

АЛХИМИЯ КОУЧИНГА

ЛЕГКО И В РАДОСТИ!

33

практики
счастливой
жизни

АЛЕКС РОЙТБЛАТ

Алекс Ройтблат

**Алхимия коучинга: 33
практики счастливой жизни**

«Автор»

2023

Ройтблат А.

Алхимия коучинга: 33 практики счастливой жизни /
А. Ройтблат — «Автор», 2023

Одна книга вместо множества тренингов. Для коучинга и менторства, для себя и клиентов. В этом издании собраны рабочие техники самосовершенствования, которые доказали свою эффективность.

© Ройтблат А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

От автора	5
Как и зачем родилась эта книга	8
Фундамент, с которого начнем	9
Практика 1. Из точки А в точку Б	14
Практика 2. Оценить себя по 9 компетенциям	15
Практика 3. Благодарность	17
Практика 4. Ведение ежедневника	19
Практика 5. Ходьба	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алекс Ройтблат

Алхимия коучинга: 33 практики счастливой жизни

От автора

*Нам нечего делить,
но нам есть чем делиться*

В предисловии к этой книге я хочу поблагодарить своих учителей за то, что передали мне свои знания и энергию, а также рассказать, как и зачем эта книга пришла в вашу жизнь.

Начну с благодарности. Уверен, это правильно – начинать именно с нее.

Мой первый и главный учитель – отец, Ройтблат Анатолий Львович, который привил мне важнейшие базовые ценности: целеустремленность, порядочность, справедливость, честность. По сей день он – главный пример для меня. Конечно, хочу поблагодарить и мою маму, Жанетту Петровну Ройтблат, за то, что привила мне любовь к людям и открытость. Благодарю всю мою семью, которая дает мне вдохновение.

Отдельная благодарность – тысячам людей по всему миру, которые прошли мои консультации (более 5000 человек на сегодня): на этих консультациях я применял практики, которые описаны в книге. Именно многократное наблюдение за результатами работы внутри каждой практики позволило мне выделить самые сильные из них и создать ту особенную книгу, что вы держите в руках сейчас.

Также благодарю моих учителей:

- Жаната Мухаметкалиевича Кожамжарова, который передал мне знания цифровой психологии;
- Хакимова Александра Геннадьевича, моего учителя по ведической традиции и культуре;
- Майкла Роуча – за важные практики;
- Тони Роббинса, у которого проходил личное обучение, – также за ценные и работающие практики;
- Донни Эпстина, у которого был на личном энергокоучинге, – за ту энергетику, которой пропитана эта книга;
- Нерона Николаевича Нам, моего учителя по здоровью, гирудотерапевта и целителя – за то, что могу выступать по всему миру, постоянно быть в перелетах и оставаться в хорошей физической форме. Благодаря его работе, я чувствую себя здоровым, энергичным и способным делиться своей энергией с вами.

Здесь я позволю себе небольшое отступление, посвященное вопросу здоровья. В книге возвращаться к этой теме не планирую, но когда речь идет об улучшении качества жизни, затронуть тему здоровья все же стоит.

В нашем теле в режиме 24/7 идет огромная работа внутренних органов, которые нужно периодически поддерживать и «чинить». Многие панические атаки и тревожные состояния, которые мы стараемся убрать практиками, зависят от состояния внутренних органов, в том числе кишечника. И если есть физические проблемы, то «внешние» практики не помогут в той мере, в какой должны.

Я не могу рекомендовать гирудотерапию от Нерона Нам каждому, потому что это медицина, в которой я не так силен. Но искренне советую узнать подробнее об этом методе, и если ваш лечащий врач рекомендует обратиться к такому оздоровлению, прошу вас не игнорировать это. Прямо сейчас, заканчивая редактуру этой книги, я прохожу курс гирудотерапии и вижу, как влияет она на мое тело и общее состояние, поэтому хочу от души поделиться с вами этим знанием и контактом Нерона Николаевича (+7 925 055–08–02). Этот абзац похож на оплаченную рекламу, но это абсолютно безвозмездное желание дать вам максимум пользы в книге.

Теперь я расскажу о том, **зачем** в ваших руках оказалась эта книга. Сегодняшний мир максимально непостоянен, а основная потребность человека – стабильность. Практики из книги помогут вам поменять мышление, «поймать волну» и стать тем серфером, который любит ветер, а не боится его. Вы научитесь сами и научите своих сотрудников/клиентов кратко увеличивать качество жизни в любых условиях, при этом реализуясь и принося пользу обществу.

Книга подойдет всем экспертам в сфере консультаций: менторам, тренерам, астрологам, цифровым психологам, мастерам науки Сюцай, нумерологам, а также тем, кто просто хотел бы изменить свою жизнь. Вам больше не нужно ездить по дорогим тренингам, привозя по одной работающей практике с каждого: все есть в одной настольной книге, с помощью которой вы сможете коучить и самого себя, и других, находясь в моем энергетическом поле (как показывает практика, одного этого уже достаточно для начала трансформаций).

Я искренне считаю, что человек, читающий эту книгу, самый сильный в своем роду.

Начав применять практики из этой книги, он сможет изменить не только свою жизнь, но и жизнь своих потомков, своего рода.

Эта книга несет успех также и потому, что содержит цифру 33, что в сумме дает 6 – число Венеры, которая несет богатство, любовь и благополучие.

Хочу пожелать каждому читателю этой книги не просто читать ее, а внедрять, практиковать то, что здесь описано. Книгу можно читать с любой страницы: в современных реалиях довольно сложно найти время на чтение «от корки до корки».

Должен предупредить, что некоторые практики будет больно выполнять, но они принесут достойные результаты. Здесь можно провести аналогию с первыми занятиями в спортзале, после которых болят все мышцы. Но мы знаем: это хорошая боль, которая говорит о здоровье, а не о болезни.

Еще момент: деньги идут на энергию человека, на счастье. Проще говоря, счастливый и энергичный человек не знает проблем с доходом. Эта книга, практики и эффект от них через удивление принесут вам счастье и ту энергию, на которую идут и клиенты, и деньги. При этом неважно, в какой сфере вы трудитесь прямо сейчас, – это все равно сработает. Более того, вы сможете применить практики с вашими сотрудниками и получить колоссальные результаты в коллективе.

Основная цель книги – научить читателя строить взаимоотношения с миром (очень многие, почти все не умеют этого делать).

Только через отношения с миром, то есть через отношения с детьми Бога (людьми), к нам приходит благополучие. Кто-то приходит в этот мир, чтобы позаботиться о вас, а кто-то для того, чтобы вы о нем позаботились. В этой книге я стараюсь позаботиться о вас, а вы:

- выполняя эти практики – заботитесь о себе;
- внедряя эти практики в жизнь клиентов – заботитесь о них.

И главное – помнить, что нам нечего делить, но нам есть чем делиться.

С любовью, ваш Алекс Ройтблат

Как и зачем родилась эта книга

Люди приходят ко мне на индивидуальный и групповой коучинг, и, помимо разбора конкретных запросов, я даю им практики, с помощью которых они смогут решить свои задачи. Практика в коучинге – это как задание на дом, которое помогает получить зримые изменения в жизни.

Практики из этой книги – моя уникальная коллекция, собранная вручную в разных уголках света, у великих учителей и из самых мощных книг. В них – мудрость веков, которая транслируется в философских учениях и передается из поколения в поколение. Но главное, все эти методы дисциплинируют и меняют нашу жизнь. Каждый из них я испытал на себе и наблюдал эффект у своих клиентов.

В момент обучения, на пути к статусу Мастера, я искал эти практики и не нашел ни одной книги-сборника, поэтому решил создать его самостоятельно. Он в ваших руках. Это полная энциклопедия работающих практик, которые можно применять как для ведения консультаций и коуч-сессий, так и для себя.

И важное условие: прежде чем предлагать любую из практик другому человеку, следует оценить ее действие на себе, чтобы зафиксировать те изменения, на которые она способна.

Фундамент, с которого начнем

Для начала я дам фундамент, то есть базу, на которой будет формироваться верное ожидание от практик и глубокое понимание их эффекта.

4 сферы жизни

Итак, любая практика – это вызов чувств и эмоций с определенной целью. Смысл проведения практик заключается в проработке четырех сфер жизни человека. Запросы и проблемы людей всегда кроются в одной из этих сфер:

- здоровье (отношения с телом),
- отношения (взаимодействие с миром),
- реализация (предназначение, профессиональная сфера),
- духовное развитие (развитие души, взаимоотношения с Богом).

Визуально эту систему можно представить так



Важное примечание: когда я говорю о духовном развитии, не имею в виду модное сегодня «расширение сознания», которое достигается сидением в позе лотоса или обращением в религию, поклонением одному из Богов. Отношения с миром или отношения с Богом, на самом деле, заключаются в том, чтобы научиться правильным взаимоотношениям **с людьми**. И духовное развитие – это о том, что нужно разрушать психологические барьеры, любить людей и доверять им. Речь о том, что все мы очень ограничены своими убеждениями и страхами, сами перекрываем возможности к развитию и не можем поймать состояние потока и открытости. Но все это можно решить, осознав проблему и подобрав подходящие практики, описанные в этой книге.

Только тогда, когда проработаны все четыре сферы жизни, человек может обрести истинное счастье. Это непростая задача, требующая большой дисциплины, но цель этой книги – дать такие практики, с помощью которых можно качественно проработать, как минимум, одну сферу жизни, на которой сейчас сфокусировано ваше внимание. И в результате стать счастливее на одном из доступных вам уровней счастья.

5 уровней счастья

У счастья 5 уровней. Чем выше уровень, тем более истинное и полное счастье на нем можно обрести:

Первый уровень счастья

Самый простой и всем понятный уровень счастья. На нем живет или старается жить 95% населения планеты. Это самое прозаическое счастье на уровне тела, которое основано на удовлетворении органов чувств и на том, что наше тело похотливо (ему всегда мало). Особенность такого счастья в том, что оно легко достижимо: вкусно поел, выспался, сходил на массаж, занялся сексом, увидел красивый пейзаж – и ты счастлив. Но вторая особенность счастья на этом уровне – его недолговечность. Такое счастье быстро заканчивается, его никогда нельзя получить «насовсем» или «впрок», и с каждым разом требуется увеличивать концентрацию или «дозу», чтобы получать прежний уровень эмоций.

Единственный путь к истинному счастью на этом уровне – путь аскезы, то есть отказа от каких-то благ на время, после чего возможность их возвращения наполняет вас истинным вкусом к жизни.

Второй уровень счастья

Второй уровень счастья – счастье от отношений. Этот уровень кажется более духовным, но он полон иллюзий. Дело в том, что на здесь мы получаем счастье от отношений с образами, которые придумали сами или кто-то придумал за нас. Именно на этом уровне мы влюбляемся, женимся, разводимся и покупаем брендовые вещи в бутиках. Сейчас я приведу примеры, и каждый поймет, что живет и на этом уровне счастья.

Когда в бракоразводном процессе мужчина говорит, что жена «уже совсем не та, которую он брал в жены», он не лукавит. Образ женщины после рождения детей и десятка лет у плиты меняется: ее тело, поведение, ее желания, требования и стиль общения – меняется все. И то, что муж не принимает ее такую, новую, не значит, что он «плохой». Это лишь значит, что когда-то он был счастлив с ней на втором уровне счастья, то есть имел отношения не с самой женщиной, а с тем образом, который когда-то взял в жены. То была легкая, тонкая и звонкая девушка, которая спустя время превратилась в «женщину-мать». И новый образ мужчину уже не устраивает, ведь он живет воспоминаниями о «тонкой и звонкой». То есть в тот момент, когда они любили друг друга, он на самом деле находился в иллюзии счастья от отношений с образом. И она была в таких же иллюзорных отношениях: помнила его внимательным, решительным молодым человеком, каким он был в первый год знакомства.

Такое счастье от отношений с образами – истинная причина разводов и повторных разводов. Дело в том, что в следующих отношениях люди заново проходят тот же путь, «влюбляясь» не в человека, а в образ. И через время опять разочаровываются.

Еще один пример: погоня за брендами. Дорогой бренд – это образ, за который мы готовы платить. Кошелек от известного модельера не сделает нас лучше или богаче, но нам нужны отношения с образом «дорогая, роскошная вещь». А если мы купили Mercedes и на следую-

щий день в таблоидах написали, что отныне эти машины признаны худшими за всю историю автомобилестроения, мы искренне огорчимся, хотя в нашей машине от этой новости ничего не поменялось.

Это и есть отношения с образами. Второй уровень счастья, знакомый каждому из нас.

Это причина разводов, причина спроса на маркетинг и причина процветания индустрии косметологии и пластической хирургии, когда люди стремятся создать себе идеальный образ или вернуть утраченный.

Этот уровень счастья – великая иллюзия, в которой мы все проживаем.

Третий уровень счастья (дхарма)

Это истинное счастье на уровне законов вселенной и нашего предназначения, радость от реализации души. Если проще, на третьем уровне счастье заключается в удовлетворении от выполненной работы и принесенной пользы, а главное – в наслаждении от самого процесса и признания важности его результатов. Здесь не так важно, как устает тело и что происходит с ним с точки зрения физического уровня счастья. Важно лишь наслаждение и духовное удовлетворение от того, что ты делаешь.

Еще один признак нахождения на третьем уровне счастья звучит так: деятельность настолько важна, что если бы у вас не вышло ее монетизировать, вы бы занимались ею бесплатно, ничего не ожидая взамен.

Четвертый уровень счастья – это счастье души

Очень высокий уровень счастья. Здесь мы находимся не в понимании своего ума и разума, а в перспективе своей души. На этом уровне каждую секунду своей жизни человек фоном (не фокусируясь, а естественным расслабленным образом) ощущает, что он и есть душа. Он понимает, что у тела нет души, а вот у души есть тело.

Это довольно сложные для понимания вещи и еще более сложные – для чувствования. Я сам пока не достиг этого уровня и в основном функционирую на третьем и первом.

Скажу честно, я сам делаю ее уже несколько месяцев и стал ближе к цели, но четвертого уровня счастья еще не достиг. Здесь главное – не сдаваться.

Пятый уровень счастья – счастье отношений с Богом

Высший уровень. Достижение этого уровня счастья характеризуют так: ты каждую секунду ощущаешь божественность всего, что находится вокруг тебя. Фоном постоянно присутствует мысль: «Во всем – любовь Бога». Но ты не проговариваешь ее, не думаешь об этом, просто всем своим существом ощущаешь благодать вокруг себя и внутри себя.

Обрести счастье в отношениях с Богом – смысл жизни человека, очень высокая цель.

Задача «минимум» этой книги – передать практики, через которые получится гармонизировать хотя бы одну из четырех сфер жизни на одном из доступных человеку уровней счастья. На практике человек и его жизнь изменятся в качественно лучшую сторону.

Вот простой пример таких изменений: человек живет на первом уровне счастья, физическом, и получает наслаждение от курения (сфера жизни – «отношения с телом»). Но вот он начинает делать практики, ежедневно осознанно ходить, и его больше не тянет к сигарете. Теперь его физический уровень счастья заключается в том, чтобы видеть красоту вокруг во время ходьбы, слушать хорошую музыку и ощущать работу мышц. Это тот же первый уровень счастья, но разрушительный способ его достижения заменен на созидательный.

Задача «максимум» от применения практик из этой книги – глобальная трансформация и выход из сознания «Я хочу» в сознание «Я понимаю». Об этом подробнее.

4 уровня развития сознания

Итак, мы рассказали про 4 сферы жизни человека и 5 уровней счастья. Теперь поговорим о сознании. Человек может находиться на одном из четырех уровней сознания и переходить от одного к другому.

Первый уровень развития сознания называется «**Я хочу**», его характеристики «защиты» в дате рождения.

Когда не происходит так, как «я хочу», случается интоксикация организма на физическом уровне. Если желаемое не происходит систематически, начинает разрушаться здоровье. Такая ситуация называется «эго страдающее». А вот когда происходит то, чего мы хотели и планировали, мы получаем удовлетворение. Такое состояние называется «эго ищет счастья».

Есть правило: с человеком происходит только то, о чем он говорит, думает и пишет. Однако это не всегда случается именно таким образом и именно в те даты, в которые он планировал. Из-за этого периодически происходят разочарования и каждый из нас живет в колебании эмоций: то доволен, то расстроен.

Но жизнь дана для того, чтобы разрушить все наши иллюзии и колебания, привести к реальности. **А реальность – это покой.** И в жизни происходят только те события, которые должны привести человека к покою. Важный момент: не к равнодушию, а к покою, то есть принятию мира в том виде, в каком он есть.

И в этой книге я дам инструменты для проработки разных сфер жизни, чтобы прийти к покою сознания и перейти на второй уровень его развития.

Второй уровень развития сознания – «Я осознаю».

В подсознании (подсознание = «под сознанием», на ступень ниже сознания) человека живут его эго, память и эмоции. Когда человек находится в радости или в гневе, он находится в эмоциях, то есть в подсознании. Человек может испытывать 9 эмоций, и все они – иллюзии нашего подсознания за исключением одной – последней. Эта эмоция называется «покой и позитивное безмолвие». Ее нельзя путать с равнодушием: в равнодушии человек не способен на созидание, а в покое – способен. Покой – это принятие и умиротворение.

Связь между подсознанием и сознанием происходит на уровне этого покоя, когда включается тонкий интеллект, то есть способность анализировать.

В этом состоянии человек способен разложить любую ситуацию на составляющие и оценить ее без лишних эмоций. Скажем, не разочаровываться от разрушенных планов, а просто осознать, что все это можно реализовать позже или иначе.

Третий уровень развития сознания – «Я понимаю».

Это высокий уровень сознания, но он доступен каждому из нас. Когда человек находится на этом уровне сознания, он понимает, что происходит, тут же оценивает ситуацию, анализирует и принимает как данность. Ему предлагают – он соглашается, планы рушатся – и это тоже нормально. Он отчетливо видит несколько выходов из ситуации.

Не испытывает колебаний эмоций, то есть свободен от иллюзий и легко принимает непостоянство, временный характер всего происходящего.

Четвертый уровень развития сознания – «Я мудрый».

Это высший уровень сознания и наслаждения жизнью, к которому я и сам еще не пришел. На четвертом уровне человек не пытается искать выходы, не старается понять ситуацию, разложить эмоции на составляющие и выстроить логическую цепочку. Он не думает об этом, ему вообще неважно, что происходит, ведь он принимает любое событие с радостью и любовью.

Он просто живет, потому что находится на высоком уровне наслаждения от самого факта «я живу».

Практики из этой книги помогут привести сознание в покой и вырасти на уровне счастья.

Практика 1. Из точки А в точку Б

Первые две практики из этой книги нужны для того, чтобы осмотреть «стартовую площадку» и дать верную оценку того состояния, в котором вы находитесь прямо сейчас. Это важно для каждого. Ведь, не осознав точку ноль, сложно поставить цель, заметить прогресс и получить удовлетворение от проделанного пути.

Первая практика заключается в том, чтобы дать честные и четкие характеристики себе сегодняшнему, а после – наметить пунктирную линию к тем состояниям, которых хотелось бы достичь.

Как выполнять практику

Описать то, что вы имеете на данный момент, ответив на вопросы:

- Чем вы занимаетесь?
- Как чувствуете себя при этом?
- Как можете оценить вашу жизненную ситуацию?
- Как можете оценить свое состояние (и внутреннее, и материальное)?
- С каким намерением вы пришли к чтению этой книги?
- Какие проблемы/сложности вы сейчас испытываете?

Затем нужно описать «Точку Б», то есть состояние, к которому вы хотите прийти в результате прочтения и применения практик из книги. Для этого используйте вопросы:

- Каким вы желаете видеть себя?
- В какое состояние хотите прийти?
- Какие изменения в жизни хотите получить?
- Как будете ощущать себя в результате этих изменений?
- Какой мир в таком случае будет окружать вас?

Я бы рекомендовал выполнить это задание письменно (а лучше завести отдельную тетрадь для прохождения практик), разделив листок пополам: «Точка А» и «Точка Б».

Подробно и честно пропишите здесь ответы на вопросы, перечитайте и просто оставьте до поры до времени.

Теперь переходите к практике 2.

Практика 2. Оценить себя по 9 компетенциям

Внутри человека существует девять энергий в соответствии с девятью компетенциями. Часть из них заложена планетами и дана нам по рождению, часть – зарабатывается в сознании человека в течение жизни. Для того чтобы глубже проанализировать «точку А», нужно оценить уровень развития этих компетенций у вас на данный момент.

Как выполнять практику

Нарисовать 9 линий, которые будут обозначать шкалы компетенций, и сделать на них 10 равных промежутков-делений. Затем проанализировать наличие у себя каждой из компетенций и проставить на каждой линии оценку тому, насколько та или иная компетенция у вас присутствует.

1. Компетенция «Стратегия».

Речь идет о стратегии жизни, года, месяца, недели, дня и т. д. По сути здесь нужно оценить ваше умение и привычку планировать, а также то, насколько успешно вы реализуете это в жизни, по шкале от 1 до 10.

Есть ли у вас план на сегодня и, скажем, на будущий месяц?

2. Компетенция «Понимание и дипломатия».

Оцените, насколько вы понимаете других и себя и насколько при этом вам важно, чтобы вас понимали. А как вы чувствуете себя, когда вас все-таки не понимают? Если вы способны оставаться дипломатом и сохранять хорошие отношения даже тогда, когда вам плохо или вы чувствуете, что вас не ценят, значит эта компетенция развита у вас хорошо.

Пример. Я всегда считал себя дипломатом и человеком, который умеет сглаживать углы. Но однажды я понял, что хорошо общаюсь только с теми, кого понимаю и принимаю. Со всеми остальными стараюсь попросту не поддерживать связь и исключать их из своей жизни. Осознав это, я понял, что вторая компетенция развита у меня недостаточно.

3. Компетенция «Инструменты и знания».

Нужно оценить, насколько ваши умения и знания актуальны в современном мире и в конкретной ситуации. Скажем, на сегодня быть с компьютером «на вы» и при этом мечтать о карьере в офисе – абсурд. Современный мир требует неких пользовательских умений, касающихся гаджетов, даже от ремесленника, если он хочет масштабировать и развивать свой бизнес.

Также недостаток знаний можно констатировать у полного человека, который страдает от лишнего веса, но при этом считает, что достаточно осведомлен о правильном питании и пользе ходьбы и физкультуры. В реальности это не так. Некое количество поверхностных знаний, которые не приводят к решению ваших вопросов, нельзя считать достаточными. Оцените себя.

4. Компетенция «Приоритеты и цели».

Нужно оценить, насколько точно вы умеете выбирать цель и расставлять приоритеты. Скажем, если в хорошо запланированный день может вмешаться один не очень приятный звонок и сбить весь ваш план и настрой, значит вы неважно умеете расставлять приоритеты.

5. Компетенция «Имидж и коммуникация».

Нужно осознать, есть ли у вас личный образ и насколько вам комфортно в нем. Если ваш имидж – деловая женщина, то выглядите ли вы соответствующе и чувствуете ли вы себя в этом образе «как дома»? Если вы надеваете то шорты с футболкой, то брючный костюм внутри одного пространства (например, на работе), значит, компетенция имиджа у вас развита слабо, и это в том числе вызывает вопросы у окружающих вас людей: им непонятно, как воспринимать вас, а это отражается на вопросах успешной коммуникации.

6. Компетенция «Комфорт внутри себя».

Оцените, насколько вам комфортно самим с собой: как в одиночестве, так и в обществе. Что происходит внутри при общении с незнакомыми людьми? Способны ли вы самостоятельно начать важный для вас разговор на нетворкинг-встрече? Если вам легко, вы уверены в себе и довольны собой, а люди тянутся к вам и вам комфортно от общения с ними, значит все хорошо. Но если вы чувствуете себя неудобно, на встречах боитесь подойти к кому-то, ощущаете блоки, значит в этом аспекте у вас есть недоработки.

7. Компетенция «Энергия».

Оцените уровень вашей жизненной энергии: насколько вам хватает ее для реализации целей и задач, а также насколько вы умеете управлять своей энергией, не сливая ее впустую. Если с утра вы полны сил, но любая негативная новость или сбитые планы в районе обеда могут лишить вас энергии на весь оставшийся день, значит вы не умеете сохранять энергию и предотвращать ее утечку.

8. Компетенция «Материальный мир».

Оцените материальную реальность, в которой вы живете: количество денег и кредитов, жилье, автомобиль, вещи и т. д. Насколько то, что вы имеете сейчас, соответствует вашим желаниям и амбициям. Если вы понимаете, что восьмая компетенция «страдает», подумайте и так же четко оцените ту ситуацию, когда материальный мир будет вас полностью устраивать.

9. Компетенция «Здоровье и эмоции».

Самая непростая для оценки компетенция. Для того чтобы поставить отметку на девятой шкале, нужно сперва пройти по всему телу и оценить, какие аспекты здоровья вас не удовлетворяют: позвоночник, зубы, волосы, кожа и т. д. Далее оцените свои эмоции, уровень своего покоя и удовлетворенности в жизни, а также то, как вы реагируете на удачи и неудачи, остаетесь ли при этом в равновесии. После этого следует оценить, сколько возможностей вы создаете для других людей без какой-либо корысти. Все эти факторы нужно учесть и поставить единую оценку «за здоровье и эмоции» на шкале этой компетенции.

Что делать с этими оценками? Они – как сбор анамнеза, необходимый для подбора эффективного лечения. Теперь нужно сфокусироваться на тех компетенциях, по которым поставлен «неуд», держать на контроле и при любой возможности прокачивать их, выводя на новый уровень. В этом вам помогут и практики из этой книги, и ежедневный осознанный выбор.

Сохраните листок с «оценками» до того момента, когда вы проработаете эту книгу до конца (если вы будете проводить по ней коучинг, то попросите вашего клиента сохранить эти оценки). После того как практики будут применены, а некоторые – останутся в жизни на постоянной или периодической основе, вы сможете вернуться к этим оценкам или вернуть к ним своего клиента, чтобы оценить прогресс.

Практика 3. Благодарность

Благодарность не зря выбрана первой из «настоящих» практик после двух подготовительных. Это самая базовая и мощная практика, которая «в одиночку» способна изменить жизнь и эмоциональное состояние человека. Нужно осознать: благодарность живет одна, мгновенно вытесняя любые негативные эмоции. Скорбь, гнев, зависть, страх, злость и ненависть не могут ужиться с благодарностью: она гораздо сильнее их всех. Именно поэтому практика благодарности буквально по щелчку переключает наш внутренний «тумблер» и меняет умонастроение с «Боже, как я устал» на «Как классно жить!».

А системная ежедневная благодарность, то есть благодарность вместе с дисциплиной, – мощная практика, способная изменить жизнь в лучшую сторону. Я искренне рекомендую каждому выполнять эту практику и считаю, что это «маст хэв» среди практик.

Как выполнять практику

1. Нужно завести тетрадь или ежедневник.
2. Утром, сразу после пробуждения, нужно записать 33 благодарности этой жизни. Можно благодарить людей, ситуации, природу – любая благодарность засчитывается.

Пример:

Благодарю солнце за то, что сегодня будет такой теплый день.

Благодарю родителей за то, что воспитывали меня и всегда остаются рядом.

Благодарю кофемашину за то, что теперь у меня есть вкусный кофе каждое утро.

Благодарю жену за то, что родила мне таких чудесных детей.

Благодарю детей за искренность и непринужденность, которым стараюсь учиться у них.

Возможно, в первые несколько дней написания списка благодарностей вы будете испытывать затруднения. Мозг будет сопротивляться: «Неужели я не могу поблагодарить мысленно, ведь эти записи все равно никто не увидит?» Но для чудесного действия практики важно именно писать: приятной ручкой в красивом ежедневнике. И делать это дисциплинированно каждый день – тоже важно. Помните, что никто не будет проверять эту «домашку», поэтому пишите любые благодарности – важно, чтобы они действительно имели значение для вас.

Если сейчас 33 кажется большим числом – это временное явление. Как только вы упомянете любого человека в своих благодарностях, вы найдете еще не меньше десятка поводов сказать ему спасибо. Говорите! Пусть не лично, а на бумаге ежедневника, но будьте благодарны. Со временем на написание 33 благодарностей у вас будет уходить не больше 5 минут. Не страшно, если некоторые благодарности повторяются изо дня в день.

3. В течение дня в тот же ежедневник (или другой, более портативный) можно записывать свои яркие эмоции и самые интересные мысли. Так вы «держите руку на пульсе жизни». Осознанность – важная часть благодарности.

4. В конце дня снова записать благодарности, но на этот раз сказать спасибо сегодняшнему дню в разных его проявлениях. Благодарностей на этот раз нужно всего 15.

Пример:

Благодарю этот день за прекрасную погоду и возможность прогуляться.

Благодарю этот день за вкусный чай с мятой и липой.

Благодарю этот день за встречу с ...

Благодарю этот день за неудачу, которая подала мне новую идею...

Благодарю таксиста за то, что я вовремя успел...

Благодарность, а особенно системная благодарность, которая со временем будет доведена до автоматизма, кардинально меняет психоэмоциональное состояние человека, его ежедневный настрой и, как следствие, качество жизни и даже сами обстоятельства жизни.

Через пару недель практики вы заметите, как начинаете думать о благодарности в течение дня, подсознательно фиксируете: «Это я сегодня запишу». Таким образом благодарность внедряется в вашу жизнь, становится ее фоном и ведет к чудесным изменениям. Я бы рекомендовал каждому делать эту практику.

Особенно практика благодарности нужна людям со следующими числами сознания:

1 – (люди, рожденные 1, 10, 19, 28 числа) – потому что у них постоянно возникают новые желания, и важно, чтобы эти желания возникали из состояния благодарности.

4 – (люди, рожденные 4, 13, 22, 31 числа) – потому что они часто бывают не удовлетворены, а благодарность поможет это решить.

5 – (люди, рожденные 5, 14, 23 числа) – постоянно ищут что-то новое, не умеют благодарить за старое.

6 – (люди, рожденные 6, 15, 24 числа) – постоянно ищут наслаждения, а практика благодарности поможет получить ощущение, что наслаждение уже достигнуто, и немного успокоиться.

8 – (люди, рожденные 8, 17, 26 числа) – хотят результата, а благодарность – это фиксация результата.

9 – (люди, рожденные 9, 18, 27 числа) – всегда в поиске новых идей, а практика благодарности поможет им понять, что многое уже достигнуто.

Также эта практика нужна тем, у кого в дате рождения нет цифры 6, которая отвечает за умение быть счастливым и получать радость от мелочей. «Тренировка» благодарности замечает этот недостаток

Практика 4. Ведение ежедневника

Как мы уже говорили, каждый из нас существует в аспекте сознания и подсознания. В подсознании находится память, которая живет во всем нашем теле, и именно поэтому в нашей жизни происходят только те события, о которых мы говорим, думаем и пишем.

Но вот интересный факт: память больше фокусируется на отрицательных событиях. Мы так устроены, что мозг с радостью фиксирует негатив, большой успех на ТВ имеют «интриги и скандалы». И если прямо сейчас я попрошу вас вспомнить, что было в прошлом году, вы в первую очередь вспомните яркое отрицательное событие: болезнь, утрату или нечто подобное. А вот чтобы вспомнить нечто положительное, вам придется взять паузу и поразмыслить.

Пример. Прямо сейчас, в момент создания рукописи, я нахожусь в Турции, в Анталии. Здесь еще прохладно, но всюду светит солнце и шумит море. Воздух наполнен энергией и пением птиц, вся обстановка вдохновляет. И тут мне звонит мама и говорит: «Знаешь, а ведь сегодня годовщина твоей операции». Да, в прошлом году в этот день меня прооперировали, и я уже успел забыть об этом. Интересно, что по поводу той операции маме не пришлось много переживать, потому что я сообщил ей, когда все было позади. Тем не менее, она запомнила дату. А когда я спросил ее: «Мам, а что хорошего в прошлом году было, ты помнишь?», она ненадолго замолчала. Ей понадобилось время, чтобы вспомнить, в каком прекрасном путешествии на Тенерифе они были с папой год назад и какой испытали восторг. А все потому, что наша память с большим усердием фиксирует отрицательные события.

Так вот, практика ведения ежедневника помогает сместить фокус внимания и памяти. Мы не можем повлиять на то, что происходит вокруг нас. Но мы можем повлиять на то, что внутри нас. И именно эту ситуацию «внутри» помогает организовать и перенастроить ежедневник. Если вы сможете создать в ежедневнике свой идеальный день, а вечером зафиксировать успех, завтра вы сможете это повторить. А потом еще раз. Стоит мультиплицировать один идеальный день – и получится одна идеальная жизнь.

И еще раз повторю, что с нами так или иначе происходит то, что мы говорим, пишем и планируем. А это значит, что чем больше положительного будет прописано в вашем ежедневнике, тем больше его произойдет в вашей жизни.

Когда каждый день приходится вытаскивать на бумагу свои мысли и переживания, при этом понимая, что фиксировать негативное = возвращать негативное, вы учитесь уходить от отрицательных мыслей. Из жизни исчезает хаос, появляется некая дисциплина.

Дисциплина действий даже поможет встать утром, потому что появится четкая задача: заполнить ежедневник.

Как выполнять практику

Есть несколько вариантов ведения ежедневника. Сразу поясню, что любой из них осознанно изменит вашу жизнь, но чем более полный «пакет» вы выберете, тем более эффективной будет практика.

1. Минимальный вариант.

В течение дня прописать 30 благодарностей этому миру, ситуациям, людям. О том, как это делать, можно прочитать в описании практики 3.

2. Средний вариант.

С утра написать 30 благодарностей и минимальный план на сегодня. Так можно увидеть недостатки и «окна» в течение дня и заполнить их.

Пример: когда я начал писать ежедневные планы, вдруг осознал, что работаю целый день с утра до вечера 7 дней в неделю. Стало ясно, что в моем графике нет времени для себя. Тогда я решил сдвинуть все активности к 10 утра и первые 3 часа дня посвятить себе. Я начал вставать не для работы, а чтобы вкусно позавтракать, прогуляться, почитать. А еще освободил себе один день в неделю для отдыха. С тех пор жизнь очень украсилась.

3. Оптимальный вариант.

Это лучший и самый действенный способ выполнения практики. С утра напишите 30 благодарностей, план на день и 5 целей на жизнь. Важно ставить перед собой истинные цели и повторять их изо дня в день.

Тибетские монахи прописывают такие цели (рекомендую последовать за ними):

– **У меня столько денег, чтобы о них никогда не думать.** «Заработать миллион» – сложная и непонятная задача для нашего ума, а вот изобилие, когда о деньгах не нужно думать, – это то чудесное состояние, к которому стремятся все. Но достичь его, просто заработав миллион или 10 миллионов, практически невозможно. Изобилие не измеряется в цифрах, это состояние души.

– **У меня красивые отношения.** Речь про отношения в целом, не только про любовь: здесь о любых коммуникациях. Красивые отношения – это приятные разговоры и способность закончить даже начинающийся спор на позитиве. Эта цель добавляет в жизнь некую дисциплину: вы не станете попусту ссориться, помня, что ваша цель – красивые отношения.

– **Я востребован и несу миру пользу.** Нести миру пользу – самое важное в нашей жизни. В ином случае энергия будет исчезать, начнутся депрессии и никакие «миллионы» не помогут. Как бы ни был богат человек, если он никому не нужен, он начнет угасать. Труд лечит человека, и важно, чтобы этот труд приносил пользу другим людям.

– **У меня огромное здоровье, я наполнен энергией.** Про важность здоровья дополнительных слов не нужно, но вот один неочевидный факт: одного здоровья недостаточно. Важно быть наполненным энергией, не убивать ее вредными привычками и тунеядством. Ведь сколько здоровых людей живут в увядающих поселках, не видят для себя развития и осознанно уничтожают свою природную энергию (и здоровье) алкоголем, табаком, бесцельной и бездельной жизнью.

– **Иметь спокойный ум и сильный разум.** Разум должен преобладать, чтобы мы могли действовать не из соображений «комфортно или нет», а исходя из целесообразности действия. В ином случае даже в самой защищенной обстановке, в самом дорогом отеле мира можно чувствовать себя беспокойно, испытывать тревогу за завтрашний день, следующий час и т. д.

Итак, утреннее заполнение ежедневника закончено, на него потребуется от 10 до 30 минут в зависимости от вашего опыта, со временем вы будете справляться с этой задачей быстрее и быстрее.

Далее в течение дня по возможности записывайте интересные события или умонастроения, инсайты.

А вечером запишите 15 благодарностей этому дню и вспомните всех, кому принесли пользу (если ходили в спортзал или на маникюр, это тоже польза – себе).

Помимо этого, в конце дня важно проанализировать то, как сегодня удалось достичь поставленных тибетских целей. Сядьте и подумайте об этом. Большинство из вас отметит, что цели были достигнуты: вы хорошо себя чувствовали, не думали о деньгах, с кем-то позитивно

общались, были спокойны и сделали что-то полезное. Это и был идеальный день – день, когда вы достигли истинных целей.

Про мой опыт ведения ежедневника.

Я веду ежедневник «по оптимальному тарифу» и не забываю ни об одной приятной мелочи. К примеру, в вечерней благодарности я могу написать «Спасибо Всевышнему за вкусный чай. Спасибо за возможность встретить того человека, который продавал замечательные пирожки, за возможность купить и съесть один». И чем подробнее вы пропишете те позитивные события, которые вас вдохновили, тем больше подобных событий произойдет в вашей жизни. Только они будут множиться. Если хочется изобилия и красоты, находи их в своей жизни и прописывай с благодарностью каждый день.

Недавно меня спросили, как проявляется эффект от этой практики на деле, то есть как его можно зафиксировать. Так вот, по моему опыту, практика работает «прорывами». Этаким накопительный эффект. Ты стараешься мультиплицировать и масштабировать определенные хорошие события, пишешь об этом, благодаришь, но будто бы ничего не меняется, кроме умонстроения и восприятия жизни (они по щелчку перестраиваются на позитив). А потом происходит что-то удивительное и, что важно, происходит настолько просто, без усилий, что ты и не думаешь связать это с ежедневником. Но в какой-то момент приходит осознание, что ты долгое время благодарил мир за подобные вещи, тем самым усиливая их.

Один из последних примеров такого очевидного прорыва для меня – марафон изобилия. Я сам живу в состоянии изобилия: у меня нет богатств, но я живу той жизнью, в которой могу удовлетворить свои потребности и не переживать о достатке. Это состояние скорее не внешнего, а внутреннего изобилия, которому зачастую завидуют люди, действительно богатые в материальном плане. Я решил провести марафон изобилия, чтобы поделиться этим состоянием с другими и показать, каким образом можно к нему прийти. Я подумал об этом, тут же рассказал своей помощнице, мы запустили анонсы и через несколько дней марафон стартовал. На нем было около 1000 человек! Без специальных прогревов, без длительной подготовки. Люди просто пришли. И это было удивительно. А потом я понял, что долгое время благодарил мир за любые возможности делиться энергией, и то, что произошло, – хоть и подарок, но обоснованный. Весь марафон прошел в легкой энергии, мы все получили удовольствие. Было очень вдохновляюще.

Практика ведения ежедневника нужна всем, а особенно тем, у кого в дате рождения нет цифр 3 и 4, которые отвечают за анализ и механизм постановки цели соответственно. Таких людей множество, и им сложно аналитически мыслить, продуктивно настраивать ежедневные алгоритмы действий. Деньги у них утекают сквозь пальцы, и если в семье ни у кого нет цифр 3, 4 в дате рождения, бюджет страдает: денег всегда мало. Дисциплинированное заполнение ежедневника поможет наладить эту сферу жизни.

Примечание: вы можете использовать в качестве ежедневника любую тетрадь или блокнот, но важно, чтобы эти предметы доставляли вам радость, их было приятно держать в руках. На этот случай у нас есть уже готовый ежедневник со знаковым названием «Стань себе светочем».

Практика 5. Ходьба

Жизнь там, где движение.

Задумайтесь: не движение – жизнь, а жизнь протекает только там, где есть движение.

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.