

Ирина  
Аорна

# СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ



[www.ho4uletat.ru](http://www.ho4uletat.ru)

КЛУБ ОКРЫЛЕННЫХ ЖЕНЩИН

все права защищены

Ирина Норна

**7 секретов счастливой женщины**

ИГ "Весь"

2015

УДК 159.9  
ББК 88.6

## **Норна И.**

7 секретов счастливой женщины / И. Норна — ИГ "Весь", 2015

Что нужно женщине для счастья? На этот вопрос зачастую не могут найти ответ не только мужчины, но и сами женщины. Книга, которую вы держите в руках, предоставляет вам возможность по-женски, душевно поболтать на эту тему с известным психологом Ириной Норной. Она говорит, что женское счастье – это нечто нематериальное, легкое, невесомое и воздушное – это состояние, на которое просто нужно настроиться. Автор уверена, что главная женская проблема заключается в ежедневном выполнении мужских функций. Именно они мешают женщинам почувствовать себя Женщинами с большой буквы. Прочитав эту книгу, вы убедитесь: все, что вы имеете сейчас (и что досталось вам тяжелым «мужским» трудом), можно точно так же иметь – другим путем... И оставаться при этом и успешной, и женственной, – не выбирая «или-или».

УДК 159.9  
ББК 88.6

© Норна И., 2015  
© ИГ "Весь", 2015

# Содержание

Глава 1. Первый секрет	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Ирина Норна**  
**7 секретов счастливой женщины**

\* \* \*



Когда смотришь на цифру наступающего года и понимаешь, что тебе в этом году будет за 30 или около того, или даже сильно-сильно «за», а ты так до сих пор и не достигла того, о чем мечтала, живешь не там, где хочешь, и вообще не умеешь получать от мужчин того, о чем мечтаешь, – это, безусловно, шикарный полигон для составления виш-листа и новогодних желаний.

Только сколько можно ж так?

Однажды (когда мне было 12 лет) умная взрослая родственница мне сказала: «Девочка моя, пришла пора решать, кем ты будешь – домохозяйкой или пойдешь на работу и будешь заРАБАТывать деньги!»

Ох, как она меня тогда озадачила!

И расстроила.

Как же так: или-или? Домохозяйка – это уют горячей духовки со сладкими ватрушками, чтение с детишками, мягкий взгляд, пушистые объятия пледа и свое небольшое королевство в отдельно взятом доме. Радость близких и елка.

А внешний мир? Это яркие платья, это интересные люди, это успешные личности, это большие *мои* деньги, это когда дух перехватывает перед выступлением. Это что-то *кроме* моей семьи. Мой сундучок с сокровищами.

Выбрать я тогда так и не смогла. Но так как меня изо всех сил растили как *хорошую* девочку – то сначала я стала чувствовать себя виноватой за то, что хочу так много, все и сразу. Потом я стала понимать, что такие мятущиеся особы, не способные сделать выбор даже из двух пунктов, вообще ни на что не годны. И они еще говорят: «Ира, ну пора уже определиться!!!»

А я так и не могла. Все свои годы, мучаясь желанием получить все и наказывая себя за это желание.

Когда я начала писать эту книгу, мне было ТРИДЦАТЬ. Моей родственнице, когда она мне сказала те слова про выбор, – на тот момент было 36. И я понимаю, что, наверное, она тоже хотела все и сразу, но сама не смогла. И меня хотела от разочарования уберечь. Тетя Лена! Я тебе очень благодарна – твои слова упали в очень сомневающуюся почву и превратились в *мой путь*))))

У нас ведь как девочку воспитывают? Ее учат быть *послушной* и *нравиться*. Думаете, ее учат послушанию перед мужем и нравиться мальчикам? НEEEEEEEEEE-ЕЕТ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Ну разве мы умеем принимать наших мужчин такими, какие они есть???

Ее учат нравиться – сначала маме и женщинам своего рода, потом воспитательницам детского сада, потом учительницам в школе... Короче, теткам с не всегда удачной личной жизнью!

Мужчина остается где-то за бортом. Мамки-няньки, очень не желая лезть в эту сферу, полагают, что оно там само все как-нибудь образуется, когда барышня достигнет соответствующего возраста.

И вот растут такие... Росли мы... Зависимые от чужого женского мнения, боящиеся чужой женской оценки, стремящиеся изо всех-всех-всех сил быть послушными и хорошими...

А еще нам говорили, что потом от этого у нас будет хорошая карьера и счастливый брак.

«Ну как, – хочется мне спросить тридцатилетних, – у вас этот финт ушами получился?»

Мы – вчерашние хорошие девочки – что мы умеем, кроме как интересоваться чужим мнением и советоваться? Это грустно. Но я вижу, что современная женщина хочет очень много, и очень боится услышать привет от своих предков: «Ты *слишком* многого хочешь».

Я нашла свой путь к мечте. И я хочу показать его остальным. Оказалось – все возможно!

Путь к мечте не был усеян терниями... По нему оказалось идти очень приятно. Почему-то тернистым оказался путь в никуда. А путь к моей звезде – легким и интересным... НЕ простым! Но легким. Потому что это мой путь. На нем встречаешь много прекрасных людей, готовых тебя поддержать и разделить твою мечту!

Так чему же отдать предпочтение?

Богатая или Счастливая?

Мама или Дама?

Карьера или Дом?

А если все сразу? Стрррашно? Или. Или. ИЛИ.

Социум нас постоянно пугает тем, что нельзя жить полноценной и наполненной жизнью. Социум нам постоянно говорит: «Девочка! Выбери – с чем ты будешь жить: с руками или ногами? С ушами или глазами? А остальное – отруби и забудь...»

Как вы отнесетесь к предложению отрубить свою руку?

Отрубить свою мечту?

Так рука или нога? Глаза или уши?

А может, все сразу???

Как там говорят? Получить от жизни все?

Да! И на меньшее я не согласна!

У одного автора, который написал ряд книг об искусстве взаимоотношений, я подглядела изумительное: «Наиболее глупый вопрос, который задают детям в подростковом возрасте, – любишь ли ты маму? Дети в тупике. Потому что их внутренний правильный ответ на этот вопрос звучит так – два раза в день люблю, три раза – нет». Так, в принципе, и современная женщина. Если ее ничего из общей колеи не выбивает, она счастлива. Знаете, такая сферическая лошадь в вакууме. Она счастлива, если: погода хороша, мужчина рядом/далеко, дети есть/нет, она сыта, у нее наконец-то наступили/прошли месячные. Она похудела/наконец-то набрала нужные 3 кило + у нее идеальный макияж + в кошельке много денег + + + и еще стотыщ непеременимых условий для этого мира. Два раза в день – счастлива, три раза – нет. Если вокруг идеальные условия – счастлива. Если условия не те, что она себе придумала, – она несчастна. И только с этими условиями – о'кей, так и быть – она готова считать себя счастливой. Если же возникают какие-то ситуации, которые выбивают ее из привычного ритма жизни, вносят каплю дисгармонии в ее картину маслом под названием «Образ счастливой женщины», – она несчастна.

В итоге – она несчастна сто раз в день. И один раз в году – счастлива. Не слишком ли высокая цена?

Частенько бывает так, что ее собственный «образ счастья» – всего лишь ее внутренняя иллюзия, не имеющая отношения к реальности, и тогда эти отвлекающие моменты – всего лишь *реальная* жизнь, с которой несчастная вынуждена сталкиваться каждый день. О, как реальность разбивает ее внутренний счастливый образ! Она страдает. И становится несчастной. *Снова*.

На самом деле, секрет состоит в том, что свою колею счастья мы себе выбираем сами. И тот уровень счастья, который мы готовы принять и которым готовы пользоваться, – точно так же выбираем сами. Поболтаем об этом?

Итак, в чем же кроются секреты счастливой женщины?

Ты хочешь ответа?

Ты получишь его на страницах этой книги. Только давай договоримся об одной маленькой вещи, которую я попрошу тебя сделать. Прямо сейчас напиши, пожалуйста, что такое для тебя – *быть счастливой женщиной*.

Без ограничений, без страхов, максимально нагло отпустив свою фантазию на волю. Напиши, все, что, как ты считаешь, прилагается к базовому набору «Счастливая женщина. Один комплект»...

Написала? Тогда переворачивай страницу.



## Глава 1. Первый секрет

### Чем ты расплачиваешься за свое счастье?



Несчастливая женщина *всегда* платит за кусочки счастья *слишком* большую цену. Счастливая женщина знает – она рождена для Счастья.

Старый социум XX века приучил нас к мысли о том, что *нужно* выбирать. Да, девочка, определись – чего ты хочешь? Хочешь карьеру? О'кей. Забудь про хорошую семью. Милая моя, ты хочешь троих детей? О каком бизнесе международного уровня ты говоришь? Забудь. Тебе нравятся красивые парни со стройным телом, душа-компания? О, дорогая, такой никогда не будет богат и хорош в роли отца. Вычеркиваем.

И такой внутренний диалог обычно приводит к тому, что женщина «Made in USSR» (это те, которые к 2010 году пришли в возрасте 25 и старше) – не мечтает, не строит планов, готова на меньшее (она *всегда* готова чем-то поступиться!), она уже не хочет ничего. Она хочет, чтобы «не хуже». Ее максимум мечты – это некая, существующая только в ее голове планка, – ниже которой она не готова падать!!!! Антипод мечты.

В наших чудесных женских головах сидят очень жесткие установки на тему того, что, допустим, женщина, успешная в бизнесе – автоматически неуспешна в личной жизни. Успешный художник – непременно алкоголик. Красавец мужчина – обязательно бабник, от которого надо держаться подальше. Женщина, достигшая финансового успеха в 30 лет, – непременно продажна. А мать троих детей уже никогда не будет думать об успехе и признании за пределами семьи.

В нас живет постоянная внутренняя готовность «расплатиться ЗА...».

Из-за наших внутренних чудесных установок мы в своей голове имеем так называемые *конфликты целей*. Очень хочется быть финансово состоятельной. Но подсознание орет: «Ой, это ж тааакой напряг! Это столько работы! Ты сойдешь с ума! Тебя кинут! Это жестокий мужской мир!» И сознание рождает такую связку: «Чтобы быть богатой – надо невесть как напрячься, порваться на части, стать мужиком в юбке, забыть про семью и войти в жесточайший мир акульего бизнеса». Первое – очень хочется. Но вторая часть утверждения – ой, слишком пугает! Это – не для меня! Такую цену платить Женщина за успех не хочет. И не платит.

Самое интересное, что Женщина с таким утверждением в голове попросту не заметит и не увидит *другие* варианты развития событий. Потому что в ее голове есть конкретная программа. И хочет она того или не хочет – ее подсознание будет искать истории-подтверждения



именно этой программе. Она будет (как бы случайно) сталкиваться с историями из прессы, журналами, фрагментами из телепередач. Да! Да, именно для нее тысячи сценаристов напишут истории именно об этом, и по ним – именно для нее же – наснимают несколько сот фильмов именно про то, как женщина начала строить бизнес и: ее кинули/бросили, муж/фирма разорилась, дети заболели/никогда не имела детей, и прочие страшилки. Именно с такими подружками, которые своими рассказами ей все это подтвердят, она свяжется через 10 лет разлуки в социальных сетях, именно такую историю ей расскажет ее маникюрша.

Все дело в том, что она будет думать: это ее опыт формируют эти истории. И в этом будет ее главная ошибка! Опыт Женщины с такими установками сформирован еще до ее рождения. Или в детстве. Или чуть позже. Но именно жажда подтвердить этот опыт – именно эта жажда – и будет притягивать такие истории в ее жизнь.

Какой бы ни была установка, в любой из них возникает структура *или-или*. Где второе «или» – это та ставка, которую вы сами себе назначаете за успешность и Мечту.

Или успешная в карьере – или мать троих детей.

Или красивая и свежая – или финансово состоятельная, но уставшая и не имеющая времени на себя.

Или любимая – или богатая.

Продолжать можно до бесконечности.

«Я буду успешным художником. Но все художники – алкоголики. А я не хочу быть алкоголиком. Но если я хочу быть трезвым и в здравом уме, успешным художником мне никогда не быть». По такой траектории движутся мысли. Человек с такой установкой автоматически впихивает себя в рамки.

У женщин таких установок тьма-тьмушая.

Или я привлекаю внимание мужчин, но тогда меня ненавидят подруги, или я строю прекрасные отношения с подругами, но я – серая мышь, которой никогда не посмотрят вслед.

Думаю, если вы сейчас взглянете в прошлое, то обязательно вспомните какую-то свою установку. Или три установки. На самом деле лучше сразу сесть и записать все 100 своих установок. А потом еще 50. И через пару месяцев отловить еще 5–7 десятков этих паразитов, которые точат вас изнутри.

Например, в отношении богатства или счастливой жизни.

До того, как я родила ребенка, у меня была установка, что ребенок очень сильно испортит мое тело, и после родов я буду страшная, некрасивая и никому не нужна, а во время беременности мой мужчина совершенно не будет уделять мне внимания. Со своими установками я начала разбираться задолго до того, как стала мамой, и во время беременности я получила столько мужского внимания, сколько не получала за всю свою предыдущую жизнь. Останавливались машины, мне давали визитки, постоянно были знакомства на улице. На фоне восьмимесячного пуза все это было очень забавно. В те моменты я начала понимать, что все установки находятся всего лишь в нашей голове.

Понимаете? Всего лишь там! Эти милые тараканчики наших внутренних установок на первый взгляд совершенно безвредны! У них там – в нашей голове – такое маленькое, уютное, тепленькое местечко, в котором они чувствуют себя весьма комфортно! О, в плане размещения они совершенно неприхотливы! Они будут довольствоваться лишь самой отдаленной и захлавленной и пыльной частью твоего подсознания! Они даже не жаждут твоего внимания! Такие милые крошки...

Милые крошки. *С огромным аппетитом.* Знаешь, что они сожрут в первую очередь?

Твои мечты.

Страшная правда в том, что твоя *личная* система убеждений – против тебя!

Я родов боялась с детства. Это нормально. То есть, конечно, это НЕ нормально. Но уж так нас почему-то взрослые женщины часто воспитывают: в страхе перед естественными про-

пессаами. Создается впечатление, будто среди женщин взрослых и опытных существует сговор, направленный на то, чтобы сильно напугать молодых. Это ощущение возникло у меня после того, как я прошла через свои роды – я подумала, что все стереотипы мне совершенно чужды. Рожать оказалось НЕ страшно и НЕ больно. Все не так, как меня пугали в детстве. Кормить грудью было *НЕ страшно*, *НЕ больно*, и окровавленные соски не вываливались изо рта моего сына. Но всему этому надо было научиться на курсах – перенять опыт и спокойствие от Женщин, которые успешно прошли этот путь.

В своей жизни я часто сталкивалась с ситуацией, похожей на ту, когдаходишь в воду и думаешь: ой, а она не такая холодная, как говорили! Все совсем не так, как нам рассказывают. Не так страшно, не так сложно, не так наказуемо, не так грязно, и вообще – даже приятно!

Я хочу, чтобы вы сейчас вспомнили какие-то свои запрещающие установки и подумали, что вам мешает достичь своей мечты. Если для вас слово «мечта» – это *слишком круто*, то давайте пока заменим «мечту» на «цель» или «план»? Или безобидное – «желание».

Как пример приведу установку, которая касается денег. Обычно она очень прочно сидит в головах женщин, выросших в малообеспеченных семьях. Они прямо-таки ненавидят бедность. Но еще больше, просто до потери пульса они боятся *богатства*!

Такая женщина часто даже не в состоянии доверить мужчине возможность ее обеспечить, она берет быка за рога и становится богатой (или остается бедной). *Сама*. Но при этом на каждом углу она будет страдать вслух о том, что мужчины, желающие взять на себя ответственность за финансовое обеспечение семьи, – повывелись. Того не понимая, что она сама отталкивает подсознательно таких мужчин.

Предположим, она становится богатой. Или, по крайней мере, очень сильно к этому стремится. В этой ситуации есть одна маленькая деталь, которая на самом деле представляет огромную проблему: и те женщины, которые в итоге становятся богатыми, и женщины, которые к этому только стремятся, остаются одинаково несчастны.

Почему это происходит?

Потому что в их голове живет «или». Они стремятся к богатству не из любви к богатству, а из ненависти к бедности. Их стремлениями движет раздражение и обида. И возникает ситуация, когда деньги и раздражение в их сознании становятся неразрывно связанными. Получается, чем больше они зарабатывают, тем больше их недовольство. Наверняка, у вас в голове есть такой стереотип: для того, чтобы получать много денег, надо ооочень много работать. При этом, если вы много работаете, вы не видите своего мужа и детей. (Упс! Если вы вообще успели встретить мужа на своем жизненном пути. Некогда же – работу работали!) Если вы получаете много денег, то вдруг оказываетесь перед фактом, что вынуждены отдавать этому занятию все свои силы, всю энергию и на вас саму не останется ни капли личного времени.

В конце концов, у такой женщины, которая добивается богатства с такой установкой в голове, пробивается внутренний голос, который заявляет: «Подруга, ты знаешь, я так устал злиться и нервничать, я хочу счастья и спокойствия!!!» С чем у этой женщины связано беспокойство? С деньгами! Что она будет делать теперь, избавляясь от беспокойства? Она в первую очередь избавится от денег!

Такая женщина начинает спрашивать себя, что же ей делать. А что может ответить подсознание? Оно связало деньги с раздражением и говорит: «Твое раздражение из-за денег».

Рецепт подсознания таков: хочешь избавиться от чувства неудовлетворенности, избавься от денег. Именно это женщина и делает – избавляется от денег, не отдавая себе в этом отчета. Она транжирит деньги. Такая женщина, если она действительно начинает много получать, становится не в состоянии эти деньги удерживать и их преувеличивать. Она неудачно вкладывает деньги, она теряет их, она наносит ущерб своим финансам. Например, она может залить соседей и будет вынуждена отдать некую сумму на ремонт. Наверняка, у каждой из вас в жизни были ситуации, когда вы планируете большую сумму, вы знаете, что вы ее получите, и ничто не

предвещает беды. Но случается какая-то ситуация, типа поломки машины или другой непредвиденной траты, которая примерно равна той сумме прибыли, которую вы планировали получить.

Хорошо, допустим, такая женщина потратила деньги. Она хотела избавиться от чувства неудовлетворенности, избавившись от денег. Теперь она должна быть счастлива, не правда ли? Не правда. Потому что в ее ситуации положение только ухудшается – она снова неудовлетворенна, но при этом еще и бедна. Опять! Ей опять надо начинать все сначала! Причина проста – она не от того избавляется. Она избавилась от симптома. В то время как вирус остался нетронутым.

Получается, наш окружающий мир – это отражение нашего внутреннего состояния. Если вы считаете, что за какое-то состояние вы должны платить нехваткой чего-то другого, вы будете за это расплачиваться.

Если на ваших весах стоит «или успешна в карьере – или счастлива в жизни», то вы будете несчастливы в жизни, если будете богаты. Или вы будете счастливы в жизни, но при этом – бедны. Вы сами себе в голове назначили такую цену и создали эти установки.

С этим можно спорить, можно погружаться в вопросы терминологии. Можно говорить, что это в нас вложили/не вложили родители, род и т. д. Все так, все верно. А еще крайне удобно перекладывать ответственность на родителей. Когда я слышу этот плач Ярославны под названием: «А вот мне моя мама не...», я уже начинаю немножко трястись, подергивать плечом и нервно спешу задать вопрос автору фразы: «Милая, а тебе сколько лет? 5? 10? 15? О, тридцать двааааа? О, твоя мама уже бабушка? Ох-хо-хо, а ты все до сих пор страдаешь, что тот велосипед тебе так и не подарили? После того концерта так и не похвалили? После той ссоры так и не утешили? Моя девочка, наверное, я тебе сейчас разобью розовые очки, испорчу жизнь, и заставлю тебя посмотреть правде глаза...»

Не подарят. Не похвалят. Не утешат. Тебя тогдашнюю – уже «НЕ». *Никогда.*

Тем не менее, взять это под контроль, избавиться от своих «или» и перейти на другой уровень мышления – только в ваших руках. Никакая мама, никакой предок не придет к вам и не скажет: «Дорогая дочка, я тебе все это принесла в голову, давай я теперь из твоей головы это вытрясу». Такого не будет, и вы прекрасно это понимаете. Но занимать позицию, что в ваших неудачах виновата ваша мама, которая вам *недодала*, – очень удобно. И крайне безответственно по отношению к самой себе.

И вот первое правило успешной Женщины – она взрослая. И она несет ответственность за паразитов в своей голове *сама*.

Независимо от того, сколько вам лет сейчас, я очень рекомендую – ту энергию, которую вы направляете на то, чтобы поменять своих родителей и как-то изменить их жизнь и отношение к вам, направить на себя. Начни с себя.

Итак, Взрослая Женщина перестает ныть и жаловаться, она надевает костюм уничтожителя насекомых и поднимается на свой чердак. В руках у нее отличный газовый баллон и сейчас она будет травить своих насекомых, не оставляя им ни единого шанса. Ты готова? Тогда приступим!



### Практическое задание

Сделайте такое упражнение: сядьте в удобной позе и направьте свой взгляд на себя. Внутрь себя. Посмотрите на ваши «или». Некоторые из них не сразу захотят выползти наружу.

Начните с тех, которые вам известны. Посмотрите, чем вы расплачиваетесь за свой успех. Какую цену вы себе за него назначили?



«Чтобы быть красивой, надо пахать и голодать». (В итоге – то же колесо, что и в ситуации про деньги.)

«Или дом-семья, или работа. Карьера или дети. Деньги или друзья. Дом или интересная работа. Деньги или спокойствие».

«Или я зарабатываю, или меня содержит муж».

«Судя по тому, что я нахожусь в финансовой яме, то или счастливая, или богатая!»

«Или жена, или мать».



На самом деле, истинное искусство – все эти вещи совмещать. Самое простое упражнение – поменять свои внутренние установки.

Давайте рассмотрим этот механизм на примере установок про деньги, которые мы разбирали с участницами тренинга «Женщина и ее деньги».

Что отличает богатых от бедных? Счастливых женщин – от несчастных? Женщин, у которых все получается, – от тех, которые вечно жалуются? Если вы еще никогда не задавались этим вопросом – самое время.

Главное их отличие – убеждения.

Я повторю, если вы не поверили в это сразу: главное их отличие – убеждения.

Эти Женщины не умнее. Не красивее. Не образованнее. Не дисциплинированнее и самокритичнее. Не более везучие. И грудь у них, часто, самого разного размера.

Секрет в том, что у них *другие убеждения*.

Эта внутренняя торговля за Успех, эти старые убеждения, этот образ мысли блокирует наши стремления! Наши, *наши собственные* мысли блокируют перемены к лучшему!



**Поэтому путь к счастью, богатству, взаимной любви, гармонии и балансу должен начинаться с того, чтобы поменять внутренние пораженческие и нищевородские убеждения на богатые, счастливые, сбалансированные.**

Сделать это можно только в такой последовательности:

Шаг 1. Найти и обезвредить старые убеждения.

Шаг 2. Выкинуть их.

Шаг 3. На их место привести новые.

Шаг 4. Помочь новым утверждениям окрепнуть.

Вуаля!

Только такой алгоритм. Если не вычленишь «старье» – не пройти шаги 1 и 2, – наступит когни тивный диссонанс и борьба противоречащих убеждений. Вы будете читать про себя мантру, что деньги – сие есть добро, а убеждение из детства будет орать – что зло. В итоге с места

не сдвинетесь. Знаете, так бывает – оборачиваешься назад и видишь, – а воз и ныне там. Как мечтала о Париже, так и продолжаешь о нем лишь мечтать.

Если проведете уборку и выкинете старое, но не потрудитесь засадить новыми семенами чистое поле (пройти шаг 3), то не пройдет и месяца, как мозг порастет новыми сорняками и увязнет в хламе.

Если не сделать шаг 4, то старые собутыльники, тараканы страдалцы, обязательно попытаются вернуться. И, как колорадский жук, сожрут ваши добрые, но слабые начинания.

Поэтому предлагаю присоединиться к нашей уютной компании женщин, которые уже провели такую работу.

Рано утром проснуться и, не вставая из постели, написать в тетради первые 20 утверждений на тему успешности/любви/денег/и т. д. (рекомендую за одно утро обработать одну тему), которые полезут из непроснувшегося, а соответственно, еще бесконтрольного мозга.

Начать с фразы: «Быть успешной, значит...» – и 20 пунктов. «Чтобы встретить мужчину мечты, надо...» – и еще 20. «Чтобы стать богатой, нужно...» – и тут душа развернется вовсю. Для начала нужно познакомиться со своими личными предустановками, после чего с ними уже можно будет что-то делать.

Врага нужно знать в лицо!

Итак, вы выковыриваете свои установки. Не все с радостью побегут на встречу с вами. Некоторые заявят о себе только через полгода-год движения. Это хорошо, это нормально. Главное – продолжать совершать движение в выбранном направлении. Обязательно их *записывать*. Не проговаривать – разбегутся по углам!!!! *Записать*. Они очень боятся ручки и бумаги. Начинают помирать толпами уже от одного этого.

Следующий шаг. Утром вы берете каждое негативное утверждение и трансформируете его. Например, если негативное: «Деньги – это... бесконечный источник головной боли и суеты», то трансформировать его можно так: «Мои Деньги – источник радости и вдохновения для меня. Они дарят мне покой, радость активной жизни и наслаждение! И помогают мне во всем».

Потом (на это может уйти некоторое время) вы переиначиваете установку. Вместо ограничения вы пишете позитив. Избегайте использования частиц «не». Все слова с частицей «не» плохо заряжены и не работают. Если вы напишете: «Я не буду подходить к холодильнику и есть, когда нервничаю», вы своему подсознанию даёте установку: «Я буду подходить к холодильнику и есть, когда нервничаю». Когда вы будете нервничать, первое, о чем вспомните, будет холодильник. А если вы напишете: «Когда я нервничаю, я буду подходить к зеркалу и говорить, как я себя люблю», будете делать это. Видите, упоминания о холодильнике нет вообще.

Сфокусируйтесь не на том, что вы хотите себе *запретить*, а на том, что вас подбодрит и укрепит! Не на наказании себя, но на поддержке! Это я вам говорю как человек, который никогда в жизни не имел проблем с лишним весом. Я всегда была довольна своим количеством килограммов. Поэтому с моим холодильником у меня особые отношения!

Третий шаг – записать последние позитивные фразы и выучить их – читать как мантру! Пока они не войдут в ДНК!

Пока ты не станешь помнить их как таблицу умножения или свое имя и отчество! Ты можешь их повесить на видное место, можешь записать их в ежедневник! Введи это в свою структуру тела и души!

...Но это только половина пути к победе...

Помнишь, в начале этой главы мы с тобой говорили о том, что ты постоянно ищешь в окружающем мире подтверждения тому, что твой внутренний паразит прав? Не специально, конечно. Нет в этом твоей вины. Это все, конечно же, он – паразит виноват. Это он выгоняет на охоту твои сознание и подсознание на поиски подтверждений твоей правоты. Иначе – и он это знает лучше тебя – он сдохнет. Так вот, теперь пора перейти к шагу номер четыре. Назовем

этот шаг «Сдохни, тварь!». Если ты считала, что Богатый красавчик не лучший кандидат тебе в мужа, потому что из такого точно не получится хороший отец и верный муж, то Вселенная, как бы случайно (но мы-то помним, что это Паразит притягивал, старался!) подкидывала тебе фильмы и истории о том, как богатые красавцы бросают женщин и всячески подставляют их. И вообще, твой друг открыл тебе тайну: все они – латентные гомосексуалисты!

Так вот. Теперь в твоей голове живет новое прекрасное белое и пушистое создание под названием «Красивые-мужчины-тоже-могут-быть-заботливы-предприимчивы-ответственны, – любят-детей, – боготворят-женщин-и-живут-в-крепком-браке, – как-и-некрасивые. – И-внешность-никак-на-это-не-влияет». Но западня в том, что белое и пушистое новое утверждение – очень слабенькое, мрет от чиха и нуждается в том, чтобы поначалу его выкармливали из пипетки. А Паразит – хоть мы его и прогнали – далеко не убежал. Он тут, буквально за углом, потирая руки, ожидает, что возня с Пушистиком окончится полным фиаско, почасовое вскармливание из пипетки нам быстро надоест. И тогда Паразитище сможет достойно вернуться на свое насиженное место, захватив с собой нового дружка «Я-так-и-знала, – что-из-этого-ничего-не-получится!» Признайся, ведь так уже бывало раньше?

## **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.