

Инна ГУЛЯЕВА

АРТ-КОУЗИНГ НА ПРАКТИКЕ



Как EMDR, танец и рисование
могут легко изменить жизнь
женщины



ЗА 21 ДЕНЬ

Инна Гуляева

**Арт-коучинг на практике. Как
EMDR, танец и рисование
могут легко изменить
жизнь женщины за 21 день**

ИГ "Весь"

2015

Гуляева И. В.

Арт-коучинг на практике. Как EMDR, танец и рисование могут легко изменить жизнь женщины за 21 день / И. В. Гуляева — ИГ "Весь", 2015

Семейное счастье, уютный дом, любимая работа, радостные встречи с друзьями, путешествия... Иногда кажется, что так бывает только в кино. Но чтобы изменить свою жизнь, совсем не обязательно менять себя. Достаточно позволить себе быть настоящей, принять свои особенности и научиться ими пользоваться. И этого можно достичь всего за 21 день. Инна Гуляева предлагает вашему вниманию экспресс-программу арт-коучинга, которая включает в себя самые эффективные практики – EMDR, интуитивную живопись и танец FreedomDance. Всего за 3 недели вы сможете коренным образом изменить свои бессознательные установки, которые мешали вам реализовывать свои цели, обнаружите свои сильные стороны и научитесь активнее задействовать их в жизни. Вы на своем опыте убедитесь, что можно развиваться, достигать успеха и испытывать радость каждый день, вместо того чтобы заставлять и мучить себя планами, сроками и словом «надо». Для широкого круга читателей.

© Гуляева И. В., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Как вам работать с книгой?	6
Благодарности	7
Часть 1. Что стоит между вами и успехом?	8
Глава 1. Как женщине реализовать свой потенциал, и Почему прошное мешает вам в этом?	8
EMDR	9
FreedomDance	10
Интуитивная живопись	10
Глава 2. Как понять, что вы «застряли» в прошлом, выбраться оттуда и начать жить настоящим?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Инна Гуляева

Арт-коучинг на практике. Как EMDR, танец и рисование могут легко изменить жизнь женщины за 21 день

*Книга посвящается моему папе, Гуляеву Виктору Александровичу,
с глубокой благодарностью за его любовь, энергию и поддержку*

В книге идет речь о трех очень эффективных методиках, которые помогают женщине легко изменить свою жизнь. Интеграция этих техник в 21-дневную систему арт-коучинга поможет вам пройти путь перемен, оставляя все, что вам мешало достичь целей, в прошлом, меняя свои ограничивающие установки на творчество и свободу.

Вы хотите, чтобы у вас было больше энергии для:

- выполнения всех своих планов?
- самореализации, развития креативности, нахождения своего пути?
- взаимопонимания с родителями, детьми и мужем?

Иногда на пути наших желаний встают психофизиологические блоки, которые, как стена, не пускают нас в желаемое будущее.

Техника EMDR помогает убрать эти блоки, освободиться от обид и претензий и начать легко достигать своих целей. С помощью танца и интуитивного рисования вы задействуете ресурсы бессознательного, находя легкий способ реализации своих желаний.

Пошаговая 21-дневная система поможет вам день за днем пройти путь преобразований:

- определить, чего вы хотите;
- выстроить план реализации желания;
- найти энергию и ресурсы;
- отпустить обиды и претензии;
- перестать жить в прошлом;
- построить успешное, благополучное будущее.

Стратегия изменения жизни, изложенная на страницах книги, может применяться для решения любого важного для вас вопроса. Она универсальна, как любая женщина. Каждой из нас приходится играть много ролей: матери, жены, бизнес-леди, студентки, художницы и т. д. Перед женщиной встает множество проблем, которые она сможет решить, применяя систему арт-коучинга, в том числе одну из самых важных задач для любой женщины – быть счастливой и дарить любовь своим близким.

Как вам работать с книгой?

Дорогие читательницы! Вы можете прочитать книгу от начала до конца и только потом приступить к практическим заданиям.

Женщинам, желающим быстрее перейти от теории к практике, я рекомендую обратиться сразу к третьей части. В ней представлена 21-дневная система по изменению жизни при помощи EMDR, танцев и интуитивного рисования. О технике EMDR вы можете прочитать в главах 1 и 2 первой части. Также я даю упражнения на снятие финансовых ограничений с помощью EMDR в главе 20 третьей части.

Тем, кому очень сложно придерживаться системы – иррационалам, – я рекомендую прочесть главы 1 и 4 первой части, а затем приступить ко всем остальным. Эти две главы помогают ответить на вопросы «чего я хочу» и «где взять энергию», что, в свою очередь, поможет вам легко выполнить все остальные практические упражнения.

Кто такие рационалы и иррационалы, насколько по-разному они выстраивают систему достижения цели, вы можете прочитать в главе 2 третьей части.

Эту книгу желательно читать с блокнотом или рабочей тетрадью, куда лучше сразу записывать все свои мысли и действия, которые вы решили предпринять, читая ту или иную главу данной книги.

В конце книги всех читательниц ждут дополнительные бонусы – загляните в этот раздел книги. Я также буду рада вашему мнению о книге, его вы можете оставить у меня на сайте Artcoach.biz.

Благодарности

Я очень благодарна своим родителям, Гуляеву Виктору Александровичу и Гуляевой Тамаре Петровне, которые заложили во мне упорство в достижении целей, за их любовь, терпение и принятие меня, а также сестре Кшондзер Ларисе, помогающей мне быть более осознанной.

Я хочу выразить благодарность своему мужу Мамаеву Андрею за его поддержку и своему сыну Мамаеву Андрею, который вдохновляет и радует меня каждый день.

Я очень благодарна своему учителю FreedomDance Алексу Никифорову за его вдохновляющее преподавание, а также постоянной группе «Близкие люди», танцующей в которой я «написала» половину этой книги, находя в танце ответы на многие мои вопросы. Я хочу сказать спасибо организатору всех мероприятий FreedomDance Наталье Цирлиной за ее работу, за чуткость и дружеское участие.

Также всем преподавателям 5 ритмов и FreedomDance, на чьих занятиях мне повезло присутствовать: Emma Roberts, Alexa Rani Schmid, Deborah Jay-Lewin, Bodhi Nick Hunt, Cathy Ryan, Ruth Hirst, Sue Rickards.

Я глубоко благодарна своей подруге и коллеге Конаревой Лилии за ее любовь и поддержку. Также моей подруге Дмитриевой Лилии, чьи вопросы постоянно продвигают меня идти дальше. Те, кто хочет потанцевать в Новосибирске, можете обращаться к ней.

Выражаю благодарность организатору FreedomDance в Санкт-Петербурге, а также тренингов Европейской Ассоциации EMDR Юлии Малик. Особая благодарность моим учителям EMDR Udi Oren и Наталье Белявской.

Я глубоко признательна всем своим клиентам, ученикам и участникам моих тренингов, мастер-классов по живописи и занятиям FreedomDance – именно вы помогли мне стать профессиональным психологом, арт-коучем и писателем. Ваши вдохновляющие истории преобразований помогают мне писать свои статьи и книги. Без многочисленных часов, проведенных в работе с вами, не было бы того опыта, которым я делюсь в этой книге.

Часть 1. Что стоит между вами и успехом?

Глава 1. Как женщине реализовать свой потенциал, и Почему прошлое мешает вам в этом?

Каждая из нас чувствует внутри себя большой потенциал, смутно догадывается о том, что может самореализоваться и быть довольной своей жизнью.

Вспомните себя, когда вы закончили школу или институт. Казалось, что все дороги открыты, что вы можете все. Может, даже пребывали в растерянности: куда мне пойти, как мне реализовать все это внутреннее богатство, успею ли я? Мечты были грандиозными, надежды грели душу, и вам не терпелось приступить к воплощению ваших планов. Вы находили свою первую работу, начинали претворять в жизнь свои первые проекты, выстраивать взаимоотношения с мужчиной и т. д. Постепенно, как-то незаметно для вас, жизнь стала терять краски, становилась не такой насыщенной, будоражащей.

Вы и не заметили, как все стало каким-то привычным и обычным. За суетой будней вы все реже вспоминаете о своих грандиозных мечтах, довольствуясь минимальными достижениями. Или даже хуже. Что-то не получилось, не заладилось, и, что бы вы ни делали, улучшений не происходит. Внутри растёт разочарование и недовольство собой. Вы начинаете сомневаться в себе, в своих силах, у вас опускаются руки.

В определенный момент вы можете поймать себя на том, что просто плывете по течению жизни, существуя по принципу «прожила день – и хорошо». Вы перестаете строить долгосрочные планы, у вас все меньше энергии и вдохновения, по вечерам вы мечтаете «доползти бы до постели» и «чтобы вас оставили в покое». Вы не можете понять, откуда у других людей так много энергии, сил, креативности. Вы давно перестали мечтать о чем-то грандиозном, волнующем.

Почему так происходит? Потому что вы позволили своим неудачам взять над вами верх. Потому что большую часть своего времени вы находитесь в воспоминаниях о том, что не получилось.

Прошлое постоянно всплывает у вас в воспоминаниях, цепляет вас. Может быть, вы настолько разочарованы в себе, что считаете себя неудачницей. Иногда мы бессознательно считаем себя несостоявшимися, неуспешными в одной из областей своей жизни.

- Может быть, вы успешны в работе, но у вас не ладятся взаимоотношения с мужчинами.
- Или у вас прекрасная семья, но по ночам вы просыпаетесь от тоски из-за нереализованного творческого потенциала.
- Возможно, у вас талант, который вы успешно реализуете, но вы никак не можете выбраться из финансовых долгов и вам сложно зарабатывать деньги.

Как правило, развиваться в той или иной области нам не дают наши бессознательные установки или негативные события, произошедшие в прошлом.

Например, невозможность найти хорошего партнера для создания семьи может означать вашу бессознательную установку «я не достойна счастливой семейной жизни». Случается, что такие установки передаются от родителей или других людей, имеющих сильное влияние на вас. Или вы сами так решили, пройдя опыт первой несчастливой любви. После этого вы решили, что надо «снизить планку», искать кого-то менее вам интересного и подходящего. Исходя из

такой бессознательной позиции, вы с каждым разом будете выбирать для себя партнера все хуже и хуже. От постоянных неудач у вас опускаются руки – и вы решаете, что семейное счастье не для вас, прячетесь от сознания собственного неуспеха в работу, творчество, путешествия и т. д.

Вы можете усомниться, но если убрать эту установку, «почистить» свое прошлое от непереработанных негативных воспоминаний, то в той области, которую вы считали для себя провальной, начнут происходить позитивные изменения.

Как это сделать – об этом я расскажу в данной книге. Дам четкую схему трехнедельного тренинга, пройдя который, вы сможете:

- забрать свою энергию из прошлого;
- вернуть себя в настоящее;
- научиться планировать и исполнять свои мечты.

Я много раз наблюдала такой процесс у своих клиентов: когда вы сначала не доверяете себе и тому, что происходит, пытаетесь по привычке «скатиться» в негативные мысли и установки о себе, – а у вас не получается! Потому что с помощью техник вы стерли привычный образ мыслей, вы уже не можете думать так, как раньше. Это слегка непонятное состояние – вы еще не сформировали устойчивую привычку думать о себе в позитивном ключе, но и негативно размышлять тоже уже не можете. Затем с каждым днем прошлые негативные события будут становиться все более «блеклыми» и неинтересными вам, появится энергия (потому что раньше вы ее тратили на обдумывание прошлых неудач, а сейчас вы этого уже не делаете), и вы начнете направлять эту силу на осуществление своих желаний.

Речь сейчас не о силе позитивного мышления. Поверьте, я знаю, как трудно мыслить оптимистически, если все ваше внимание и энергия в прошлых обидах, неудачах, травмах. Очень часто позитивное мышление напоминает страуса, прячущего голову в песок. У меня проблемы, а я их не замечаю, я витаю в облаках. Но проблема не решается. Это происходит потому, что энергии и ресурсов недостаточно для ее решения.

Я дам вам техники, которые позволят переработать негативные события и установки, и это поможет решить проблемы в настоящем, а также научиться планировать и получать желаемое будущее.

Это три техники:

- EMDR;
- танцевально-медитативная техника FreedomDance;
- интуитивная живопись.

Все эти техники работают с нейронными процессами в мозге, с психофизиологическими блоками в теле, с нашим эмоциональным и сенсорным восприятием. Такое воздействие помогает вам быстро переработать воспоминания прошлого и разобраться с вашими негативными установками. Эмоции «отвязываются» от факта, вы начинаете спокойно воспринимать свою проблему и продумывать варианты ее решения. Также чувства перестают влиять на этап выполнения действий, – и это очень важно, так как именно они помогают разрешать трудные ситуации.

EMDR

Эту технику используют в МЧС России и службе спасения США. Ее иногда называют психологическим оружием. Она помогает быстро «разобраться» с негативным прошлым опы-

том и выстроить желаемое будущее. За кажущейся легкостью этой техники скрывается работа с различными областями мозга (билатеральное воздействие) – именно благодаря этому происходит такое быстрое и мощное воздействие.

Появляется много энергии, вас перестает волновать прошлое, начинает интересоваться будущее, происходит творческий и эмоциональный подъем.

FreedomDance

Практика FreedomDance Алекса Никифорова позволяет вам в танце совершить открытие, трансформацию и интеграцию телесного опыта в вашу картину мира, тем самым давая вам возможность обучаться через тело, лучше узнавать себя, свои желания и потребности.

Вы начинаете понимать себя, свои возможности и ограничения, уметь принимать то, что изменить невозможно, и менять то, что реально изменить.

Интуитивная живопись

Интуитивная живопись имеет мощное влияние на бессознательное человека. Эта техника раскрывает творческий потенциал, дает возможность узнать о своих неиспользуемых ресурсах. Интуитивно выкладывая красками свое настроение, мечты и планы, участники легко получают доступ к скрытым ресурсам и энергии.

Полученная цветовая гамма этой творческой импровизации позволяет человеку не только испытывать различные чувства, но также удивительным образом воздействовать на ход событий.

Глава 2. Как понять, что вы «застряли» в прошлом, выбраться оттуда и начать жить настоящим?

Как определить, что в мыслях вы чаще бываете в прошлом, чем в настоящем или будущем?

Есть простой тест – если вы о чем-то сожалеете, то вы находитесь в прошлом. Также можно обратить внимание на то, как вы думаете о произошедших с вами событиях. Если вы как бы «проваливаетесь» вовнутрь картины, находитесь в событии, четко слышите, чувствуете, видите картину прошедшего, это признак не до конца переработанного прошлого.

Огромное количество информации хранится у нас в памяти. Представьте наше сознание в виде огромной библиотеки. Одна книга – это один нейрон, нервная клетка вашего мозга. Но если в библиотеке книги стоят отдельно друг от друга, то нейроны взаимодействуют между собой, создавая нейронные цепи. Один нейрон имеет 10 000 связей с другими нервными клетками, то есть он принимает участие в работе нескольких нейронных цепочек, которые таким образом взаимодействуют друг с другом.

Данное «сотрудничество» дает миллионы комбинаций! Например, память о вашей первой любви также одновременно может быть связана с воспоминанием о детской привязанности и любви к папе, а также с книгой про любовь, которая вам особенно запомнилась.

Но нейронные связи нелогичны. И те нейронные цепочки, которые также сотрудничают с цепочками «про любовь», могут содержать воспоминания о том, как вам подарили щенка, или о том, как вы учились ездить на велосипеде. Именно поэтому во время сессии психолог будет работать с любыми ассоциациями, которые будут приходить вам в голову, даже если вам они кажутся не связанными с главной проблемой.

Именно такие иррациональные связи делают наш мозг гибким, дают ему возможность находить способ решения проблем.

Путей выхода из сложных ситуаций – множество. Мозг просто выбирает наиболее привычный и быстрый. Я хочу еще раз обратить ваше внимание на этот факт: **ПУТЕЙ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ БЕСКОНЕЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО.**

Если вам кажется, что ваша проблема нерешаема, то это просто ваш мозг нашел такой наиболее быстрый для вас способ решения задачи – выдать вам, что задача невыполнима.

ЛЮБАЯ ЗАДАЧА РЕШАЕМА. Вопрос лишь в том, сколько нейронных сетей надо будет задействовать, чтобы все же найти способ выхода из сложившейся ситуации.

Поймите, когда в ваше сознание приходит ответ «задача невыполнима», – это ваш мозг наилучшим для себя способом (быстрым и незатруднительным) выполнил запрос на поиск решения проблемы. Попробуйте еще раз. Задайте вопрос, но по-другому.

Например, если все же был бы выход из ситуации, то что бы это было за решение? Или как если бы, чисто гипотетически, существовал способ решения данной задачи, то что бы это было?

Задавая такие вопросы, вы развиваете свой мозг, приучая его устанавливать новые связи между различными нейронными сетями. Чем больше взаимодействия между нейронными цепями, тем гибче мозг и тем

больше ресурсов он будет задействовать для поиска решения стоящих перед вами задач.

Иногда травматический опыт приводит к тому, что та или иная нейронная сеть перестает активно взаимодействовать с другими нейронными цепями, как бы выпадая из «зоны видимости внутренней поисковой системы». Когда ваш мозг ищет решения задачи, он данную нейронную цепь не принимает во внимание, она как бы изолирована.

Например, эта нейронная сеть отвечает за вашу способность обучаться. Ваш травматический опыт «заморозил» возможность активного взаимодействия данной сети с другими цепочками. Таким образом, вы используете только те возможности обучения, которые сохранились в нейронной сети до травмы, и вам сложно дается усвоение новых путей развития данной способности.

То есть травматический опыт «отсекает» эту нейронную сеть от безграничных возможностей вашего мозга. Очень хорошо описала ощущение от такой ситуации одна моя клиентка: «Я ощущаю, что внутри есть способности справиться с моей проблемой, но я никак не могу „активировать“ эти силы, они как будто закрыты в самой дальней комнате, от которой я давным-давно потеряла ключи».

Техника EMDR помогает снять подобную изоляцию, «открыть двери от дальних комнат». Во время проведения EMDR снимается барьер, который образовался в процессе травмы и который мешал взаимодействию с другими нейронными сетями.

Что происходит с нейронной сетью во время получения травматического опыта?

«Сужается» количество ассоциативных каналов, по которым данная сеть получает значимую для нее информацию, она становится жестко детерминирована на получение только тех стимулов, которые ее рестимулируют. Остальная информация не принимается, и даже блокируется.

Как это выглядит в обычной жизни?

Возьмем тот же пример с обучением. Например, у вас в школе была первая учительница, которая навсегда отбила у вас желание учиться. В нейронной цепи, отвечающей за обучение новым знаниям, появилась травматическая нейронная сеть, которая «замыкается», обособливается от связей биохимическим способом и отвечает только на определенные стимулы, которые получает от строго «проверенных» нейронных цепей.

Все, что напоминает о травме, нейронная сеть достаточно легко пропускает, но новый опыт, который мог бы помочь справиться с ситуацией, не проходит критериев «строгого отбора», поэтому недоступен данной нейронной сети.

Это приводит к тому, что травмированная нейронная цепь все время получает «подтверждение» важности оставаться в «боевой готовности», быть закрытой биохимическими веществами от любых других стимулов, кроме подтверждающих полученный негативный опыт. Данная нейронная связь получается отчужденной от ресурсов других нейронных сетей и подключенной через ассоциативные каналы только к тем участкам, которые «проходят биохимический фейсконтроль».

Мышление человека, пережившего травму, сужается, он не способен видеть всю картину в общем и, что особенно печально, «зависает» в своем негативном опыте, страдая от навязчивых мыслей.

Иногда достаточно одной сессии EMDR, чтобы «разорвать биохимическую охрану» и начать «разблокировку» травмированной нейронной сети.

EMDR позволяет расцепить замкнутый круг нейронных связей, ориентированных только на получение тех стимулов, которые подкрепляют травму, и тем самым задействовать весь потенциал мозга, используя ресурсы других нейронных цепочек.

Для чего нам такой природный механизм, который «запоминает» все травмы, а затем даже усиливает их за счет постоянной стимуляции?

Все упирается в выживание вас как биологической особи. Любой травматический опыт запоминается телом с первого раза для того, чтобы избежать повторения и не нанести ущерба в будущем, то есть научение происходит моментально и при этом навсегда. Если вы обожгли руку об огонь, то вы всю жизнь будете очень аккуратны с огнем. И на телесном уровне механизм запоминания травматического опыта с последующим его избеганием отлично работает.

Все усложняется на уровне психики. В одном травматическом опыте у человека будет задействовано множество нейронных связей, которые отвечают не только за травму. У одного нейрона 10 000 связей, и получается, что травма «притормаживает» работу не только в своей нейронной сети, но и в цепочках, которые взаимодействуют с травмированной нейронной связью.

Фрэнсис Шапиро, которая в 1987 году начала разрабатывать технику EMDR, заметила, что с помощью движений глаз возможно убрать биохимические барьеры между сетью, которая отвечает за память о травме, и остальными нейронными связями.

Через работу с телесными ощущениями и эмоциональными ассоциациями, человек помогает своему мозгу «расцепить» травматическую сеть и снова «подключить» ее к ресурсам всей нейронной сети.

Попробуйте представить ваш мозг как компьютер, подключенный к Интернету. Травма отключает вас от всех ресурсов, оставляя вам возможность читать только один сайт, на котором идет подборка только определенного типа новостей. Все многообразие событий, происходящих в мире, становится вам недоступно. Все ресурсы и возможности Интернета вне зоны доступа.

EMDR позволяет вам убрать жесткие настройки доступа и возвращает вам возможность пользоваться всеми ресурсами Интернета, находя наиболее легкие и быстрые способы решения стоящих перед вами задач.

В основе техники EMDR лежат движения глаз, которые помогают убрать барьер между травматическим нейронным опытом и остальной нейронной цепочкой, давая возможность подключаться к ранее недоступным (из-за биохимической защиты) ресурсам всего мозга, всей вашей обширной цепи нейронов, что дает возможность быстрого решения задачи, эмоционального и физического облегчения.

Это становится возможным, так как «убирается биохимический фейсконтроль» и до нейронной сети, отвечающей за память и сохранение травматического опыта, начинают доходить другие стимулы. Я бы назвала их «спасателями МЧС», ведь они приносят новую информацию о том, что возможны другие варианты развития событий и не все так страшно, как казалось.

На уровне психики это выражается в том, что человек перестает быть зацикленным на одном и том же событии или убеждении, уходит ригидность мышления, он(а) начинает рассматривать различные варианты решения проблемы, которая раньше казалось неподъемной, нерешаемой, тупиковой. Можно сказать, после сессии EMDR появляется свет в конце тоннеля.

У меня на сессиях женщины за 2 часа иногда могли кардинально поменять свое мнение о том, как решать стоящие перед ними проблемы. Например, женщина приходит с запросом по поводу любовной зависимости, не может жить без предмета своего обожания. После завершения сеанса она удивляется, как она могла так «зависнуть» на этом мужчине, говорит: «Как я могла жить так неинтересно, думая только о нем целыми днями? Он для меня был свет в окошке. Теперь я вздохнула свободно и могу наконец-то жить своей жизнью, думать о своих

проблемах. Я себя совсем забросила, жила, как робот, жила только встречами с ним, мыслями о нем, что он скажет, как он посмотрит...»

В другом случае женщина даже начала смеяться над своими мыслями, которые до этого ее чрезвычайно беспокоили. Она пришла с запросом, что ей кажется, будто она «плохая, может сглазить и принести вред». Женщина не могла посмотреть мне в глаза. Во время сессии ей пришла мысль о том, что таким образом она хочет внушить себе, будто сверхспособности делают ее сильной, ее нужно бояться. Она не хотела признаваться самой себе, что слабая, что многие проблемы ей тяжело решать. Когда она смогла допустить до своего сознания эти «крамольные» мысли о слабости, мысли о ее «нехорошости» буквально испарились. Эту женщину невозможно было узнать! Она смотрела мне в глаза, смеялась над своими идеями, так долго мучавшими ее. Мы встречались с ней несколько раз, она кардинально изменилась, похорошела, стала коммуникабельной и хорошо справлялась со своими задачами без применения «сверхспособностей».

Это отдельная тема – позволить себе быть слабой.

Я тоже достаточно долгое время не позволяла себе даже чувствовать, не говоря о том, чтобы проявлять свою слабость и уязвимость. Именно танцевальная практика FreedomDance позволила мне принять все стороны своей личности. На одном из занятий мы танцевали свои ощущения пика физической формы, находя слова, передающие эти чувства: я бесконечная, я сильная, я могу и т. д.

Я вспомнила, как первый раз переживала подобные чувства – на тренинге обучения коучингу. Удивительные чувства – как будто крылья за спиной расправляются, ты разрешаешь себе быть лучшей версией себя, начинаешь верить, что все можешь! И это начинает работать – вдруг у тебя реально начинает все получаться, и ты начинаешь еще больше верить в себя, в свои возможности...

Я также вспомнила очень сильные чувства, которые совсем недавно подарил мне танец. Я назвала их чувствами «обратной стороны луны». Когда ты позволяешь себе почувствовать свою слабость, уязвимость, зависимость. Что я не только могу, но чего я не могу. Что я ошибаюсь, не понимаю, устаю...

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.