

Вячеслав Ставицкий

**ИГРА  
ВНУТРИ**

**УВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ ЗА 60 МИНУТ**

Пошаговая инструкция  
к обретению самооценки (ред.  
от 21.03.2022)

**Вячеслав Ставицкий**

**Уверенность в себе  
за 60 минут. Пошаговая  
инструкция к обретению  
самооценки (ред. от 21.03.2022)**

«Издательские решения»

## **Ставицкий В.**

Уверенность в себе за 60 минут. Пошаговая инструкция к обретению самооценки (ред. от 21.03.2022) / В. Ставицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900787-2

Если вам незнакомо чувство краха, ожидания и бессилия, когда терзаешь себя и не знаешь, что делать дальше. Когда почти потерял веру в себя. Когда не принимают таким, какой ты есть. И тебя не ценят, как бы ты ни старался... тогда я предлагаю вам увлекательные игры разума — создать для себя новые выборы. Создать себя настоящих! И теперь у меня есть возможность, как и у вас, смоделировать этот опыт, проверить это на практике и наблюдать трансформацию у себя!

ISBN 978-5-44-900787-2

© Ставицкий В.  
© Издательские решения

## Содержание

О книге	6
Предисловие	7
Всю свою жизнь я был Зависим от мнения окружающих	9
Почему я пишу для вас?	13
Эта книга для тебя, когда	14
Глава 1. Скачки на мёртвой лошади	15
Вторая частая ошибка	17
Ошибка №3	19
Ошибка №4	20
Ошибка №5	21
Ошибка №6	22
Глава 2 Представьте себе ужас без конца	23
А что если...???	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Уверенность в себе за 60 минут Пошаговая инструкция к обретению самооценки (ред. от 21.03.2022)**

**Вячеслав Ставицкий**

© Вячеслав Ставицкий, 2022

ISBN 978-5-4490-0787-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О книге

Книга написана с целью поделиться своим опытом, быть вкладом на пути Создания собственной СамоОценки.

Она включает цитаты из дневника, осознания, историю, которая может быть полезна как мотивация, и как предостережение от ошибок, которых я совершил множество.

В 2022 я изменил цель книги, и сделал ее прикладной, практичной. Поэтому в ней появились практики, внедрение которых в жизнь, позволит создать себя такими, какими хочется быть, взамен жизни по привычке.

«Привычка свыше нам дана, **замена счастью** она»

В.С.Пушкин

Счастье – конечная цель жизни. Любовь – исходный код этого мира. Это моя карта мира. Если она вам резонирует – добро пожаловать в совместное путешествие по моей жизни, которое уберезет от множества ошибок и покажет как стать творцом собственной реальности.

Я буду экономить ваше время. Практики, будет отмечены одноименным подзаголовком и озвучены моим голосом по ссылке, чтобы было удобно внедрить их в свою жизнь.

Вся суть метода создания СамоОценки в 5 главе. Она про Любовь.

## Предисловие

Из жизни САМОоценки:

*Самооценка пришла в этот мир милым созданием, с радостной улыбкой и открытым сердцем. Радуюсь, и даря радость всем вокруг, самым фактом своей жизни. С рождения открытая миру и людям, с желанием помогать, расти к солнцу. Всячески помогая человеку, прислушиваясь и доверяя, она принимала всё на веру.*

*Когда ей исполнилось 7, она пошла в школу. Где её учили, что необходимо слушаться старших и быть прилежной, тогда ты вырастешь. А самооценка очень хотела вырасти и стать большой. И она слушалась старших и была прилежной ученицей.*

*Самооценка не всегда была согласна с тем, что говорили взрослые. Но она очень хотела вырасти. И она очень хотела любви. Поэтому не рисковала выразить своё мнение и все принимала на веру.*

*В какой-то момент она уже перестала отличать свои мысли и чувства от мыслей и чувств других людей, которым она хотела понравиться.*

*И самооценка поняла, что она очень сильно зависит от того, что о ней думают взрослые люди, окружающие её дети, и вообще... от того, что думают о ней окружающие. Это открытие огорчило её, ведь ей просто хотелось быть собой. Но она очень сильно хотела вырасти и обрести любовь, что приняла правила этой игры.*

*Беда её была в том, что в какой-то момент она забыла, что это игра, и поверила в неё полностью.*

*Самооценка была очень прилежной ученицей, и добилась мастерства в том, чтобы получать одобрения и похвалы от окружающих. Но она хотела большего.*

*И чем больше она справляла дней рождений, тем тоскливее ей становилось, тем глубже её затягивало это липкое, едва уловимое чувство.*

...

*И с каждым следующим днём, та настоящая ОНА, которую так старательно запикивали внутрь в самые потаённые комнаты за тяжёлыми засовами, рвалась наружу. Она вопила:*

*– Пустите меня, доверься мне!*

*Но САМОоценке было страшно. Было страшно послать к чертям всё то, чему старательно училась, желание нравиться, желание и умение заслуживать похвалу и одобрение других людей. Вся она, САМОоценка, строилась на этом, на мнении окружающих. А тут у неё выбивают почву из под ног.*

*– ты сама по себе прекрасна и заслуживаешь любви. И ты можешь её найти, главное довериться себя.*

*И САМОоценка чувствует, что это так, что-то внутри неё говорит об этом. Она знает, что это так.*

*Но **страх**, привитый годами, сильнее. И чем сильнее это внутреннее стремление, тем крепче страх.*

*Затем она слегла с температурой и попала в больницу. Долго её перевозили из одной клиники в другую, но врачи не смогли поставить диагноз.*

*В какой-то момент внутренний конфликт стал настолько сильным, что её буквально раздирало изнутри. Она слышала и ощущала, как трещат её кости, как рвутся сухожилия. Она была в животном ужасе от происходящего.*

*В последний момент она, было, решилась принять себя и отказаться от борьбы, но... страх оказался сильнее. Она не смогла.*

*И разорвалась...*

*Это произошло в одно мгновение. Всё закончилось очень быстро.*

*САМОоценка просто разлетелась по палате, **не выдержав напора окружения и своего собственного стремления быть собой.***

*Пришла уборщица, побурчала, и принялась отдирать самооценку от стен и пола палаты.*

*И самооценка проснулась в холодном поту...*

*– Ужас какой, подумала САМОоценка. Приснится же такое...*

## **Всю свою жизнь я был Зависим от мнения окружающих**

С самого раннего детства. ОЦЕНОЧность управляла моей жизнью. *Желание быть хорошим*, «собирать оценки окружающих»

желание нравиться

желание похвалы...

И в определённый момент это стало моей тюрьмой  
Неосознаваемой привычкой, стереотипом, шаблоном,  
управляющим моей жизнью.



когда-то это было моей реальностью

Жизнь по шаблону. Стереотипные мысли, поступки, стереотипные люди... Поток роботов с серыми лицами, функционирующими, а не живущими, и не осознающие этого.

*Маски, играющие в людей, забывшие, что эта игра, только сон..*

У меня с детства было чувство, что что-то тут не так...

И оно меня не отпускает всю жизнь.

Помимо оценочности, и низкой самооценки (УЦЕНОЧНОСТИ), я преодолевал нескончаемую череду препятствий, начиная с сильнейшего заикания. Я просто не мог рассказать что я чувствую, и хочу сказать.

*– Откуда я возьму уверенность? И какая уж тут само-оценка. Только Уценка.*

Логично, что потом было предательство мечты, и согласие жить как все: множество работ, от которых я не получал удовольствия... с терзающим вопросом «ради чего всё это»...

*– Как с такой СамоУценкой решиться на что-то большее, что-то новое? Надо жить как все. Идти проторенными, безоПАСТНЫми тропами.*

И я почти похоронил свою мечту, помогать людям

*– может это невозможно? Это не для меня?.*

*– Где я, а где мечта заниматься любимым делом.*

Потом, мне повезло, **в меня поВЕРИЛИ**, и всё изменилось...

Не случайны все встречи и книги на нашем пути. И как важно вовремя получить поддержку, веру в себя, пока ты разгоришься сам.

Мне было любопытно проходить эти изменения.

**Будет интересно за этим наблюдать, познать интересующие, приятно волнующие части собственного Я. Найти (СОЗДАТЬ) себя наСтоящего, поверить в свою привлекательность, свои силы, что всё ВОЗМОЖНО!**



И так вышло, что меня всегда окружали девушки, и я знаю о ваших проблемах.

## Почему я пишу для вас?

*К слову, разреши перейти на ты, зачем поощрять коллективную шизофрению, называть человека во множественном числе. Я же пишу конкретно тебе.*

У тебя нет кнопки забыть. Ты не можешь уйти от проблем. Тебе больше всех надо, поэтому ты обречена на успех.

Только порой сама в это не веришь.

И достаточно чуточки искренней поддержки и веры в тебя, чтобы произошли настоящие чудеса. И я рад быть вкладом на этом пути, к ТЕБЕ НАСТОЯЩЕЙ. К твоим свершениям, победам...

Именно вдохновение, поддержка и **лайфхаки на каждый день**, ждут тебя дальше.

*Если ты очень нетерпелива, то это 5 глава*

Чтобы ты стала ближе к своей мечте

Вместе, мы способны на многое!

## Эта книга для тебя, когда

Ты работаешь в офисе, и вроде бы всё неплохо, не хуже чем у других. Но что-то не так. Эта работа давно перестала приносить удовольствие. А может быть уже подташнивает от того, чем ты занимаешься. И ты хотела бы заняться чем-то для души, что приносит тебе радость. Но тебе страшно. Кто я, чтобы позволить себе такое?

Ты пробовала себя в разных сферах, поменяла много временных работ, может быть нашла дело для души, но уровень дохода по этой деятельности не позволяет жить той жизнью, какой тебе хочется. И ты не знаешь что делать. Тебе не за кем пойти. **Непонятно + страшно.** И тебе нужно чтобы кто-то в тебя поверил, поддержал и немного развеял туман на твоём пути.

Тебе просто не хватает веры в себя, любви к себе. Хотя ты называешь это низкой самооценкой

### Не стоит читать если

Ты уже и так всё знаешь, и всё равно ничего не будешь делать  
Ты поставила на себе и своей жизни крест (Забил на себя)

## Глава 1. Скачки на мёртвой лошади

*«Бесконечная тупая давящая боль, плотным комком распирающая изнутри всё пространство груди. Которая, кажется, способна вот-вот остановить моё сердце. Слабость, бессилие в теле, тяжело ходить, и ты понимаешь значение выражения «опускаются руки», ты буквально это чувствуешь. Это перестает быть метафорой и становится частью твоей жизни прямо здесь и прямо сейчас.*

....

*Скорбь засела в горле комком, который нельзя срыгнуть или вытащить щипцами... И ты поражаешься, куда исчезли лёгкость, ощущение ясности и мира в душе, радости и окрылённости, которые были неотъемлемой и неотделимой частью тебя ещё пару часов назад.*

*А мир, в который хочешь попасть, снова отдаляется от тебя, как было уже не раз...*

*И в голове возникает вопрос: «Буду ли я пытаться вновь и вновь, пока не обрету свободу?».*

*Запись из моего дневника от декабря 2015г.*

Именно это рано или поздно происходит, когда **отказываешься от себя**, от своих глубинных целей. Рано или поздно приходишь в такой **тупик**. Я там был.

Грань предательства себя очень тонкая.

Разум всё обоснует, всё будет очень логично и красиво...

Ловушка в том, что после предательства себя, своей цели, миссии, всё равно всё пойдет прахом. И жизнь превратится в гонку выживания.

**Это УЖАС без конца.**

Например, когда ты закрываешь один кредит, и вот уже подошел срок второго. И это не заканчивается.

А на фоне того, что ты не получаешь удовольствия от того, что делаешь, и при этом работаешь не покладая рук, рано или поздно приходит апатия, а вот уже и **депрессии**.

Там... я тоже был, уже в 2021, когда все попытки выбраться из финансовой пропасти оказались тщетны и я начинал верить в то, что я ничтожество...

Жизни, в отрыве от своего пути, в погоне за призрачными целями, когда под тобой нет твоей **ОСНОВЫ**, твоей сути.

Когда всё происходящее – иллюзия.

**Ты едешь на МЁРТВОЙ ЛОШАДИ, и думаешь, что она может тебя привести к твоим целям...**

Стоит обратить на это внимание —  
что *лошадь давно умерла*,  
а возможно никогда и не была живой.

**И первое, что можно сделать —**  
Осознать себя,  
исходя из этого —

найти **другую (ЖИВУЮ лошадь)**  
и вместе с ней двигаться уже к **СВОИМ** целям.

**Чтобы это сделать, есть возможность**  
**взрастить свою САМО-оценку**  
и отказаться от САМО – Уценки

Иначе ты совершаешь первую фатальную ошибку – **надеешься**, что к целям и мечтам тебя привезёт «мёртвая лошадь».

## Вторая частая ошибка

**жить где угодно, только не в настоящем**

*Прошлое сдохло, будущее ещё не наступило,  
есть только здесь и сейчас  
(Ф. Перлз)*

Помнишь бабушек у подъезда, которые постоянно говорят, что раньше всё было лучше, даже солнце ярче светило?

Бывает, что НАкатывает иногда чувство, что школьные годы, или универ было очень клёвым временем. Был драйв, энергия, краски жизни? Либо какой-то другой момент, где это было. А сейчас что-то не то. Что-то изменилось. И энергии уже нет. И мир не такой красочный, и фонарь не так светит...

Любые попытки вернуть прошлое, или витать в облаках по поводу будущего, лишают тебя самого главного – момента, который единственно и есть реальность:

**наСТОЯЩЕГО**

Когда ты с удовольствием мыла посуду? Наслаждаясь этим моментом.

Мы всегда куда-то бежим, чтобы получить удовольствие, или быть счастливой где-то потом. И попадаем в ловушку. Упуская свою жизнь, меняя её на гонку за *иллюзией жизни*.

Получаешь удовольствие от того, что дышишь?

От того, что можешь ходить?

Видеть небо?

Уверена, что это будет всегда?

И это **вторая фатальная ошибка, которая не дает прорасти твоей САМОоценке** и может пустить жизнь под откос.

Реальный случай, который случился над небом Японии:

*Гражданский рейс. Происходит поломка прямо в небе. Пилот понимает, что её нельзя устранить. И он может продержат самолет в воздухе 5—10 минут. Он сообщает пассажирам ситуацию, и предлагает написать записку своим близким, после чего сможет поместить их в чёрный ящик, чтобы сохранить после падения.*

**Представь, что у тебя есть 5 минут, чтобы написать своим близким всё...**

**что ты можешь за это время сказать?**

А до этого была уверенность, что у тебя на это ещё есть годы.

А что если пилот ошибся, и чудом всё обошлось?

Начнешь по-другому относиться к простым вещам, которые раньше не ценила?  
Радоваться каждому отпущенному моменту здесь и сейчас...

*Так зачем искушать судьбу и доводить свою жизнь до таких уроков?*

**Всё что у тебя есть — это здесь и сейчас**

И только из этого момента ты можешь **вРАСТИТЬ** свою САМОоценку.

## **Ошибка №3**

### **Смириться, «ведь все так живут»**

Ты либо себя любишь, и идёшь к достойному качеству жизни, либо себя жалеешь, тем самым лишаешь себя этой самой наСТОЯЩЕЙ жизни.

**Либо любовь к себе, и результаты. Либо жалость к себе, и жить как все**

По этому поводу есть притча:

*Лягушки по какой-то странной причине решили запрыгнуть на высокую отвесную стену.*

*Это зрелище собрало толпу зевак, которые выкрикивали «ты не сможешь», «куда ты лезешь» и тому подобное...*

*И правда, все кто пытались, попробовали несколько раз и согласились с этим, вернулись к обычной жизни.*

*Но одна долбанутая лягушка всё прыгала и прыгала, искала разные варианты, становилась сильнее, и однажды взяла эту высоту.*

*И когда у неё попытались взять интервью,*

*чтобы понять причину её успеха —*

*выяснилось, что она была глухая,*

*и просто не слышала советы «знающих людей»,*

*которые кричали, что ты не сможешь.*

## Ошибка №4

### Откладывание на подходящий момент, «вот когда....»

Когда-то я ждал подходящего момента, чтобы начать знакомиться с понравившимися мне девушками.

Но вот проблема:

То я был слишком толстый.

То потом слишком худым.

Бедновато одетым.

Вот сейчас ремень куплю хороший.

Ой, наверно ей не до меня.

Сегодня луна в юпитере.

Что-то не знаю что сказать, наверно в другой раз.

Сегодня страшновато.

Сегодня лениво.

Сегодня страшно лениво

Нет времени.

Надо всё продумать.

Да чтоб я, ходил по улице и знакомился, я «Войну и мир» читал целиком.

.....

Это болото бесконечно

Знаю, плавал

И грустно от того, что так много парней и девушек так живут. *И сами себя останавливают от возможно самого прекрасного опыта в своей жизни.*

**Есть только один момент, и как раз он – самый подходящий**

*Иначе ты сама себя обкрадываешь.*

## **Ошибка №5**

### **Хотеть стать другим человеком, погоня за кумиром**

Сколько я себя помнил в детстве и юношестве – я себе не нравился.

То ли дело, красивые, сильные, уверенные в себе, окруженные любовью и уважением.  
Куда мне?...

Потом были попытки подражать таким персонажам.

Но что-то было не то. Я не мог это уловить, но что-то точно было не так!

На поддержание этого образа уходила уйма энергии, и самое главное – я не чувствовал себя уверенно, понимая, что это образ  
– вдруг меня разоблачат?

И что ещё важнее – я не чувствовал от этого радости.

Потом появилось осознание, что есть другой путь, и об этом мы поговорим дальше.

## **Ошибка №6**

### **Самоедство, неприязнь к себе**

Мы можем изменить себя только тогда, **когда себя принимаем**. По-настоящему.

Это странно, и это факт.

Любые попытки себя изменить, без принятия себя – обречены.

## Глава 2 Представьте себе ужас без конца

*Звонок ненавистного, и столько уже привычного будильника,  
который стал частью жизни уже давно. Снова недосып  
– Слушай, как ты высыпаешься?  
– Куда высыпаюсь?  
– Понятно*

Быстрый завтрак без удовольствия – некогда.  
Быстрые сборы.  
Бегом на работу.

И ты уже давно перестала понимать, когда этот день зациклился, и стал повторяться. Каждый следующий день почти не отличим от предыдущего.

Ты уже давно устала от этой работы. Она давно перестала тебе быть интересной, когда ты с горящими глазами пыталась узнать что-то новое, тебе когда-то было в кайф.

Работа давно стала каторгой.

И вросла в твою жизнь чем-то тяжелым, серым, вызывающим отвращение. Возможно и до рвотного рефлекса.

Но ты не можешь её бросить. Чем тебе закрывать текущие платежи, за квартиру, за продукты, за кредиты...

В глубине душе тебе *тоскливо* от внезапно наплывающего ощущения, что ты рождена для БОЛЬШЕГО. Может быть, даже были идеи, чем ты хотела заниматься.

*– Но как? На это нужно время и деньги.*

И даже не в этом дело, **тебе страшно**.

*– А вдруг я не смогу? Многие уже это делают, куда мне то? И будет ли это востребовано?*

*– Время упущено... вот, если бы тогда... вот эти бы мозги да, ...цать лет назад*

И если быть совсем честной с собой – ты просто в себя **не веришь**. Ты сама себя Уценила. И поэтому тебе нужна страховка, на случай неудачи, в которой ты почти уверена.

Главное, чего тебе не хватает – это **поверить в себя (а если ещё глубже – полюбить)**. Да так, что всё смету на своём пути, и добьюсь этого!

Но этой веры нет, и непонятно где её взять.

Поэтому ты наступаешь на одни и те же грабли, вынужденная страховаться и, даже не начиная планировать свой побег из этой затхлой тюрьмы в твоей жизни.

И снова наступил новый день

ненавистной жизни,  
зацикленной,  
беспросветной.

И вроде бы даже всё неплохо, не хуже чем у других. Но ты чётко понимаешь, что этот круг никогда не даст тебе вырваться к своим целям, к твоим мечтам.

*С бесконечной усталостью,  
когда ни на что не остаётся сил.*

И если капнуть дальше – ты понимаешь «я никто».

И ты стараешься отогнать эту мысль, живя по накатанной, стабильно, как все. Но недовольство, боль и **чувство, что ты рождена для большего, время от времени терзают тебя.**

Это всё было и в моей жизни:

Жизнь проходила для меня за окном моего офиса  
к слову, в которое особо некогда было и смотреть. 6 дней в неделю. А когда и 7.

Когда-то эта работа увлекала, но это давно в прошлом. Сейчас осталась только вынужденная необходимость, и я уже давно перегорел. Всё серо, монотонно.

И так незаметно прошёл год, потом другой, потом третий...

В какой-то момент стало страшно, что так проходит моя жизнь, и это не метафора, ФАКт.

А у тебя кредит, который платить ещё 2 года, плюс к 3 прошедшим. + кредитная карта, которую нужно пополнять. И съёмная квартира.

А был момент, когда и её не мог себе позволить, и приходилось жить с супругой у родителей. Мы чудом сохранили наш брак за эти пару лет.

И я понимал, что надо фигачить, а у меня выбора нет другого. И когда думал обо всём, что я должен сделать, и кому должен, охр... вал от этого. И не мог позволить себя дня остановки.

И я понимал, что есть другая жизнь, я видел её в сети.

Но... Всегда есть **это НО**

- *Где найти время на шаги к этой жизни?*
- *Какие шаги? Как научиться?*
- *Как поставить себя и свой путь на первое место?*

Ведь уже пробовал, и ничего не вышло.

- *Что делать то?*
- *И как поверить в себя, чтобы на это решиться?*

**Как** это случилось со мной?

**КАК** оказалась в такой ситуации?

**Твои внутренние сомнения – твой враг**

Ведь была мечта, точно была!  
А может и есть прямо сейчас,

Но ты боишься, *а что если...?*

Нет никакой логики, нет справедливости в том, что ты вынуждена бороться за выживание каждый день своей жизни. А жизнь проходит за окном, и **ТЕБЯ ТАМ НЕТ**.

Всегда заработная плата будет исходить не из реальной ценности, которую ты принесла в компанию работодателя, а от средней заработной платы по твоему городу.

И это нормально.

И ты знаешь, что есть другой мир.

Но тебе страшно, и непонятно. Между этим миром и тобой проПАСТЬ.

И незаметный враг – **твои сомнения**. Неверие в свои силы. САМО-ограничения. Ограничивающие убеждения, о которых ты слышала не один раз.

Они крадут твою мечту, и ты сдаешься без боя.

Твой внутренний голос вопит:

– *что ты делаешь со своей жизнью?*

– *у тебя была мечта, была миссия, хватит...*

Но ты заглушаешь этот голос, успокаивая, что все так живут, и это нормально.

– *А вдруг будет хуже?*

И ты смирилась. **НО** каждая клеточка твоего тела вопит:

– **ЭТО НЕСПРАВЕДЛИВО!**

– *Почему другим дано, а мне нет. Чем я хуже?*

– *Во мне же искра творца, я талантлива...*

**НО...**

И эти, **НО**, держат тебя цепями в твоей жизни, полной ужаса выживания. Без надежды на просвет.

**ЭТО НЕ СПРАВЕДЛИВО**

– Да, ты права, это именно так.

**Я ДОСТОЙНА!**

– Да, ты права!

Ты прекрасна, талантлива, *достойна любить* себя по-настоящему, *достойна верить* в свои силы и таланты, *достойна заниматься Любимым делом*, получая от него удовольствие, *каждый день* твоей жизни.

**Это именно ТАК.**

**Достаточно отказаться от СамоУценки**

**и Создать для себя другую,**

**новую СамоОценку**

## А что если...???

Представь, что есть другой мир.  
В котором ты встаёшь без будильника.  
*Отдохнувшей, свежей, искрящейся.*

Завтракаешь с удовольствием, без спешки, на берегу моря.  
И даже не обязательно на террасе особняка. Просто у моря, в доме или квартире. К слову, почему обязательно у моря? Где ты хочешь встречать новое утро?

Ты открываешь ноутбук, и занимаешься любимым делом. Тебе интересно, **глаза горят**, ты с головой погружаешься в любимое дело, чтобы узнать что-то новое и стать Мастером, ведь тебе это в **кайф**. Это твоя страсть, её разделяют, и за твой навык готовы платить. И ты с Радостью делишься с миром, счастлива быть вкладом.

Ты в согласии с собой, в гармонии со своей внутренней богиней. **Ведь женщина – это нечто среднее, между человеком и богом.**

Ты можешь уехать в любую страну. Просто взять паспорт с открытой визой, купить билет, забронировать квартиру и прилететь в любую страну.

И если ты понимаешь, что это место тебя вдохновляет, появляются новые идеи – ты просто там остаешься на месяц, другой, пока не надоест.

**Ты не обязана делать то, чего не хочешь.**

**И ты можешь говорить людям то, что хочешь.** Деньги дают тебе это право.

Ты *уверена в себе* и знаешь, что достигнешь своей цели. Как вода, обойдёшь все препятствия, проявишь гибкость, и **в потоке**, легко, всего добиваешься. Вода свой путь всегда найдет.

**И ты любишь себя, любишь себя по праву своего рождения, без условий, каждую клеточку своего тела.** И они отвечают взаимностью, светятся изнутри. Люди вокруг это чувствуют и оборачиваются.

## **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.