

## Ты живешь свою жизнь, или она живет тебя?

Дорогой читатель!

Вы, наверняка, знаете, что всё в мире не случайно. По образованию я — кибернетик и точно знаю, что все относительно, а случайности — это вести Бога. Раз вы держите в руках эту книгу и читаете эти слова, значит, вы на Пути. На пути творческого поиска. На пути к тому, что важно. На пути к себе настоящему. На пути в своей жизни...

Мы живем в эпоху неопределенности, непредсказуемости и неоднозначности. Время убыстряется, турбулентность нарастает, скорость увеличивается, эмоции зашкаливают. Быть живым всё труднее.

Что для меня «быть живой»? Это быть уязвимой — чувствовать не только радость и счастье, но и боль, и страх, и тревогу.

Книга — это источник вдохновения, набор рецептов, аптечка для здоровья, «исследовательская работа» для интеллекта, инструмент осознанности и гимнастика для Души.

Что вы с этим сделаете и во что преобразуете, целиком и полностью зависит от вас, ваших целей и жизненной ситуации. Вам выбирать, как и для чего ее применять.

Я не гарантирую, дорогой читатель, что как только вы осознаете что-то и сделаете одну из техник или поймаете инсайт, жизнь мгновенно изменится и всё будет гладко. Но вызовы и победы, трудности и препятствия, падения и взлеты на вашем пути я гарантирую.

И я утверждаю, что всё в ваших руках и зависит только от вас.

И я также утверждаю, что судьба — судьбой, а выбор за нами. Ведь жизнь — это хитросплетение выборов, осознаем мы это или нет.

Много лет я сопровождаю людей в поиске ответов на вопросы: «Кто я? Зачем? Куда иду? Чего хочу? Что делать?». Другими словами, помогаю людям брать на себя ответственность за изменения в своей жизни, быть собой настоящим, заниматься любимым делом, любить, чаще улыбаться, быть вдохновленным, осознанным и счастливым. Для этого в моей «копилке» много способов: индивидуальный коучинг, тренинги, мастер-классы, энергетические практики, статьи, книги, Коучинг Буки, Коучинг Карты и др. Поддерживает в этом и образовательный бэкграунд: кибернетика, психология, психотерапия, управление.

Я владелица бизнеса, счастливая женщина, любящая жена и мама, человек, который нашел себя и свое любимое дело. У меня есть амбиция заразить вирусом ВДОХновения и счастья и вас, уважаемый читатель.

Будьте Мастером своей жизни!

Итак, в путь!

**Ваша Алла Заднепровская**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3	36. Призвание и любимое дело.....	204
1. Изменения.....	8	37. Зона комфорта.....	210
2. Любовь к себе.....	14	38. Возможности.....	216
3. Удача.....	18	39. Действия.....	222
4. Путь.....	24	40. Конфликт.....	226
5. Мечты.....	30	41. Осознанность.....	230
6. Вера.....	36	42. Проигрыш.....	256
7. Счастье.....	42	43. Обида.....	240
8. Самооценка.....	48	44. Прощение и благодарность.....	244
9. Успех.....	54	45. Интуиция.....	250
10. Лидерство.....	60	46. Ум, глупость и разум.....	254
11. Успех и счастье.....	68	47. Коучинг.....	262
12. Доверие.....	74	48. Тишина и уединение.....	266
13. Уверенность.....	80	49. Идеи.....	270
14. Лень и мотивация.....	86	50. Рождение.....	274
15. Цели.....	92	51. Препятствия и неудачи.....	278
16. Терпение.....	98	52. Скорость.....	284
17. Цель и результат.....	102	53. Точки роста.....	288
18. Люди.....	110	54. Баланс.....	292
19. Чудо.....	114	55. Совесть.....	298
20. Отношения.....	120	56. Мастерство.....	302
21. Верность.....	126	57. Смысл.....	309
22. Эмоции и эмоциональная зрелость.....	130	58. Время.....	314
23. Радость.....	136	59. Импровизация.....	320
24. Боль.....	142	60. Учителя.....	324
25. Гнев.....	146	61. Выбор.....	328
26. Вдохновение.....	152	62. Ответственность и свобода.....	334
27. Взаимоотношения.....	156	63. Жизнь.....	338
28. Страх.....	162	63 жизнеутверждающих фильма.....	346
29. Смелость.....	168	63 жизнеутверждающих книги.....	348
30. Любовь.....	172	Послесловие.....	350
31. Семья.....	180	Благодарность.....	351
32. Дети.....	184		
33. Открытость.....	188		
34. Предназначение.....	192		
35. Самореализация.....	198		


Квант 1

# ИЗМЕНЕНИЯ

Изменить можно только себя

*Человек умирает тогда, когда перестает  
меняться, а похороны — просто формальность.*

Генри Форд



Хотите изменить  
жизнь —  
придется  
изменить что-то  
внутри

Многие сетуют на судьбу, события, других людей и даже говорят о необходимости изменений, и только единицы знают, что менять надо прежде всего себя.

Любые изменения — это выход из привычной зоны комфорта. Хотите изменить жизнь — придется изменить что-то внутри: привычки, мысли, поступки и т. д. Для ума это неприятно и утомительно, он расценивает подобные действия как возможную опасность.

По словам Филиппа Берга, *«Изменение — это процесс, который происходит, если боль от того, что ты остаешься тем же, превышает боль от того, что ты изменяешься».*

Мне с самого детства хотелось что-то улучшать, менять, переделывать... По мере взросления, я поняла, что делать это, не меняя ничего внутри, не просто невозможно, но и бесполезно...

Вы скажете: *«Кто же не знает, что только когда меняешься сам, меняется и окружение, и события?»* Знать-то знают, но частенько так не живут.

*“Познать — значит внутренне изменить себя.”*

Авессалом Подводный

Вспоминаю любопытный случай из коучинговой практики. Клиентка рассказывает о том, что целый вечер вела себя *«как*

*женщина»* (была нежной, милой, заботливой, податливой), всё в этот вечер было прекрасно. *«Мужа как подменили. Он ухаживал, был весел, геройствовал. А на утро всё вернулось на круги своя. Он так и не принес мне кофе в постель»*, — говорит она. Я спросила ее: *«А как утром вела себя ты?»*. Она тут же, расширив глаза, воскликнула: *«Я поняла!»*.

Важно меняться не для кого-то или чего-то и не играть в игру «ты мне — я тебе». Необходимо осознавать: *«Зачем меняться? Что будет в результате? Какие это изменения? Как пойму, что изменился?»*. Затем набраться решимости и терпения, действовать и замечать малейшие успехи в пути, не ожидая ничего взамен.

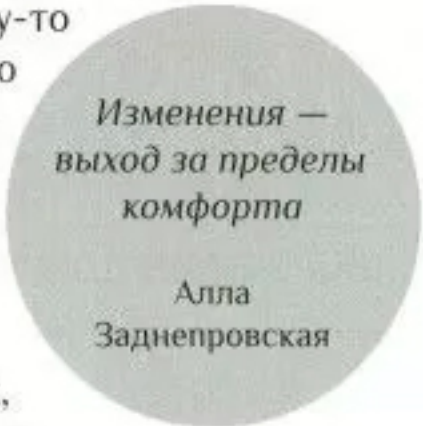
Человек с устоявшимся мировоззрением идет на поводу своих убеждений и привычек. Ему мешает прошлый опыт. Вспомните, когда вы были искренни и открыты, а вам сделали больно, когда вы чего-то хотели — и не получилось, когда распахнулись навстречу какому-то событию, а всё пошло не так. Всё это лежит камнем преткновения на пути к лучшей жизни и мешает изменениям.

Человек — как «пазл» в отношениях с другими людьми и в своем событийном Поточе. Он меняется, вернее, перемены происходят в мыслях, эмоциях, состоянии, поведении, и «пазл» уже не «входит» в общую картину. Нужно время другим людям и Вселенной на подстройку.

Самое важное — определить, чего хочешь и зачем. Именно ответы на эти вопросы дают понимание, что менять; мотивацию начать меняться и держаться выбранного курса, несмотря на обстоятельства и то, что получается не всё и не сразу.

Давайте посмотрим на семантику слова «изменения» — «изменя-не-я». Другими словами, чтобы что-то поменялось, надо действовать не из себя — привычного, важно задействовать скрытый потенциал. Про то же самое говорит и Опра Уинфри: *«Мы не можем стать тем, кем хотим стать, оставаясь тем, кто мы есть».*

В той степени, в которой изменяемся мы, изменяется и наша жизнь. Для того, чтобы хотя бы оставаться на месте, надо бежать всё быстрее. Так говорила Алиса из страны Чудес из одноименной сказки Льюиса Кэрролла. А сегодня изменения — это наша новая реальность. Значит, способность №1 — это способность меняться.



Изменения —  
выход за пределы  
комфорта

Алла  
Заднепровская



### 20 способов за секунду улучшить свою жизнь

1. Вспомнить, что живешь.
2. Почувствовать внутри себя благодарность.
3. Вспомнить своего ребенка.
4. Посмотреть на небо.
5. Брызнуть себе в лицо водой.
6. Представить внутри огонь.
7. Прислушаться к тишине.
8. Пройтись босиком по земле.
9. Всмотреться в глаза любимого.
10. Пощекотать малыша.
11. Смешать краски.
12. Наблюдать полет птицы.
13. Погладить кошку.
14. Услышать шум воды.
15. Обнять кого-то близкого.
16. Сказать «люблю».
17. Посмотреть на звезды.
18. Заглянуть за горизонт.
19. Улыбнуться.
20. Почувствовать, что ты — часть чего-то большего.