

Работа. Бизнес. Финансы

Самоощущение

Дом и Атмосфера в нем

Самопознание и Саморазвитие

Эмоции. Краски Жизни. Красота

Отношения

Твое Окружение

Здоровье и Самочувствие

Интимная

Дети



Система Жизненного Баланса

Или как научиться быть счастливой?

ML

Мария Ледда
жизнь по вертикали

*** ПРИВЕТСТВИЕ ! ***



Я приветствую тебя на страницах этой онлайн книги, где тебя ждет увлекательное путешествие по твоей жизни, в которой ты наведешь порядок и достигнешь баланса. Мы затронем вопросы, касающиеся призвания, отношений, здоровья, материального и духовного достатка, воспитания детей, эмоций, и, в итоге, ты узнаешь, как сбалансировать все это, как научиться на все находить время и начать жить жизнью своей мечты.

Есть инструменты, позволяющие понять, что в жизни не работает, когда что-то идет не так, и что нужно сделать, чтобы улучшить ситуацию. И в этой книге ты получишь эти инструменты. А еще ты получишь море дельных практических советов, которые сможешь применить уже сегодня.

Ты задумывалась когда-нибудь, почему так мало людей умеют чувствовать себя по-настоящему успешными и счастливыми, наполненными любовью и светом, и готовыми поделиться этим светом с другими? Оглянись вокруг. Что ты видишь? Ответ себе честно на этот вопрос. А в качестве эксперимента, понаблюдай за людьми в публичном транспорте (метро, автобусе, трамвае). Обрати внимание на их лица, на их одежду, жесты, походку или на то, как они стоят (или сидят), как говорят. Выбери несколько человек и попробуй угадать, насколько счастливы и реализованы они в жизни.

Счастливый человек светится изнутри, от него исходят позитивные волны, он улыбается, он расслаблен, но, в то же время, бодр, активен и деятелен. Может ли состояние счастья стать хорошей привычкой? Может. На страницах этой книги мы будем учиться этому.

Прежде, чем мы перейдем к инструментам, которые помогут тебе сбалансировать твою жизнь, ответь себе честно на вопрос:

ты счастлива?

* ВВЕДЕНИЕ ! *

Ты наверно сталкивалась с такой ситуацией, когда в твоей жизни хорошо идут дела в какой-то одной или двух сферах жизни - например, у тебя все великолепно на работе, она очень нравится, хорошая оплата труда, подходящие условия работы, ты продвигаешься по карьерной лестнице. Но при этом не складывается личная жизнь, либо отношения есть, но они протекают вяло, без эмоций и прогресса.

А, возможно, у тебя прекрасная гармоничная семья, теплый и доверительный климат внутри семьи, но не складываются отношения за пределами семьи – с коллегами или начальником не можешь найти общий язык, часто споришь с родителями, с друзьями редко встречаешься.

У каждой из нас есть такие «слабые» сферы жизни, где все идет не так, как хотелось бы. В чем же ошибка? И что нужно сделать, чтобы улучшить ситуацию?

Для этого существует эффективный инструмент, благодаря которому ты будешь гармонично и сознательно развиваться во всех сферах жизни. Этот инструмент называется **диаграмма жизненного баланса** – это графическое отображение гармоничности твоей жизни. С ней приятно и легко работать и она наглядно показывает то, где ты сейчас находишься и что именно предстоит улучшить.



Как ты видишь из диаграммы, существует 10 основных секторов развития:

1. Самопознание и саморазвитие
2. Здоровье и самочувствие
3. Работа, бизнес, финансы
4. Отношения (партнер, родственники, родители, друзья, коллеги)
5. Дети

6. Дом и атмосфера в нем
7. Окружение
8. Самоощущение
9. Эмоции, краски жизни, красота.
10. Интуиция

Диаграмма разбита на сектора, которые представляют определенные аспекты твоей жизни. Они, как правило, стандартные и типичные для того социального общества, в котором ты живешь. Наполнение секторами – это отражение твоих жизненных ценностей. По мере жизненного прогресса и смены твоих взглядов и приоритетов, сектора также могут меняться, сдвигаться, изыматься из диаграммы или дополняться.

На первом этапе ты можешь поработать с диаграммой, предложенной выше. Но в конце этой книги тебя ждет сюрприз, где ты сама составишь свою собственную диаграмму жизненного баланса.



Итак, твое первое задание:

Честно оцени по 10-тибалльной шкале все 10 сфер твоей жизни – поставь оценки от 0 (все очень плохо) до 10 (все замечательно).

Эта оценка довольно субъективна, поэтому доверься своим ощущениям.

Для того, чтобы наглядно увидеть образовавшуюся форму диаграммы, воспользуйся файлом в Excel, который ты можешь бесплатно скачать на сайте www.marialedda.com

В идеале, когда вся жизнь хорошо организована и достигнут баланс по всем сферам жизни, форма твоей диаграммы должна напоминать круг. Но если в какой-то из сфер твоя оценка достигает 8ми или 9ти, то, согласись, это тоже хороший результат, где виден прогресс.

А теперь подумай, построила ли ты свою жизнь, согласно **твоим желаниям**? Насколько то, чем ты живешь и где живешь согласуется с твоей жизненной системой ценностей?

На следующих страницах мы разберем каждый сектор диаграммы отдельно, и ты увидишь, что уже сегодня ты можешь сделать в своей жизни, чтобы улучшить ее, а также жизнь близких и родных тебе людей.

ПЕРВЫЙ СЕКТОР

*** САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ ! ***



- *Насколько хорошо ты знаешь себя и свои желания?*
- *Знаешь ли ты свои цели, свои слабые и сильные стороны, свой потенциал и свои возможности?*
- *Ты знаешь, где ты находишься, и куда хочешь прийти?*

Не каждый знает ответы на эти вопросы. Поэтому очень важно находиться в постоянном процессе **самопознания**, наблюдать за собой в различных ситуациях, на свою реакцию на те или иные события в жизни и слушать свои ощущения. Процесс самопознания бесконечен.

Что это тебе дает?

Когда ты познаешь себя, то тебе самой становится легче объяснить те или иные свои поступки и понимать их. Ты становишься более терпимой к себе, а, значит, и к окружающим тебя людям. Одно, как правило, вытекает из другого. Ты учишься **принимать** себя именно такой, какая ты есть, начинаешь **позволять** себе быть такой, какая ты есть, начинаешь относиться к себе самой, как к маленькому ребенку, который находится в процессе роста, и которому нужна любовь, теплота и поддержка. Как ты любишь и прощаешь любимого дитя, так и себя ты начинаешь любить и прощать.

Познание себя дает тебе возможность знать свою реальную цену. Ты точно знаешь, на что ты способна, и чему предстоит еще обучиться. А когда ты знаешь свою цену, то уже никто не сможет сбить тебя с толку, смутить или заставить усомниться в себе и в своих способностях. Так постепенно выстраивается твоя уверенность в себе.

Саморазвитие, как и самопознание – это бесконечный процесс. И, к тому же, увлекательный. Развиваться можно во многих направлениях одновременно. Ты можешь заниматься **личностным развитием**, изучать материалы на эту тему, что позволит тебе

понять процессы и законы жизни, ты научишься улавливать цепочки жизненных событий и связывать их воедино, научишься замечать причинно-следственные связи и анализировать их.

Также ты можешь совершенствовать свои **профессиональные навыки** –изучать новые методы и инструменты в работе, познавать новые области твоей ниши в бизнесе, следить за прогрессом конкурентов и перенимать только лучшее.

Направлений для роста очень много. Но я хочу, чтобы ты поняла одну важную вещь – **никогда** не думай о том, какой тебя хотят видеть другие или как тебе следовать требованиям общества, которые, возможно, расходятся с твоей внутренней системой ценностей. Встань, выпрями спину, расправь крылья и **прямо сейчас** начни жить **свою жизнь**. Это не значит, что нужно перестать считаться с окружающими тебя людьми или эгоистично игнорировать создаваемые столетиями ценности социума. Напротив, именно твердое решение взять на себя **100%ную ответственность** за свою жизнь позволят тебе еще больше уважать и любить этот мир, потому что отныне **только ты** и никто другой вправе решать, какой дорогой пойти, каким правилам подчиняться, каких людей любить.

После того, как ты приняла на себя ответственность за свою жизнь, тебе станет легче понять себя, найти свой путь, увидеть свою миссию, почувствовать, что тебе близко, чем тебе нравится заниматься, найти интересы и единомышленников. Поэтому самопознание и саморазвитие идут рука об руку. Это два взаимодополняемых процесса. Одно вытекает из другого.

Когда ты достигнешь состояния, где ты будешь точно знать, что каждый миг твоей жизни – это **твоя** дорога, **твой** верный путь, тогда и твоя диаграмма жизненного баланса будет легко и гармонично заполняться по всем важным для тебя сферам жизни. Возможно также, что и количество самих секторов увеличится, благодаря пониманию себя и расширению интересов в жизни.

Представь велосипед, а точнее, его колесо – множество спиц обеспечивают прочность и стойкость его конструкции. Так и твоя диаграмма, по мере наполнения новыми секторами, будет выглядеть прочной и стойкой, что принесет тебе ощущение успешности, наполненности и нужности этой жизни.



Задания:

1) *Выбери список книг по личностному росту и успеху. Запланируй изучить их в течение определенного периода. Развивайся, не останавливаясь. (Список рекомендуемых книг ты сможешь найти в конце этой книги).*

2) *Выбери качество личности, которое ты хотела бы развить в себе или навык (умение), который хотела бы приобрести, и начни работать в направлении роста.*

ВТОРОЙ СЕКТОР

*** ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИЕ ! ***



- *Насколько крепко и стабильно твое здоровье? Как часто ты болеешь?*
- *Есть ли спорт в твоей жизни? Насколько ты бодра и энергична?*
- *Соблюдаешь ли ты принципы здорового питания?*

Все эти вопросы отображают твои ценности и приоритеты в вопросах здоровья.

С тобой случается такое, когда у тебя все в порядке со здоровьем, нет жалоб, нет болей, ничто не беспокоит, но общее самочувствие неважное. Ты не понимаешь, почему. И не знаешь, что нужно сделать, чтобы чувствовать себя лучше.

Это происходит от того, что в тебе недостаточно энергии, твои ресурсы растрочены, а подпитки нет. Ты знаешь, что старость – это не что иное, как растроченная энергия и резервы? В начале нашей жизни природа дает нам эти резервы как бы в кредит. И наша задача в течение жизни, не только пользоваться ими, но и, поддерживая, регулярно пополнять и подпитывать.

Телу нужен спорт, движение, уход и хорошее питание, душе важны эмоции, мозгу – светлые мысли, а сердцу - любовь.

Если ты все это обеспечишь для себя, то из твоей жизни исчезнут такие явления, как болезни, плохое самочувствие, скверное настроение, хандра, апатия. Останутся лишь истинные эмоции, великолепное здоровье, ощущение счастья, наполненности и любви. Самое прекрасное во всем этом, что однажды поняв, как к этому прийти, ты уже не сможешь вернуться назад. Ты даже не будешь знать, как это – быть расстроенной или болеть, или пребывать в плохом настроении.

С помощью чего ты сможешь достигнуть высокой степени удовлетворенности (оценки 10) в сфере здоровья? Где ты можешь получить дополнительные источники энергии?

Регулярный спорт. Это может быть аэробика по одному из многочисленных видео, представленных в You Tube, легкая утренняя пробежка, а если временные и финансовые возможности тебе позволяют, то можно посещать спортивные центры.

Умеренное питание. Можно, не ограничивая себя, есть все, что любишь, но при этом соблюдая умеренность. Помни – мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.

Регулярно проводи разгрузочные дни и очистки организма.

Когда чувствуешь усталость, утомление и физический упадок сил, помимо прочего, можно подпитать организм витаминами. Важно, чтобы прием витаминов был одним из элементов комплексного подхода в отношении со здоровьем, а не панацеей от всех болезней или альтернативой этому подходу.

Регулярные закаливания. Я рекомендую тебе практиковать этот элемент прекрасного самочувствия. Для этого просто заканчивай все свои водные процедуры либо холодными обливаниями, либо контрастным душем, не смотря на время года. Твое тело отблагодарит тебя свежестью, бодростью и прекрасным здоровьем.

Дыхательные упражнения. Наполнение мозга и кровь кислородом подарит тебе дополнительную энергию и свежесть ума. Самый простой и легко выполнимый дыхательный цикл - это 4:4:4 – медленный вдох на счет 4, затем идет задержка дыхания на счет 4, затем – выдох на счет 4. По мере укрепления практики этого упражнения время задержки дыхания можно увеличить до 8, тогда получишь дыхательный цикл – 4:8:4. Идеальный вариант, если ты сумеешь довести свою дыхательную практику до цикла – 4:16:8. Повторяя это дыхательное упражнение ежедневно от 10 до 30 раз, ты укрепишь свое здоровье, повысишь многократно свою энергетику и внутреннюю силу, приобретешь уверенность в себе и прекрасное самочувствие.

Ранний подъем. Тишина и мудрость раннего утра также наполнят тебя живой энергией и здоровьем. А ни с чем не сравнимое чувство удовлетворенности от реализации запланированных дел (т.к. в утренней тишине хорошо работается), а также удлиненный на пару часов день подарят тебе ощущение, что все в твоих руках, весь мир у твоих ног, и все тебе по плечу. Я рекомендую тебе начать ежедневно просыпаться в 4.30 – 5.00 утра. Если тебе нужна помощь единомышленников в этом вопросе – запишись в закрытый клуб для тех, кто хочет научиться рано вставать. Заявку можно подать в скайпе **marialedda347**.

Позитивные, добрые мысли. В нашей голове ежесекундно пронесется рой мыслей–убеждений, выстраиваются диалоги с вымышленными собеседниками. Эти мысли непросто контролировать, но самое минимальное, но очень важное ты можешь сделать уже сегодня – это заменить любые недобрые мыслеформы на светлые, позитивные утверждения. Или просто добавить новые мысли в «словарь» уже существующих. Список позитивных утверждений ты найдешь на последних страницах этой книги.

Положительные эмоции. Это очень важный элемент в вопросе здоровья. Эмоции также дают тебе силу, энергию, заряжают тебя позитивом и наполняют счастьем. Более подробно об эмоциях мы поговорим в отдельной главе.

«Нет» обидам. Тяжесть прошлых обид прямым образом влияет на наше здоровье, самочувствие, наличие болезней и приход старости. Научись отпускать их, не держи их в себе. Каждую новую обиду немедленно проработай и отпусти прочь, чтобы она не успела просочиться внутрь тебя и остаться там навечно.

Любимая работа. Если ты нашла свое призвание или то дело, которым ты занимаешься, чертовски заряжает и вдохновляет тебя, то это будет также мотивировать тебя и давать колоссальный приток энергии и сил. Чтобы не происходило на фоне жизни, осознание того факта, что ты нашла свой путь, свою миссию и каждая минута твоей жизни имеет смысл, подарит тебе ощущение наполненности и безграничного счастья.

О том, как найти работу своей мечты мы поговорим в следующей главе.

Полноценный отдых. У усталости есть одно свойство – незаметно накапливаться. Очень часто мы не слышим сигналов уставшего организма и продолжаем работать с той же силой. Часто случается, что организму не остается ничего другого, как «закричать», напомнить о себе, и делает он это, как правило, болезнью, чтобы приковать нас к постели. И вот таким образом, нас буквально «заставляют» отдыхать. Но лучше до этого не доводить, а научиться быть очень внимательной к себе и своим потребностям, любить себя и свое тело, не позволять себе утомляться и чувствовать, когда время отдохнуть.

Чтобы практиковать регулярную «разгрузку» в работе, есть очень хорошая рекомендация – 1 раз в неделю ничего не делать, даже не готовить. Пусть это будет суббота или воскресенье. Распредели запланированную на выходные дни нагрузку по домашним делам на другие 6 дней недели, а на один день устрой «день лени». Еду можно приготовить заранее или выйти всей семьей на обед в ресторан или отправиться на пикник на природу.

Эта практика очень поможет тебе восстановиться, отдохнуть и вернуть использованные за неделю силы.



Задания:

- 1) *Выбери вид спорта, который тебя будет заряжать на регулярные тренировки. Если их несколько, то даже лучше. Так ты будешь иметь альтернативу на все случаи жизни (плохая погода, особое настроение, ограничение по времени)*
- 2) *Пересмотри свое питание. Какие продукты можно исключить (кофе, алкоголь, шоколад), а какие добавить (орехи, овощи, соки)*
- 3) *Начни применять вышеописанные рекомендации, которые помогут тебе «зарядиться» и регулярно восстанавливать ресурсы организма.*

ТРЕТИЙ СЕКТОР

*** РАБОТА, БИЗНЕС, ФИНАНСЫ ! ***



- Ты работаешь на любимой работе?
- Это то, чем ты мечтала всю жизнь заниматься?
- Ты можешь с уверенностью сказать, что ты нашла себя и свое предназначение?
- Если у тебя бизнес, успешен ли он?
- Приносит ли твоя работа финансовое удовлетворение?

На работе мы проводим большую часть своей жизни. Мы даже домочадцев видим реже, чем коллег по работе. И своему здоровью и личностному развитию мы уделяем намного меньше времени, чем основной работе. Иногда она забирает все наше время, энергию и ресурсы так, что на все остальное просто ничего не остается. Поэтому, эта сфера имеет критическое значение. И над ней мы с тобой поработаем очень тщательно. В этой главе мы поговорим не просто о работе, а о **поиске предназначения**. Твоя задача – найти любимое дело, если ты его еще не нашла.

С чего начинать?

Вспомни немного свое детство, чем тебе больше всего нравилось заниматься? Или что тебе больше всего удавалось делать? Возможно, твоя мечта о будущей работе уже сформировалась в средних классах школы, но неверие родных, недостаток веры в себя, страхи и другие преграды убили твою мечту.

Никогда не поздно все заново пересмотреть и продолжить поиски. Отталкивайся от того, что все события в нашей жизни происходят в нужное время, поэтому пусть тебя не останавливают сейчас ни возраст, ни мнение окружающих, ни страна, в которой ты живешь, ни другие факторы.

Шаг 1: Спроси себя: чем тебе больше всего нравится заниматься? Что у тебя больше всего получается? От чего у тебя горят глаза и все внутри светится от счастья?

Шаг 2: Вспомни свои детские мечты, вытяни их из подсознания и создай список того, кем ты хотела стать или чем хотела бы заниматься, будучи еще подростком. Чем мы младше, чем больше мы приближены к природе и яснее слышим свои потребности. В процессе взросления многие факторы убивают в нас наши мечты. Пришло время стереть с них пыль забвения.

Шаг 3: Напиши список идей, которые придут в твою голову относительно любимой работы. Что это, бизнес или сотрудничество с крупной компанией? Если бизнес, то какой? Для этого постарайся уединиться и запиши все, все, все, что выплеснется из твоего сердца. Возможно, этот шаг удастся реализовать не за один день. Выбери свой темп. Когда список будет готов, пробегись по нему и проанализируй его. Возможно, ты найдешь общую нить среди ряда идей, которая приблизит тебя к работе твоей мечты. Вот, для примера, небольшой список:

- *организовать клуб пенсионеров, где они будут обучаться танцам, компьютерной грамоте, учить языки и другие интересные материи*
- *создать курсы по рукоделю*
- *запустить курсы иностранных языков по уникальной методике*

Казалось бы, все три идеи – абсолютно разные и, на первый взгляд, у них нет ничего общего. Но если внимательно проанализировать, то ты заметишь, что у них есть одна общая идея – это обучение. Автор этих идей хочет кого-то чему-то обучать. Первая находка сделана. Следующий шаг – понять, чему обучать. И опять ты продолжаешь работу в написании идей только уже в новом, более узком, направлении.

Не бойся записывать самые бредовые и глупые, как тебе может показаться, идеи. Например, в списке одной молодой мамы был такой пункт – продавать грудное молоко. С одной стороны, идея нелепая, сразу встает много вопросов – этических, организационных и т.д. Но с другой стороны, этот бизнес развит и реально существует, особенно в Америке. Поэтому здесь важно не «включать» пока логику и размышления, не давать оценку. Это только помешает процессу. А просто вылить на бумагу все приходящие в голову идеи.

Шаг 4: Напиши список того, что ты уже умеешь делать на очень хорошем уровне или список того, в чем ты хорошо разбираешься, благодаря опыту, накопленному за годы работы. Например, ты можешь уметь хорошо продавать и даже любить это. Или ты – отличный дизайнер и просто обожаешь свою работу, и не хотела бы ничем другим заниматься, кроме дизайна – помогать людям создавать красоту. Тогда полдела сделано – ты нашла свое призвание. Теперь дело за малым – понять, как из любимого дела построить бизнес и на нем разбогатеть. Тогда в этом случае, как вариант бизнеса, может быть создание собственной команды профессиональных дизайнеров, на основе которой ты сможешь организовать твою собственную дизайн-студию. Это может быть как онлайн-бизнес, так и офф-лайн бизнес. И в этом случае тебе нужно будет начать изучать информацию о создании успешного бизнеса, его управлении, построении работающей системы в бизнесе и т.д.

А в первом случае, можно организовать курсы по продажам и обучать других успешно продавать.

Самый лучший и проверенный способ начать построение успешного бизнеса с нуля – это найти ряд успешных компаний и бизнесов в выбранной тобой нише (они могут быть как в твоей стране, так и за ее пределами – крупные международные компании) и начать наблюдать за их деятельностью и развитием. Следи внимательно за тем, как они строят бизнес, как оформлен их веб сайт, как общаются с клиентами, проводят рекламные кампании и перенимай лучшее, учись у них. Отличная идея – устроиться на работу в одну из таких фирм и увидеть весь механизм этого бизнеса изнутри. А потом уже выйти самой в открытое плавание.

Шаг 5: Пофантазируй на тему твоей «идеальной работы». Фантазию можно сузить до твоего «идеального рабочего дня». Напиши, как ты одета, как ты выглядишь, опиши твое рабочее место, условия работы, твою должность, на какой машине ты подъезжаешь к офису, как выглядит офис, твой ли это бизнес или ты работаешь на какую-то крупную международную компанию, какими навыками ты обладаешь, что умеешь, на каких языках говоришь, с кем ты общаешься в течение рабочего дня, на какие темы, какие вопросы решаешь, какая твоя зарплата, как ты заканчиваешь свой рабочий день, куда идешь после работы, о чем думаешь.

Распиши все, о чем ты так давно мечтала. И ничем не ограничивай свои мечты. Просто доверься себе и своим ощущениям.

Шаг 6: Спроси себя: чему ты хочешь посвятить свою жизнь? Как ты хочешь, чтобы о тебе говорили? Чем ты хочешь запомниться этому миру? Какой след хочешь оставить после себя? Напиши ответы на бумаге. Возможно, именно сейчас, отвечая на эти вопросы, ты затронешь те струнки души, которые так долго дремали в тебе.

Эти 6 шагов очень сильно помогут тебе разобраться в себе, проанализировать многие вопросы, расставить приоритеты и спланировать ближайшее будущее относительно сферы работы.

Затрагивая вопрос **финансов**, я лишь отмечу, что очень важно выработать в себе привычку накопления денежных средств.

*«Никто не станет богатым от того, что много зарабатывает.
Вы будете богатыми, если сэкономите эти деньги»*

Бодо Шефер (тренер успеха и личного роста)

Сколько бы ты не зарабатывала, каков бы ни был уровень твоего дохода, начни прямо сегодня откладывать часть заработанных средств (10-30%) и накапливать их. Самый лучший вариант – открыть депозит в банке на длительный период под определенный процент так, чтобы ты не смогла снимать эти средства, а только докладывать.

Как вариант, можно часть суммы держать на депозите с длительным сроком действия, а часть – практиковать вложения на месяц, и перед датой окончания вклада (если деньги тебе не понадобятся) одним звонком в банк пролонгировать договор. Короткие вклады нужны на случай, если ты планируешь в ближайшее время финансовые траты и не хотела бы замораживать деньги на длительный срок.

Что это тебе дает?

«Деньги к деньгам». Это очень мудрая и верная поговорка. Поскольку деньги – это, прежде всего, энергия, то и постепенно накапливаемые денежные средства будут привлекать к себе еще больше денежных средств. А знание того, что у тебя есть финансовый резерв будет давать тебе ощущение уверенности и спокойствия за завтрашний день.

С банками можно экспериментировать - искать выше проценты, экспериментировать с самими процентами (сложные, простые), находить лучшие условия, «играть» с валютой. Уверена, ты даже войдешь в раж от этих манипуляций, осознавая, что на твоих глазах растет твоё благосостояние, приумноженное твоими же руками.

Процесс накопления и приумножения денежных средств будет незаметным для тебя и несущественным для финансовой стороны жизни. Например, с дохода в \$1000 отложенные \$100 ненамного сократят твои финансовые потребности. Давай посчитаем, предположим, ты открыла депозит в банке на \$100 под 7% годовых, проценты сложные (это когда ставка по процентам начисляется не только на изначальную сумму, но и на начисленные проценты) . Докладывая ежемесячно \$100 через год на твоём счете будет лежать \$1247. Неплохо, правда? А еще через год, докладывая ежемесячно те же \$100, ты получишь \$2583. Как ты себя будешь чувствовать, если будешь знать, что в «заначке» у тебя такая сумма? Очевидно, что при увеличении суммы и сами проценты увеличиваются. Например, с суммы \$2583 ты получаешь \$180,82 годовых или \$15 ежемесячно. А если у тебя есть возможность докладывать не \$100, а, скажем, \$300 ежемесячно? Представь свое благосостояние через пару лет? А через 5? А через 10? Ко времени выхода на пенсию (через 30-40 лет) ты и вовсе будешь состоятельной леди, которая не будет зависеть ни от государства, ни от детей, ни от мужа, а жить полноценной, достойной жизнью. Ты встретишь старость обеспеченной пенсионеркой, которая может позволить себе подарки внукам, путешествия, походы в салоны красоты, театры и многие другие прекрасные вещи. Фактически, ты обеспечишь себе пассивный доход, о котором так все сегодня мечтают, и сможешь жить на проценты.

Пока ты молода, полна энергии и идей, то не стоит стремиться к пассивному доходу, как нас к этому призывают американские книги, – рожай детей, путешествуй, работай, твори, люби, найди любимое дело, займи каждую секунду своей жизни, - в общем, живи! А вот в старости этот пассивный доход не помешает. Найди в себе силы и мудрости, чтобы позаботиться об этом сейчас.

Существует еще одна очень хорошая практика накопления – это собирать в копилку медяки или только монеты крупного достоинства. Для этого просто вытряхивай свой кошелек в конце каждого рабочего дня и опускай со звоном монетки в свою копилку. Эти манипуляции тоже не будут заметны для твоего кошелька и бюджета. Но приятно будет через пару месяцев обнаружить в полной копилке пару тысяч рублей. Их можно будет обменять и доложить к твоему депозиту или на что-нибудь потратить.

Интересно собирать европейские монеты (если ты живешь в европейской стране). Поскольку монеты в 1 евро или 2 евро имеют большую ценность, то ты и сама не заметишь, как через определенное время даже в маленькой копилочке накапливаются минимум 100 евро.

С сегодняшнего дня прими решение не просто проживать заработанные средства, а сохранять и приумножать их. Это даст тебе уверенность, спокойствие, а мысли о нехватке денег все меньше и меньше будут посещать тебя.



Задания:

- 1) Не ленись и пройди все 6 шагов в поиске своего предназначения. Во всяком случае, никто и никогда не сможет лучше, чем ты сама, определить, для чего ты пришла в этот мир и какова твоя миссия. Возможно, твоя миссия – изменить этот мир. Поэтому, вперед, к действиям!
- 2) Со следующей зарплаты начни накапливать и приумножать свои финансовые активы.

ЧЕТВЕРТЫЙ СЕКТОР * ОТНОШЕНИЯ ! *



- *Насколько успешны твои отношения с окружающими?*
- *Живешь ли ты в гармонии со своим партнером?*
- *Насколько ты близка со своими родителями?*
- *Любят ли тебя друзья?*

Отношения с окружающими очень важно поддерживать. Является ошибкой полагать, что отношения с коллегами, мужем или родителями уже сформированы и над ними не нужно работать. Нужно и еще как. Во всяком случае, не столько работать, сколько постоянно поддерживать.

Что ты можешь сделать для **своих родителей**? Ты можешь звонить им намного чаще, чем ты это привыкла делать – скажем, 1 звонок ежедневно. Не обязательно затягивать общение на целый час. Достаточно спросить, как они себя сегодня чувствуют, какие планы на день, поговорить о погоде, о недавних событиях или просто рассказать, что твои разбойники сегодня натворили. Поверь, чем старше родители становятся, тем приятнее и важнее им все это слышать. И чем непринужденнее и естественнее ты сможешь построить разговор, тем лучше.

Те же самые советы распространяются и на **свекровь и свекра**. Они такие же родители, только твоего мужа (или любимого человека). Общение по телефону с ними можно построить по тому же принципу. Им будет очень приятно и радостно услышать весточку от вашей семьи и убедиться, что с вами все в порядке.

Иногда можно приглашать родителей обеих сторон в ваш дом и организовывать совместные обеды (ужины).

С **коллегами** также нужно поддерживать отношения. Помимо рабочих вопросов, можно выделить какой-то процент своего времени для того, чтобы сблизиться лично, рассказав какую-то личную историю или поделившись личным опытом. Можно также собираться изредка после работы или на корпоративных вечеринках для общения в неформальной обстановке.

Будет совсем замечательно, если ты время от времени будешь созваниваться или списываться с **дальними родственниками**. Навестить или сделать звонок дальней тетушке в деревню – очень благородный поступок.

К сожалению, в современном обществе сложилась тенденция разрывать родственные связи и даже избегать общения с родственниками. Это часто происходит, когда в поисках лучшей жизни, родные друг другу люди разъезжаются по разным городам одной страны, а то и эмигрируют в другие страны, увеличивая расстояния и охлаждая чувства. Даже если что-то подобное случилось с тобой, не забывай, что ты живешь в такое время, когда любые расстояния можно в считанные секунды сократить звонком, видео общением или электронным письмом. И большинство этих способов абсолютно бесплатны.

С **друзьями** также важно быть всегда на связи. Как бы тебя не затянула семейная жизнь и высокая занятость, найти 15 минут и написать сообщение в социальных сетях или сделать звонок – не составит труда. Этим жестом ты сообщишь им, что ты помнишь о них и по-прежнему любишь.

С **любимым человеком** (мужем, партнером) отношения важно поддерживать на любой стадии развития. Отношения после брака необходимо создавать и культивировать даже больше, чем до брака. Многие семьи распадаются только из-за того, что отношения были пущены на самотек или им не уделялось должного внимания. Как ты должна познать самую себя, так же ты должна изучить любимого человека – что он любит, что он не любит, на каком языке любви он говорит, какими органами осязания воспринимает этот мир. Однажды поняв это, тебе будет легче построить стратегию развития отношений. (Статью о языках любви ты можешь прочесть в блоге на сайте www.marialedda.com).

Отличный способ поддерживать отношения – это вести «календарь событий» близких тебе людей. В списке могут быть даты дней рождений, годовщин свадеб, дней рождений детей твоих друзей (коллег, родных) и их имена, а также даты смертей. Последний пункт не менее важен, поскольку позвонить другу или родственнику в день годовщины смерти его близкого человека – это значит вспомнить об умершем, пособолезновать, да и просто отдать дань памяти ушедшему из жизни человеку.

Очень хорошая рекомендация – это вести не только список дат, но и записывать годы того или иного события. Тогда ты сможешь в день события подсчитать, сколько имениннику лет или сколько времени прошло с даты бракосочетания знакомой тебе пары.

Даже если твое общение с некоторыми людьми из твоего окружения ограничивается лишь общением в праздничные дни, то, согласишься, это уже неплохо. Это отличный способ поддерживать и расширять твой **networking**, твои связи. Единственное условие, такое общение должно быть искренним, оно не должно быть дежурным.

Я рекомендую тебе вести такой «календарь событий», оформить его читабельным способом, например, разбить на месяцы или организовать его в алфавитном порядке. Очень хорошая привычка – переворачивая настенный календарь в начале нового месяца, заглянуть

в список дат, найти там нужный месяц и вписать в календарь все предстоящие даты на текущий период, как твои, так и твоих друзей и родных. В нужный день не примени позвонить этому человеку и подарить ему немного твоей энергии, хорошего настроения и свежих позитивных эмоций.

Что это тебе дает?

Во-первых, ты поддерживаешь свои связи, а значит, и отношения. Во-вторых, ты расширяешь их. Возможно, позвонив и поздравив кого-то с днем рождения, тебя пригласят на вечеринку, где ты сможешь познакомиться с новыми людьми. В-третьих, ты получаешь новую информацию. Возможно, во время общения, тебе расскажут новости из жизни, а то и сообщат об открытой вакансии у знакомых или просто поделятся идеями, которые ты сможешь применить в своей работе или в своих проектах.

Представь ситуацию, если ты позвонишь давней экс-коллеге и поздравить с днем рождения ее дочки, спросишь, как дочурка растет, назовешь ее имя (у тебя ведь все записано), скажешь, какая она уже большая, ей уже 5 лет (это ты тоже высчитаешь из заботливо отмеченного тобою же года). Поверь, когда люди видят, что их персоной интересуются и помнят события из их жизни, им это очень нравится. Приятно кого-то сделать на пару улыбок счастливее и веселее.

Применяй все вышперечисленные рекомендации. Увидишь, как они изменяют твою жизнь лучшим образом. Все эти советы не сложные и их довольно легко возвести в ранг «регулярных привычек»



Задания:

- 1) Составь «календарь событий» с важными датами друзей, коллег, родственников и сохрани его в блокноте или ежедневнике. Держи его всегда под рукой и постоянно пополняй.
- 2) Прямо сейчас позвони своим родителям и спроси, как у них дела, что интересного сделали сегодня, какие планы на завтра. Предложи организовать совместный ужин или пикник.
- 3) Попробуй понять, на каком из пяти языков любви говорит твой любимый человек. Начни общаться с ним на этом языке.

ПЯТЫЙ СЕКТОР
* ДЕТИ ! *



- *Насколько твои отношения с детьми гармоничны?*
- *Насколько тебе удастся поддерживать свой авторитет в глазах детей?*
- *Тебе легко с детьми или у тебя много вопросов без ответов?*
- *Удастся ли тебе совмещать воспитание детей с другими сферами жизни?*

Тема детей, их воспитания и отношений с ними в «Системе жизненного баланса» выведена в отдельный сектор, поскольку, это те отношения, которые нужно день за днем выстраивать, а вновь выстроенное поддерживать. Потом новое строить и опять поддерживать. И так до бесконечности. Это происходит потому, что дети всегда разные. В год это одни отношения, а в три года – другие, в пять – третьи. Каждый возраст имеет свои особенности и поэтому отношения в цепочке «ребенок-родитель» складываются всегда по-разному. Да и сам ребенок в разные периоды своей жизни относится к родителям по-разному. В идеале, отношения должны развиваться и становиться все лучше и лучше. Потому что в процессе их развития, родители все глубже понимают своего ребенка, а подрастающий ребенок все с большей любовью, которая с возрастом становится все более осознанной, относится к родителям.

Положительные предпосылки в воспитании счастливого и здорового потомства:

- 1) Запланированная беременность ~ желанный ребенок
- 2) Естественные роды
- 3) Грудное вскармливание до 1,5 – 2,5 лет
- 4) Постоянный физический контакт в любом возрасте ребенка
- 5) Детский сад не ранее 3-х лет
- 6) Полноценная дружная семья
- 7) Постоянное изучение специализированной литературы, помогающей понять психологию ребенка, чтобы воспитывать его в любви и гармонии
- 8) Терпение, мудрость, интуиция

Ты можешь не согласиться с какими-то пунктами и высказать свою точку зрения, но наличие вышеперечисленных факторов в жизни малыша повышают вероятность воспитания счастливой, успешной, полноценной и гармоничной личности. И это доказано международным мнением медиков, педиатров, психологов, мам со всего мира, да и просто международной практикой в воспитании детей.

И здесь очень важный момент - если какой-то из этих факторов отсутствовал в жизни твоего малыша, это не значит, что он не будет гармоничным и счастливым. Он обязательно будет таковым. Однако наличие этих факторов, действительно, очень помогает в воспитании счастливого потомства.

В этой книге я хотела бы остановиться только на четырех из них, которые легко внедрить в регулярную практику в жизни любой семьи, независимо от ее размера, образа жизни, вероисповедания, взглядов, возможностей, материального достатка и прочих условий.

1 фактор – это **физический контакт с детьми**. Обрати внимание, как часто мы соприкасаемся физически с маленьким ребенком, как часто держим его на руках, играем с ним, ласкаем, целуем. Но чем старше становится ребенок – тем меньше степень физического контакта с ним. Довольно редко можно встретить 10-тилетнего ребенка, обнимающего или целующего мать. Даже уже в пять лет во многих семьях можно наблюдать полное отсутствие физических ласк. Весь физический контакт заканчивается на уровне взять за руку и проводить до дома (или школы), приложить руку ко лбу во время температуры, обнять перед сном или при встрече после садика (или школы). В подростковом и юношеском возрасте этот контакт, к сожалению, сводится практически к нулю.

Специалистами доказано, что для выживания ребенку нужны 4 крепких объятия в день. Для того, чтобы чувствовать себя счастливым, – 8 объятий. А для того, чтобы хорошо развиваться, раскрыться и использовать весь свой творческий потенциал – 12.

Поэтому очень важно обнимать своих детей, прижимать к себе, сажать на колени, целовать. Особенно это важно при рождении второго ребенка. Новорожденный и так будет утопать в маминой любви и ее теплых, нежных руках, а грудное вскармливание поможет этому. Поэтому в этой ситуации особое внимание – на первенца. Именно ему нужны сейчас ласки, физический контакт и поддержка мамы.

Хороший семейный ритуал – «воскресные обнималки». Это когда утром, только проснувшись, когда никуда не надо спешить, можно собраться всей семьей на одной кровати (как правило, родительской) и поваляться вдоволь, попрыгать друг на друге, наобниматься всласть, нацеловаться, насмеяться от души, накувыркаться. И, счастливые и заряженные любовью, быть готовыми к новому дню.

2 фактор – это **чтение специализированной литературы** на тему воспитания и развития детей любого возраста. Почему-то в нашем обществе считается, что мамы или бабушки и так все знают и не принимают никаких других советов и знаний, касательно воспитания. Но это не так. Наличие опыта и фраза «я пятерых воспитала» совсем не означает, что эта мама делала все правильно.

Самый лучший советчик в вопросах воспитания детей – это книги, статьи или специализированные журналы. В этой литературе даются ответы на многие вопросы, поскольку они составляются и пишутся профессионалами своего дела – педиатрами,

психологами, врачами различных квалификаций, педагогами, семейными психологами. Эти люди с огромной практикой и багажом знаний смогут дать самый лучший совет и погасить любое сомнение. Поскольку в нашем обществе не принято прибегать к помощи подобных профессионалов (за исключением педиатра и детского врача), то регулярное чтение специализированной литературы поможет разобраться в вопросах воспитания детей, а также выстроить свою собственную линию воспитания своего ребенка и общения с ним.

Поэтому рекомендую тебе взять за практику регулярно проглядывать подобные материалы. Они помогут тебе лучше понять твоего малыша, объяснят то или иное его поведение и расскажут, как нужно вести себя в той или иной ситуации.

По мере взросления малыша перед тобой будут вставать все новые вопросы. И ответы на них ты сможешь найти именно в книгах.

Некоторые полезные источники я подобрала для тебя. И список книг, посвященных беременности, родам, рождению, воспитанию и развитию детей, ты сможешь найти в Приложении к этой книге.

3 фактор – это **терпение, мудрость, интуиция**. Однажды я прочла очень точную фразу одного известного детского психолога–педагога, которая показывает, что в процессе взросления растет не только сам ребенок, растут также и мы, родители. Фраза звучала так: *«Дети Лечат Наши Души»*. Это означает, что мы растем не только лично, но также зреют наши души. Потому что невозможно воспитывать ребенка, не воспитывая в себе терпение. Невозможно прививать ребенку хорошие привычки, не избавившись у самой себя от плохих. Невозможно приобщать ребенка к дисциплине, не будучи самой дисциплинированной.

Сознательное родительство – это когда родители не позволяют себе оставаться такими, какие они были до рождения ребенка, а постоянно усовершенствуют себя, воспитывают личность не только в ребенке, но и в себе. Очень часто к ребенку поднимается из глубин души сильное чувство благодарности за то, что он есть и за то, что является неким локомотивом в твоём личностном развитии.

Если это так в твоей семье, то, не сомневайся, что ты воспитаешь не только достойных членов общества, но и просто счастливых людей.

А если ты никогда не задумывалась о развитии своей личности в рамках воспитания ребенка, то это никогда не поздно начать делать. В конце этой книги ты найдешь список литературы как по личностному росту, так и по воспитанию детей.

Интуиция в воспитании потомства играет немаловажную роль. На подсознательном уровне в каждом из нас записан весь опыт прежних поколений. Ты изначально уже все знаешь. Это просто нужно вспомнить или услышать из глубин твоего подсознания. О том, как научиться слушать интуицию мы еще поговорим на страницах этой книги.

Материнская интуиция – это особое явление. Любая мама хорошо чувствует своего малыша и его потребности, и с большой любовью старается удовлетворить их. Сама природа, как бы защищая новорожденного от большого мира, наделяет маму большим набором гормонов, ежесекундно впрыскивающихся в ее кровь. Эти же гормоны овладевают и маминым мозгом, и ее нервной системой и заставляют маму не думать ни о чем другом, как о нуждах малыша. Именно поэтому многих женщин какое-то время искренне не

интересуют никакие другие аспекты жизни, кроме ее чада. Это природно и абсолютно нормально. Не нужно этого избегать или бояться. Это явление временное. Рано или поздно любая мама выйдет из этого состояния. Поэтому самая лучшая рекомендация для молодой мамы с новорожденным младенцем – это просто погрузиться с головой в материнство и целиком и полностью насладиться им.

4 фактор – это **полное доверие своему малышу**. Когда ты впервые становишься мамой, тебя начинают окружать многочисленные советчики – мамы, бабушки, соседки, педиатры, подруги. Все, кому не лень, будут давать советы, исходя из личного опыта и полученных знаний. Будут и такие, которые будут находить изъяны в твоём малыше – «уже 8 месяцев, а ни одного зубика», «ему два года, а он еще не говорит», «он так поздно пошел – в 16 месяцев», «скоро в садик, а он еще подгузник носит», «сдски искривляют зубики», «ты его еще кормишь? – бросай, он такой большой, стыдно должно быть».

Последняя реакция некоторых мам на длительное вскармливание меня просто забавляет. Обычно я отражаю нападение следующим образом: «кому должно быть стыдно? – моему малышу? за то, что он растет счастливый и здоровый? Или мне? – за то, что я здоровая мама, у которой молоко. По-моему должно быть стыдно не той маме, которая кормит, а той, которая не кормит». Обычно после такого уверенного ответа ни у кого вопросов больше не возникает. И поверженные «советчики» с поджатым хвостом отправляются восвояси.

Самое золотое правило в воспитании потомства, которое подарит тебе радость материнства, а твоему малышу – спокойствие и счастье, - это **полное доверие ребенку**. Возможно, это звучит странно, но я не побоюсь повториться вновь – доверяй своему малышу. Что это значит? Это значит, что ты мудра настолько, что понимаешь, что у каждого ребенка свой темп роста и развития, своя судьба, свои, запрограммированные природой, циклы прогресса. И поэтому не стоит слушать советов и вердиктов «экспертов», окружающих тебя. Вернее, ты их можешь слушать, но никогда не принимай за истину и уж тем более не переживай после услышанного.

Каждый ребенок живет и растет в своем ритме. Поэтому кажется абсурдным сама идея создания общих таблиц роста, веса и развития детей. Именно практика использования этих данных, даже самими педиатрами, и сбивает с толку многих мам и вводит их в состояние стресса и беспокойства, когда ее цифры и цифры из книжек не совпадают.

Материнская интуиция, внимательность к малышу, наблюдательность, здравый смысл, позитивный настрой, уверенность в себе, как в матери, а также изучение специализированной литературы в вопросах материнства помогут тебе справиться со всеми трудностями этой удивительной роли и вместе с малышом преодолеть любые препятствия.



Задания:

- 1) Введи в традицию вашей семьи ритуал «воскресных обнималок»
- 2) Начни изучать специализированную литературу, касающуюся воспитания и развития детей.
- 3) Доверься своей интуиции в вопросах воспитания детей.

ШЕСТОЙ СЕКТОР * ДОМ И АТМОСФЕРА В НЕМ ! *



- *Насколько тепло и уютно в твоём доме ?*
- *Насколько в нём организованы чистота и порядок?*
- *Ощущается ли атмосфера спокойствия и дружелюбности?*
- *Любят ли близкие тебе люди бывать в твоём доме?*

Поскольку ты и я, мы – женщины, хозяйки, то и тема «дома и атмосферы в нём» занимает важное место в нашей жизни, особенно учитывая то, что мы своими собственными руками и фантазией создаём эту атмосферу.

Я не буду тебя учить, как убирать твой дом или давать советы по дизайну. Я хочу посвятить эту главу больше психологической чистоте твоего дома, чтобы то место, где ты живёшь, давало тебе и твоей семье силы и наполняло энергией, чтобы все обитатели твоего жилища спешили поскорей в родной дом, где бы они не находились.

У каждого жилища есть своя энергетика, своё настроение, свои запахи. Все эти элементы собираются из многих мелких составляющих и, безусловно, важную роль в построении хорошей атмосферы в доме играют сами домочадцы и их взаимные отношения.

Наука Фен-Шуй учит создавать в доме положительную энергетiku путем гармоничного (согласно природе) расположения объектов в доме. Если ты знакома с этой наукой или увлекаешься ею, то ты можешь воспользоваться ее рекомендациями.

Отмечу лишь, что даже самые приверженные последователи этого направления признают тот факт, что как бы грамотно ни была обставлена квартира (или дом), согласно принципам Фен-шуй, все будет напрасно, если в доме среди его обитателей нет согласия и любви, а только все кричат, ругаются и спорят.

Правила дома со здоровой энергетикой:

Первое правило: первое и главное условие чистой и прозрачной энергетики в доме – это **любовь, взаимопонимание и согласие между его обитателями**. Как хозяйка дома, всегда следи за тем, чтобы никто не ругался, не повышал голос. И сама не ругайся. С одной стороны, это нормально, что люди спорят, высказывают свое мнение. Но твоя задача – чтобы твои домочадцы не обижали словом друг друга, не сотрясали бранью стены, не загрязняли ауру помещения.

Второе правило: Чистота дома. Пыль и грязь несут в себе отрицательную энергию. Согласись, сложно представить себе уют и тепло в грязном доме. Есть такое выражение – «если ты плохо себя чувствуешь или не ладятся дела, то нужно либо помыться самой, либо в доме прибраться». Поэтому любишь ты уборку или нет, но ей нужно посвящать свое время, как вариант - делегировать помощникам за отдельную плату (если ты себе можешь это позволить).

Есть два секрета, касающихся вопросов чистоты дома. **Первый секрет** – это выработать привычку «проходиться по верхам». Это значит, что каждую вещь, которая лежит не на своем месте нужно положить на свое место. Потому что мелкие разбросанные вещи (журналы, тапочки, провода, детские игрушки и проч.) создают ощущение грязного дома и хаоса. А прибранные «верхи» поспособствуют впечатлению чистоты и порядка, даже если не помыт пол и не протерта пыль.

Второй секрет - это всегда держать в супер чистоте тот участок квартиры, который виден первым при входе в нее. Предположим, если твоя входная дверь ведет сразу в гостиную, то ухожена и расчищена от завалов всегда должна быть эта комната. На тот случай, если тебя посетят незапланированные гости или забежит соседка, то чистая комната, в которой они будут дожидаться тебя, оставит о себе, о квартире в целом и о тебе, как о хозяйке, хорошее впечатление. Если же первая комната, которую видит гость, – это прихожая, то, значит, в ней должно быть хорошее освещение, зеркало должно быть всегда протерто, на полочке – всегда порядок, а лучше – букет цветов, вся обувь убрана или вычищена и поставлена аккуратно на свое место, пол помыт, на дверях, которые ведут в ванную и в другие комнаты, нет отпечатков пальцев и других пятен.

Часто быстрые визиты гостей не выходят за рамки первой комнаты. И поэтому держи этот секрет при себе, чтобы встречать людей в чистом доме. Да и самой приятно заходить в уютное, теплое помещение.

Конечно, идеально, когда ты весь дом держишь в чистоте. Но быть перфекционисткой, пожалуй, не стоит. Кроме дома у тебя есть дела поважнее.

Особое внимание! на углы, двери, плинтуса, верх шкафов и другие труднодоступные места – до них часто не доходят руки. Но скапливающаяся в этих местах грязь несет и держит в доме отрицательную энергию.

Третий секрет – все, что можно убрать под «крышу» - убери: книжную полку лучше иметь со стеклянными дверками; для дисков, посуды, сумок, рюкзаков, обуви и прочей утвари нужно выделить место и убрать в шкафы, сундуки, кладовые и другие закрывающиеся места. Чтобы все это не накапливало пыль и не увеличивало твое время уборки.

Третье правило: не допускать завалов. В каждом доме есть места с нехорошей энергетикой, по-другому и не объяснишь, - места, которые так и цепляют к себе залежи всяких вещей. Достаточно оставить на столе грязную чашку, как к ней тут же присоединиться и другая. Вот уже и завал. На профессиональном языке домохозяйек такие места прозвали «горячими точками». Эти места в своем доме ты должна очень хорошо знать и следить, чтобы завалы в них не накапливались. Горячие точки, как магнит, притягивают к себе все, что могут притянуть. Ты не успеешь расчистить завал, а через пару дней в этом же месте опять «черная точка»

Вещи, которые подолгу не используются, также забирают твою энергию себе, не дают свежим силам вливаться в твою жизнь. Поэтому чаще разбирай кладовые, антресоли, шкафы, ящики, полочки, чтобы в этих местах не накапливалась застарелая энергия. Копить хлам про запас – вредно для здоровья.

Избавься от привычки хранить пустые коробки и сломанные вещи. Безжалостно избавляйся от всего этого. И то, и другое – источник циркулирующей негативной энергии. Наличие этих вещей в доме всегда будет приводить в дисбаланс положительный энергетический поток.

Четвертое правило: свободный центр комнаты. Очень важно центр комнат оставлять пустым, свободным и чистым. Именно центр комнаты олицетворяет здоровье и является местом, способствующим здоровью людей, которые бывают в этом помещении.

Пятое правило: никогда не оставляй после визита гостей (даже родных и друзей) **немытую посуду**. Идеально, если ты приберешь всю квартиру и протрешь пол влажной тряпкой. Так, ты смоешь с дома всю негативную информацию. Как кошка облизывает своего котенка после того, как ты до него дотронешься или возьмешь на руки, так и ты «слижи» всю грязь (мысли, слова, настроения) со своего жилища, которые могли оставить после себя гости. А после легкой уборки обязательно помойся сама – это поможет и с твоего тела смыть все дурное, грязное и негативное.

Шестое правило: старайся не оставлять **мусор в доме** на ночь. Даже неполный контейнер лучше вынести вечером. Бытовые отходы также накапливают в себе плохую энергетику.

Чтение молитв, добрые мысли и чувства, веселый смех, хорошее настроение, любовь прогонят все зло из твоего дома. И в нем навсегда поселятся уют и теплая, дружелюбная атмосфера. Тот дом, где люди с любовью и теплом относятся к друг другу, куда всегда возвращаются с радостью, сам наполняется энергетикой добра и начинает отдавать его хозяевам.

Задания:

- 1) *Следи за тем, чтобы в твоём доме не ругались, не кричали, не обсуждали других людей и никого не обижали словом.*
- 2) *Приучи себя проходиться «по верхам» в течение дня. Особенно вечером.*
- 3) *Начни разбирать завалы. Можно начать с малого – разбери любой заваленный ящик. Выдели 1 участок в день. Так, постепенно ты очистишь всю квартиру.*

СЕДЬМОЙ СЕКТОР
*** ТЫ И ТВОЕ ОКРУЖЕНИЕ ! ***



- *Насколько тебя устраивает твое окружение?*
- *Вдохновляет ли оно тебя?*
- *Эти те люди, которые способствуют твоему прогрессу?*
- *Эти люди, уже чего-то добившиеся в жизни, или горько прозябающие ее?*

Что подразумевается под словом «окружение»? Окружение – это те вещи и предметы, которыми ты себя окружила в жизни, а также книги, журналы, которые ты пролистываешь, информация, которую находишь в интернете, знания, которые получаешь. Но еще большее значение имеют люди, которыми ты себя окружила, – это твои родственники, друзья, коллеги, знакомые – те люди, с которыми ты так или иначе взаимодействуешь.

Порой, мы недооцениваем важность влияния на нас нашего окружения, ошибочно полагая, что наша жизнь выстраивается независимо от кого-либо или чего-либо. В корне неправильно так думать. То, что нас окружает совершенно напрямую влияет на нас, наши мечты, наше развитие, наш прогресс и на жизнь в целом.

Можно понаблюдать за другими людьми и их окружением и ты увидишь, например, что разведенная девушка общается с такими же разведенными подругами; молодой человек, у которого в кругу общения неженатые друзья также не спешит создавать семью; а влиятельный и богатый руководитель какой-либо компании общается в кругу таких же влиятельных и богатых.

Как формируется окружение? Оно формируется, прежде всего, в результате сделанного когда-то тобою выбора. Возможно, этот выбор был неосознанным, поэтому, порой, непросто вспомнить, как жизнь привела тебя к этим людям или к этим условиям.

Например, очень часто в российском общественном транспорте можно встретить людей, пытающихся обмануть служащих контроля, и перепрыгнуть через крутящуюся преграду (если это метро), или выбегающих из вагона поезда и перебегающих в другой (если

это электричка), или выходящих на остановках раньше их собственной, пока до них не дошел контролер (если это автобус). Такое поведение не что иное, как выбор – выбор обманывать людей, обманывать себя, обманывать саму жизнь. Людей обмануть можно, с собой тоже можно договориться, только вот жизнь не обманешь. И со временем каждому из нас приходится в этом убеждаться.

А почему люди выбирают такое поведение? Потому что они окружены такими же лжецами. Забавно наблюдать в электропоезде, как при появлении контролеров сначала один выбегает из вагона и перебегает в другой, где котролеры уже провели проверку билетов. Затем к нему присоединяются еще пара «перебежчиков». И вот уже бежит группа смельчаков, рискуя жизнями и своим временем (ведь электричка может в любой момент закрыть двери и продолжить движение). Причем в этой группке можно увидеть как женщин, так и мужчин абсолютно любого возраста. Вот это тот пример, когда наше окружение влияет на нас и подталкивает к определенным действиям.

Но есть другой пример влияния окружения. И он мне больше нравится. Инфобизнес в России и СНГ сегодня находится на очень достойной стадии развития. Это очень интересный и творческий бизнес. С одной стороны, бум развития инфобизнеса мне напоминает времена, когда в 90-е годы прошлого века было модно и даже престижно поначалу заниматься сетевым маркетингом или «податься в челноки». Но с другой стороны, чувствуется большая разница, продиктованная темпами нового времени, новыми требованиями и новыми ресурсами. Инфобизнес – это интеллектуальный бизнес, где нужно много знать, во многом разбираться, этот бизнес буквально заставляет тебя лично развиваться, много читать, причем не только на одном языке, но и изучать материалы на других языках. Ты не сможешь развить этот бизнес, если ты не будешь находиться в постоянном прогрессе. Бизнес на уровне «купи-продай» остался в истории, ему на смену пришли мозги. И у кого эти мозги развиты больше, кто ежедневно инвестирует в них, тот и станет победителем.

Поскольку я влилась в среду инфобизнесменов, то мне безумно интересно наблюдать за развитием каждого из них. Каждый инфо проект четко отражает личность создавшего его. На каждом новом проекте лежит отпечаток его автора. По статьям на блоге, по платным и бесплатным продуктам, по оформлению сайта, по ведению бизнеса и по многим другим моментам можно проследить и оценить уровень развития автора проекта и принять решение, хочу я быть с ним или нет, хочу учиться у него или нет.

И, наблюдая за стремительным развитием своих коллег, за их идеями и проектами, я не могу не быть на уровне. Некоторые из них демонстрируют высочайший уровень профессионализма, международный подход к ведению бизнеса и непревзойденное мастерство в работе. А как они пришли к этому уровню развития, у кого они учились? – возможно, спросишь ты. А они, в свою очередь, также перенимали опыт из своего окружения – возможно, еще более профессиональных инфобизнесменов, чем они сами.

И мой выбор сегодня – это быть среди этих людей. Учиться у них. Перенимать лучшее и расти вместе с ними, догоняя и даже перегоняя их. Я сделала свой сознательный выбор. Потому что именно с ними происходит мой рост как личности и как профессионала.

А каково твое окружение на работе, дома? На что мотивирует тебя твое окружение? Поддерживает ли оно тебя и твои дерзкие мечты и идеи? Или тянет за собой вниз? Что тебе нужно делать, если ты – чайка Ливингстон, пытающаяся всеми силами вырваться из роя одинаковых чаек и взлететь вверх к новой жизни?

Как показывает печальный опыт многих людей, выбравших путь успеха и развития, наше близкое окружение, в частности самые родные люди, стараются всеми правдами и неправдами спустить нас «с небес» и вернуть в привычную колею жизни. Ты начинаешь с завидной регулярностью получать «ценные» советы «желающих тебе только добра» родных и друзей. Тебе приносят вырезки из газет, подтверждающие то, что ты выбрала «неверный путь», рассказывают примеры из жизни о тех, кто попробовал и обжегся, убеждают, что ты не рождена для великих свершений.

Но, в действительности, все наоборот. **Ты рождена для великих свершений!** Каждый из нас рожден для чего-то великого. Только степень этого «великого» у каждого своя. И твоя задача в жизни – найти то, для чего ты пришла в этот мир.

На тех, кто хочет тебя вернуть обратно, не стоит обижаться, злиться или избегать их. Ими движет страх, они не хотят потерять тебя, они чувствуют, что ты отрываешься от них, но, в то же время сами не готовы идти пока с тобой, и поэтому сделают все, чтобы ты осталась с ними.

Представь себе высокую многоступенчатую лестницу. Восхождение по ней совсем непростое. Но ты выбрала идти вверх до победы, постепенно, систематично, останавливаясь на отдых, но дойти до конца. А твое окружение родных и близких, с которыми ты была еще вчера, остались внизу и со страхом смотрят на тебя снизу вверх. Кто-то попытался идти с тобой, но вернулся назад, кто-то поставил ногу на первую ступень, но нерешительно отдернул. Они по-прежнему тебе близкие и родные, но они не готовы идти с тобой. Когда они будут готовы – то догонят тебя, но сейчас нет. Нельзя человека заставить сделать что-либо против его воли. И вот ты все выше и выше, а они все меньше и дальше. Но не стоит об этом сожалеть, они сделали свой выбор, а ты – свой. У каждого свой путь.

Вообще стоит признать тот факт, что путь успеха – это выбор смелых и решительных, потому что придется жить с тем, что твое окружение не простит тебе успеха. Им легче слышать от тебя о твоих неудачах и несчастьях, чем об успехах. Потому что на фоне твоих неудач их жизнь будет казаться довольно сносной. Будь готова к тому, что тебе будут завидовать не только друзья, но и самые близкие. Но не все будут открыто показывать это. Кстати, попытка вернуть тебя обратно, отговорить от решительных шагов – это тоже зависть, но спрятанная за вуалью «добрых намерений».

Как тебе стоит реагировать на поведение ближнего окружения? Есть два пути:

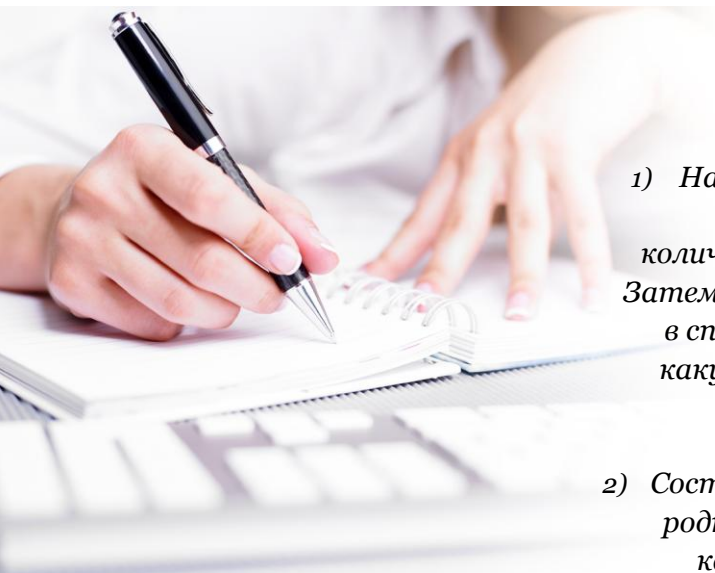
- 1) Не делиться мыслями и идеями и не посвящать в свои наполеоновские планы. И параллельно сознательно создавать новое окружение. Искать клубы, группы в социальных сетях людей по интересам. А еще запастись терпением и действовать. Только не стоит ставить себя в роль «жертвы», которую никто не понимает. Не трать на это свое драгоценное время. Просто иди своей дорогой и никуда не сворачивай.
- 2) Культивировать в себе внутреннюю силу и уверенность в себе, постепенно дойдя до такого уровня, когда никакие нападки ближнего окружения не сломят твоей веры в себя и не подорвут твои планы. В общем, стать просто сильнее их. Тогда ни одно мнение, ни одна критика не зацепят тебя. Представь себя вместе со своими идеями в стеклянной звуконепроницаемой и непробиваемой большой колбе. Тебе кричат – а ты не слышишь, в тебя бросают камни – а они отскакивают со звоном и летят в тех, кто их бросил.

Во втором случае окружение может само «волшебным образом» поменяться. Со старыми друзьями ты можешь «случайно» потерять контакт или по объективным для вас причинам начать общаться реже. А новое окружение появится постепенно по мере твоего роста, по мере расширения круга знакомств и новых связей.

Можно использовать сразу две вышеуказанных способа. Тогда у тебя будет двойная «защита».

Хочу отметить очень важный момент, что не только у тебя есть окружение, но и ты сама в данный момент времени являешься для кого-то окружением. Возможно, ты можешь даже этого и не подозревать, но ты можешь являться для кого-то примером сейчас или тем человеком, на которого хотят равняться. Ты также можешь своими рвениями и результатами вдохновлять кого-то. Будь лучшей для самой себя, прежде всего, а потом и другие в тебе лидера увидят.

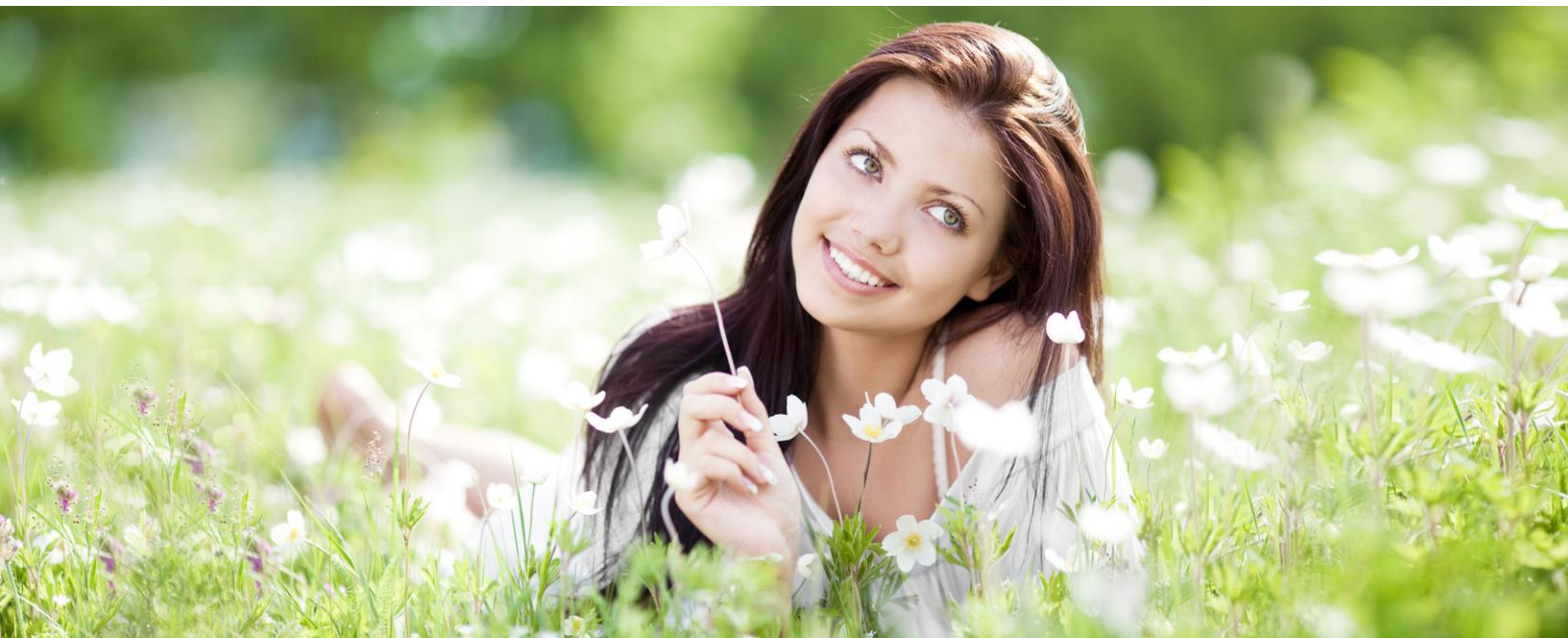
Поднимай свои стандарты, превращай свои мечты в цели, а цели конвертируй в реализованные в жизни события. И тогда, когда ты увидишь, что ты сама лепишь свое счастье и проживаешь каждый день своей жизни так, как **ТЫ** этого хочешь, твоему счастью не будет предела, жизнь наполнится до краев и будет переливаться через край, звеня капельками счастья.



Задания:

- 1) *Напиши список из 6 людей, попадающих под описание «твое окружение». Напротив каждого напиши количество денег, которые они зарабатывают в месяц. Затем сложи все суммы и раздели на количество человек в списке. Полученная сумма получится близкая к той, какую ты можешь заработать, находясь в окружении этих людей.*
- 2) *Составь список всех людей, которые тебя окружают – родные, друзья, коллеги, знакомые. Поставь напротив каждого из них знаки «+», если этот человек имеет положительное влияние на тебя (он тебя мотивирует, заряжает на решительные действия, показывает примером хороших результатов) или «-», если этот человек оказывает негативное влияние на тебя или нейтральное (тянет вниз, не поддерживает, не верит в твои мечты, равнодушен к твоим идеям). Посмотри на список, выпиши тех, кто получил «плюсы» и старайся проводить больше времени с ними, а с «заработавшими минусы» сократи свое общение.*

ВОСЬМОЙ СЕКТОР
* САМООЩУЩЕНИЕ ! *



- *Как ты себя чувствуешь в этом мире? Комфортно ли тебе здесь живется?*
- *Ты чувствуешь себя хозяйкой жизни или ты веришь, что не в силах что-либо изменить?*
- *Ты уверена в себе, спокойна или ты полна страхов и сомнений?*
- *Согласуются ли твои физические (тело, здоровье) и ментальные ощущения (чувства)?*

Самоощущение – это твои ментальные ощущения себя в этом мире. Это те состояния твоей души, в которых отражается общее состояние и работа внутренних физических органов твоего тела, их баланс, а также все твои ментальные переживания, ощущения, мысли и чувства в данный момент времени.

Мы не будем здесь говорить о таких ощущениях, как чувство голода или ощущение боли. Наиболее важно поговорить о чувстве общего благополучия или неблагополучия, общих настроениях таких, как бодрость, жизнерадостность, душевный подъем или же, наоборот, подавленность, апатия, мрачность.

Какие состояние присущи именно тебе? С каким настроением ты обычно встречаешь каждый новый день? О чем думаешь, когда отходишь ко сну? Какие мысли посещают тебя в течение дня?

Давай рассмотрим одну ситуацию и две разных реакции на нее. Два человека, независимых друг от друга, возвращаясь с работы домой, попадают в плотную пробку. Реакция первого – нервное напряжение, нарастающее чувство недовольства и гнева, нетерпение, стресс. Реакция второго – относительное спокойствие, терпение, знание ситуации (ведь это не первый день, когда он по дороге домой попадает в такую пробку), поэтому он включает заранее подготовленный аудио курс с иностранным языком и, пока движение медленное и позволяет сконцентрироваться, использует свое время для обучения

или же для «чтения» (прослушивания) аудиокниг. Забавно, что эти два разных человека могут находиться в одной машине.

Как ты видишь, событие одно, а его интерпретация в обоих случаях разная. *А какая реакция больше присуща тебе, если бы в ситуации с пробкой оказалась ты?*

Мораль этой истории такова, что наше самоощущение в жизни целиком и полностью зависит от **нашей реакции** на то или иное событие. Поэтому твоя задача – это научиться позитивным образом реагировать **абсолютно** на все, что с тобой происходит, и во всем находить выгоды для себя.

Пример из жизни: Татьяна, решив сэкономить на создании собственного блога, обратилась не в профессиональную лицензированную компанию, а к знакомому студенту, обучающемуся на технического специалиста по IT технологиям. В итоге, этот «специалист» исчез вместе со 100%ной предоплатой за невыполненную работу. Первая реакция Татьяны – разочарование, гнев, злость, слезы; затем апатия, уныние и ощущение «кинутой» неудачницы. Для первой реакции на подобный поступок – это совершенно правильные чувства. И их не нужно прятать или подавлять. Их нужно честно пережить, а произошедшее признать, как свершившийся факт.

Но наиболее важно рассмотреть то, что произошло с Татьяной дальше, как стали развиваться ее чувства и размышления. После того, как первые эмоции утряслись и немного пережились, Татьяна проанализировала ситуацию и сделала вывод, что это был хороший урок, из которого она извлекла следующее – 1) никогда не платить предоплату за несделанную работу, а только по ее результатам и 2) сотрудничать только с надежными специалистами или официальными компаниями.

Следующее, что сделала Татьяна, это приобрела профессиональное обучение по сайтостроению, изучила абсолютно все – от языков программирования до создания сайтов и блогов с уникальным графиком и дизайном. В итоге она разобралась в каждом шаге, в каждом тонком моменте, связанным с созданием блогов, и реализовала свою мечту – запустила свой блог, посвященный экомоду, который она своими руками создала с нуля и развила до очень популярного и престижного направления.

Хотя прошло немало времени с тех пор, как она приняла решение о запуске собственного блога и обратилась к горе-специалисту, до того момента, когда блог начал реально функционировать, тем не менее это время было не потрачено, а проинвестировано в опыт и обучение, что всегда можно положить в копилку личного и профессионального роста.

Интересно также проследить, как развивались и эволюционировали самоощущение и чувства Татьяны от начала и до конца этой длинной истории, связанной лишь с одним событием – созданием собственного блога. Вначале это был кураж, возбуждение, нетерпение и ожидание чего-то захватывающего. Затем эти чувства сменились теми, которые я уже описала выше, когда Татьяна имела неудачный опыт своей первой в жизни бизнес-договоренности. Потом чувства разочарования и обиды стали постепенно сменяться любопытством, желанием во всем разобраться самой и жадой новых знаний. В процессе обучения и практического применения полученных знаний, Татьяна стала приобретать уверенность в своих силах, ушло чувство фрустрации, вызванное тем, когда она ничего не понимала и, казалось, разобраться во всем этом не представлялось возможным. В конечном итоге, она вышла на уровень благородных чувств и эмоций (счастье, радость,

наполненность, гордость за себя и благодарность), когда блог был профессионально построен, стал активно функционировать и приносить прибыль. А те потерянные деньги за несделанный ресурс, которые были на тот момент очень большими для Татьяны, просто растворились на фоне тех прибылей, которые она стала получать со своего блога. Позже Татьяна стала говорить, что те деньги были не потерянными, а проинвестированными в «обучающий тренинг» под названием «Школа жизни».

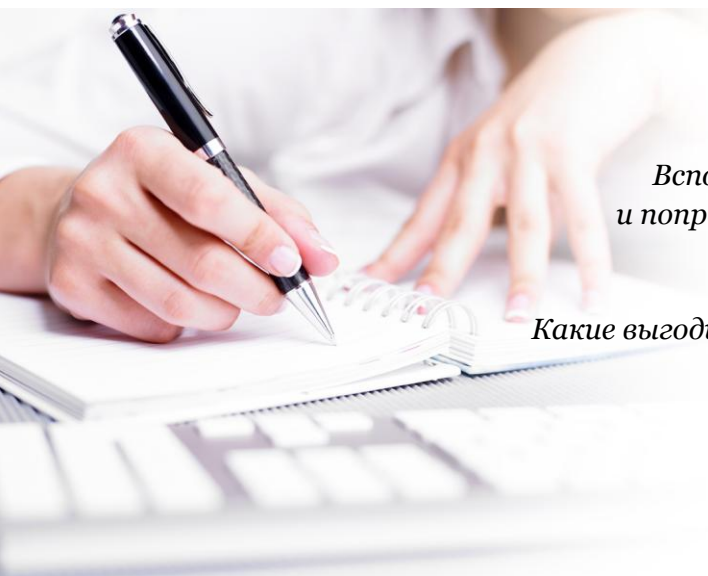
Сегодня Татьяна - успешный интернет-предприниматель и даже довольна известна в узких кругах ниши своего бизнеса и уже создает новый проект. Только на этот раз она обращается к профессионалам своего дела, которым она может доверять. И здесь обучение Татьяны также пригодилось, поскольку она теперь знает, по каким этапам происходит построение сайта, сколько это занимает времени и сколько реально стоит такая работа. Здесь Татьяну уже не проведешь.

Татьяна признается, что в глубине души она благодарна тому мальчику-программисту, который обманул ее, и, благодаря которому, она пришла к тому, что имеет сейчас – опыт, знания, положение, успешный бизнес и финансовая независимость.

Думаю, комментарии этой правдивой истории излишни. Замечу лишь, что многие люди останавливаются на первом этапе эволюции чувств, когда случается что-то неприятное в жизни и, заикливаясь на произошедшем, не имея сил и достаточно мудрости, чтобы идти дальше и делать правильные выводы, теряют возможности для роста и развития событий.

Именно этим часто объясняют фиаско многих начинающих бизнесменов и предпринимателей. Татьяна также могла бы остаться в негативных настроениях, ощущать себя неудачницей, неспособной к бизнесу, «зарядить» свой мозг предубеждениями и грустными мыслями и делиться до конца своей жизни с другими людьми своей печальной историей. Но она выбрала другой путь.

Научись и ты анализировать каждую ситуацию, видеть свой урок в ней и находить силы для роста и движения вперед. Негативные чувства нужно и должно переживать, но важно не зависать в них, выходить из них, заменяя новыми. Подобная практика сделает тебя супер сильной, уверенной в себе, в жизни и своем предназначении. Поверь, ты не узнаешь себя через совсем короткое время, если начнешь практиковать такой подход к жизни и ситуациям в ней. И твои ощущения себя в этом мире будут просто фантастическими. Это отразится как на твоей самооценке, так и на твоём физическом здоровье.



Задание:

Вспомни любую неприятную ситуацию из своей жизни и попробуй понять, какой урок ты можешь извлечь из нее и чем можешь заменить негативные чувства, предварительно пережив их?

Какие выгоды для себя ты можешь получить из этой ситуации и в каком направлении продвинуться дальше?

Практикуй с каждым неприятным для тебя событием подобный подход.

ДЕВЯТЫЙ СЕКТОР

* ЭМОЦИИ ! КРАСКИ ЖИЗНИ ! КРАСОТА ! *



- *Насколько твоя жизнь богата эмоциями?*
- *Как красочно раскрашен твой мир?*
- *В твоей жизни господствует красота или практичность, обыденность и серость?*

Оглянись вокруг! В твоём доме только практичные вещи или он наполнен маленькими, милыми сердцу вещами, которые радуют тебя и заряжают счастьем всякий раз, когда ты смотришь на них? Твоя одежда практична и удобна или она красива? Оцени степень красоты в твоей жизни. Если оценка невысока, давай попробуем исправить положение.

Красота – это очень позитивное качество, которое идет рука об руку с понятием **любви**. Можно сказать, что красота провоцирует любовь. А человек, чье сердце наполнено любовью, во всем, что его окружает, видит красоту.

Представь, что тебе предлагают две комнаты для ночлега за одинаковую стоимость, они обе светлые, чистые, только одна практична и удобна, в ней нет ничего лишнего, только мебель и предметы, которые тебе понадобятся для комфортного проживания. А в другой комнате все то же самое, только стоят цветы на ажурной скатерти, висит картина с прекрасным пейзажем, за тонкой ароматной тюлью открывается живописный вид, вся терраса утопает в цветах, а на красиво убранной кровати горничная заботливо смастерила из благоухающих пушистых полотенец двух лебедей.

Думаю, большинство людей, недолго думая, выберут второй вариант. Даже представляя эти две комнаты только по описанию, вторая комната кажется более светлой, чистой и просторной.

Мы все тянемся к красоте, мы нуждаемся в ней. У каждого из нас есть внутренняя потребность видеть и чувствовать красоту. Даже маленькие дети знают в ней толк. Есть

интересные наблюдения, где малыши, по продолжительности, смотрят на красивые лица дольше, чем на все остальные.

Окружи свою жизнь красотой. Можно начать совсем с малого и постепенно заполнить свою жизнь ею. Можно, например, в гостиной поменять обычные плотные занавески на тонкие элегантные тюли, в прихожей повесить серию милых картинок, а в спальне поставить элегантный ночник. Можно даже в ванной комнате, в которой давно не было ремонта, повесить светлые веселые занавески для ванны (душа) или комплект ярких веселых полотенец. С новыми атрибутами вся комната будет казаться светлее и просторнее, они привнесут свежую энергию в эту часть дома.

Попробуй всю неделю одевать не удобную одежду, а красивую. И даже для дома можно приобрести тот же халат, только красивый и элегантный, почти напоминающий платье.

Сходить вечером в консерваторию, послушать прекрасную классическую музыку, увидеть красиво и элегантно одетых людей, и самой одеться красиво – это тоже выбор в пользу красоты. Взамен удобного сидения на диване в теплой домашней одежде и тапочках.

Проснуться с утра и не накраситься – удобно, а накраситься – красиво. Одеть туфли-лодочки – удобно, а элегантные туфли на каблуках – красиво. Выбрать черную блузу – практично и удобно, а светлую – красиво.

Замени в своей жизни «удобство» на «красоту». Проведи эксперимент на короткое время. А в конце сравни результаты. Оцени, как ты себя чувствуешь, когда окружена красотой, и каковы твои ощущения, когда ты окружена удобством.

Теперь поговорим об эмоциях. Насколько богата твоя жизнь эмоциями? Как много в ней ярких впечатлений и запоминающихся событий? Или вся твоя жизнь – это работа, хозяйство, дети, муж. В общем, жизнь по кругу. Если это твой случай, то никогда не поздно привнести краски в жизнь и наполнить ее событиями. Это не обязательно должно быть что-то дорогостоящее. Не всегда эмоции нужно «покупать». Можно выбраться с друзьями или другими семьями на природу, сходить с подругой или мужем на хорошую комедию, покататься на речном трамвайчике, устроить бабушкам и дедушкам семейный спектакль. Такие вещи на фоне обыденной жизни запоминаются надолго, а то и навсегда. А если это было времяпрепровождение в кругу семьи – то членов самой семьи пережитые вместе эмоции очень объединяют.

Вспомни, о чем ты говоришь со своими старыми (в смысле, верными, с которыми общаешься много лет) подругами, когда вы вырываетесь из оков рутины и находите время встретиться? Наверняка вы перебираете то, что вам удалось пережить вместе. Если это студенческие подруги или друзья, то при встрече вы вспоминаете совместные тусовки, казусы и смешные истории во время обучения, своих учителей – в общем, все самое яркое и эмоциональное. А все остальное растворяется.

Поэтому очень важно в жизни окружить себя эмоциями и яркими впечатлениями. И важно понимать, что они не будут браться из ниоткуда, их нужно сознательно создавать и организовывать. Например, поставленная и реализованная цель – это тоже яркая эмоция. И чем крупнее и сложнее цель, тем ярче счастье и крепче вера в свои силы и возможности. Прочитанная книга также может погрузить тебя в свой мир и подарить сильные переживания. Одеться элегантно и получить приятный комплимент – это также эмоция.

Положительные эмоции – это один из способов подзарядиться, восстановить утраченную энергию и подкрепить здоровье. Не зря врачи всего мира признали смех (один из видов эмоций) – лучшим лекарством. Твоя задача с сегодняшнего дня – учиться жить эмоциями, планировать их, заполнять ими свою жизнь. И ты не заметишь, как совсем через короткое время ты сможешь сказать – да, моя жизнь наполнена смыслом. Я счастлива!

Задания:

- 1) *Запиши 4 цели, которые ты хочешь достигнуть в ближайшее время и приступи к их реализации.*
- 2) *Организуй совместную «вылазку» с друзьями (это может быть бар, диско, прогулка по городу, кофейня). Как вариант, стань идейным исполнителем встречи выпускников.*
- 3) *Стань на время туристом в своем же городе и отправься на экскурсии по нему. Открой заново для себя свой город.*
- 4) *Привнеси в свой дом немного свежести и новизны. Что именно это будет? – выбери сама. Доверься своей фантазии.*

ДЕСЯТЫЙ СЕКТОР
*** ИНТУИЦИЯ ! ***



- *Насколько развита твоя интуиция?*
- *Как часто ты слушаешь свой внутренний голос?*
- *Какой выбор обычно ты делаешь: в пользу ощущений или в пользу размышлений?*
- *Чему больше доверяешь логике или интуиции?*

Интуиция – это наша способность понять, а вернее, прочувствовать всю суть какого-либо явления без предварительного логического размышления.

Очень часто твоя первая реакция на события – это и есть работа интуитивного мышления. И только после этого включается логика и ты начинаешь размышлять. Поэтому многие и ориентируются на свои первые впечатления. И в этом есть своя правда.

Есть такое мнение, что интуиция – это такой же важный для человека элемент, как разум, подсознание и мышление; такой же нормальный и привычный процесс, как дыхание или сон; такая же естественная часть организма как кровеносная, пищеварительная или нервная системы. Из чего следует, что интуицию нельзя развить, как нельзя развить желудок или дыхание. Она у нас уже есть и прекрасно функционирует. Достаточно научиться с ней взаимодействовать, понимать и слышать ее.

Как ты можешь «прокачать интуитивную мышцу» и научиться слышать свой внутренний голос? Есть несколько способов (или этапов):

- 1) Первый способ является правилом – ты должна верить в существование интуиции, поскольку невозможно, отрицая наличие явления, пользоваться им. Поэтому выбор за тобой – признавать интуицию или нет. Если ты выбираешь первое, то следующие пункты для тебя.
- 2) Научись задавать вопросы. Во множестве. Кому? – Вселенной, Богу, в Космос, самой себе – называй это, как хочешь. Самые сильные творческие озарения приходят после длительных сеансов вопросов и ответов. Задавай любые вопросы, где ты пока не

можешь найти ответ. Но очень жаждешь. В спорных или сложных ситуациях не жалея себя, не выставляй себя жертвой, а начни немедленно мыслить с позиции действия. Например, в ситуации финансовых затруднений не стоит думать, что ты самая несчастная и теперь до конца дней будешь прозябать в нужде. Правильнее будет спросить: «А что мне нужно сделать, чтобы зарабатывать больше? (или иметь больше денег?)». Это и будет тот вопрос, который ты должна задать. В этом случае, твой мозг сразу начнет мыслить действиями и наверняка выдаст тебе несколько вариантов для тактических действий.

- 3) Третий этап вытекает из второго. Очень важно работать со своими ощущениями. И поэтому когда ты задаешь вопрос, не стоит ждать ответ в некоей конкретной форме. Просто слушай свои ощущения. Все ответы будут там. И очень важно в момент, когда ты задаешь вопросы, отключить логику. Только ощущения.
- 4) Находи время, чтобы побыть в одиночестве с самой собой, со своими мыслями и чувствами. Не загоняй себя только в колесо забот и обязанностей. Обладая способностью слышать себя в одиночестве, ты сможешь научиться слышать свой внутренний голос, даже когда ты не одна. И получать сильные интуитивные идеи как раз тогда, когда они будут тебе очень нужны.
- 5) Отключи внутренние суждения. Когда ты кого-либо осуждаешь, включая саму себя, то в тебе циркулирует негативная разрушающая энергия. Именно она никогда не позволит тебе распознать свой внутренний голос. Вместо суждения «У меня это никогда не получится» задай позитивный ракурс: «А что мне нужно сделать, чтобы получилось?». И тогда твое подсознание через интуицию будет выдавать тебе верные ответы. И здесь важно проявить терпение, уметь ждать, не форсировать события и мудро понимать, что всему свое время.
- 6) Тем не менее, слепо следовать чувствам тоже не стоит также, как и доверяться только логике. Идеально, когда ты научишься в равной степени пользоваться и здравым смыслом, и голосом интуиции. В ситуациях, например, когда в «задаче» много неизвестных и размышлять особо не над чем, можно полностью довериться чувствам. Другое дело, когда ты владеешь информацией о предмете или ситуации и можешь взвесить все «за» и «против», то здесь лучше как порассуждать, так и спросить голос интуиции.

Способность улавливать верные ответы, подсказанные мудрой интуицией, приходит не сразу. Но это лишь дело времени. Если ты никогда не прибегала к голосу чувств, если аргументы логики всегда перебивали тонкие подсказки интуиции, то абсолютно нормально, если у тебя поначалу не будет получаться услышать ее. Но теперь ты не дашь ей сидеть и отмалчиваться. Интуиция, почувствовав к себе пристальное внимание, начнет радостно откликаться. А все, что тебе нужно, – это немного практики и уверенности.

Что тебе дает развитие интуиции?

Если ты научишься жить в гармонии с самой собой, тебе будет часто везти, ты будешь привлекать к себе удачу, твоя жизнь будет выстраиваться так, как **ты** этого хочешь. Но так будет казаться лишь со стороны. На самом же деле эти «удачу» и «везение» ты будешь формировать сама тем, что, благодаря состоянию внутренней гармонии и умению сохранить это состояние, ты будешь всегда принимать верные решения, повинуюсь интуиции, всегда

чувствовать, как тебе стоит поступить в той или иной ситуации, а также будешь улавливать и пользоваться любыми случайными возможностями. Потому что интуиция позволяет почувствовать правильный выбор в любой ситуации. И таким образом, владея своим внутренним миром, ты сможешь вносить изменения в мир внешний.

Поэтому самый большой секрет всех успешных и великих людей, помимо всего прочего, это тонкое чувствование своей жизни, себя, окружающих людей и возникающих ситуаций.

Чтобы тебе научиться слышать голос интуиции, очень важно избавиться от того, что тебе мешает его слышать. А именно – комплексы, ограничивающие убеждения, предубеждения и страхи. Поэтому очень важный этап на пути возвращения к себе интуитивной, к своей природе - это личностный рост. Вот мы и вернулись к тому, с чего начали наше путешествие по твоей жизни. По сути, эти два аспекта, эти две сферы твоей жизни – **личностный рост и интуицию** - очень важно развить до такой степени, чтобы здесь ты всегда ставила самой себе наивысшую оценку – «десятку». Имея максимально развитыми эти два сектора, все остальные сектора уверенно подтянутся.



Задания:

- 1) Начни взаимодействовать с другими на эмоциональном уровне. Когда у тебя происходит контакт с другими лично или же на расстоянии (по телефону, онлайн), попробуй распознать их эмоции – что они чувствуют, переживают, о чем думают. Начни улавливать настроения – радость, счастье, грусть, тревогу, раздражение. Чем больше ты настраиваешься на эмоции других людей, тем глубже ты начинаешь чувствовать различные ситуации, и тем гармоничнее твои отношения с собственной интуицией.
- 2) Возьми колоду карт. Переверни их рубашкой вверх и, вытаскивая по одной карте, попробуй угадать цвет, масть и достоинство. Прodelывая время от времени это забавное упражнение.

* ПОСЛЕСЛОВИЕ ! *

Теперь, показав тебе, как работает **Система Жизненного Баланса** и как ее применить в своей жизни, я призываю тебя к решительным действиям. Потому что, я уверена, что ты добьешься всего, чего пожелаешь, сможешь построить жизнь своей мечты и сделать из своей жизни шедевр.

В этой книге я представила **10 основных секторов** частной жизни. Но важно понимать, что количество секторов и их название, а также важность, очередность и значение могут быть и должны быть разными для разных людей. Понятно, что для тибетского монаха, жителя крупного мегаполиса и деревенского жителя диаграммы жизненного баланса будут в корне отличаться. Чтобы построить свою собственную диаграмму жизненного баланса, важно ориентироваться на следующие моменты:

- то, что признается обществом, в котором ты родилась и живешь;
- то, что ценно именно для тебя здесь и сейчас;
- то, что отвечает общечеловеческим ценностям ВСЕГДА.

Важно учитывать, что время идет, общество меняется и ценности общества также меняются. Собственные ценности также претерпевают изменения, связанные с возрастом и внутренним ростом человека. Общечеловеческие же ценности стабильны и вечны.

Возможно, ты еще молода, и в твоей жизни важную или даже первостепенную роль занимает образование. Поэтому в твоей диаграмме появится новый сектор, которому также нужно будет уделять внимание, оценивать и всегда стремиться эту оценку повысить.

Также можно выделить в отдельные сферы, оценить и развивать следующие категории:

- личная эффективность (или личный прогресс)
- самореализация
- друзья
- путешествия, отдых
- профессионализм
- отношения со временем (тайм-менеджмент)

Секрет счастья заключается не столько в получении максимальной оценки (потому что, возможно, уже при «восьмерке» ты будешь ощущать удовлетворенность по какой-либо из сфер), а в балансе всех секторов диаграммы. И этот баланс ты устанавливаешь для себя самостоятельно.

Может случиться такое, что все категории ты оценишь на максимальную оценку, то есть у тебя в каждой сфере жизни будет наблюдаться максимальная степень удовлетворенности. Это значит, самое время подумать о формировании новых целей и новых секторов и развивать их. И тогда яркий вкус к жизни будет сопровождать тебя всегда, где бы ты не находилась.

Диаграмма жизненного баланса и ее наполнение секторами – это отражение существующих жизненных ценностей как определенного общества, так и определенного человека здесь и сейчас.

В целом, Система Жизненного Баланса очень эффективна. Но она не является автоматической и не может быть таковой. В ее эффективной работе нужно твое участие. Без тебя она не будет функционировать. Поэтому выбери свой темп для развития, только ты знаешь его и никто другой. Не форсируй события, но и не замедляйся. Ускоряйся по жизни, набирай обороты, разгоняйся в своем собственном ритме и темпе. Ты можешь остановиться на 2х или 3х основных сферах, которым на данный момент времени ты отдаешь наибольший приоритет, а другие просто поддерживать на должном уровне. Но помни, что **личностное развитие** должно идти всегда. Оно принесет тебе все – знание, мудрость, деньги и счастье.

А сейчас построй свою собственную Диаграмму Жизненного Баланса и начни работать в тех направлениях, которые приоритетны именно для тебя, здесь и сейчас. А проект «Жизнь по вертикали» поможет тебе сбалансировать эти направления.

Скачать Диаграмму можно на сайте www.marialedda.com

Я буду рада услышать твой отзыв об этой книге, а также увидеть твою диаграмму и твои приоритетные сферы жизни. А также буду благодарна тебе, если ты укажешь не затронутую мною сферу жизни, которая важна именно для тебя. И в одной из статей блога я освещу ее и помогу развить и улучшить эту категорию.

Свои отзывы ты можешь присылать по адресу marialedda347@gmail.com или обращаться в Скайп [marialedda347](https://www.skype.com/partner/marialedda347)

* ПРИЛОЖЕНИЕ ! *

Ниже я привожу список рекомендуемых к прочтению книг, касающихся личного роста, бизнеса (финансов) и воспитания детей. Все эти книги я горячо рекомендую, поскольку все их сама лично прочла и с помощью которых здорово изменила свою жизнь и получила ответы на многие вопросы.

Список книг по личностному росту:

1. Стивен Кови. 7 навыков высокоэффективных людей.
2. Брайан Трейси. Достижение максимума.
3. Энтони Роббинс. Разбуди в себе исполина.
4. Бодо Шефер. Законы победителей.
5. Харв Экер. Думай, как миллионер.
6. Сет Годин. Яма: как научиться выбираться и стать победителем.
7. Джим Рон. 7 стратегий достижения богатства и счастья.
8. Робин Шарма. Монах, который продал Феррари.
9. Нил Даналд Уолш. Беседы с Богом.
10. Джон Максвелл. 21 неопровержимый закон лидерства.
11. Робин Шарма. Лидер без титула.
12. Энтони Роббинс. Беспредельная власть.
13. Наполеон Хилл. Думай и богатей
14. Джон Грей. Мужчины с Марса, женщины с Венеры.
15. Гэри Чемпен. 5 языков любви.

Список книг по бизнесу (финансы):

1. Бодо Шефер. Прорыв к финансовому успеху.
2. Джек Уэлч. Победитель.
3. Джон Шоул. Первокласный сервис, как конкурентное преимущество.
4. Майкл Гербер. Предпринимательский миф.
5. Джим Коллинз. От хорошего к великому.
6. Ричард Брендсон. Бизнес в стиле Virgin.
7. Ицхак Адизес. Стили менеджмента. Эффективные и неэффективные.
8. Ричард Брендсон. К черту все – берись и делай.

Список книг по воспитанию детей:

1. Жан Ледлофф. Как вырастить ребенка счастливым или принцип приемственности.
2. Е.О. Комаровский. Здоровье ребенка (и все другие его книги)
3. Ж.В. Цареградская. Ребенок от зачатия до года.
4. Ж.В. Цареградская. Новорожденный. Уход и воспитание.
5. Ю.Б. Гишпенрейтер. Общаться с ребенком. Как?
6. Ю.Б. Гишпенрейтер. Продолжаем общаться с ребенком. Так?

Вот основной список книг – та база знаний, которые помогут тебе совершить очень серьезный и мощный прорыв в твоей жизни.

* ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ ! *

Как с ними работать и когда применять?

В Науке Успеха существует удивительный ментальный закон – это **закон Замещения**. Он говорит нам о том, что мы можем замещать наши негативные мысли на позитивные. В одну единицу времени в нашей голове пронесется только одна мысль, и мы можем с легкостью заменить ее на любую другую. При любой тревоге, при любых сомнениях, страхах и неопределенностях используй эти утверждения. Очередную негативную мысль заменяй на любую из предложенных. Через какое-то время ты сама не заметишь, с какой легкостью ты контролируешь свои мысли и все чаще думаешь в позитивном ключе.

Есть еще один удивительный секрет для того, чтобы прогнать тревожные мысли, особенно перед сном – это сказать знаменитую фразу Скарлет О’Хары – «Я подумаю об этом завтра». Попробуй, это работает.

Еще очень помогает в борьбе с негативными мыслями – это четкий фокус на своих целях. Ясное понимание того, что ты хочешь и куда идешь, будет помогать тебе возвращаться к самой себе и своим мечтам, если вдруг твои мысли-скакуны унесут тебя прочь в ненужном направлении.

Ниже я специально привожу малое количество фраз, чтобы ты не потерялась в выборе. Советую тебе распечатать их и держать на видном (для тебя) месте, например, в твоём портмоне и частенько обращаться к ним. А еще лучше выучить их наизусть и сделать своими основными мыслеформами. Все эти фразы можно использовать одновременно. Проговаривай их для себя столько раз, пока ты сама не поверишь в них.

- *Все хорошо. Моя семья в полной безопасности!*
- *Все хорошо. Мои дети в полной безопасности!*
- *Все хорошо. Я в полной безопасности!*
- *Мир безопасен! Я доверяю своей жизни!*
- *Я достойна всего самого лучшего!*
- *Все сложится для меня наилучшим образом!*
(для новых событий в жизни, за исход которых ты переживаешь)
- *Все мои мечты сбываются!*
- *Мой бизнес процветает!*
- *У меня прекрасная работа!*
- *Все, что ни делается – все к лучшему!*
- *Все события происходят в нужное время!*
- *Я всегда нахожу лучшие решения для себя!*
- *Я полна идей и творческих мыслей!*
- *Я получаю все ответы вовремя!*

* ЗАКЛЮЧЕНИЕ ! *

Вот, мы и завершили путешествие по твоей жизни и хорошенько «проработали» каждую сферу в отдельности. Я благодарю тебя за то, что ты нашла время прочесть мою книгу, мои мысли и познакомиться с философией моей жизни. И именно на этом месте начинается наше новое путешествие в новую жизнь – жизнь ярких событий, сильных эмоций, жизнь, резонирующую с каждым движением твоей души, жизнь, полную любви и счастья.

Надеюсь, ты, хотя бы из любопытства, успела применить некоторые из тех рекомендаций, которые я изложила в этой книге)).

У меня есть нерушимое правило – это никогда не давать советы и рекомендации о том, чем я сама не живу или что сама не применяю в жизни. И поэтому в этой книге я постаралась выразить наиболее полно концепцию моих взглядов, мои принципы и непомерную любовь и страсть к жизни. И могу с уверенностью сказать, что Система Жизненного Баланса мне лично помогает своими же руками «лепить» свою жизнь – так, как я этого хочу. Жизнь, которая отвечает моим требованиям, желаниям и стандартам. Жизнь, где я чувствую себя комфортно и счастливо.

И поэтому я уверена, что и у тебя есть все шансы оторваться от точки, в которой ты сейчас находишься, и совершить мощный вертикальный прорыв в твоей жизни, благодаря личностному росту, сознательному развитию по жизненным сферам и самосовершенствованию.

Все, что ты хочешь приобрести – уверенность, умение говорить «нет», развить внутреннюю силу и чувство собственного достоинства, избавиться от гордыни, научиться быть красивой, чувственной и, при этом, элегантной, воспитанной и грациозной – научиться быть истинной Леди, знающей свою ценность - всему этому ты сможешь научиться, если начнешь изучать и практиковать личностный рост – так называемые Этику Личности и Этику Характера. А проект «Жизнь по вертикали» поможет тебе разобраться во всем этом.

Поэтому я не прощаюсь с тобой и приглашаю на свое личное web пространство по адресу www.marialedda.com, где ты найдешь много полезного материала для себя.

С любовью, Мария Ледда