Как зажечь
звезду любви
Тренинг
на создание
гармоничных
отношений
ТАТЬЯНА ДЬЯЧЕНКО

Татьяна Дьяченко

Как зажечь звезду любви

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26534803
ISBN 9785448576010

Аннотация

Как найти партнера, жизнь с которым станет воплощением вашей самой заветной мечты? Как создать близкие отношения, но при этом не потерять себя и остаться независимым? Как вернуть искру в угасающую любовь супругов? Ответы на эти вопросы вы найдете в этой книге, а выполнив рекомендуемые в ней упражнения, вы сможете создать желанные отношения. Эта книга поможет вам добиться успеха и зажечь звезду любви.

Содержание

Вступление 5
Отзывы о тренинге 18
Глава 1. Основные принципы тренинга 24
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Как зажечь звезду любви

Татьяна Дьяченко

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Татьяна Дьяченко, 2017
© Вера Филатова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-7601-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все права защищены. Никакая часть книги не может быть копирована или перепродана в любом виде: в электронном варианте, в виде ксерокопий, фотокопий без письменного разрешения автора. Любые тренинги, проводимые по материалам, приведенным в книге, запрещены.
Copyright © 2017 Татьяна Дьяченко

Вступление

Каждый из нас стремится найти себе пару, никому не хочется остаться в одиночестве. Мы все хотим любви и тепла, понимания и сопереживания. И поэтому все мы ищем того самого человека, вместе с которым сможем испытать трепетное ощущение полета и поймать волну вдохновения, почувствовать защищенность, полноту и смысл жизни. Без любви жизнь неполноценна.

Согласно исследованиям, гармоничная любовь – это не только романтика, но еще и здоровье. Гармоничный брак двух любящих супругов увеличивает продолжительность жизни. Поддержка и забота друг о друге делают партнеров по браку более устойчивыми к стрессу. Регулярный секс повышает иммунитет, улучшает память и внимание, тормозит развитие душевных заболеваний. Каждое десятилетие холостой жизни на год укорачивает жизнь людям старше 25 лет, не состоящим в браке или долговременных отношениях. Однако, если отношения превращаются в ежедневную борьбу и взаимные упреки, неоправданные ожидания и разочарования, то это не способствует увеличению продолжительности жизни, а наоборот, укорачивает.

Как найти партнера, жизнь с которым станет воплощением вашей самой заветной мечты? Как создать близкие отношения, но при этом не потерять себя и остаться независи-

мым? Как вернуть искру в угасающую любовь супругов? Ответы на эти вопросы вы найдете в этой книге, а выполнив рекомендуемые в ней упражнения, вы сможете создать желанные отношения. Эта книга поможет вам добиться успеха и найти любовь.

Я уже несколько лет провожу в интерактивном формате тренинг, описанный в данной книге, для женщин. Тренинг в реальном пространстве называется «Женское счастье», онлайн-тренинг – «Тайны женского магнетизма». Запись 8-часового вебинара можно приобрести на моем сайте http://crisis-psyholog.ru/index.php/webinar/genskyi-magnetizm.

Эту книгу могут использовать и мужчины, поэтому я сделала название книги гендерно нейтральным: «Как зажечь звезду любви». Идея помочь мужчинам в создании гармоничных отношений мне пришла потому, что все чаще мои клиенты-мужчины просят дать им профессиональные рекомендации, посоветовать, как найти девушку своей мечты или наладить отношения с партнершами, женами. Честно говоря, я не вижу особой разницы между женской и мужской стратегией привлечения партнеров и гармонизации отношений. Во время индивидуальных сеансов с мужчинами описанные в книге методы давали хорошие результаты, и даже быстрее, чем во время сеансов с женщинами, так как мужчины быстрее избавляются от негативных эмоций, у них в среднем выше самооценка. Гендерные различия учтены в книге в упражнениях на представление образов Женщины и Муж-

чины. Это упражнение приведено в книге в двух вариантах.

На «живые» тренинги с подобной тематикой мужчины ходят неохотно – точно так же, как и неохотно обращаются к психологам. Поэтому им будет комфортнее дома, наедине с собой прочитать эту книгу-тренинг или поработать с вебинаром. Однако, поскольку мой опыт работы с женщинами все же обширнее, то и примеры, иллюстрирующие упражнения, чаще всего взяты из женских судеб. Было бы приятно получить отзывы и счастливые истории любви от мужчин, прочитавших эту книгу и прошедших тренинг.

Моя история

Моя история поиска любви полна проблематичных и печальных периодов. Первое замужество закончилось разводом, и следующие восемнадцать лет я, воспитывая детей, жила одна. Конечно, я мечтала о любви, но почему-то мужчины меня в основном игнорировали или быстро бросали. Я опасалась, что на мне «венец безбрачия». Когда дети выросли и разъехались, я остро почувствовала одиночество и решила от мечтаний перейти к действиям. Я стала отчаянно пытаться найти спутника жизни. Но мужчины как будто испарились, словно вымерли как класс. Их просто не было в пределах видимости. Однако я не из тех, кто сдается! Я перечитала массу книг, перепробовала большое количество техник, методик, медитаций, ритуалов, упражнений, прежде чем нашла то, что действительно работает. На активный по-

иск у меня ушло шесть лет, чему предшествовал двенадцатилетний период пассивного ожидания. Итого 18 лет одинокой жизни! Не слишком ли это много? Но лучше поздно, чем никогда.

В конце концов, применив упражнения, приведенные в этой книге, я нашла мужчину, который на 100% отвечал моим запросам. Я круто изменила свою жизнь, уехала в Америку и во второй раз вышла замуж в 49 лет. Победа? Нет, это была катастрофа. Я попала в ситуацию морального домашнего насилия. Оказалось, что тех запросов недостаточно, я кое-что не учла. Всплыли неотработанные программы детства, ограничивающие убеждения. Я потеряла себя, я была в отчаянии. Долгое время я не хотела признавать свое поражение, думала, что надо работать над собой и все разрешится, пыталась сохранить брак. Но потом я подумала: «Жизнь так коротка! Остается не так уже много времени на счастье, я достойна большего, чем быть рабой этого маленького тирана. Лучше жить одной, чем с кем попало. Лучше жить голодной, чем в постоянном страхе. Лучше стать свободной, чем жить в золотой клетке. Лучше быть собой, чем пытаться быть кем-то еще. Свобода, свобода и еще раз свобода! Ничего дороже свободы нет. Я хочу взлететь, и я хочу летать как свободная сильная птица. Высоко в небе, от рассвета до заката». А еще я подумала: «Самый яркий рассвет бывает перед самым темным закатом». И взяла курс на развод.

Я купила мандалу освобождения и медитировала на нее.

Делала упражнения на отмотку, разрыв связей, укрепление границ, восстановление идентичности.

После 4-х лет мучений я развелась. Это было нелегко, но я решилась, и я освободилась. Но пока еще не взлетела. Я не знала, как жить дальше. Я второй раз ушла, но теперь уже в незнакомой стране, где нет ни семьи, ни поддержки, ни стабильной работы, ни денег. Как я буду выживать, я не имела понятия. Было очень страшно. Но тут я вспомнила, что один раз я уже ушла с двумя детьми и с двумя сумками также в никуда и безо всего. И я выжила, и я вырастила детей. Ничего, как-нибудь прорвусь – подумала я. И я прорвалась.

После разрыва патологических отношений жизнь стала резко меняться к лучшему, работа стала более стабильной, и пошли и деньги. Я стартовала свой канал на ютубе и начала консультировать по скайпу. Я помогала другим и параллельно собирала себя по кусочкам. Я пришла в себя. Я соединилась с собой. Я поняла, что я все та же энергичная и успешная женщина, и нарцисс меня не сломал. Я встала на свои ноги, и я взлетела.

Когда жизнь начала налаживаться, я решила поставить на себе эксперимент и посмотреть, смогу ли я повторить свой подвиг опять и привлечь в свою жизнь партнера еще раз, теперь уже в 53 года. Я использовала те же методы, с уточнениями, вынесенными из печального опыта, после определенной работы над ошибками. В этот раз я свою планку сильно подняла. Я не хотела ничего ниже и меньше того,

что мне действительно надо от отношений.

Когда я делилась своими мечтами с подругой, то она сказала мне: «Ну не может же быть человек во всем хороший. Если добрый, то растяпа, если организованный, то злой. Мой муж, например, – „золотое сердце“, если я в беде, то всегда поможет, всегда выручит и придет на помощь, но говорить с ним невозможно, сразу раздражается. Деньги есть, но очень прижимистый. Интересы у нас разные, ходить никуда не хочет, сидит дома за телевизором, никакого общения, даже секса нет. Но я знаю, что идеальных людей не бывает, и поэтому надо расплачиваться за то хорошее, что в нем есть, за его „золотое сердце“. Нечего строить иллюзии, что можно встретить свой идеал». Однако я ее не послушала и подумала: «Мне не нужен идеальный во всем мужчина, у него могут быть недостатки. Но он должен быть идеальный для меня, и ничего меньшего я не хочу». Я создала такой образ, в котором было все: и «золотое сердце», и глубокие разговоры, и помощь, и общие интересы, и смех, и поддержка, и чувство защищенности, и все остальное. И что вы думаете? Я нашла как раз такого мужчину, какого хотела, и в рекордно короткий срок – через 20 дней. Он неидеален, но само совершенство для меня.

Двадцать дней я работала над собой по той же программе, которую я предлагаю вам. И сейчас я впервые в жизни по-настоящему счастлива. Я засыпаю и просыпаюсь с благодарностью жизни за этот исключительный шанс встретить муж-

чину моей мечты, которого я всегда ждала, но не верила, что я достойна такого. Я благодарна за шанс познать нормальные здоровые отношения, когда быть вместе – это удовольствие и свобода. Не надо убегать и освобождаться. Это свобода вдвоем.

Я встретила мужчину и мужественного, и мягкого. Я знаю, что он меня защитит и пасть порвет тем, кто меня обидит. Но в то же время доброта и понимание изливаются из него сплошным потоком. Это мужчина, с которым можно быть собой и не бояться что-то сделать не так: ошибиться, оговориться, оконфузиться. Меня принимают со всеми моими недостатками.

Критики я не слышу, но я слышу слова о любви, и, самое главное, я чувствую эту любовь каждой своей клеткой. Иногда он просто смотрит на меня и любуется, даже когда я без макияжа и взлохмаченная. Я вижу истинную любовь в его глазах, которая видит мою душу. Когда я смотрю на него, я сама удивляюсь каждый раз, как же мне повезло. Мы смотрим друг на друга, и мы видим друг друга. Не лепим искусственный образ из того, что было, а любим то, что есть. Мы видим то, что внутри другого, и это любим. Такое ощущение, что эта любовь бесконечна и безусловна.

Мне не надо делать что-то особое, от чего-то отказываться и чем-то поступаться, чтобы заслужить любовь. Не надо прогибаться, меняться, угождать, угадывать желания, читать мысли, прикидываться, играть роли. Можно вообще ничего

не делать, лежать и плевать в потолок. Можно сказать «нет», если я не хочу. Меня не разлюбят за это. Меня любят только за то, какая я есть, и за то, что Я ЕСТЬ. Эта любовь постоянна и вечна. От этой любви хочется стать лучше, расти, развиваться, хочется строить планы, мечтать. Хочется стать еще больше самой собой, выразить себя, спеть свою песню, взлететь еще выше.

На эту любовь можно опереться как на скалу, она не зависит ни от погоды, ни от настроения, ни от поступков, ни от политики, ни от денег, ни от того, что на обед. Даже если я обиделась, я знаю, что я его люблю. Даже если я его обидела, я знаю, что он меня любит, несмотря ни на что. Он меня не бросит, не откажется, не отомстит, не обидит в ответ. Я знаю, что он меня любит всегда и везде.

Это не любовь-качели: сегодня люблю, завтра не люблю, послезавтра изменю, а после-послезавтра на коленях приползу. Это не любовь-сомнение: а вдруг разлюбил, а вдруг уйдет, а вдруг разочаруюсь? Эта любовь непреходящая и не зависит от мелких ссор и непониманий. Я знаю, что завтра меня будут любить так же сильно, как и сегодня, а может, и еще сильнее. И это взаимно, и это не надоедает.

В эту любовь я падаю как в облако – оно мягкое, поддерживающее, легкое и свободное. Я знаю, что, когда я оступлюсь, меня поднимут, когда я пошатнусь, меня поддержат. Меня обнимут, вытрут слезы и скажут, что все будет хорошо. Он всегда будет на моей стороне, даже если против меня

ополчится весь мир. Особенно, если против меня ополчится весь мир! Это защита, это опора, это каменная стена. Я всегда могу рассчитывать и быть уверенной: меня не подведут, обещание будет выполненным, все планы состоятся.

Чем больше мы вместе, тем более глубокими и благодарными становятся чувства. Я бесконечно счастлива, что я не осталась в том мрачном беспросветном браке ради выживания, финансовой защищенности и бытового комфорта, не стала расплачиваться за свою ошибку страданиями, не позволила себя сожрать до конца. Я позволила себе быть счастливой, и жизнь услышала это и поддержала меня. Она показала мне путь.

Возможно, мой опыт покажет вам путь. Все свои методики я собирала по крупицам из разных источников, все источники приведены – за исключением тех, что я придумала сама. Если бы сразу после первого развода кто-то снабдил меня описанной в этой книге информацией и предоставил бы эти методики, я не провела бы столько лет в самобичевании, психоанализе, бесконечной работе над собой и пустых ожиданиях.

На мой взгляд, длительная психотерапия не приближает успех, а отдаляет его: в постоянном процессе самоанализа все время стремишься добраться до самых корней своих проблем, дойти до глубин своей души. А это означает, что ты пребываешь в постоянном негативе, что по закону притяжения привлекает к тебе еще больше негативных эмоций и со-

бытий. Выбраться из этого порочного круга, добиться изменений к лучшему становится все труднее. Иногда кажется, что ты нашел причину своих проблем, сейчас устранишь ее, и все изменится. Но ничего не происходит. Даже становится хуже. Ты ищешь еще и еще, и так без конца. Все время самоанализ, – а когда жить?

Я совершенно не против длительной психотерапии; кому-то это просто необходимо, особенно людям с психологическими расстройствами личности. Я сама кризисный психолог и помогаю людям пережить травмы, потери, кризисы. Терапия – это шанс стать психологически и даже физически здоровым. Однако я считаю, что для достижения такой цели, как обретение личного счастья, существуют методы, которые позволяют быстрее достичь результата, даже если вы не достигли психологического совершенства и не все раскопали в своем подсознании. Эти раскопки бесконечны, можно копать в различных направлениях в течение всей жизни и так и не увидеть счастья. Когда все время копаешь, тогда некогда жить. Это то, чем я занималась 18 лет.

Я думаю, не обязательно посвящать годы своей жизни терапии, чтобы найти гармоничного партнера. Мой метод основан на информационно-энергетическом подходе. Он прост и результативен. Он поможет быстро очиститься от отрицательной энергии, создать энергоинформационную структуру цели и достичь желаемого результата. И все это всего за 2—3 месяца, при большой мотивации (10 бал-

лов по 10 балльной шкале) и наличии времени (1—2 часа в день).

Однако для людей с травматичным прошлым, насилием в детстве лучшего результата можно достигнуть, если предварительно провести терапию травмы.

На основе собственного опыта, а также результатов, достигнутых при работе с клиентами, для данной книги я отобрала самые эффективные методы и свела их в единую систему, которую я апробировала уже дважды и оба раза получила именно то, что планировала. Теперь я готова поделиться своими методами со всеми, кто только начинает путь к романтическим отношениям своей мечты, кто продолжает его и кто уже отчаялся, но все же надежда еще теплится.

В книге я привожу реальные примеры из жизни моих друзей, знакомых и клиентов. Все имена изменены в целях конфиденциальности.

Для кого эта книга

Если вы устали от пустых мечтаний о большой и сильной любви и горите готовностью начать действовать прямо сейчас, посвящать этой работе ежедневно 1—2 часа, то эта книга для вас.

Если в данный момент у вас нет времени на работу над собой, на свидания и встречи, а, наоборот, ваша главная забота – это карьера, учеба, заботы о своих детях, внуках, правнуках, то, может быть, стоит дождаться более благоприят-

ного момента и на время отложить эту книгу.

Если у вас уже есть партнер, который вас вдохновляет и зажигает, вы полностью удовлетворены своими отношениями, засыпаете и просыпаетесь счастливыми в объятьях любимого человека, то не читайте дальше – вам эта книга точно не нужна.

Эта книга для вас, если

– вы никак не решитесь прекратить отношения, которые давно себя изжили, из-за страха одиночества, финансовых проблем, детей и т. п.;

– вы не уверены, надо ли расстаться с партнером или оставить все как есть;

– вы устали от скуки и рутины, собственный брак перестал радовать вас;

– ваши семейные отношения дали трещину, и вам хочется это исправить.

Книга-тренинг поможет вам:

– поверить в свою привлекательность;

– поднять самооценку и уверенность в себе;

– вернуть краски и вкус жизни;

– понять, какие отношения вам нужны;

– привлечь самого гармоничного партнера;

– создать такие отношения, которых вы достойны!

Проделайте все упражнения и станьте магнитом для лич-

ного счастья!

Прочитав эту книгу, вы поймете:

– как вы запрограммировали себя на неудачи в любви и как можно перепрограммироваться;

– как сформировать правильный запрос на Большую любовь;

– почему вам не надо быть совершенным, чтобы быть достойным любви, внимания и понимания;

– что процесс достижения любви, которой вы хотите, может быть легким, простым и веселым;

– что любить и быть любимым – это ваше право от рождения.

Цель тренинга: обретение уверенности в себе, принятие себя как женщины/мужчины, преодоление негативных установок и последствий болезненного опыта в романтических отношениях, обучение психотехникам привлечения в свою жизнь подходящего партнера и/или создания гармоничных отношений.

Отзывы о тренинге

Эльвира, 46 лет

Я прошла тренинг Татьяны «Женское счастье». Вместе мы сумели не только разбудить во мне женщину, но и пробить канал, который я сама в себе заблокировала, и энергия просто захлестала… И оказалось, что я могу быть любима! Это так здорово! И так приятно быть женщиной! И конечно, тут же хлынул поток мужчин, которым я оказалась нужна. Нашелся тот, с которым мы вместе уже три года. Я очень рада и очень благодарна Татьяне за это. Здорово, когда в нашей жизни встречаются люди, которые помогают меняться, а значит, впускать в свою жизнь все то, чего нам сильно не хватало.

Ольга, 31 год

Выражаю огромную благодарность Татьяне Михайловне за то, что она изменила мою жизнь! Мне выпало счастье познакомиться с ней и побывать на нескольких тренингах, которые она проводила. Огромное впечатление на меня произвел тренинг «Женское счастье». До участия в этом тренинге я была одинока, работа мне наскучила, ничто не приносило мне чувства радости; хотелось что-то изменить в своей жизни. Только вот что?.. Тут мне и помог тренинг. Я поняла, что хочу выйти замуж, хочу ребенка, хочу машину, финансово-

го благополучия… В общем, «ХОЧУ! ХОЧУ! ХОЧУ!» А самое главное – я узнала, как этого всего добиться! Не прошло и года, как я вышла замуж. У меня самый лучший муж на свете! У меня доченька-красавица! Ей уже годик и восемь месяцев! Я купила себе машину – такую, о которой мечтала с самого детства – синего цвета. В общем, я счастлива! Чего и вам всем от души желаю! Ну а самое главное – внутренняя ВЕРА! И ваши мечты сбудутся!

Валентина, 26 лет

Чудеса вокруг! Во-первых, общение с Татьяной неизменно приведет вас к ощущению счастья и спокойствия; во-вторых, вы никогда ничего не потеряете, а только приобретете. Благодаря Тане сейчас могу сказать, что абсолютно счастлива. Я обратилась к ней с проблемой в любовных отношениях. Успешная молодая девушка, я никак не могла выстроить нормальные, по моим понятиям, отношения с партнерами.

Мне причиняли сильную душевную боль, говорили: «С тобой комфортно, и ты такая классная! Но нет – лучше с другой буду встречаться, но спасибо, что реанимировала меня и дала силы поверить в себя» – и уходили. И вот, после сеансов терапии и прочтения книги «Как зажечь звезду любви», ровно через 42 дня, как и говорила Таня, я встретила своего идеального партнера! До этого я знала его в течение года, мы были просто друзья. А на 42-ой день вдруг мои глаза открылись и, похоже, его – тоже; мы одновремен-

но сделали шаг навстречу друг другу, и наша звезда любви зажглась. Оказалось, что он отвечал всем тем качествам, которые я написала в списке. Он, правда, не блондин с голубыми глазами, как я заказывала, но я простила ему этот недостаток, потому что у него столько много всего другого, что привлекает меня.

И ничего особенного я не делала, то есть не бегала и не искала мужчину, но добросовестно делала все упражнения; особенно хорошо пошло упражнение с зеркалом. Я счастлива спокойным ошеломительным счастьем, у меня полно энергии на творчество. Я влюблена. И мне достался тот человек, которого я и просила у мироздания. Мироздание, вообще, отличный друг! Спасибо огромное!

Юля, 26 лет

Вы не поверите, я читала книгу, и через неделю у меня появился молодой человек – мы будто всю жизнь знаем друг друга! Его семья меня уже приняла, внутри ощущения как у 15-летней девчонки, на душе тепло очень. Самое смешное, что познакомились у кабинета ЛОРа. Я не хожу по поликлиникам, и он, как оказалось, тоже – так случайно и замечательно все вышло. Спасибо, продолжаю чтение. Сестре тоже переслала, сказала, поможет найти любовь.

Олеся, 27 лет

Привет всем! Хочу поделиться: тренинг «Женское сча-

стье» – это понимание личных косяков, принятие себя как личности, женщины. Освобождение от ненужного балласта: эмоций, чувств, ситуаций. Проработка прошлых отношений дает колоссальный результат – чувство гармонии с самой собой и внешним миром, и ты понимаешь, где ты и кто! У меня лично отличный результат, я встретила мужчину своей мечты, а во время тренинга он мне предложил встречаться и строить отношения! Я счастлива! Желаю, чтобы каждый человек, читающий эти строки, поистине встретил свою родственную душу и познал то, что испытываю я! Любви и удачи!

Елена, 51 год

Сначала, когда я услышала о тренинге, о его теме, мне это казалось неактуальным на тот момент, хотелось чего-то другого. Но, зная Таню, не хотелось упускать возможность побывать на любом ее тренинге, и я решила, что все равно любой тренинг с ней – хороший пинок к развитию и изменению во всех сферах жизни. Тренинг был супер, группа замечательная, но то, что началось после тренинга – в это трудно поверить даже себе самой. Я еще не успела проработать все домашние задания – события происходят, появляется любовь в жизни, чувства просто захлестывают. Состояние полного счастья и гармонии. Проблемы не кажутся проблемами, перестаешь бегать вперед в будущее и смотреть, что же там может произойти ужасного, чтобы это проконтролировать.

Хочешь быть здесь и сейчас и наслаждаться радостью. Все вокруг кажется замечательным. Любишь всех и вся. Особенно свое прошлое. Смотришь на него совсем другими глазами, как будто там что-то не видел раньше, концентрировался только на плохом, вернее, определял это как плохое. Благодарю за все! Я счастлива!

Анна, 27 лет

Здравствуйте! Год назад я со своей подругой побывала на тренинге «Женское счастье», который проводила Татьяна. Прошел всего год, а наша жизнь изменилась настолько, что поверить сложно. Подруга никак не могла устроить личную жизнь. Зато сейчас – замужем, счастлива, любима, на днях родила малыша. У меня тоже произошли большие перемены. 5 лет я не могла расстаться с парнем: кавказец, он влюбился так, что не отпускал. При этом семью заводить не был готов. После тренинга я решила: уйду от него. Только через 6 месяцев я была полностью свободна. И тогда началась череда событий, от которых кружилась голова. Появились поклонники, ребята признавались в любви, звали замуж. К одному чуть на Дальний Восток не уехала. Потом встретила мужчину, влюбилась. Впервые за свою жизнь я настолько была расположена к человеку. Недавно мы начали жить вместе, и я забеременела. Не могу сказать, что все гладко. Но я буду работать над своим счастьем и уверена, что все получится. Спасибо за поддержку!!!

Юлия, 36 лет.

Под Новый год я прошла курс Татьяны Дьяченко «Тайны женского магнетизма». Это было осознанное решение – заняться внутренней работой над собой, улучшить сложившиеся отношения с близкими. На курсе я поняла, какие негативные установки у меня были с детства, почувствовала, какое влияние они имеют на меня саму и на отношения с окружающими сейчас. Я энергетически освободилась от прошлых отношений. Работая по курсу Татьяны, я смогла по-новому посмотреть на свои отношения с мужем. Как ясно и понятно всё становится! Мне это очень помогает сейчас. Была проделана колоссальная работа над собой, и мои близкие это почувствовали. Чувствую и излучаю свет! СПАСИБО!!!

Отзывы см. на сайте http://crisis-psyholog.ru/index.php/trainings/woman-s-happines

http://crisis-psyholog.ru/index.php/webinar/genskyi-magnetizm

Глава 1. Основные принципы тренинга

Почему этот тренинг поможет вам найти гармоничного партнера?

Потому что мы не будем полагаться на случай, а подойдем к делу научно. Мы будем опираться на следующие принципы:

– Свобода выбора
– Закон притяжения
– Единство всех трех психических сфер
– Информационно-энергетический подход
– Концентрация, визуализация
– Снятие внутренних барьеров
– Позитивные эмоции
– Освобождение от влияния прошлых связей
– Любовь к себе
– Три источника энергии
– Эффект резонанса

А теперь подробнее об этом:

Свобода выбора

Встретить подходящего партнера и построить счастли-

вые долговременные отношения удается не всем. Существует множество теорий и различных взглядов на эту проблему. Кто-то считает, что есть судьба и все уже прописано наперед. Кто-то думает: «Я сам могу создать свою судьбу» – а другие представляют все встречи и расставания как кармические уроки, о которых мы знали еще до прихода на землю. Фаталисты думают, что судьба есть судьба и все предопределено. Однако, несмотря ни на что, человек обладает свободной волей и правом выбора. Даже если на вас груз грехов предков и родителей, даже если карма давит со всех сторон или перед приходом на землю вы подписали некий контракт, вы всегда можете изменить этот контракт, свою карму и свою судьбу. Это основной принцип гуманистической психологии, и я с ним полностью согласна. Вы можете отменить старый сценарий и заменить его на новый. Ваша судьба – это не игрушка в чужих руках, это ваш выбор и ваше решение. Если вы готовы принять ответственность за то, что есть и было, то вы признаете, что вы автор собственного сценария, вы хозяин, а не подчиненный, вы режиссер своей жизни, а не марионетка. И это будет значить, что вы можете выбрать ту жизнь, какую вы хотите.

Итак, первый шаг на пути к счастью – взять на себя ответственность за все, что с тобой случилось. Те, у кого это получится, смогут достичь абсолютно любой цели. Пересмотрите свою жизнь, начиная с самого детства, и скажите себе: «Да, это был мой выбор». Я сам выбрал этих родителей, эту

страну, эту работу и этого партнера и т. п. Если вы смогли это сделать, поставьте себе «пять» или «зачет». Поздравляю вас! Вы готовы к изменениям.

Закон притяжения

Наши установки обуславливают характер и определяют судьбу. Установка – это смесь эмоций, мыслей и действий, это мыслеформа, наполненная энергией. Установка – это агент внутри вас, работающий на самоутверждение. Обычно можно понять, какая у человека установка, просто поговорив с ним. Как он оценивает события? Людей? Свою жизнь? Мы притягиваем то, о чем больше всего думаем и говорим. Если наша установка позитивная, то она будет притягивать в нашу жизнь все больше позитивных обстоятельств, интересных людей, новые возможности. Если же установка негативная, то мы это постоянно будем проговаривать, жалуясь и критикуя всех и вся, сильно переживать из-за плохих новостей и тем самым притягивать еще больше негатива в свою жизнь.

Единство трех психических сфер

Чтобы достичь цели, недостаточно только медитировать, только молиться или только следовать намеченному плану действий. Надо работать во всех трех сферах одновременно: в сферах мыслей, эмоций и действий. Когда вы направите вектора этих трех составляющих в одно русло, вы усилите

синхронизированный эффект эмоций, мыслей и действий, в результате чего непременно добьетесь успеха. Необходимо создать мыслеформу (используя визуализацию и концентрацию), закачать ее позитивными чувствами и предпринимать конкретные действия по достижению цели. Это значит, что, если вы, к примеру, хотите встретить свою любовь, вам нужно сделать следующее: создать детальный образ партнера и ваших отношений, представлять эту картинку с радостью, хронически находиться в позитивном настроении и начать делать определенные шаги навстречу ему или ей. Начните, например, ходить на различные встречи, в гости к друзьям, зарегистрируйтесь на сайте знакомств, запишитесь в какие-нибудь клубы, знакомьтесь с людьми на улице, в автобусе и т. п.

Энергоинформационный подход

Этот принцип непосредственно связан с предыдущим принципом о трех психических сферах. Чтобы достичь цели, нам нужно создать информационно-энергетическую структуру. Информация – это мысли и представления о цели, это та форма, которая содержит детальный образ того, что вы хотите. Энергия – это ваши чувства. Жизненной, духовной энергией вы будете наполнять мыслеформу. Такая заряженная структура в вашем поле будет работать, как магнит, привлекая нужных людей и нужные ситуации, будет мотивировать вас на действия, направленные на достижение цели.

Концентрация и визуализация

Это информационная часть вашей цели. Вы можете добиться всего, что можете представить, вообразить. Человек с хорошим воображением и концентрацией внимания потенциально успешен, если, конечно, его установка позитивна. Я замечала, что отличники очень хорошо и быстро поддаются терапии. Почему? Потому что у отличников обычно развита концентрация внимания. Потому они и отличники, что могут долго заниматься, внимательно слушать и работать на уроках. Они способны сосредотачиваться на желаемом результате и быстро добиваться цели. Концентрация – это фокусировка энергии на одном объекте. Когда вы НЕ рассеиваете энергию (отвлекаясь на разговоры по телефону, на телевизор, на проверку электронной почты), вы аккумулируете ее. А потом этот сгусток энергии материализуется в реальные события и даже объекты.

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.