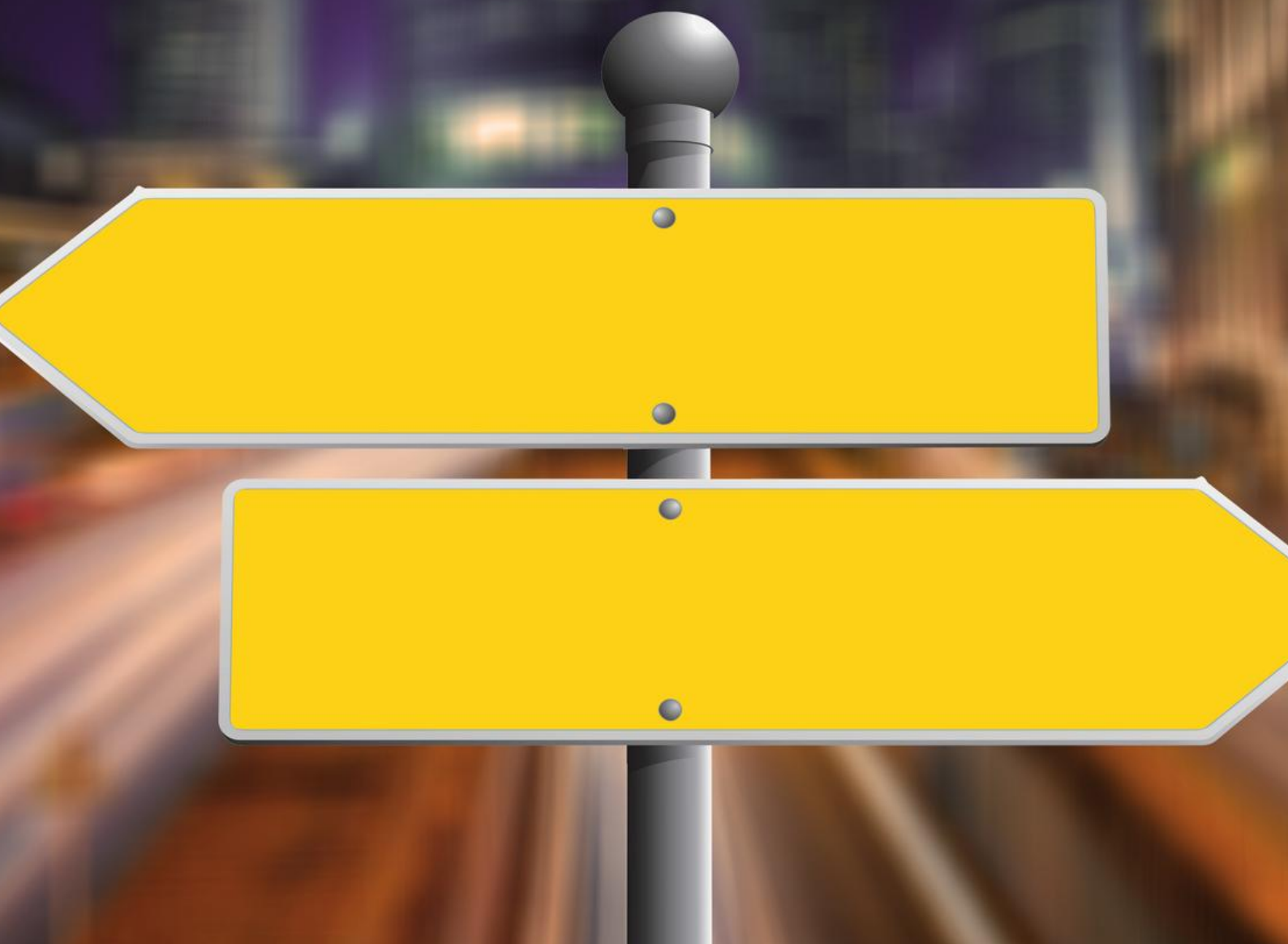


Вы имеете право на ошибки



АВТОР - АЛЕНА КРАСНОВА

Психолог, тренер, трансформационный коуч
Инструктор ThetaHealing® с сертификатом Науки

alenakrasnova.biz

Оглавление

- Вы имеете право на ошибки
- Как быть, когда все идет не так, как хочется: 7 простых рекомендаций
- Как перестать жаловаться (бесполезно)

Введение

Приветствую вас, с радостью и благодарностью за то, что вы читаете эту небольшую книгу!

И сейчас, разрешите представиться. Меня зовут Алена Краснова. Мои ученики говорят, что я щедро делюсь знаниями в легкой и доступной форме. Они понятны каждому, кто готов впустить Безусловную любовь и благополучие в свою жизнь. А Безусловная Любовь — это единственное, что не купишь за деньги. Ее можно лишь уметь принимать.

Я — психолог, коуч, тренер. А также Мастер **ThetaHealing®**, награждена сертификатом Науки, т.к. прошла ВСЕ курсы у основателя философии **ThetaHealing®** Вианы Стайбл. Дойдя вершины Мастерства в тета-хилинг, я могу создавать авторские курсы, используя эту методику. Так, за 10 лет работы нашей онлайн-школы Сила Мысли я создала более 15 авторских программ, основанных на тета-практике и моем коучинговом опыте.

Но так было не всегда. Я прошла путь ОТ учительницы с ребенком на руках, оставшейся без работы, без мужа в годы перестройки в Ташкенте, ДО успешной гражданки Италии, имеющей счастливую семью, любимый бизнес и более 20000 благодарных учеников моей Школы.

И все это, благодаря системе, которую я выстраивала в течение последних 20 лет и щедро делюсь с вами.

Благодаря обучению в нашей школе, тысячи женщин смогли вырасти в карьере, сменить работу, создать или развить свой бизнес, полюбить себя, выйти замуж, наладить отношения с родными, начать путешествовать по миру, приобрести то, о чем мечтали.

Они получают в руки инструменты, с помощью которых легко освобождаются от ограничивающих убеждений, мешающих выходу на новый уровень жизни.

На каком бы тренинге (курсе, коучинге) ни работал со мной человек, в итоге он приходит к Осознанию, что самое главное, что у него есть это ОН Сам – «Я есть у меня».

Вы имеете право на ошибки

Вы имеете право ошибаться. Это право во многих отношениях является одним из основных прав человека. Вы имеете право на ошибку. Вы имеете право на провал. Многие люди, однако, предпочитают не пользоваться этим правом, просто потому что они боятся осуждения.

Но что же такого страшного в этом на самом деле? Почему бы не рассмотреть это с другой точки зрения?

Представьте себе, что если вы не будете совершать ошибки, то вы не будете расти, как личность. Не бойтесь реакции и мнения других, они являются одним из наиболее эффективных способов развития. Пусть другие реагируют на ваши идеи и ваши действия.

Иногда это поможет вам увидеть события и ситуации с разных точек зрения. Что позволит вам усовершенствовать или изменить свои идеи, а возможно и, благодаря мнениям других, у вас появятся новые идеи.

Не бойтесь открыто выражать свои идеи в разговоре, в речи, в статье, или в любых формах общения, где вы можете получить обратную связь от других.

Оставьте свое эго за дверью

Основной причиной "страха неудачи", "страха ошибиться" многих людей является их мнение о самом себе, определение самого себя. Если наши идеи и наши действия подвергаются критике или оказываются неверными, то мы неизбежно приходим к выводу, принимаем это как личное поражение, мы чувствуем себя униженными.

Возможно, мы сталкиваемся с реакцией окружения типа: "Мой дорогой, ты сделал это сегодня действительно отвратительно". Но тот простой факт, что другие люди идентифицируют нас с нашими идеями и нашими действиями не означает, что мы обязательно должны делать то же самое.

Попробуйте оставить свое Я без осуждений за его идеи. Если вы считаете, что провал вашей идеи представляет собой провал вас, как человека, то, как вы понимаете, вы будете вынуждены прожить жизнь со страхом ошибиться. И следовательно — потеряете много невероятных возможностей.

Но если вы научитесь отделять свое Я от ваших идей и представлять их как "отдельные лица", то скоро поймете, что совершать ошибки совершенно не унижительно! И что не такое уж это неприятное ощущение. Если ваша идея оказывается неудачной, это не значит, что вы неудачник. Воспользуйтесь ошибками, и это поможет вам развить лучшие идеи. Каждая ваша ошибка дает большие возможности для роста. Каждая ошибка является возможностью улучшения, прогресса. Не отождествляйте себя со своими идеями. Если ваша идея ошибочна, это означает, что у вас не было надлежащей информации, или у вас не было специальных навыков, необходимых в том случае. Но это не означает, что вы неудачник, как личность.

Зачем приравнивать свои ошибки к своей личности, к своему Я? Чтобы оставить свое эго за дверью, сделайте, как предлагал Уинстон Черчилль: "Переходи от одной неудачи к другой, без потери энтузиазма".

Действуйте, ошибайтесь и снова действуйте. Перестаньте откладывать жизнь на ПОТОМ. Это путь к росту и жизнь в полноте своих возможностей.

Каждый из нас имеет право ошибаться

Пусть ваши идеи неудачны, пусть ваши навыки окажутся недостаточными, а ваши знания показывают свою ограниченность. В любом случае ничего из этого нельзя сопоставлять с вашим Я.

Все это НЕ соответствует вашим личным поражениям. Наоборот, любая неудача ваших идей — это возможность для роста вашей личности. Когда вы ошибаетесь, то узнаете о границах своих способностей, и ошибки позволяют вам выходить за пределы этих границ.

Ошибайтесь! У вас есть на это Право!

Как быть, когда все идет не так, как хочется

Большинство из нас знает: наша жизнь может внезапно измениться в любой момент.

Аварии, болезни, потери работы и тысячи других незапланированных событий могут нарушить нашу жизнь внезапно и непредсказуемым образом.

В таких случаях сложно думать, что то, что выглядит катастрофой, может стать какой-то возможностью. Но дело в том, что драматические моменты нашей жизни действительно предлагают нам уникальную возможность вывести весь наш потенциал, все наши скрытые ресурсы.

Ведь каждый из нас имеет в себе ресурсы, чтобы справиться и научиться лучше управлять критической ситуацией, с которой мы сталкиваемся. Это является нелегким делом, конечно, но некоторые простые рекомендации могут помочь нам в сложных ситуациях.

Вот некоторые из них:

1. Отпустите прошлое. Когда мы сталкиваемся с трудными моментами нашей жизни, то часто начинаем возвращаться в эпизоды, которые вызвали затруднения в прошлом. Научитесь освобождать свои мысли от прошлого. Проанализируйте его (что пошло не так), извлеките из этого опыта пользу, поблагодарите и отпустите. Пусть оно остается ТАМ, не надо "тянуть" его в настоящее.

Давайте находиться здесь, в настоящем, а не попадаться в ловушку прошлого. Освободите свой ум от чувства вины или сожалений "да, но если бы я поступил иначе". Прошлое ушло, вы не можете с этим ничего поделать. Но вы можете сделать ярким свое настоящее!

2. Обнимите друзей. Фокусируйте свою энергию на тех людях, которые действительно позволяют вам чувствовать себя хорошо. Друзья и семья дают нам комфорт и поддержку. Выберите друзей, которые наполняют вас гордостью, люди, которыми вы восхищаетесь, которые вас любят и уважают за то, что вы есть. Люди, которые делают ваш день немного ярче, просто потому, что присутствуют в этом дне.

3. Улыбнитесь. Простая улыбка может изменить вашу жизнь и жизнь окружающих вас людей. Улыбка является наиболее простым и понятным способом, которым мы можем улучшить мир, в котором живем.

Улыбка является неисчерпаемым источником радости и энергии, для вас и ваших близких. Улыбка может полностью изменить ваше настроение. Когда вам будет грустно, просто подойдите к зеркалу и улыбнитесь. И вы заметите, что это простое действие оказывает положительное влияние на ваше настроение.

4. Начните делать что-то новое. Когда в вашу жизнь входит какая-то ситуация, через которую трудно пройти, то посмотрите на это, как на возможность начать что-то новое. Может быть, это то, что вы всегда хотели сделать, но по какой-то причине не начали? Теперь пришло время начать, добавьте жизни новые эмоции, ощущения, новый смысл.

Укрепляйте свои страсти и интересы, смотрите вглубь. Что действительно помогает вам чувствовать себя живым? Следите за потоком своих эмоций, найдите радость в любом своем действии.

5. Будьте благодарным. Непросто быть благодарными, когда дела идут плохо. Но очень важно, даже в самых критических и трудных моментах, не упускать из виду то, что помогает нам чувствовать себя хорошо. Даже тогда, когда жизнь становится “жесткой”, всегда есть то, за что можно поблагодарить. Будьте благодарны за то, что у вас есть, и это сделает вас более счастливым человеком.

6. Доверяйте себе. Очень часто мы прислушиваемся к мнению, совету кого-то. Начните прислушиваться к себе. Самый лучший ваш советчик — это вы. Развивайте свою интуицию. Это чувство присуще каждому из нас с рождения.

Перестав когда-то давно им пользоваться в полной мере, по-настоящему, мы перестали доверять себе.

7. Фокусируйтесь на позитиве. Замечайте, ищите, концентрируйтесь на том, что прекрасного есть у вас ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. Все, что происходит в жизни, необязательно должно быть “правильным или неправильным”, “хорошим или плохим”. В любой “ошибке” вы научились чему-то хорошему.

Как перестать жаловаться (бесполезно)

Разговор идет о реакции, которая часто и почти инстинктивно возникает на нежелательную нами ситуацию. Если обстоятельства повернулись неблагоприятным для нас образом, мы имеем тенденцию импульсивно жаловаться, развивать негативные мысли и падать духом.

Но ведь ясно всем, что жаловаться бесполезно. Жалобы не помогут решить наши задачи и вопросы, не побудят нас взять на себя ответственность в полном объеме и не дадут вовремя и эффективно реагировать, чтобы улучшить ситуацию.

Как мы можем отказаться от такого отношения к сложившимся ситуациям, которое является непродуктивным для нас?

Ментальное кондиционирование

Возможно, самый важный шаг, чтобы прекратить жаловаться — это отделить, разделить и отключить ваши негативные мысли из вашей головы.

Что общего у тех, кто привык жаловаться? Это негативные мысли, которые находятся в их умах. Вы можете сделать сознательный выбор в пользу положительных мыслей.

Но также вы можете признать, что негативные мысли проходят через ваш ум, осознать это и не жаловаться, заменив негатив на позитивные альтернативы.

Не обвиняйте себя, если в вашем уме происходит негативный процесс мышления. Просто осознайте, что они (негативные мысли) есть сейчас и не отождествляйте себя с ними. Вы можете просто наблюдать за ними и заменять их на позитивные мысли.

Если вы будете идентифицировать себя с негативными мыслям, которые проносятся в вашем мозге, то это неизбежно окажет негативное воздействие на вас в целом. Т.е. вызовет упадок сил, неуверенность, депрессию, что опять-таки приведет к новым и бесконечным жалобам, теперь уже на ваши (якобы) врожденные недостатки.

Но наше счастье в том, что каждый из нас сам может решить, каким образом принимать любое событие. Если ваш мозг обрабатывает негативные мысли, если инстинкт заставляет вас жаловаться, то это ограничивает вас в принятии решений, ограничивает вашу осознанность происходящего.

Выйдите из порочного круга ваших негативных мыслей, относитесь к реальности с позитивным настроем, уверенностью и оптимизмом.

Освобождение от негатива

Каждый из нас, и вы тоже, может научиться принимать негативные мысли и быть в состоянии выйти за их пределы. Повторюсь, не обвиняйте себя, когда ваш ум создает негативные мысли. Просто дайте им возможность быть, не приравнивая себя к ним. Взаимодействуйте с ними, как если бы вы были просто сторонним наблюдателем.

Говорят, что ум подобен обезьяне. Чем больше вы стараетесь “бороться” с обезьянами, тем больше обезьяны становятся гиперактивными. Поэтому просто расслабьтесь и наблюдайте за обезьянами, пока они не утихнут.

Кроме того, поймите, что вам важно развивать свою осознанность, чтобы расти как личность. Это окажет помощь, как вам, так и вашему будущему.

Негативность — это не постоянное состояние. У вас всегда есть свобода выбора. В любой ситуации, в недоверии, при чувстве дискомфорта или другой сложности вы можете иметь позитивный настрой, в полной мере взять на себя ответственность, принимать решения и действовать. Вы — автор своих положительных мыслей.

Полная ответственность

Для того, чтобы принять решение и перестать жаловаться, необходимо принять всю ответственность за свою жизнь на себя. Каждому из нас, каждый день, без вины, но с полным осознанием, важно говорить себе "Я беру на себя ответственность за все, что происходит со мной."

На практике это означает, что:

Если я несчастна, то я являюсь автором моих страданий.

Если есть задача, которая "преследует" меня, на мне лежит ответственность за ее решение.

Жаловаться означает отказаться от ответственности. Винить себя или кого-то другого — это просто предлог, чтобы избежать ответственности.

Принятие ответственности является лучшим способом, чтобы расти как личность и как человек. У вас есть огромная сила, она в ваших руках.

Всякий раз, когда вы склонны жаловаться, то остановитесь и спросите себя, действительно ли вы хотите продолжать отрицать, что несете ответственность за то, что происходит в вашей жизни.

И помните: прекратите обвинять себя. Сделать ошибку в прошлом и продолжать сожалеть и/или наказывать себя – это не поможет никому.

Существует только "сейчас", только настоящее, и в него вы можете "вмешаться".

От того, ЧТО крутится в вашей голове каждый день и ЧТО вы обычно произносите, зависит многое – ваше настроение, уверенность, решительность, уровень сил и энергии, здоровье, успех в делах и бизнесе, отношения.

И для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, важно осознать, что вы думаете и говорите каждый день, неосознанно и «по привычке».

Приглашаю вас присоединиться к **трансформационному онлайн марафону "Тайная сила слов и мыслей"**. Участвуя в Марафоне, вы узнаете, **какими словами и мыслями ограничиваете свой успех и программируете себя на неудачи**. А также научитесь замечать, контролировать и менять негативные мысли и слова-коды на позитивные и продвигающие.

Знания, которые вы получите на Марафоне - это основа, **первый шаг к легким и быстрым переменам жизни**. Научившись контролировать свои слова и мысли, вы на базовом уровне начнете менять свое мышление.

Принять участие в Марафоне >>>

Я всегда открыта для общения

Сайт моей Школы Сила Мысли:
alena_krasnova.biz

**Подключайся к моим группам на
соцсетях:**

Facebook

https://www.facebook.com/alena_krasnova.biz

Вконтакте https://vk.com/sila_mislei

Instagram

https://www.instagram.com/alena_krasnova_theta/

Видео канал Youtube

<https://www.youtube.com/user/supportsilamysli>

С любовью и заботой,
Алена Краснова