радости и уверенности в том, что тебе доступно все, что ты пожелаешь**. А раз ты чего-то пожелаешь в своем новом состоянии, то обязательно это получишь.

#### *Для кого эта книга*

У меня есть много книг, но они все написаны для взрослых.

Эту книгу я написал **для девочек-подростков в возрасте от 13 до 18 лет**. Младше 13 читать можно, но там могут быть сложности с пониманием материала – здесь **нужно уметь думать**, а в юном возрасте с этим могут быть большие сложности (по секрету скажу, что и во взрослом – тоже).

Эта книга написана **для тех девушек, кого не устраивает их жизнь**. Для тех, кто **считает себя обделенной, неудачницей, кто имеет разные комплексы и твердо уверен, что жизнь не удалась**. В общем, для тех, кто относит себя к Золушкам.

Девушкам после 18 эту книгу тоже читать можно, конечно. Но опыт показывает, что чем больше лет живет человек, тем больше он нахватывается разных установок, устоев, обычаев, стереотипов, национальных и религиозных запретов – «это нельзя», «это не положено», «это не для меня» и так далее. Можно сказать, что **он сам строит вокруг себя жесткий забор из этих самых «нельзя», «не могу», «не положено»**. А потом выглядывает из-за этого забора и завидует тем, кто живет на свободе.

Чем дольше живет человек, тем прочнее его забор, тем тяжелее ему произвести в себе какие-то изменения. А в этой книге есть задания, которые нужно выполнять. Например, говорить комплименты окружающим людям (*или хорошие слова о себе! Вслух! Ужас-то какой!*). В молодости это делается легко, а во взрослом возрасте многие скорее умрут, чем откроют рот и скажут что-то хорошее. Не все, конечно, есть обученные этому с детства. Но у них тоже существует множество внутренних барьеров, только других.

Возможно, что ты еще молода, но у тебя уже имеется жесткая система взглядов на все окружающее, так бывает. Ты твердо знаешь, кто прав и кто виноват, что хорошо и что плохо, и ты абсолютно не готова меняться. Можно сказать, что телом ты молода, а в душе уже старушка. Внутренние изменения не для тебя. Тебе остается только купить себе палочку, повязать голову платочком, ходить и бормотать под нос: «Ой! Что делается-то!» И все, на большее ты не способна, тебя не выпускает твой внутренний забор.

Эта книга для тех, кто еще не стал закоренелым догматиком, не способным что-то изменить в своей жизни. Если это так, то ты можешь попробовать.

**Юноши** и мужчины тоже могут читать и работать по этой книге. Но в их заборе обычно есть огромная железобетонная плита, на которой написано «Ты – мужчина» (значит, ты не можешь использовать хоть что-то предназначенное женщинам!). Понятно, что за эту плиту совершенно невозможно заглянуть и узнать, что там делается у женщин. Хотя все, что здесь написано, в полной мере относится и к особям мужского пола.

### ***Не читать, а работать***

Эта книга – не для чтения. Для чтения возьми роман, детектив, стихи или что-то еще. **Эта книга – для работы.**

Что мы будем делать в этой книге? Ты **будешь проводить внутренние изменения**, а я буду подсказывать, что тебе нужно сделать.

Все то, чему я хочу научить тебя, **разбито на 90 этапов-шагов**. Каждый шаг посвящен какому-то конкретному вопросу. В конце каждого шага имеется специальное **Задание, которое тебе обязательно нужно выполнить**. Если ты не будешь выполнять задания, то никаких серьезных изменений не жди.

### ***Один день – один шаг!***

На прочтение и выполнение задания одного шага отводится один день! Спешка здесь не нужна! Если ты хочешь изменить привычки, которые выработались за десять-двадцать лет твоей жизни, то спешить нельзя. Быстро отменить то, что закреплялось годами, довольно сложно, а самостоятельно, без внешней помощи – практически невозможно. Эту помощь ты получишь от меня на страницах книги.

Эта книга – для **самостоятельной работы**. Если ты действительно хочешь измениться, стать радостной, уверенной в себе, центром притяжения хороших людей и радостных событий, то **не спеши. Читай только по одной странице в день** и выполняй задания этой страницы. Если ты знаешь, что по каким-то обстоятельствам предстоящие пару дней у тебя будут сильно заняты и ты не сможешь работать с этой книгой, то все равно не старайся почитать «на будущее». Все равно **прочитай только одну страницу**, а потом два будущие дня выполняй в свободные минуты задания этого и предыдущих шагов. Потом, когда появится время, пойдешь дальше.

Не суетись, не спеши, не переоценивай свои способности к изменениям! Все не так просто, к сожалению. Посмотри вокруг себя – много ли там уверенных в себе, позитивно мыслящих людей? Скорее всего, не очень много. А ведь все эти люди тоже хотят быть веселыми и счастливыми. И они тоже хотели достичь этого состояния побыстрее, не прилагая реальных усилий. Хотели чуда. Результат у них, как видишь, не очень хороший. Не повторяй их ошибки! Строго выполняй инструкции этой книги, и через несколько месяцев твои знакомые придут к тебе, чтобы спросить, как у тебя получается так легко и радостно жить. Но это только через 3–4 месяца, не раньше! А не через 3–4 дня, как тебе хочется. Так что запомни: читай только одну страницу (один Шаг) в день и выполняй задания этого шага. Тебе предстоит поработать три месяца. А результаты ты будешь пожинать всю жизнь!

### ***Не всем понравится***

Если ты всерьез решишь работать с этой книгой, то в тебе будут происходить явные изменения. С твоей точки зрения – хорошие. Но с точки зрения близких тебе людей – не очень, и они могут начать сильнее вмешиваться в твою жизнь. Люди очень не любят, когда вокруг них происходит что-то непонятное, непредсказуемое. А тут вроде свой ребенок (практически – собственность) вдруг начнет меняться. Не имеет значения, как, главное – без их участия. Так не положено, марш назад! И они бессознательно попытаются затолкать тебя туда, откуда ты хочешь выбраться. То есть они могут резко усилить свое негативное давление на тебя, будь к этому готова. Это всего на месяц-два, потом они успокоятся. Важно продержаться эти два месяца, не сорваться в очередной конфликт – тогда вся работа пойдет насмарку, придется начинать все заново. Так что будь готова к возрастанию проблем на начальном этапе работы. Это не обязательно, но возможно. Да и упражнения в книге расписаны так, что изменения будут проходить не резко, окружающие люди успеют к ним привыкнуть. Мы об этом еще поговорим в конце нашей работы.

### ***Не спеши делиться***

Еще один совет. Когда ты начнешь работать с книгой, ты станешь понимать многое, чего не будут понимать окружающие тебя люди. Они будут совершать одни и те же ошибки, страдать, мучиться. Для тебя будут понятны их заблуждения, и тебе захочется им помочь. И ты начнешь давать им советы, которые они у тебя не просят. Что ты получишь взамен своей непрошенной помощи? Скорее всего, насмешки и оскорбления. Поэтому сразу даю тебе рекомендацию – **не лезь с советами, пока тебя об этом не просят**. Давая кому-то совет, ты сразу ставишь себя как бы выше этого человека: ты – мудрец, а он – неудачник. Понравится ему чувствовать себя неудачником? Взрослым? Твоим сверстникам, особенно мужского пола? Сомневаюсь.

Скорее всего, он постарается сам стать выше тебя, то есть послать тебя куда подальше. А в юности это делается в особо жесткой и обидной форме. Так что **рекомендую работать над собой и молчать**. А когда у тебя спросят: «Почему это у тебя все так хорошо?», вот тогда и ответишь. И то кратко, чтобы не обидеть их своей мудростью (то есть, чтобы не подчеркивать их глупость). Учти эту рекомендацию, пожалуйста. Руководствуйся правилом, которое высказал кто-то их мудрых людей: **«Не плыви по течению, не плыви против течения. Плыви по своим делам»**.

### ***Работать последовательно***

Вот, собственно, и все. Дальше остается только читать (страница в день!) и выполнять задания. Даже если ты можешь выполнить задание за пять минут, не переходи к следующей странице, оставь ее на завтра.

Особо нетерпеливые могут пролистать книгу до конца, но все равно потом нужно будет вернуться к первой странице и выполнять **все задания постепенно**, по одному в день.

Бывают еще особо умные особы, которые могут пролистать книгу и выбрать себе то, над чем они считают нужным поработать: «Я буду выполнять задания Шага 19, 25 и 78, а стальное мне не нужно». Это все равно, что прийти к доктору и сказать: «Доктор, я вот болею, но я знаю, как меня нужно лечить. Выпишите мне цитрамон, парафазол и электин». Что скажет доктор такой пациентке? Понятно, что: «Раз такая умная, зачем пришла? Лечись сама».

Так и я говорю, что книгу нужно употреблять постепенно и полностью, тогда она даст серьезный оздоровительный эффект. А если пытаться использовать ее кусочками или быстренько, то и результат выйдет такой же – будет кусочками и выйдет быстренько.

Ну все, хватит уговаривать. Хочешь изменить свою жизнь – работай! Вперед, к первой странице, единственной на сегодня!

## Шаг 1

### Чего девичья душа желает

Привет! Мы начинаем совместный путь к твоей радостной и успешной жизни. А всякий путь, как известно, куда-то ведет. Так вот, давай сначала определим, **куда мы хотим прийти**. То есть определим, что ты должна получить в конце нашей совместной работы.

Что для этого нужно? Совсем немного. Тебе нужно сесть и спокойно подумать, **чего ты хочешь достичь** (получить, создать себе) через год или через несколько лет. К чему ты стремишься?

Сначала нужно подумать, а потом **записать все свои ближние и дальние** цели прямо в этой книге на странице справа. Но будь аккуратна, не давай читать свои записи людям, которые могут посмеяться над тобой. Найди ей такое место, где другие люди не смогут прочитать твои записи.

Не стесняйся! Никто тебя не контролирует, никто не подсматривает твои записи, никто не будет тебя критиковать. Поэтому дай волю своей фантазии и самым скрытым желаниям, **запиши все свои устремления и замыслы**. Не оценивай свои реальные возможности! Не сомневайся! Гони прочь мысли типа: *«Откуда я это возьму? Это не для меня. Я этого не достойна»* и подобные.

Считай, что **ты всего достойна**, все для тебя, **у тебя есть неограниченные возможности для реализации своих целей**. Считай, что у тебя есть волшебная палочка, которая готова выполнить твои истинные желания. Не сразу, конечно, но **все твои желания могут реализоваться**. Так что тебе нужно подготовить для нее свои задания.

Желаний у тебя может быть 5,10 или даже 50. Запиши их все. Не переходи к следующему шагу, пока не запишешь все свои устремления и цели. На это может потребоваться день или даже два, это нормально. Возьми отдельный листок бумаги, носи его с собой и записывай свои желания по мере того, как ты будешь вспоминать о них. Потом перепишешь их в общую колонку в этой книге.

Не нужно выдумывать себе новые желания, просто нужно припомнить, чего тебе страстно хотелось день, неделю или год назад, и записать это.

Какие это могут быть цели? Самые разные. Например:

- *Купить себе красивую куртку.*
- *Окончить школу (институт) без троек.*
- *Помириться со знакомым (любимым) юношей.*
- *Отомстить подруге, которая предала тебя.*
- *Уйти из дома в свою квартиру.*
- *Постоянно иметь карманные деньги.*
- *Переселиться жить в Австралию.*
- *Перестать ругаться с мамой.*
- *Перестать ненавидеть себя за лишний вес.*
- *Научиться танцевать новый танец.*
- *Выйти замуж за богатого и красивого мужчину.*

И так далее, и тому подобное.

Дальше мы будем работать с твоими желаниями, и ты научишься отделять твои истинные желания, которые тебе действительно нужны, от тех, которые вызваны разными случайными причинами. Например, возникшими в результате желания отомстить кому-то, само-

утвердиться, или возникшими под влиянием журналов, телевидения или навязанными тебе окружающими людьми.

Записывай свои цели в столбик, одну над другой. Это твой первый шаг, не поленись его сделать. Успехов тебе на этом нелегком пути!

**Задания на этом шаге:**

*Запиши в столбик все те желания, которые вызывали или вызывают у тебя волнение или другие приятные ощущения, либо часто крутятся у тебя в голове.*

**Тема дня – выявляю все свои желания**

**Полный перечень моих желаний**

---

---

---

---

---

## Шаг 2

### Давай будем реалистами

Сегодня мы продолжим работать с твоими желаниями. Здесь я хочу предостеречь тебя от двух распространенных ошибок, которые совершают люди, когда они заявляют, чего желают достичь.

Первая характерная ошибка – это **неопределенность, размытость цели**. То есть ситуация, когда человек заявляет цель, которую непонятно как можно реализовать. Или вообще непонятно, чего же он хочет.

Например, ты заявляешь что-то вроде: «Хочу, чтобы мне всегда было хорошо».

Теперь представьте себе Бога, который сидит на облаке, чешет себе затылок и размышляет: *«Чего она такого попросила, никак не пойму. И помочь вроде бы хочется, а как – не знаю. Есть у меня один знакомый, он всегда ходит и улыбается, ничего его не тревожит и не волнует. Так ведь люди этого человека за придурка держат, лечить пытаются. Может, и она такого же хочет? Ведь она ничего не говорила про то, что люди о ней должны думать, если ей всегда хорошо будет. Так и быть, пусть ее укусит клещ, и она заболит энцефалитом. Сначала немножко больно, зато потом ей до конца жизни хорошо будет»*.

Как тебе такой вариант исполнения твоего неконкретного желания? Не устраивает? Значит, будь конкретнее в выражении своих желаний. Мы еще не раз будем возвращаться к этому вопросу, но учись сразу быть более конкретной в выражении своих желаний.

Вторая типичная ошибка – это **нереальность заявленных целей**. То есть ситуация, когда ты требуешь себе то, чего быть не может по самым разным причинам.

Например, ты записываешь в перечень своих желаний: «Хочу переходить улицу только на красный свет светофора». Или: «Каждый раз, приходя в школу, я плюю в трех первых попавшихся мне людей».

Цель вроде бы вполне определенная, исполнить несложно. Но долго ли ты сможешь ходить только на красный свет светофора или плевать в школе? Дня два-три. Если повезет, то чуть побольше. И все, потом в силу разных обстоятельств ты не сможешь этого делать.

Ты, конечно, можешь сказать: *«Что я, сумасшедшая, желать плевать или ходить на красный свет? У меня вполне нормальные желания»*.

Не обольщайся. Нормальных людей нет, все с легким приветом. И ты тоже. Особенно если ты записала себе в перечень желаний «Я хочу выйти замуж за настоящего принца» или «Я выигрываю миллион долларов в лотерею».

Казалось бы, почему эта цель нереальна? Принцев ведь в мире еще несколько штук осталось, и на ком-то они женятся (мы еще вернемся к этой цели). Да и в лотерею огромные суммы люди периодически выигрывают. Почему же для тебя эти цели могут быть нереальными?

Мы еще не раз будем возвращаться к вопросу о том, какие желания реализуются, а какие – нет. Здесь лишь кратко замечу, что такие серьезные желания сбываются, если **ты готова приложить огромные реальные усилия и длительное время** (обычно – годы) **для их достижения**. И все это время ни секунды не будешь сомневаться, что желанная цель исполнится. Сможешь ли ты так думать, никогда не сомневаться и не переживать? Вспомни Ассоль из романа «Алые паруса» Александра Грина. Сколько лет она ждала своего капитана Грзя, ни секунды не сомневаясь, что он приплывет к ней на корабле с алыми парусами? Сможешь ли ты так же верить в свою цель? И это несмотря на насмешки окружающих и многие годы ожидания? Сможешь ли ты так ждать своего принца или выигрыш? Если нет, то эти серьезные цели для тебя нереальны.

Поэтому еще раз пересмотри свой список желаний и оставь в нем только те цели, которые конкретны и вполне реальны для тебя. Если нужно, перепиши их заново, прибавь им конкретности и четкости. И только потом переходи к третьему шагу.

**Задания на этом шаге:**

*Проанализируй твой список желаний и оставь в нем только те, которые являются хоть в какой-то мере реальными для тебя. Если необходимо, измени формулировки тех целей, которые выражены чересчур общими словами, сделай их более конкретными.*

**Тема дня – проверяю свои желания на реальность и определенность**

**Уточненный список моих желаний**

---

---

---

---

---

## Шаг 3

### Разбираемся с желаниями

Надеюсь, ты не суетишься, и вполне серьезно выполняла предыдущие задания в течение двух дней.

К третьему шагу можно приступать, если у тебя готов список твоих явных и тайных желаний, проверенный на конкретность и реальность исполнения. Сегодня мы будем работать с этим списком. Если он пока не готов, то отложи работу с третьим шагом на денек – пока не соберешь все свои желания.

Если список желаний готов, то давай вместе подумаем о том, **что ты готова сделать для их исполнения?** И стоят ли они того, чтобы тратить свои силы, здоровье и годы жизни для их достижения?

Давай подумаем, нужны ли тебе эти цели? Это твои истинные цели или какие-то странные фантазии, вызванные желанием отомстить подруге или отвязаться от мамы с ее вечными нравоучениями?

Извини, что заставляю тебя думать. Понятно, что тебе хотелось бы получить результат побыстрее, без особых усилий. Но так почти не бывает. Точнее, бывает, если твои родители удовлетворяют все твои потребности. Но и они не помогут тебе наладить отношения с любимым или полюбить себя. **Любому человеку, желающему достичь своих целей, придется совершать усилия**, в том числе думать. Чем раньше ты начнешь это делать, тем лучше будут результаты. Так давай начнем тренироваться.

Сегодня ты будешь размышлять о том, что в действительности стоит за твоими желаниями. То есть **какое истинное желание ты имеешь**, когда заявляешь, что хочешь купить новую куртку или отомстить подруге.

Скорее всего, ты никогда не задумывалась об этом. Хочу, и все, чего там раздумывать? Но ведь не все твои «я желаю» исполняются? Может быть, потому, что ты хотела новую куртку только для того, чтобы привлечь внимание знакомого юноши? А теперь он уехал в другой город, и куртка тебе стала «до фонаря»? И так далее.

Так что бери ручку и бумагу. Раздели лист бумаги пополам вертикальной линией.

**В левый столбец запиши первое свое желание.** Например, про ту же куртку.

**А в правый столбец запиши, какие твои истинные потребности при этом удовлетворятся.** Не спеши! **За каждым желанием всегда стоят 2–3, а то и более истинных потребностей.**

Попробуй разглядеть их в себе. Заодно подумай вот над чем: можно ли удовлетворить эту же потребность каким-то другим, более легким путем?

Я приведу несколько примеров подобных записей для рассмотренных ранее примеров твоих желаний. Понятно, что у тебя будут совсем другие записи. Не спеши, хорошенько все обдумай прежде, чем переходить к следующему своему желанию из Шага 2.

В итоге такой работы твой список желаний, скорее всего, будет сильно изменен – одни цели уйдут, другие появятся. Это нормально, так должно и быть.

Заявленные ранее желания	Истинные потребности
<i>Купить себе красивую куртку</i>	Доказать знакомой, что ты выглядишь не хуже ее Привлечь внимание определенного юноши
<i>Помириться со знакомым юношей</i>	Спасти себя от стресса одиночества в будущем Доказать подругам, что ты не хуже их Ощутить внимание и любовь близкого человека
<i>Уйти из дома в свою квартиру</i>	Почувствовать себя самостоятельной Начать жить так, как хочется самой, а не как диктуют родители Попробовать то, что невозможно ощутить, живя с родителями
<i>Перестать ругаться с мамой</i>	Сохранять силы и хорошее настроение Сосредоточиться на своих личных делах

Не спеши! При большом списке желаний отведи на этот шаг два-три дня. Отделить истинные желания и цели от ложных – очень важный шаг для того, чтобы стать удачливым и радостным человеком, легко идущим по жизни. И ты такой обязательно станешь, если не будешь суетиться.

**Задания на этом шаге:**

*Перепиши все свои желания в левый столбец таблички. Проанализируй, какие истинные потребности могут быть удовлетворены, если исполнится каждое твое желание. Подумай, можно ли реализовать эту же потребность каким-то другим способом. Если да, то откорректируй еще раз список своих желаний.*

**Тема дня – определяю свои истинные потребности**

<b>Мои желания</b>	<b>Мои истинные потребности</b>

## Шаг 4

### Что нужно побыстрее

Сегодня продолжаем работу с твоими целями. После третьего шага список твоих устремлений и желаний явно изменился. Сейчас тебе нужно понять, что ты собираешься реализовать побыстрее, а что придется отложить на некоторый срок.

Для этого давай **разделим твои цели на ближние и дальние**.

**Ближние – это такие цели, которые могут исполниться в течение ближайших нескольких месяцев. И их исполнение зависит только от тебя.**

Например, сколько времени тебе понадобится, чтобы помириться с подругой или знакомым (любимым) юношей? Пять лет? Если ты ни за что не хочешь с ним мириться, то пяти лет как раз хватит, чтобы забыть об этой цели. Но если ты записала себе цель «помириться», а на самом деле мириться ни за что не хочешь, разве это истинная цель? Стоит ли ей оставаться в твоём списке? Если ты не готова к перемирию, то, наверное, стоит вычеркнуть эту цель как ненужную.

Задай себе вопрос по отношению к каждой из целей из твоего обновленного списка: «Действительно ли я этого хочу? А если хочу, то сколько времени мне нужно, чтобы эта цель реализовалась?»

Проверь на этот вопрос те цели, которые **зависят только от тебя** (помириться, перестать ругаться или обижаться, отомстить, ненавидеть и т. д.). То есть те цели, которые не требуют денег или участия других людей (хотя и могут быть связаны с ними). Действительно ли они тебе нужны? Или ты записала их так просто, на всякий случай? **Если цель не истинная, то она никогда не исполнится**, поэтому сразу вычеркни ее из своего списка.

Поэтому давай перепишем список целей еще раз. Возьми чистый листок и напиши сверху: «**Мои истинные ближние цели**». И перепиши туда в столбик только то, **что тебе действительно нужно**. И что ты могла бы реализовать сама, если бы захотела. Например, из предыдущего списка сюда могли бы попасть следующие цели:

- **Помириться со знакомым юношей.**
- **Перестать ругаться с мамой.**
- **Перестать ненавидеть себя за лишний вес.**
- **Научиться танцевать новый танец.**

Потом напиши следующий заголовок: «**Мои дальние цели**». И перепиши туда все остальные цели. Мы к ним будем еще не раз возвращаться. Из предыдущего списка сюда могли бы попасть следующие цели:

- **Купить себе красивую куртку.**
- **Окончить школу (институт) без «троек».**
- **Уйти из дома в свою квартиру.**
- **Купить себе дом на берегу моря.**
- **Выйти замуж за богатого и красивого мужчину.**

Не спеши. Исполнение части желаний зависит только от тебя. И если ты действительно хочешь их реализовать, то они должны попасть в список ближних целей. Дальше мы будем искать пути реализации как ближних, так и дальних целей.

#### **Задания на этом шаге:**

*1. Проанализируй все свои цели. Выбери те из них, которые ты сможешь или планируешь реализовать в течение нескольких ближайших месяцев, и запиши их в «Ближние цели». Остальные перепиши в раздел «Дальние цели».*

*2. Постоянно держи эти цели в голове. Корректируй список по мере отпадания или реализации одних целей и появления других. Ищи пути их достижения. Посмотри, что мешает тебе реализовать их уже сегодня, и постарайся устранить эти препятствия.*

**Мои ближние цели**

---

---

---

---

---

**Мои дальние цели**

---

---

---

---

---

## Шаг 5

### Проверяем цели на истинность

Сегодня мы продолжим работу со списком твоих целей, ближних и дальних вместе. Теперь мы попробуем **проверить твои цели на истинность**. То есть они тебе действительно нужны и важны, или это просто случайное желание?

Как это сделать? Очень просто. Нужно сесть в спокойной обстановке минут на десять и **представить себе, что произойдет, если твоя цель будет исполнена**. То есть мысленно нужно переместиться туда, где все получилось, где твоя цель полностью исполнилась. И посмотреть, **какие ощущения возникнут у тебя в теле**.

**Если ощущения хорошие, то цель истинна**, и твое тело тебе об этом подскажет. Если ощущения не очень, есть какое-то беспокойство, тревога, то цель неистинна, и нужно ее на время отставить, то есть убрать из списка. Или поискать, какую истинную потребность ты пытаешься реализовать через эту цель (Шаг 3), и найти другой способ удовлетворения этой потребности. Отсюда появится новая цель, которая должна вызывать хорошие ощущения в теле.

Но представлять себе нужно не абстрактную ситуацию исполнения желаний (*ты в королевском замке, принц объясняется тебе в любви*), а реальную, со всеми подробностями и вытекающими из них сложностями.

Например, ты хочешь переселиться в Австралию. Желание неплохое, там всегда тепло, кенгуру бегают. Но вот разговаривают там на английском, а как у тебя с иностранным? Готова ли ты его учить на отлично? Без языка ведь в Австралии делать нечего. Кстати, что ты там будешь делать? Ты будешь работать и жить, как независимая женщина? Значит, уже сейчас нужно выбирать профессию, с которой можно будет жить нормально в Австралии. А ты определилась с профессией? Или будешь в Австралии мыть посуду в Макдоналдсе, что делают множество эмигрантов без знания языка и без специальности? Целыми днями мыть грязную посуду, наверное, не хочется? Некогда и на кенгуру будет посмотреть. Значит, нужно уже сейчас думать о выборе профессии. Пора начинать хотя бы думать об этом. А если ты не хочешь ни учить английский, ни думать о будущей профессии, то смело вычеркивай эту цель – она тебе не нужна. Ты не готова приложить усилия для ее достижения, это не истинная цель. Это так, мечта или греза, которая никогда не сбудется.

Подобным образом пройдишь по всем своим целям. Как ты будешь жить, когда отомстишь подружке, уже бывшей? Останешься одна? Тебе это нужно?

Получишь ли ты удовольствие от куртки? Если да, то оставь эту цель в списке.

Нужен ли тебе дом на берегу моря? Что ты будешь в нем делать? Обычно такие дома стоят вдалеке от мест, где люди работают. Ты хочешь быть домохозяйкой и сидеть дома? Так это совсем другая цель – выйти замуж за обеспеченного мужчину, имеющего дом у моря. А устроит ли тебя, если ты будешь сидеть в доме, пусть даже у моря, а муж будет работать совсем в другом месте? Или он будет моряк? Что говорит тебе твое тело? Оно боится, что тебе будет страшно и одиноко? Нужна тебе такая жизнь? Подумай, чего именно ты хочешь.

И так далее. В общем, **проверь все свои цели на истинность с помощью реакции тела**. И часть из них отпадет, как ненужные или надуманные.

**Составь новый список целей**. Оставь в нем только то, что будет действительно тебя радовать и вдохновлять, к чему ты готова приложить усилия для достижения. Отведи на такую работу пару дней, не спеши. Если ты придумаешь новые цели, и твое тело подтвердит их истинность, то смело добавь их в свой список.

Допустим, после такой работы в твоём списке остались следующие цели:

- **Помириться со знакомым юношей.**
- **Перестать ругаться с мамой.**
- **Перестать ненавидеть себя за избыточный вес.**
- **Научиться танцевать новый танец.**
- **Купить себе красивую куртку.**
- **Постоянно иметь карманные деньги.**
- **Окончить школу (институт) без троек.**
- **Приобрести свою квартиру.**
- **Выйти замуж за любимого мужчину.**

Не переходи к следующему шагу, пока твое тело не подтвердило тебе, что ты сделала правильный выбор.

Задания на этом шаге:

*1. Проверь свои цели на истинность с помощью реакции тела. Представляй каждую из целей исполненной со всеми вытекающими из этого сложностями и обязанностями. Оставь в списке только те цели, которые вызывают положительную реакцию твоего тела.*

*2. Составь обновленный список своих ближних и дальних целей. Корректируй его по мере отпадания одних целей и появления новых.*

*3. Используй этот прием каждый раз, когда будешь ставить перед собой какую-то новую цель. Твое тело будет твоим помощником и советчиком.*

### **Тема дня – выявляем истинные цели**

#### **Мои истинные ближние цели**

---

---

---

---

---

#### **Мои истинные дальние цели**

---

---

---

---

---

## Шаг 6

### Составляем «карту сокровищ»

Ну вот, всего шестой день работы над собой, а ты все знаешь о своих устремлениях, ближних и дальних целях. Это очень большой шаг. Если не веришь, то поговори с друзьями или родителями, расспроси у них, какие ближние и дальние цели они ставят перед собой. И ты удивишься, узнав, что ничего подобного они не делают. То есть живут, как трава, устремляя все свои силы на удовлетворение только тех потребностей, которые сами напоминают о себе.

Ты – не такая! Ты – человек мыслящий, знающий, что ждет тебя впереди! Ты – исключительная (смотри, не загордись, а то могут появиться сложности)!

Но что же такому исключительному человеку, как ты, делать с выявленными истинными целями? Ведь хочется, чтобы они были не только на бумаге, но и в жизни.

Ответ прост – **нужно прилагать усилия к их исполнению всеми доступными тебе способами**. А я буду помогать тебе разными приемами.

Сегодня мы будем работать с приемом, который называется **«Составляем «Карту сокровищ»**. Но не тех сокровищ, которые закопали пираты на необитаемом острове, а карту твоих личных сокровищ. А что является твоими сокровищами? Это то, к чему ты стремишься. То есть исполнение твоих желаний.

Если ты, не дай Бог, найдешь какие-то другие, чужие сокровища, то представь, сколько неприятностей из этого может возникнуть. Например, ты случайно выкапываешь кувшин с золотыми монетами (чужое сокровище). Что ты будешь с ними делать? Где прятать? Кому продавать? Как делить добычу? Как будешь избегать внимания грабителей? И так далее. Чужое сокровище может привести к тому, что ты переругаешься со всеми близкими людьми, вокруг тебя будет море недовольных, ты вынуждена будешь прятаться и т. д. Тебе все это нужно?

Поэтому мы будем создавать только те сокровища, которые сделают твою жизнь более комфортной и радостной.

Для этого тебе нужен лист **белой бумаги формата А3** (две машинописные страницы), клей и ножницы. И куча старых журналов с красивыми картинками.

Еще нужна твоя фотография, на которой ты себе нравишься. Отрежь с фото все лишнее, оставь только себя и наклей в центр листа.

Затем возьми последний список своих целей и начинай искать для него подходящие красивые картинки в журналах.

Если в числе твоих целей стоит «перестать ругаться с мамой», то можно взять фотографию, где вы сфотографированы вместе и у вас нет боевых действий (только не бери фото, которое очень дорого твоей матери, иначе возникнут большие сложности с перемирием). Или найди в журнале картинку, на которой изображены улыбающиеся мать и дочь, вырежь ее и наклей на лист бумаги на свободном месте.

Если ты заявила, что хочешь помириться со своим другом, то найди картинку, где изображены вместе юноша и девушка, вырежь ее и наклей на бумагу на свободном месте.

Если тебе нужна новая куртка, то найди картинку модно одетой женщины, вырежь ее и наклей на свободном месте.

**Найди красивые картинки-образы для всех своих целей и помести их на лист бумаги.** Это и будет твоя личная «Карта сокровищ».

Если на листе бумаги остались свободные места, то заполни их красивыми картинками – видами природы или цветами. Можешь нарисовать их фломастером. Не используй картинки

тех предметов или событий, которые не являются твоими целями сегодня, – они будут отвлекать тебя от твоих истинных целей.

Что с этим делать дальше? Повесить на стену в своей комнате так, чтобы ты как можно **чаще видела свою «Карту сокровищ»**. Смотри на нее, представляй, что ты уже являешься обладателем всех этих сокровищ, и получай от этого удовольствие. По мере исполнения твоих желаний убирай символы реализовавшихся желаний и помещай на карту свои новые цели.

И не думай, что это прием для фантазеров или дебилов. Этот прием рекомендуется использовать вполне взрослым дядям, которые учатся развивать свой бизнес в разных странах мира в университетах. Так что и ты можешь смело использовать его. У них карта работает, точно так же все будет происходить у тебя.

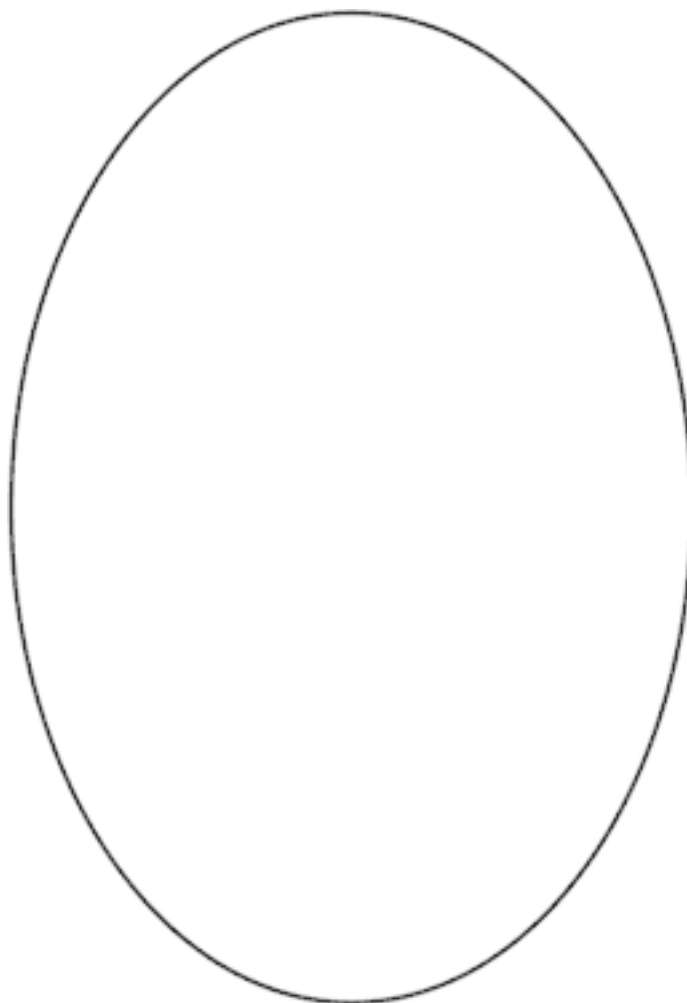
И не обращай внимания на критику или насмешки окружающих, будь выше этого. Они просто завидуют тебе и опасаются, что у тебя все будет хорошо, а они так и останутся в неудачниках. Но ты ведь твердо решила стать принцессой, не так ли? Так вперед, и пусть неудачники плачут, это будет их добровольный выбор. Они ведь выбирают не менять свою жизнь – в отличие от тебя, готовой к изменениям. Так что вперед! И все сокровища будут твоими.

Задания на этом шаге:

*1. Составь свою личную «Карту сокровищ». Помести символы всех своих истинных целей на эту карту. Положи или повесь ее на видное (для тебя) место, чтобы ты могла как можно чаще видеть ее. Если у тебя есть личный компьютер, то можешь сделать Карту прямо в нем и сделать ее заставкой твоего компьютера. Либо размести свою «Карту сокровищ» на странице этой книги.*

*2. Ежедневно открывай свою «Карту сокровищ» и по 10 минут (для всех целей) представляй себе, что твои цели уже достигнуты.*

### **Моя «карта сокровищ»**



## Шаг 7

### Собираем свои достижения

Что-то мы очень быстро движемся к целям, как бы не ошибиться. Наверное, пора сделать перерыв, еще раз подумать.

Давай подойдем к твоим целям с другой стороны. Давай посмотрим, какой человек стремится к заявленным целям. Хороший ли это человек, достоин ли он получить все то, что записал на предыдущих шагах? То есть сейчас мы поговорим о тебе.

Для начала давай соберем все твои достижения на нынешний момент времени. Я уверен, их множество. Возможно, ты забыла о них, поскольку сосредоточена на своих недостатках. Сейчас тебе нужно будет **вспомнить и записать абсолютно все свои достижения за все годы жизни.**

Возьми чистый листок бумаги. Напиши сверху: «**Дневник моих достижений**». И начинай их туда записывать в столбик, как припомнятся. Сначала запиши номер достижения по порядку, потом само достижение.

Какие это могут быть достижения? Да самые разные. Например:

1. *В ноябре прошлого года я выступила на концерте художественной самодеятельности.*
2. *Я умею петь (плясать, рисовать, готовить, вышивать и т. д.).*
3. *Два года назад я ездила с родителями на озеро Селигер.*
4. *Я дружу с Колей.*
5. *У меня красивая прическа (губы, уши, ноги, кофточка, джинсы).*
6. *Прошлым летом я каталась на мотоцикле.*
7. *В меня влюблен Серега.*
8. *Я скопила (заработала) 500 руб.*
9. *В четвертом классе я победила на школьной олимпиаде по географии.*
10. *Я увлекаюсь коллекционированием открыток с артистами, и собрала уже 32 штуки.*
11. *Я принимала участие в конкурсе красоты (танцев, художественной самодеятельности).*
- 12....

И так далее. Не спеши. Вспомни все хорошее, что произошло в твоей жизни за прошлые годы, и запиши это. У тебя должно набраться не меньше 20 или 30 пунктов. Пока не наберешь столько достижений, не двигайся дальше. Вспоминай, думай. Поговори с родителями, они тоже многое помнят о тебе.

Затем **каждый день** записывай в табличку все то, что ты считаешь более-менее важным своим достижением. Даже если об этом достижении знаешь только ты, и никто больше! Не будь самокритична! Наоборот, старайся заметить и записать абсолютно все свои достижения – это очень хорошо способствует поднятию самооценки.

Зачем все это нужно? Чтобы ты убедилась, какой ты успешный и важный человек, как многого ты достигла уже сегодня.

Вести запись своих достижений нужно постоянно, несколько месяцев, или даже лет. Каждый раз перечитывай свои записи, и ты будешь чувствовать, как твое тело наполняется чувством собственной значимости. Ты – важный элемент нашего мира, просто пока ты не веришь в это. А учет своих достижений позволит тебе убедиться в этом.

Так что бери ручку в руки и начинай припоминать свои достижения. Это задание седьмого шага. На него отводится не менее одного дня. Подлежит обязательному исполнению!!!

**Задания на этом шаге:**

- 1. Составь список всех своих достижений и запиши их в Дневник достижений.*
- 2. Поработай 10 минут со своей «Картой сокровищ» (Шаг 6). Представляй себе, что твои цели уже достигнуты, получи от этого приятные ощущения.*

**Дневник моих достижений**

---

---

---

---

---

## Шаг 8

### Выясним, кого ты не любишь

До сих пор мы работали с тем, что происходило как бы вне тебя – с твоими целями и достижениями.

Теперь пришла пора начинать заниматься собой, то есть начать разбираться в себе.

Для начала давай разберемся, кого ты не любишь. Опять придется составлять специальный список, поскольку таких людей может быть много. Запиши этих людей прямо здесь.

Понятно, что первым номером ты поставишь себя. Мало кто любит себя, большинство видит в себе одни недостатки. Ты тоже из их числа? Тогда смело пиши себя первым номером. Не забудь записать, за что ты себя не любишь.

Потом записывай остальных людей. Маму, папу, брата или сестру, друзей, одноклассников. Про каждого напиши, за что ты их не любишь. Придумай каждому кличку или назови каким-то обидным для него словом – тем, которое ты произносишь про себя, когда вспоминаешь про этого человека.

Например. **Кого я не люблю:**

- *Себя саму. Любить не за что, ни вида, ни ума. Неудачница.*
- *Маму – все время лезет с нравоучениями, хотя давно отстала от жизни. Зануда.*
- *Папу – вечно занятый, недовольный, никогда нет времени поговорить с тобой. Бирюк.*
- *Подругу – предательница. Всегда разболтает все, что ей по секрету расскажешь.*
- *Любимого (вроде бы) юношу. Тупица. Вечно озабочен своим спортом, всегда занят, никуда с ним толком не сходишь.*
- *Учительницу математики – мымра. У самой неустроенная личная жизнь, так срыгает свою злость на учениках.*
- *Одноклассника Колю – debil типичный, мозгов совсем нет.*
- *Терпеть не могу школу, только напрасная потеря времени.*

Никого не забыла? Всех и все записала? Пиши, не стесняйся! Где еще ты сможешь ответить душу, как не здесь. Никто не контролирует, никто не разболтает о твоих мыслях. Только не бросай свои записи где попало, чтобы не прочитали посторонние люди.

Если записала все, то подумай, трудно ли тебе жить среди таких людей? Как тебя угораздило попасть в такое странное окружение? Так ли они плохи в действительности? Есть ли у них хоть какие-то достоинства? Или тебе так отвратительны их недостатки, что о достоинствах думать ты просто не можешь? И никаких достоинств в них ты не видишь?

Может быть, тебе стоит немного отвлечься и постараться увидеть в окружающих людях хоть что-то хорошее? Это мы и будем делать на следующем шаге. А пока выполни задание этого шага.

**Задания на этом шаге:**

1. Составь список тех людей, которых ты не любишь. Укажи, что тебя не устраивает в них.
2. Поработай 10 минут со своей «Картой сокровищ» (Шаг 6). Представляй себе, что твои цели уже достигнуты, получи от этого приятные ощущения.

**Кого я не люблю:**

---

---

---

---

---

## Шаг 9

### Ищем скрытые достоинства

Теперь, когда ты всех вывела на чистую воду, разоблачила и припечатала, нужно идти дальше. Можешь ли ты изменить их? Сомневаюсь. А они уж точно не согласны меняться в угоду тебе. Пока что согласна меняться только ты, поэтому мы будем работать с тобой.

Вот тебе очередное задание. Тебе нужно взять список окружающих бездарностей, негодяев и подлецов, и в каждом из них найти по 5 явных достоинств!

Я понимаю твое возмущение. Какие достоинства, когда они такие-сякие! Но ведь по дороге к счастливой жизни идешь ТЫ, а не они. Поэтому **работать нужно тебе**, а не им. А выполнение этого упражнения **ОБЯЗАТЕЛЬНО**, без него ты можешь даже и не думать о своем счастливом будущем.

Как все это делается? Очень просто. Ты берешь опять же листок бумаги и переписываешь в него тех, кого ты отметила на предыдущем (восьмом) шаге, даже если у тебя будут капать слезы ненависти (к ним) и жалости (к себе).

Легче всего найти достоинства у себя самой – для этого нужно всего лишь заглянуть на страничку с выполненным заданием седьмого шага. Там ты записала свои достижения – можешь использовать их для выявления своих достоинств.

Твои записи выполнения этого задания могут выглядеть, например, следующим образом.

#### Скрытые достоинства:

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Мои<br/>собственные</b> | – умею хорошо петь народные песни,<br>– люблю путешествовать,<br>– нравлюсь некоторым юношам,<br>– умею распоряжаться деньгами,<br>– люблю острые ощущения и риск. |
| <b>Мамины</b>              | – заботливая,<br>– хорошо готовит,   |

- умеет ладить с мужем (моим отцом),
- любит природу (в дачном варианте),
- хорошо управляет деньгами  
(они у нее всегда есть).

- Учительница математики**
- любит спорт, заботится о здоровье,
  - старается дать ученикам больше знаний,
  - требовательная, заботится о качестве своей работы,
  - заботится о своей внешности, хочет хорошо выглядеть,
  - хороший специалист.

- Одноклассник Коля**
- имеет хорошее здоровье,
  - имеет хороший аппетит,
  - всегда расслаблен, не переживает по пустякам,
  - самостоятелен, не старается заслужить похвалу учителей,
  - независим, всегда имеет свое мнение.

Это только малая часть тех достоинств, которыми, возможно, обладают перечисленные выше люди. Явно их у них больше, и ты можешь постараться найти и записать их все.

Когда достоинства всех недолюбливаемых тобой людей выявлены, то подумай, стоит ли концентрироваться на их недостатках, если у них столько достоинств? Может быть, тебе стоит что-то «перещелкнуть» у себя в голове, чтобы **ты научилась концентрироваться на достоинствах, а не на недостатках людей?** Что мешает тебе это сделать?

Вот еще одно задание на сегодня. Ходи и ищи достоинства у всех встреченных тобою людей, знакомых и незнакомых. И не вздумай запереться в комнате, чтобы никого не видеть. Это все на сегодня.

**Задания на этом шаге:**

1. *Найди не менее 5 достоинств у каждого из окружающих тебя людей, запиши их.*
2. *Сделай записи в Дневник своих достижений (Шаг 7).*

Скрытые достоинства:

---

---

---

---

---

## Шаг 10

### Выявляем свои убеждения

Ты уже попробовала поискать достоинства у окружающих людей. Надеюсь, это не вызвало у тебя приступ аллергии и ты выполнила задание.

Сегодня мы продолжим работать со списком того, что ты не любишь. Этот список ты составляла на Шаге 8, вернись и просмотри его. Можешь даже дополнить этот список, если кого забыла.

А потом продолжим искать хорошее. Не все же вокруг тебя так плохо, есть ведь и светлые моменты, не так ли? Поэтому давай отделим хорошее от плохого. Сейчас тебе нужно будет собрать и записать все твои положительные и отрицательные внутренние убеждения.

Что такое «внутреннее убеждение»? Это **то, в чем ты уверена, даже если ты об этом не задумывалась**. Еще это же называется: **стереотип, обычай, правило, верование, установка, внутренняя программа, опыт**. То есть то, чем ты руководствуешься, не задумываясь, почему ты поступила именно так, а не иначе.

Итак, сделаем очередную табличку, куда ты будешь записывать свои убеждения. Разделим листок пополам вертикальной линией. В правой половине ты запишешь свои позитивные, а в левой – негативные убеждения.

Негативные убеждения – это те, **которые так или иначе приводят к появлению отрицательных эмоций**. Часть твоих негативных убеждений относительно окружающих людей ты уже записала на седьмом шаге.

К позитивным убеждениям нужно отнести то, на что ты не обращаешь внимания, считая это естественным, само собой разумеющимся. И что **приводит к приятным для тебя результатам, хорошим эмоциям**.

В табличку **записывай только те мысли, которые касаются тебя**. Твои размышления или идеи, что «Коля обязательно бросит Аню» или «Бритни Спирс не выйдет замуж за Николса» записывать не надо, поскольку они к тебе не относятся.

Например, вот какой вид могут иметь твои записи.

<p><b>Мои позитивные мысли и убеждения</b></p>	<p><b>Мои негативные мысли и убеждения</b></p>
<p><i>Я люблю зиму</i>  <i>У меня есть друзья</i>  <i>У меня красивые руки</i>  <i>Я умею играть на гитаре</i>  <i>У меня есть родители,  которые постоянно дума-  ют и заботятся обо мне</i>  <i>У меня есть свой дом (своя  квартира), где меня всегда  ждут (хотя и достают)</i>  <i>Я всегда сыта, родители  кормят и одевают меня</i>  <i>У меня есть карманные  деньги</i>  <i>Я умею зарабатывать себе  на карманные расходы</i>  <i>Я умею шутить</i>  ... </p>	<p><i>Меня нельзя полюбить</i>  <i>Я неудачница</i>  <i>Мама меня ненавидит</i>  <i>Папа – бирюк, я ему не нужна</i>  <i>Подруга – предательница,  никому нельзя верить</i>  <i>Любимый юноша меня не  понимает</i>  <i>Учительница математики  меня ненавидит</i>  <i>Мама никогда не позволит  мне выйти замуж за люби-  мого человека</i>  <i>У меня ужасные волосы</i>  <i>Чтобы стать богатой,  нужно долго и тяжело тру-  диться</i>  <i>Я не имею права ошибаться</i>  <i>Нужно быть хорошей для  всех</i>  <i>Я не там родилась</i> </p>

Не спеши! Каждый человек является самодвижущимся складом разного рода внутрен-  
них убеждений, установок и страхов (любой страх является следствием негативного убежде-  
ния). Мы будем много раз возвращаться к этому списку, который ты сейчас составляешь. Твои  
убеждения и твои мысли уже сделали твою жизнь такой, что тебе захотелось поработать с этой  
книгой. Значит, если **мы как-то изменим твои внутренние убеждения, то изменится  
мир вокруг и внутри тебя.**

Так что не спеши, а запиши в табличку все, что ты думаешь о своей внешности, уме,  
способностях, здоровье, будущем и обо всем остальном. Что ты думаешь об окружающих тебя  
людях. О стране, городе или поселке, где ты живешь. О своем доме. И так далее.

На выполнение этого задания можешь отвести себе два дня.

**Задания на этом шаге:**



## Шаг 11

### В каком доме ты живешь?

Сегодня мы продолжаем работу с твоими мыслями и убеждениями относительно себя. Теми, которые ты записала на десятом шаге.

Давай представим, что каждое твое убеждение есть кубик (кирпичик), из которого построен дом, в котором ты живешь. Пусть это будет твой собственный небольшой домик (даже если ты живешь в большом многоквартирном доме). Пусть **каждое твое позитивное убеждение будет кубиком желтого или другого приятного тебе цвета** (голубой, розовый, красный, светло-зеленый). А **негативные мысли – это те же кубики, только темно-серого, темно-коричневого или черного цвета.**

Возьми листок бумаги и нарисуй домик, сложенный из своих кубиков-убеждений. Нарисуй в середине себя, ты – хозяйка этого домика.

Какой он получился, какие цвета в нем преобладают? Приятно ли тебе в нем находиться? Хотела бы ты прожить в таком домике всю жизнь? Наверное, нет.

А если нет, то подумай, от чего зависит цвет твоего дома? От окружающих людей или обстоятельств? Или от того, что ты о них думаешь? Что мешает тебе прямо сейчас начать думать о них по-другому?

Ты считаешь, что должны измениться только они, стать такими, как тебе хочется, и тогда твои мысли и убеждения изменятся в лучшую сторону? Так ведь? Но готовы ли они меняться? Мама, папа, учительница, любимый, подруга и все остальные? Становиться такими, как тебе удобнее. Но почему они должны меняться так, как хочется тебе, а не кому-то другому? Это сомнительно, ты ведь это понимаешь, но не хочешь об этом задумываться. Получается, что у тебя нет шансов выбраться из своего грязного и темного домика? Тебе придется прожить в нем всю жизнь? Это хороший выбор?

А теперь вспомни, готова ли ты сама меняться, чтобы не раздражать окружающих – ведь ты своим поведением окрашиваешь кубики-кирпичики в их личных домах. Готова ли стать такой, какой тебя хотелось бы видеть маме, папе, учительнице, подруге, чтобы они не переживали по твоему поводу? Сильно сомневаюсь.

Так почему они должны меняться, а ты – нет? Ты круче всех, что ли? Если так, то откуда у тебя так много записей в правом столбце таблички с твоими негативными убеждениями? У успешных людей их обычно мало. А если ты не «крутая», то, может быть, **именно тебе стоит пересмотреть свои мысли и суждения?** Уменьшить число негативных убеждений и увеличить число позитивных? Подумай об этом денек – другой.

Если надумаешь, то тебе стоит продолжить работу с этой книгой.

Если же твердо решила, что у тебя и так все хорошо, ты являешься полным совершенством, и меняться тебе незачем, то отдай книгу кому-то другому. Тому, кто готов меняться и идти к созданию своей счастливой жизни. А ты будешь получать удовольствие, видимо, от борьбы с окружающими людьми за свои убеждения. Тогда тебе нужна не эта книга, а что-то вроде «Курса молодого бойца» или «Как стать бульдозером и снести все препятствия». Поищи, может, найдешь.

Так что констатируем, что ты имеешь полное право на любой выбор, в том числе на выбор ничего не менять в своей жизни. Хотя мне он представляется более чем странным.

#### Задания на этом шаге:

1. Если ты выбрала продолжить работу над собой, то сделай об этом запись в Дневник своих достижений (Шаг 7).

2. Поработай 10 минут с «Картой сокровищ» (Шаг 6).
3. Загляни в Шаг 8 и уточни список тех, кого ты не любишь.

**Рисунок домика, где я живу:**



**Дневник моих достижений**

---

---

---

---

---

## Шаг 12

### Заводим дневник радости

Поздравляю! Если ты перешла на этот шаг, то будем считать, что ты решила продолжить работу над собой. Дальше она будет строиться по двум направлениям.

С одной стороны, ты **будешь учиться сосредотачивать свое внимание, искать и находить в окружающем мире то, что будет радовать тебя.**

С другой стороны, ты **будешь разбираться со своими личными заморочками**, убирать их из своей головы и наполнять ее чистыми и позитивными мыслями. Это вполне возможно, это сделали уже миллионы людей до тебя.

Сегодня мы продолжим работу по первому направлению.

Но сначала давай поговорим о том, к чему мы хотим прийти на завершающем шаге нашей работы. Не к тем конкретным машинам, квартирам, деньгам, мужьям или женам, которые мы наметили себе на пятом-шестом шагах. Огромное количество людей имеет столь желанные для тебя сегодня машины, квартиры, деньги, мужей или жен, и многое другое. И при этом они глубоко несчастны, они недовольны своей жизнью.

Ты будешь учиться так строить свою жизнь, чтобы затем была довольна ею. Возможно, в ней будут особняки, машины и все остальные атрибуты «красивой» жизни. А возможно, этого не будет, поскольку ты поймешь, что тебе это совсем не нужно. Но от этого твоя жизнь станет только спокойнее и радостнее. **Выбирать, какой быть твоей жизни, будешь ты сама.**

## **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.