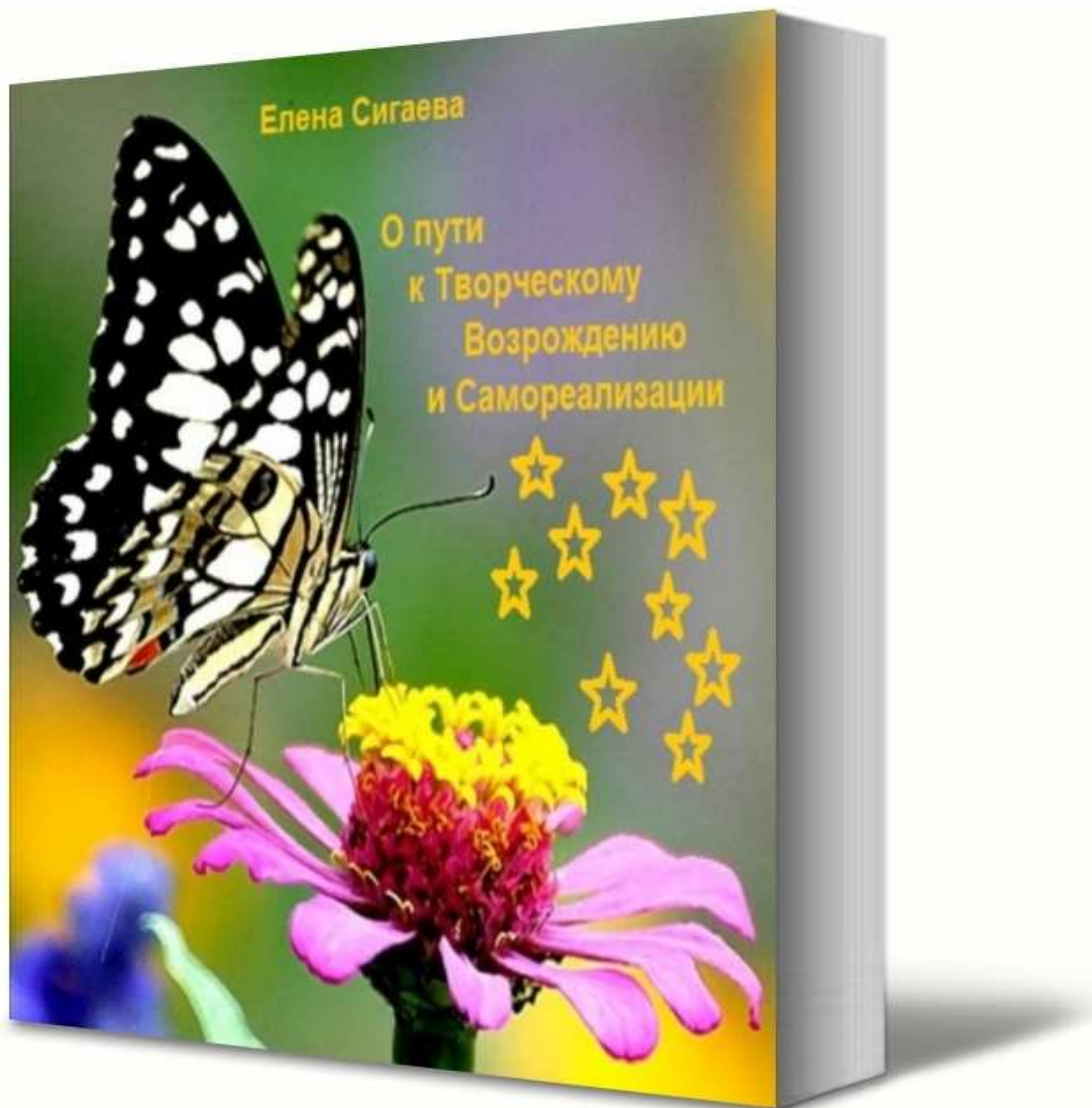


# Как обрести внутреннюю свободу и создать прочный фундамент реализации мечты



Для Творческих Предпринимателей  
и активных людей,  
которые хотят стать Творческими Предпринимателями  
и жить свободно и счастливо.

## Ваш Проводник по Пути Творческого Возрождения и Самореализации



**Приветствую Вас!**

**Елена Сигаева -**

Творческий предприниматель,  
"Свободный художник",  
коуч для творческих предпринимателей,  
эксперт по вопросам эмоциональной свободы самовыражения и творческой самореализации...

**Творческие проекты:**

**На Солнечной Стороне Жизни**

<http://lifeplus10.ru>

**Творец Жизни. Путь Творческого Предпринимателя**

<http://tvorets-zhizni.ru/>

*«Рецепт успеха: учитесь, пока остальные спят; работайте, пока остальные болтаются без дела; готовьтесь, пока остальные играют; и мечтайте, пока остальные только желают»*

Уильям Уард, британский политик и спортсмен

## Содержание

Отношения с миром с точки зрения Свободы и Эффективности	стр. 4
Уверенность или эгоизм?	стр. 6
Простой способ навести порядок в своей голове и определить направление движения к свободной жизни	стр. 8
Зачем вообще это нужно – наводить порядок в своей голове?	стр. 12
Вы хотите реализовать себя?	стр. 14
Где скрываются 5 невидимых барьеров на пути к самореализации. Часть 1.	стр. 16
Где скрываются 5 невидимых барьеров на пути к самореализации. Часть 2.	стр. 19
Как нереализованные потребности в любви и поддержке тормозят движение к Свободе и Счастью	стр. 23
Как распознать эмоциональную зависимость в отношениях с родителями и детьми	стр. 26
Проверьте, насколько вы чувствуете себя внутренне свободными	стр. 29
Внутренняя свобода – это фундамент счастья	стр. 31
Время пришло!	стр. 38

## Отношения с миром с точки зрения Свободы и Эффективности

Предлагаю вам взглянуть на свою жизнь с точки зрения свободы и эффективности. Насколько свободным и эффективным является ваше взаимодействие с миром, с другими людьми, с самим собой?

Отношения с миром и с другими людьми всегда изменчивы и непредсказуемы – это ни плохо, ни хорошо, это так есть. Все течет, все изменяется.

Суть взаимодействия с окружающим миром заключается в нашем восприятии и реакциях на события жизни и отношения с другими людьми.

В свою очередь, наше восприятие и реакции на внешний мир напрямую зависят от того, насколько мы ощущаем внутреннюю целостность и насколько мы принимаем все свои особенности и личностные качества.

### Недовольство внешним миром.

Что внутри, то и снаружи. Внешний мир и другие люди – это огромное зеркало, в котором отражается наш внутренний мир. И если что-то вовне вызывает у вас недовольство, раздражение, злость и другие негативные реакции, то загляните поглубже внутрь себя. ЧТО вы так тщательно скрываете в глубине вашего подсознания и не хотите ни в коем случае сознаться себе, какую именно вашу часть вы неосознанно отвергаете и не признаете ее наличие в себе?

Определить достаточно просто: в оценочном описании «грехов» мира или другого человека вместо местоимения ОН (ОНА) поставьте местоимение Я и расскажите эту историю еще раз от первого лица. Например, вы говорите: «Он(а) меня не понимает и не хочет услышать. Он(а) бесчувственный(-ая) и равнодушный(-ая)!» Меняем позицию: «Я его (ее) не понимаю и не хочу услышать. Я бесчувственная(-ый) и равнодушная(-ый)!»

И вот здесь ВАЖНО проявить СМЕЛОСТЬ! Потому что признать подобные качества в себе и увидеть собственное поведение по отношению к другому человеку в таком свете очень неприятно, а то и откровенно страшно и больно. Зато розовые очки слетают мгновенно! И есть повод поздравить себя! Вы только что проявили способность быть искренними и честными с самими собой! А это значит, что вы готовы к позитивным переменам! 😊

### Самобичевание.

Довольно типична и другая крайность – недовольство и раздражение собой, когда вы себя ругаете, критикуете, «рвете на себе волосы», в общем, занимаетесь самобичеванием и самогнблением. Срочно нужно остановиться и понять, что в данный момент имеет место быть привычное деление себя на «плохого» и «хорошего». Вы научились разделению себя на части в детстве, когда вам приходилось приспосабливаться к окружающей среде, чтобы реализовать свои потребности, как правило, в любви, в безопасности, в принятии.

Например, чтобы заслужить любовь, внимание мамы или папы, нужно было слушаться, сидеть тихо, не мешать, не ныть, не плакать, не просить новую игрушку и так далее, одним словом, быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой. Вот и получается, что в угоду родителям ребенок

отказывается от природной спонтанности и верит в то, что естественно выражать свои чувства и открыто заявлять о своих желаниях и потребностях – это плохо и неправильно.

И теперь вы, взрослый человек, порой даже не отдаете себе отчет в том, насколько эта детская привычка делить себя на «хорошего» или «плохого» сковывает вас цепями зависимости от мифического мнения о вас других людей, которые якобы только и думают о вас, и обсуждают только вас. А вы только и заняты тем, что сравниваете себя с другими людьми, причем часто не в свою пользу, а даже если и в свою, то это не приносит вам счастья.

### **Освобождайтесь!**

Очевидно, что ваша милая детская привычка делить себя на части не помогает вам становиться целостнее, свободнее и счастливее. Будет гораздо лучше, если вы похвалите себя за то, что смогли осознать неэффективность своего состояния или поведения, а значит стали разумнее и взрослее (да-да, вы же только что освободились от ДЕТСКОЙ привычки!).

Итак, если вы замечаете свои реакции и умеете распознавать скрытую часть своей личности, то теперь вы можете наметить возможные изменения в отношениях не только с другим человеком, но и с самим собой. И в этих отношениях обязательно появится больше любви, уважения, сочувствия, принятия, заботы и внимания.

Произойдет так именно потому, что вы:

- смело заглянете в подвалы своего внутреннего мира,
- вытащите на свет божий глубоко запрятанные части себя,
- трезво рассмотрите свои реакции и поведение,
- отметите свой личный рост и внутреннее развитие,
- определите позитивные изменения своих реакций и поведения во взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

Вы гарантированно почувствуете себя свободнее, а эффективность ваших контактов с миром взлетит до небес 😊

**И помните, что самосовершенствование** – это ПРОЦЕСС, включающий многократные повторы конкретных действий. В нашем случае – отслеживание собственных реакций и их осознанное изменение.

Желаю вам глубоких открытий и освобождения на пути самопознания! 😊

## Уверенность или эгоизм?

Как часто вы думаете в подобном ключе: «Вот если бы я был(а) уверенным(ой) в себе, то я бы...»? И тут вы можете продолжить, используя свой вариант желаний, реализацию которых вы связываете с наличием или недостатком у вас уверенности.

А что означает для вас БЫТЬ УВЕРЕННЫМ в себе? Какой или какая вы, если вы уверены в себе? Что изменится в вашей жизни, если вы станете увереннее в себе?

Некоторые ответят, что они стали бы смелее в общении, открыто высказывали и отстаивали бы свое мнение, чаще бы отказывались выполнять просьбы, которые им не нравятся или могут помешать их собственным планам и так далее.

Другие скажут, что тогда они бы нашли более интересную работу для себя или начали бы заниматься собственным бизнесом. Или махнули бы рукой на все условности и стали рисовать комиксы, писать сказки, играть на саксофоне, вязать красивые пледы независимо от того, что им 20 или 50 лет, или, что они являются топ-менеджерами крупной бизнес-корпорации, или, что они всегда были очень серьезными мужчинами или женщинами и так далее.

Третьи начнут размышлять о том, что тогда они бы стали гораздо спокойнее, перестали бы тревожиться из-за каждой мелочи, больше доверяли бы своей интуиции в решении важных вопросов, и в их жизни появилось бы больше душевного равновесия, радости, внутренней свободы и гармонии.

Во всех вышеописанных стремлениях есть, пожалуй, самый главный объединяющий критерий – это опора на СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ценности, мнения, желания, чувства и действия.

Однако часто у человека возникает сомнение: «Если я буду опираться только на свои желания и мнения, не будет ли это демонстрацией эгоизма?» За ответом можно обратиться к чувствам – самым верным помощникам, которые «открытым текстом» сигнализируют о том, чего нам не хватает или что нам необходимо изменить (негативные переживания) и что у нас имеется в достатке (положительные эмоции).

Так вот, если за вашей уверенностью стоят скрытые или явные чувства, такие как агрессия, неприятие, отторжение, враждебность по отношению к другим людям, то на лицо явные проявления вашего эго, стремящегося к власти и превосходству.

А если в вашей душе царит мир и покой, любовь, принятие, сочувствие и уважение к другому человеку, даже если в данный момент вы отказываете ему в просьбе или не разделяете его мнения, то ваше спокойствие, открытость и искренность помогут вам не только не разрушить ваши отношения, а даже вывести их на более высокий уровень взаимного понимания и уважения. Именно через такое состояние и поведение реализуется ваша внутренняя свобода и уверенность в себе.

Состояние уверенности – это, прежде всего, ощущение внутренней целостности и позитивное отношение к себе и к другим людям. И оно стоит того, чтобы каждый день возвращать его в себе, держа фокус внимания на личных достижениях и поступках, которыми вы гордитесь и с помощью которых вы реализовали именно свои собственные потребности, опираясь на главные жизненные приоритеты и основные ценности.

Махатма Ганди мудро заметил:

*Человек и его поступок — вещи разные. В то время как хороший поступок заслуживает одобрения, а дурной — осуждения, человек, независимо от того, хороший или дурной поступок он совершил, всегда достоин либо уважения, либо сострадания.*

Желаю вам освободиться от внутренних сомнений и с каждым днем становиться увереннее и целостнее, проявляя все больше уважения и сострадания, как к себе, так и к другим людям.

## Простой способ навести порядок в своей голове и определить направление движения к свободной жизни

Вы хотите узнать, в чем заключается этот гениальный способ? Он действительно прост, хотя и потребует от вас определенных затрат времени и интеллектуальных усилий (придется подумать и записать свои мысли).

Немного предыстории... Некоторое время назад я занималась разработкой занятий для курса коуч-сопровождения в формате групповой работы. Пока не буду раскрывать секрет, но скажу, что намечается, как обычно, трансформация и прорыв... для активных и целеустремленных 😊

Так вот, осмысливая свой опыт движения к свободе, я подняла свои проработки (штук 20 общих тетрадей). Мне нужно было найти упражнение к будущему курсу. Просматривала и вспоминала, что иногда мой мозг бунтовал и обрушивал на меня поток возмущения и сопротивления...

То есть, мне хотелось все бросить и никогда больше не заниматься выносом того ментального и эмоционального мусора, который мешал мне жить с радостью и удовольствием. Но оглядываясь назад, я отдавала себе отчет в том, что если я остановлюсь, то «пони будет продолжать бегать по кругу». А этого допустить было уже невозможно! Только вперед!

И самое интересное появлялось там, впереди, после бунтов и возмущений мозга: новые идеи, классные возможности, знакомство с людьми, которые помогли мне расти и развиваться... То есть, я заходила в дверь, а за ней открывались ворота, а дальше раздвигались стены, еще дальше открывался широкий простор множества возможностей, которые я немедленно использовала в жизни!

Сейчас точно могу сказать, если бы испугалась препятствий и согласилась с воплями испуганного мозга, то даже страшно подумать, какой жизнью я бы сейчас жила, но уж точно не жизнью «свободного художника», творческого предпринимателя и просто счастливой женщины.

**И знаете, что мне помогало и помогает сейчас двигаться вперед, несмотря ни на что?**

**Три главные точки**, к которым я возвращалась тогда и возвращаюсь сейчас снова и снова:

1. то, где я нахожусь в данный момент своей жизни,
2. зона развития – то, что я хочу изменить, что мне не нравится сейчас, останавливает или тормозит мое движение к промежуточной цели, реализацией которой я занимаюсь на данном этапе жизни,
3. глобальная цель, видение идеальной жизни, той жизни, которой я хочу жить.

**И в помощь себе я выбрала 8 составляющих свободной и счастливой жизни:**

1. **Мир и гармония в душе**, то есть, состояние внутренней свободы – ресурсное состояние, находясь в котором я с удовольствием живу и реализую жизненные проекты.



2. **Самопознание и самосознание**, то есть, осознание себя, своих качеств, ресурсов, способностей, с помощью которых я управляю собой, своим состоянием и в результате управляю своей жизнью.
3. **Здоровье и энергия**, то есть, не только насколько я здорова, но еще и то, что я делаю для укрепления своего здоровья.
4. **Ощущение самореализации**, то есть, занимаюсь ли я деятельностью, которая приносит мне радость, вдохновение, удовольствие, помогает мне реализовать свой потенциал и таланты и приносит пользу людям.
5. **Отношения с близкими людьми** (семья, родственники), то есть, умею ли я выстраивать доверительные, искренние, уважительные отношения с любовью и благодарностью.
6. **Отношения с другими людьми** (друзья, коллеги, начальники, подчиненные, клиенты), то есть, умею ли я выстраивать открытые, честные, продуктивные отношения сотрудничества и партнерства, основанные на эффективном взаимном обмене (отдавать-получать).
7. **Финансовое благополучие**, то есть, умею ли я генерировать такой денежный доход, при котором я эффективно управляю деньгами и чувствую себя свободно.
8. **Высокие цели, идеалы, ценности**, то есть, имею ли я большую цель, которая бросает мне вызов, гармонично сочетается с моими жизненными идеалами и ценностями и реализация которой принесет пользу не только мне и моей семье, но и другим людям.

**Теперь вы можете приложить три главные точки к каждой составляющей своей жизни, и вы получите «жизненный план наступления по всем фронтам» 😊** То есть, на первом этапе выберите 3 актуальные составляющие вашей жизни и кратко опишите каждую составляющую с помощью трех главных точек: то, где вы находитесь в данный момент жизни, зоны развития и идеальное видение будущего. А затем опишите и распланируйте остальные составляющие вашей жизни.

Скажу по секрету, это упражнение обязательно для выполнения на определенных этапах в программах индивидуального сопровождения <http://system-creative.lifeplus10.ru/>. И скажу откровенно, не так уж легко оно дается моим клиентам, порой требуется пару недель, чтобы качественно выполнить задание **ПРО СВОЮ ЖИЗНЬ!** Это важно!

Ценность жизни невозможно измерить в рублях, евро, долларах или количеством машин, квартир, яхт и самолетов. Ценность жизни измеряется вашими достижениями, победами, результатами, умением устанавливать эмоциональные связи в отношениях с другими людьми – открыто, глубоко, искренне, вашим вкладом в мир, в котором вам посчастливилось ЖИТЬ.

**Так сделайте этот очень важный шаг** и создайте условия для реализации жизни вашей мечты! Это ВАША ЖИЗНЬ! Никто другой, КРОМЕ ВАС САМИХ, не сможет изменить то, что вас сейчас не устраивает в вашей жизни!

**Если у вас возникает затык с описанием актуальной составляющей, даю вам еще один пример из своей жизни 3-х летней давности – цель реализована в ноябре 2011 года.**

**Ощущение самореализации.****1. То, где я находилась в тот момент жизни.**

Работа в музыкальной школе с нагрузкой в 40 недельных часов (это 6 полных рабочих дней в неделю), маленькая психологическая практика как дополнение к основной деятельности преподавателя, запущенный сайт с парой статей.

**2. Зона развития.**

Сделать психологическую практику основным видом деятельности, свести до минимума нагрузку в школе, вырастить сайт в полноценный проект инфобизнеса, повышение профессиональной компетентности в области управления эмоциями и развития плодотворного мышления.

**3. Видение идеальной жизни.**

Я – свободный тренер личностного роста, работаю на себя, эксперт в профессиональной сфере управления эмоциями и создания жизни по собственному сценарию.

**Как еще вы можете усилить проработку по данной технологии?**

Оцените удовлетворенность каждой составляющей вашей жизни от -10 (хуже не бывает) до +10 (максимальная удовлетворенность). Это поможет вам оттолкнуться от сегодняшней ситуации и увидеть перспективу желаемых изменений. А впоследствии вы сможете сравнить, насколько вы продвинулись в своем росте. Не лукавьте перед собой, оцените как есть! Это важно!

**Для примера открываю вам свои оценки 😊**

**Мир и гармония в душе** +10. Когда-то я не верила, что это возможно! Подтверждаю, ВОЗМОЖНО! Ресурсное состояние внутренней свободы и гармонии – это РЕАЛЬНО! А когда-то было +1.

**Самопознание и самосознание** +9. Зона развития: хочу еще более тонко и одновременно глубоко развить интуицию. А когда-то было +5.

**Здоровье и энергия** +8. Зоны развития: больше физической активности и здоровое питание. А когда-то было +3.

**Ощущение самореализации** +9. Зоны развития: творческое предпринимательство + женственность = ведение бизнеса легко и непринужденно. А когда-то было +4.

**Отношения с близкими людьми** +10. Доверительные, уважительные и теплые взаимоотношения. А когда-то было +3.

**Отношения с другими людьми** +10. Ценю и имею отношения сотрудничества и партнерства на равных. Умею общаться открыто, конструктивно и доброжелательно с любым человеком, который мне интересен. Умею корректно прервать отношения, которые меня тянут назад. А когда-то было +5.

**Финансовое благополучие** +8. Зона развития: генерация желаемого дохода легко и естественно + создание еще нескольких источников дохода. А когда-то было +1.

**Высокие цели, идеалы и ценности** +8. Зона развития: следуя своим ключевым ценностям – Творчество, Счастье, Любовь, Развитие, Доверие, двигаюсь к реализации моей глобальной цели: практическая реализация принципа «Помогла себе, помоги тем, кто готов пройти свой путь к созданию Внутренней Свободы, Счастья и Реализации себя в жизни». А когда-то было +3.

Троекратное упоминание РЕАЛИЗАЦИИ – это, действительно, ключевое понятие. А зачем мы живем, если не для Реализации своего потенциала? 😊

**И еще один маленький бонус!** Пишите ВЕЧЕРОМ список ВАЖНЫХ дел на завтра. Не распыляйтесь на 25 пунктов, запишите для начала 5 и зачеркивайте пункты по мере их выполнения. Обязательно похвалите себя и напишите: Я МОЛОДЕЦ! Даже если некоторые пункты не успели сделать. Такое тоже может быть на начальном этапе. ПРОСТО ДЕЛАЙТЕ!

**Успехов!** 😊

## Зачем вообще это нужно – наводить порядок в своей голове?

Давайте поговорим откровенно...

На самом деле большинство людей никогда об этом не задумываются или считают это чем-то ненужным... И правда, зачем это сидеть, писать какие-то ответы на какие-то странные вопросы, ведь можно подумать пару минут и хватит.

Ок! А о чем думают эти люди остальные 23 часа 58 минут? Ну хорошо, вычтем 8 часов сна – 15 часов 58 минут?

Не догадываетесь? Подскажу. Большую часть времени они думают **О ДРУГИХ ЛЮДЯХ!** Сомневаетесь? А вы припомните, вокруг чего вчера постоянно крутились ваши мысли? А если у вас не все гладко в отношениях дома или на работе? То в вашем мозгу крутится одна и та же заезженная пластинка – он, она, они...? И еще – навязчивый вопрос: **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Итак, ЧТО ДЕЛАТЬ?** На самом деле, ответ простой как белый день! Самое время **ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ, МЫСЛЯМИ О СЕБЕ** и навести порядок в своей голове и, как следствие, в своих отношениях и в своей жизни! А вы-то КТО? Вы сами-то чего хотите? Ответ: «Я хочу, чтобы он (она, они)...» не годится! Правильный ответ: «Я хочу, чтобы Я чувствовал(а), думала(а), реализовал(а)...» и так далее... Только про себя любимого(-ую).

Как ЧАСТО вы думаете о том, ЧЕГО ИМЕННО ВЫ ХОТИТЕ от своей жизни, в своей жизни? Нет времени – ответ неправильный! Найти время для себя – это святое! Если вы со мной не согласны, ну что ж – это ваше право. Только чьей жизнью вы тогда живете, если для себя у вас нет времени?

Если вы хотите или уже научились мыслить с позиции Я и **активно занимаетесь СВОЕЙ жизнью**, уверена, вы постоянно учитесь чему-то новому, внедряете это в свою жизнь сразу, получаете результаты и с каждым днем приближаетесь к своей мечте, а мечта летит вам навстречу! Значит, мы с вами говорим на одном языке и вы меня отлично понимаете! Жму вашу руку, коллега!

И для вас не встает вопрос, зачем письменно прорабатывать разные упражнения, которые проясняют ваши цели, состояния или планы действий. Потому что вы понимаете, что в наш век информации только лишь ее потребление загружает наши мозги тоннами мусора, даже если человек много читает, слушает, смотрит материалы по личностному росту и бизнесу.

Полученную информацию нужно немедленно переводить в действие, иначе она протухнет в голове, и в жизни ничего не изменится. Ну, может быть, такой человек станет умнее и эрудированнее тех людей, кто такие материалы не изучает.

**Итак, очень важный вывод!** Если человек только ДУМАЕТ о своей жизни, то мусор в его голове продолжает накапливаться и ничего не происходит.

А если вы хотя бы напишете, ЧТО вы хотите изменить в жизни, то у вас при этом освободится место для возникновения новых идей. А если вы и эти идеи запишете на бумагу, то у вас освободится еще немного места для возникновения других полезных мыслей.

А если вы сделаете письменно(!) полностью упражнение по всем 8-ми составляющим вашей жизни, то ваша голова (мозг) сгенерирует еще более классные идеи и придумает простые действия, которые вы сможете сделать прямо сейчас для того, чтобы продвинуться к вашим мечтам хотя бы на один шаг! А если вы еще и СДЕЛАЕТЕ этот один шаг, то вы просто взлетите ступенек на 10 сразу! Гарантированно!

Мозг – это не хранилище старых мыслей! Если вы используете ваш мозг как чулан для старого хлама, то новым идеям там просто нет места! Освобождайте свой мозг и выписывайте на бумагу ваши желания, цели, планы, идеи! Используйте мозг по назначению, и тогда в нем появится место для идей и решений, с помощью которых вы сможете реализовать ваши цели и мечты!

Не думайте бесконечно свои старые мысли (читайте: не перекладывайте с места на место старый хлам в чулане)! **Сделайте письменно упражнение по 8-ми составляющим вашей жизни!**

## Вы хотите реализовать себя?

Спасибо вам, если вы поработали самостоятельно или даже просто дочитали книгу до этого места! Значит, вас интересует тема создания свободной и счастливой жизни, и вы хотите именно так выстроить свою жизнь и отношения с людьми.

Практически все, кто откликнулся в комментариях к публикации на сайте <http://lifeplus10.ru/prostoj-sposob-navesti-poryadok-v-svoej-golove-i-opredelit-napravlenie-dvizheniya-k-svobodnoj-zhizni/>, указали **ощущение самореализации** как одну из приоритетных составляющих жизни. И это не удивительно!

Ведь на то мы и люди (в отличие от животных), что нам от природы дан великолепный созидательный инструмент – наш человеческий мозг с функцией творческого мышления. И только от нас зависит, как именно и насколько плодотворно мы используем творческую часть нашего мышления, которая отвечает за развитие наших способностей к созиданию и самореализации.

**И здесь есть очень важный момент!** Самореализация – это процесс реализации себя в деятельности, которая приносит удовольствие, и результат этой деятельности представляет ценность не только для нас самих, но и для других людей.

Да, конечно, можно заниматься чем-то и кайфовать от самого процесса, например, лепить из глины веселые фигурки мультяшных героев. Но человек в полной мере прочувствует ощущение самореализации только тогда, когда созданные им классные фигурки будут радовать множество других людей. Согласны?

Идея самореализации заключается в том, что она (самореализация) не может быть замкнута на одном человеке, потому что продукт творческой деятельности в широком смысле, будь то художественное творчество, бизнес, услуги, любое дело, которое у нас хорошо получается, требует выхода в общество.

И мы, естественно, хотим получить положительную обратную связь о своей деятельности и увидеть, что творческая самореализация приносит пользу и доставляет радость не только нам, но и другим людям.

И еще... Творческая самореализация – это постоянный рост, постоянное развитие способностей, повышение личной эффективности в той области деятельности, которой мы занимаемся, и которая вызывает у нас интерес, драйв и удовольствие.

А. Маслоу замечательно подчеркнул:

*«Человек по своей природе стремится к наполненному и абсолютному бытию, ко все более полной реализации своего существования – так же точно, как желудь стремится стать дубом»*

Есть, конечно, другие определения самореализации. Например, дзен-буддисты определяют самореализацию, как состояние подобное просветлению, когда больше нечего познавать. Это здорово, но, как вы поняли, я веду речь вовсе не об этом. Если вас привлекает такого рода самореализация, то проект «На Солнечной Стороне Жизни» вам не поможет.

Мы здесь занимаемся решением конкретных человеческих проблем, которые мешают почувствовать себя счастливыми и свободными, для того чтобы создавать жизнь своей мечты, выстраивать гармоничные отношения с самим собой и с другими людьми, реализовывать конкретные земные цели, а не улетать фантазиями в мечты облагодетельствовать своей любовью все человечество.

Это благородная цель, однако, для начала все же желательно навести порядок в своей собственной жизни и научиться любить, принимать и ценить, прежде всего, себя и свои результаты и достижения, чтобы иметь возможность положительно влиять на жизнь других людей.

**Итак, вернемся к самореализации.** Огромное множество людей задаются вопросом о том, как найти свое дело, как определить свое предназначение, свою миссию, ищут смысл жизни, пытаются ответить на вопрос, зачем они рождены на этой Земле...

**Знаете, ответ простой!** Вспомните и напишите список из 100 пунктов (или хотя бы 50), чем ВАМ НРАВИТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ ДЕЛАТЬ. Пишите все, что приходит в голову, без анализа и оценки. Все, что вы делали в детстве, или делаете сейчас, и что вызывает у вас удовольствие, интерес, любопытство, радость, чем вы можете заниматься, не замечая, сколько прошло времени.

А затем выберите из всего списка 10 занятий – САМЫХ интересных для вас, чем вы готовы заниматься и сейчас, и через полгода, и через 3 года, и через 10 лет.

Далее сужайте список и оставьте всего 5 пунктов. Подключите ваше творческое мышление, в каком формате вы можете сейчас реализовать то, что вам нравится делать больше всего. И определите ОДИН ШАГ, который вы можете сделать ПРЯМО СЕЙЧАС, чтобы начать ваш путь самореализации.

**Если вы уже определились с тем, какую именно деятельность вы хотите развивать** или даже уже занимаетесь ею, все-таки рекомендую вам проделать это простое упражнение. Оно откроет вам еще несколько интересных идей для развития или расширения контекста вашей деятельности.

**Предвижу закономерные вопросы:**

- как мне преодолеть откладывание на потом,
- как справиться со ступором, с сомнениями в своей компетентности, с ленью, в конце концов,
- со страхом, что плохо получится, что вообще не получится, а время и усилия будут потрачены зря, что вдруг это никому не будет нужно и так далее.

Подобные вопросы часто возникают у клиентов на консультациях и в индивидуальном сопровождении. Да и мне самой когда-то пришлось плотно поработать над решением подобных задач 😊 Как видите, довольно успешно 😊

**Что стоит за этими проблемами и как можно их решить – об этом мы поговорим далее...**

## Где скрываются 5 невидимых барьеров на пути к самореализации. Часть 1.

Приступим сразу к делу.

Итак... Что же мешает вам прочувствовать ощущение самореализации в полной мере?

Что же стоит за сомнениями в возможности создать или поднять на должный уровень Дело Своей Мечты?

Откуда же берутся эти бесконечные откладывания на потом, ступоры и лень, когда вроде первые шаги сделаны, а то и денежный ручеек уже наметился?

Почему же приходится продирается сквозь липкую паутину страха, когда уже не отвертеться от конкретных действий, например, клиент через полчаса придет, семинар завтра проводить, тренинг через три дня начинается? Подставьте свои ситуации, где вы – ключевое лицо: профессионал, ведущий, консультант и так далее.

**Причины легко обнаружить, если вы заглянете в свои записи проработки 8 составляющих вашей жизни.**

Напомню, это:

Мир и гармония в душе,

Самопознание и самосознание,

Здоровье и энергия,

Отношения с близкими людьми,

Отношения с другими людьми,

Финансовое благополучие,

Высокие цели, идеалы, ценности

и, собственно, Ощущение самореализации.

**Итак, где же скрываются эти 5 невидимых барьеров?**

1. В вашем эмоциональном состоянии (мир и гармония в душе)...
2. В ваших навыках или их отсутствии управлять собой и своей жизнью (самопознание и самосознание)...
3. В вашем умении (или неумении) выстраивать конструктивные отношения (отношения в целом – в первую очередь, с близкими людьми, так как отношения с другими людьми являются следствием отношений с родными)...



4. В вашем состоянии здоровья и общей энергетике (здоровье и энергия)...

5. И еще один барьер, который является следствием всех предыдущих – это размытые НЕКОНКРЕТНЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ своих желаний, запросов, потребностей, целей и т.д.

**Давайте разберемся подробнее.** Скажу сразу, что проработка всех барьеров критична для области самореализации. Если хотя бы один барьер не преодолен, то реализовать себя будет сложно. ВСЁ ВЛИЯЕТ НА ВСЁ, сказал кто-то мудрый 😊

### 1. Мир и гармония в душе.

Если вы надолго (больше нескольких часов) застреваете в негативных эмоциональных состояниях, то вам явно не до самореализации. Все ваши жизненные силы направлены на борьбу с депрессией, апатией, тревогой, недовольством, раздражением, обидой, чувством вины, страхами, неуверенностью, низкой самооценкой и так далее. Это очевидно. Учитесь освобождаться от негативных состояний и приводить свой эмоциональный фон в порядок.

### 2. Самопознание и самосознание.

Если вы не можете справиться с негативными состояниями и создать ресурсное состояние, чтобы эффективно и продуктивно действовать в нужном вам направлении, то вы имеете явные проблемы с осознанностью и пониманием, что с вами происходит в данный момент – Здесь и Сейчас. Вы следуете привычным детским (как правило) реакциям и не отдаете себе в этом отчет.

Первый шаг к решению – научиться распознавать автоматические реакции и отдавать себе отчет в том, что ваши реакции ЗАВИСЯТ ТОЛЬКО ОТ ВАС САМИХ, то есть в любой момент вы можете изменить собственную реакцию на другую, более приемлемую для вас в данной конкретной ситуации.

Важно понимать, что ключевыми моментами являются не только ЗНАНИЕ о том, что мы МОЖЕМ ВЫБИРАТЬ любую реакцию:

- обижаться или поблагодарить за отзеркаливание,
- ругать себя или выйти в позицию наблюдателя и трезво оценить обстановку,
- трястись от страха или вспомнить внутреннее состояние уверенности и спокойно переключиться на ощущение внутренней силы и так далее,

но и что еще более важно – ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА такого переключения и последующий разбор полетов, то есть проработка причин нересурсных состояний.

Этому возможно научиться, а затем и вовсе освободиться от негативных состояний, только на практике, выполняя упражнения и письменно прорабатывая задания в трансформационных тренингах или в программах индивидуального сопровождения. Самостоятельно по книжкам это сделать практически невозможно, тем более, если вы не профессионал-практик в области психологии и личной эффективности (к слову, профессионалы-практики всегда постоянно учатся у других профессионалов-практиков 😊).

То есть, если вы не натренировали навыки ежедневной практики и письменной проработки психологических проблем/задач, то определить область самореализации вам становится крайне трудно. Если вам больше 22 лет, и вы до сих пор не удовлетворены собой, своими отношениями, областью вашей деятельности, то самостоятельный интуитивный поиск своего ДЕЛА может затянуться до конца жизни.

Или вы будете кидаться то в одно, то в другое и в итоге, ни один проект не доведете до ума, во-первых, потому что не знаете, чего конкретно хотите, а во-вторых, потому что не сможете справиться с нересурсными эмоциональными состояниями лени, ступора, страха, так как не имеете навыка управления собой.

**Провокационный вопрос:** Вы проработали **упражнение из предыдущей главы** (список из 100 пунктов, чем вам нравится заниматься, что вы делаете с удовольствием, забывая о времени) и получили результат – подтверждение или открытие нескольких сфер приложения своих талантов?

Самопознанием необходимо заниматься постоянно, с одной оговоркой – нужно привязывать эту работу к ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, которой вы занимаетесь или хотите начать заниматься, и к РЕАЛЬНОЙ жизни.

Самокопание ради самокопания бессмысленно. Если вы не встраиваете новые привычки и модели поведения в вашу жизнь, и ваше внутреннее состояние, ваши отношения с людьми, ваш стиль жизни годами не меняются (или меняются незначительно) в желаемом направлении, то, будьте честны перед собой! Вы только ДЕЛАЕТЕ ВИД, что работаете над собой, вместо того, чтобы действительно научиться управлять собой и создавать желаемые события своей жизни. Это зависит только от вас, больше ни от кого.

**А если что-то не получается, не знаете, не умеете, то:**

СДЕЛАЙТЕ 550 раз, чтобы получилось...

УЗНАЙТЕ то, чего еще не знаете...

НАУЧИТЕСЬ тому, чего еще не умеете...

Как? Используйте опыт и навыки людей, у которых получилось, которые знают и умеют. Желательно в личном контакте. Так быстрее и эффективнее.

На этом пока прервемся, так как тема глубокая, и глава получилась довольно объемная.

**Отдохните немножечко!** 😊

## Где скрываются 5 невидимых барьеров на пути к самореализации. Часть 2.

Отдохнули? 😊 Продолжаем рассматривать невидимые барьеры на пути к самореализации.

**Напомню, они скрываются:**

1. В вашем эмоциональном состоянии (мир и гармония в душе)...
2. В ваших навыках или их отсутствии управлять собой и своей жизнью (самопознание и самосознание)...
3. В вашем умении (или неумении) выстраивать конструктивные отношения (отношения в целом – в первую очередь, с близкими людьми, так как отношения с другими людьми являются следствием отношений с родными)...
4. В вашем состоянии здоровья и общей энергетике (здоровье и энергия)...
5. И еще один барьер, который является следствием всех предыдущих – это размытые НЕКОНКРЕТНЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ своих желаний, запросов, потребностей, целей и т.д.

**Первые 2 барьера мы рассмотрели в предыдущей главе.**

Идем дальше...

### **3. Отношения с близкими людьми.**

Если вы не в ладу с собой (мир и гармония в душе) и не владеете навыками управления собой и событиями своей жизни (самопознание и самосознание), то автоматически ваши отношения с людьми оставляют желать лучшего. И соответственно, ваша жизненная энергия уходит на переживания и мысли о ДРУГИХ людях и о всяких неприятных ситуациях общения. Самореализация в подобных ситуациях крайне затруднительна.

Здесь есть ключевая взаимосвязь, о которой я скажу кратко. В следующих главах мы поговорим об этом подробнее.

Так вот, если:

- вы обидчивый человек,
- или склонны винить себя и/или других людей,
- или чрезмерно требовательны к себе и/или к другим,
- или часто испытываете неуверенность или агрессию явную или скрытую по отношению к себе и/или к другим,
- то есть, вас, как маятник, заносит то в позицию жертвы, то в позицию тирана,

это означает, что вам обязательно нужно проработать и завершить отношения с родителями на эмоциональном уровне.

Потому что все перечисленные реакции и чувства к другим людям на самом деле (даже если вы этого не осознаете) ОТНОСЯТСЯ К РОДИТЕЛЯМ, а не к мужьям/женам, детям, друзьям, начальникам, подчиненным, коллегам и так далее. То есть, срабатывает проекция – неосознанная привычная реакция, сформированная в детстве до 5-7 лет по отношению к родителям, даже если вы воспитывались без них. Все равно некий образ родителей присутствует в вашем сознании.

Вы, конечно, можете закрыть на все это глаза, но ваши реакции останутся при вас и будут автоматически отреагироваться на других людях. И вы не сможете быть открыты и искренни и не сможете выстроить доверительные и уважительные отношения, как с близкими, так и с другими людьми.

Непроработанная ситуация незавершенных эмоциональных отношений с родителями (обидчивость, чувство вины, перфекционизм, страх совершить ошибку, страх быть отвергнутым, раскритикованным, высмеянным и так далее) будет тормозить ваши попытки реализовать себя в интересной деятельности, получать удовольствие от жизни и чувствовать себя свободными и счастливыми.

#### **4. Здоровье и энергия.**

Если ваше здоровье и энергия недостаточны, то и сил для действий у вас будет маловато. Здесь все достаточно очевидно: необходимо заниматься здоровьем своего тела и прокачивать свою энергетику физической активностью, хотя бы на уровне короткой утренней зарядки и пеших прогулок.

#### **5. Размытые НЕКОНКРЕТНЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ.**

Если вы не можете четко сформулировать свои потребности и желания, определить сферу своих интересов в конкретной области деятельности, в которой вы хотите развиваться, то это не позволит вам спланировать конкретные действия для реализации своих идей. Причем именно действия, которые вы сможете выполнить прямо сейчас, в течение одного-двух дней, недели, месяца. Потому что на вас будет давить ГОРА некой огромной абстрактной идеи, к которой вы не знаете, как подступиться.

Например, если вы говорите себе, что ваша цель в области самореализации:

- помогать и приносить пользу людям,
- познать себя, свои истинные желания и возможности,
- повысить качество жизни,
- перепрограммировать свое сознание и подсознание в позитивном направлении,
- найти свое предназначение,
- стать успешными и свободными и так далее,

то непонятно, какие конкретные действия нужно совершить, чтобы приблизиться к ощущению самореализации.

Через КАКУЮ ОБЛАСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ вы собираетесь реализовать вашу полезность другим людям, повышение качества жизни (в чем именно они заключаются – полезность и повышение)? СКОЛЬКО ЕЩЕ ВРЕМЕНИ вам понадобится для того, чтобы найти свое предназначение?

**По секрету скажу, что наше человеческое предназначение заключается в том, чтобы:**

- ухаживать за своими телом, душой и разумом,
- быть здоровыми физически и психологически,
- заниматься любимым делом,
- получать удовольствие от процесса своей деятельности,
- быть счастливыми,
- делиться плодами своей деятельности с другими людьми.

Все. Точка. Остальное – индивидуальные варианты склонностей и способностей отдельно взятого человека, то есть ВАШИ.

**Если вы никак не можете ответить на вопросы: ЧЕМ КОНКРЕТНО вы будете заниматься, КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ предпримете в ближайшие 1-5 дней (и действительно их предпримете), то думать или говорить о своем желании самореализоваться вы можете еще ооооооочень долго, но достичь самореализации вам вряд ли удастся в ближайшую пятилетку.**

Самореализация – это выражение себя, своих способностей, своего потенциала через ДЕЛО. А не через поиск и некие абстрактные попытки познать себя.

**И еще раз хочу поставить акцент – это важно!**

Понять сферу самореализации возможно в два этапа:

На первом этапе – через выявление всех своих склонностей с помощью самостоятельной письменной проработки упражнений на тему того, чем вам нравится заниматься (одно из таких упражнений вы нашли выше в этой книге 😊), или в работе с тренером, наставником.

На втором этапе – ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ, то есть просто начать что-то делать и проверить, а на самом ли деле вам нравится этим заниматься – писать статьи, делать сайты, продавать игрушки, проводить тренинги, организовывать праздники, да что угодно.

Просто абстрактные размышления не приведут вас к самореализации.

**И еще один самый секретный секрет!**

Убирать необходимо все 5 барьеров одновременно, но приоритет в проработках принадлежит Отношениям с Близкими Людями, а именно освобождению от эмоциональных привязок к родителям.

Тогда:

- автоматически снимается эмоциональное напряжение нересурсных состояний (мир и гармония в душе),

- в результате чего вы освобождаете ресурсы для встраивания навыков управления собой (самопознание и самосознание),

- меняются в лучшую сторону ваши отношения с людьми и в семье и за ее пределами так, что кажется, будто это происходит само собой,

- вы естественным образом начинаете уделять внимание своему здоровью: очень часто происходит естественный отказ от мяса, кофе, алкоголя, возникает сам по себе импульс делать зарядку по утрам, больше гулять, кататься на роликах, на велосипеде – что вам больше нравится,

- а самое главное, вы начинаете ЧЕТКО ФОРМУЛИРОВАТЬ свои желания и потребности, обнаруживаете свои интересы, еле успевая записывать поток идей, и удивляясь себе, начинаете их быстро воплощать в действия...

и вдруг 😊 оказывается, что вы уже занимаетесь той деятельностью, которая захватывает и увлекает вас полностью.

И понимаете, что вот она – самореализация в действии!!!

И вы точно знаете, чего вы хотите, как вы будете это реализовывать и несетесь к новым горизонтам на всех парАх! 😊

**И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!**

**А ПО-ДРУГОМУ И БЫТЬ НЕ МОЖЕТ! ПРОВЕРЕНО! ТОЛЬКО ВПЕРЕД!**

В новом курсе группового коуч-сопровождения есть блок по расчистке взлетной полосы к вашей самореализации, в котором вы получите систему проработки нересурсных эмоциональных привязок в отношениях с родителями (и не только с родителями). Эта система поможет вам снять самые ключевые проблемы в короткие сроки.

И не нужно будет анализировать весь ваш детский опыт!

Вы сможете уже в самом начале курса освободиться от самых сковывающих состояний, и, сбросив многолетний груз, начать реализовывать ВАШ НОВЫЙ СЦЕНАРИЙ счастливой и свободной жизни!

## Как нереализованные потребности в любви и поддержке тормозят движение к Свободе и Счастью

Две предыдущие главы были посвящены глубокому анализу 5 барьеров, которые мешают человеку создавать свободную и счастливую жизнь и максимально реализовывать свой потенциал. Однако, самый железобетонный барьер, перед которым застревают люди – это неудовлетворенность качеством отношений в семье, либо на работе.

### Океаны жизненной энергии сливаются в никуда:

- бесконечные выяснения кто прав, кто виноват (если бы не ты, я бы стал начальником, а я бы жила в Европе),
- взаимные обиды и упреки в непонимании и недостатке поддержки (я тебе всю жизнь отдала, а ты мне даже букетик ландышей не можешь подарить, а я тебе всю зарплату отдавал, а ты меня ни во что ставишь, и вечно у тебя голова болит...),
- страх потерять любовь партнера и остаться в одиночестве (кому я буду нужна с тремя детьми, кому я буду нужен лысый и больной...),
- страх быть отвергнутым и наказанным (в должности не повышают, премии лишают, в любой момент могут уволить...) и так далее.

Я, конечно, утрирую. Но за годы практической работы с людьми я еще не встречала человека, который бы не испытывал с теми или иными оттенками и нюансами похожие переживания и не размышлял бы в подобном ключе о своих отношениях с близкими людьми.

И прежде чем вплотную заняться проработкой запросов о самореализации, приходится сначала разгребать завалы этих нагромождений негативных чувств и ограничивающих умозаключений.

### Все дороги ведут в Рим... то есть, в детство и отношения с родителями.

Ибо, корень всех проблем глубоко зарыт в нашем детстве, как бы нам не хотелось избежать повторной боли, которую провоцируют воспоминания или необходимость заглянуть правде в глаза. И пока мы не видим и не осознаем этот корень, он будет плодить сорняки и отравлять наши тело, ум и душу, не давая нам возможности вдохнуть полной грудью и открыться возможностям реализовать себя так, как мы мечтаем.

### Что такое незавершенные эмоциональные отношения с родителями?

Это нереализованные детские потребности – в любви, поддержке, понимании, ласке, внимании, заботе – которые ребенок не получил совсем или недополучил от родителей.

### Реальные детские истории из практики работы с клиентами.

Например, мама работала очень много, ребенок вечером дожидаться не мог, когда же мамочка придет... А мама приходит уставшая и замученная и не в силах дать малышу столько внимания, сколько он ждет... И у ребенка возникает тревога, что маме плохо, возникает страх, что мама



заболеет, умрет, и он останется один, что мама, значит, не любит его, что он ей мешает и так далее... Детское сознание начинает рисовать картины одна страшнее другой. Вот так возникают страх потери, страх одиночества, страх будущего...

А если взять более острые эмоциональные ситуации, когда родители надолго отдавали или отвозили ребенка к бабушкам-дедушкам, или папа или мама страдали алкогольной зависимостью и вели себя в таком состоянии неадекватно, грубо, агрессивно по отношению к ребенку и друг к другу, то детские страхи закручиваются в очень сложный эмоциональный клубок беспомощности, никчемности, ненужности, враждебного или неуверенного отношения к миру...

Человеческая психика так устроена, что нереализованная актуальная потребность ВСЕГДА требует удовлетворения. С физиологическими потребностями все достаточно просто: взрослый человек может себя накормить, одеть, обуть, сможет выспаться, когда устал и так далее.

С потребностями в любви, признании и уважении все немного сложнее. Если ребенок в детстве привыкает обижаться, чувствовать себя виноватым, бояться резкого окрика, болезненно переживает равнодушие или игнорирование в свой адрес, то подобные реакции закрепляются как единственно возможные модели поведения в ситуациях общения и срабатывают автоматически в отношениях не только с родителями, но и с другими людьми уже во взрослой жизни.

В психологии это называется механизмами переноса и проекции.

**Перенесение** (перенос) – спонтанное отношение человека к человеку, которое характеризуется бессознательным переносом на него положительных или отрицательных чувств, ранее сформированных во взаимодействии с другими людьми, как правило с родителями или другими значимыми людьми в детстве.

**Положительное перенесение** – перенос различного рода дружественных и нежных чувств, приемлемых для сознания, с продолжением этих чувств в бессознательном.

**Отрицательное перенесение** – перенос различного рода враждебных чувств и негативных эмоций. Часто человек не отдает себе отчета в причинах возникновения и природе подобных чувств – к кому на самом деле эти чувства и эмоции относятся.

**Проекция** – неосознаваемый защитный механизм, состоящий в том, что человек приписывает другим свои неприемлемые желания, импульсы и чувства, которые проникают в сознание как измененное восприятие внешнего мира.

Так вот и получается, если человек обижается, винит других, предъявляет претензии, навязывает свою волю и пытается контролировать любой шаг другого человека, то на самом деле он до сих пор пытается закрыть нереализованные детские потребности, только уже за счет других людей. Но это, как вы понимаете, практически невозможно, потому что другие люди – это ДРУГИЕ ЛЮДИ, а не ваши родители.

**И эмоциональные проблемы в отношениях с другими людьми на самом деле надо решать совсем на другом уровне** – на уровне завершения эмоциональных отношений с мамой и папой. И неважно, сколько вам лет, если до сих пор вы испытываете вышеперечисленные эмоции, чувства и состояния в отношениях с окружающими, то в данный момент срабатывает привычная модель реагирования, выученная еще в детстве в отношениях с родителями.



Чтобы изменить корневые причины неудачных отношений в вашей настоящей жизни и начать жить свободно и счастливо, следуя своему предназначению, нужно **найти в себе желание** закрыть нереализованные детские потребности в любви и поддержке.

И для этого не обязательно иметь реальный контакт со своими родителями – современные психологические технологии позволяют сделать это на уровне проживания телесных ощущений и чувств, а также на уровне работы с визуальными образами.

Чем, собственно, мы и займемся на занятиях группы коуч-сопровождения, чтобы вы начали системно прорабатывать корневые эмоциональные проблемы и получили навык самостоятельной работы для решения ЛЮБЫХ эмоциональных проблем, ограничивающих вашу самореализацию и счастливое движение по жизненному пути.

## Как распознать эмоциональную зависимость в отношениях с родителями и детьми

Еще раз с другой точки зрения поговорим об эмоциональной зависимости в отношениях. И рассмотрим, как она проявляется в близких, кровно-родственных отношениях – с родителями и детьми.

Эта хитрая дама – гениальная актриса! Самое неприятное, что узнать ее истинное лицо довольно трудно, так как масок и нарядов у нее великое множество, а уж если и удалось назвать ее своим именем, то непонятно, как же отделаться от ее липкой навязчивости, доставляющей немало душевных терзаний и страданий.

Приведу несколько примеров.

### Вы и ваши дети.

Вы впадаете в состояние тревоги и беспокойства, если ваши сын или дочь, уже студенты, опаздывают к назначенному времени домой. Как правило, это происходит вечером. Или ребенок не отвечает на телефонный звонок, а если он еще и учится в другом городе, то уровень тревоги начинает зашкаливать.

Надо сказать, что такие реакции свойственны и мамочкам детей-школьников, то есть в ситуациях, когда ребенок ходит куда-нибудь самостоятельно (тренировки, музыкальные, художественные, хореографические школы, прогулки с друзьями).

### Что вы обычно чувствуете?

От страха, что что-то случилось, причем самое ужасное и непоправимое, до болезненного чувства обиды «Как он(а) так может, он(а) же знает, что я беспокоюсь, никакого уважения, никакой благодарности, бесовестный(ая) и так далее».

Или еще подключается чувство вины «Я недоглядела, я не так воспитала, я плохая мать, не создала условия для ребенка, я плохо объяснила, что можно, что нельзя, что хорошо, что плохо и так далее». Вариации бесконечны, это зависит от вашей фантазии и темперамента.

Вам знакомы такие состояния? Скорее всего, вы называете такое свое поведение проявлением любви, внимания и заботы.

### Вы и ваши родители.

Родители вас контролируют, требуют от вас ежедневного внимания, регулярных подробных отчетов о том, что происходит в вашей жизни, выполнения родительских советов (только они самые правильные!), критикуют за ваше равнодушие, неблагодарность, неправильное поведение.

Вы очень любите своих родителей, родители – это святое! Но как порой больно и обидно слышать от них несправедливые нарекания в свой адрес! «Я же не ребенок!!! Как они не понимают?!?! Зачем они так со мной?»

И где-то подспудно шевелится страх, потому что из-за вас мама и папа так сильно переживают, а ведь они уже не молодые, и здоровье пошаливает. А тут и чувство вины рядышком: «Я должна (должен) все сделать, чтобы моим родителям было хорошо, иначе я плохая дочь (плохой сын)!» Et cetera.

Как вы называете свое состояние в этом случае? Проявлением любви, внимания, заботы?

**Приглядитесь внимательнее**, это ведь наша знакомая великолепная актриса – эмоциональная зависимость – нарядилась в шикарные наряды Любви, Внимания и Заботы! Внешним блеском она умело отводит наш взгляд от своего истинного лица, за которым скрываются страх, обида и вина.

Страх, обида и вина – это чувства, которые возникают в детстве, когда жизнь ребенка напрямую зависит от родителей. Только они могут обеспечить ребенку кров, пищу, тепло. Без этого ребенок просто не выживет.

Самые распространенные страхи – страх потерять близкого человека, его любовь, страх одиночества, отвержения, непринятия, страх оказаться беспомощным, страх не оправдать ожидания близких людей.

Обида – это выражение внутренней позиции «я хороший, они плохие». Возникает сильный внутренний конфликт – «КАК так случилось, что родители оказались плохими, потому что так ужасно со мной поступили? Такого не может быть! Но ведь это все-таки произошло!»

Ребенок просто не знает, как справиться с возникшей эмоциональной проблемой. И поэтому чувства, связанные с обидой, запихиваются поглубже, чтобы забыть о них как можно быстрее. Вам известно такое выражение: «Глотать обиду»?

Вина отражает позицию «они хорошие, я плохой». А испытывая чувство вины, ребенок изо всех сил начинает приспособливаться и старается угодить родителям, потому что он или она только так могут стать хорошими мальчиком или девочкой и заслужить похвалу и любовь.

Но это все в прошлом, в нашем детстве! Вы когда-нибудь задавались вопросом, ЗАЧЕМ вы тащите за собой из прошлого эти детские чувства, отравляя свою жизнь и жизнь близких и родных, хотя уже давно выросли и прекрасно можете справиться с любой проблемой и решить любую задачу в жизни?

**ВНИМАНИЕ!** Только не надо сразу бежать с обвинениями к родителям и высказывать им свою обиду (пусть даже мысленно)! Если у вас возникло подобное желание, спросите себя: **ВЫ СЕЙЧАС КТО?** Маленький беспомощный ребенок (протестующий подросток) или взрослый человек?

Уверена, что **ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК!** И поскольку именно вы сейчас читаете эти строки, значит, пришло время именно вам освободиться от эмоциональной зависимости (страхов, обиды и вины) и наполнить ваши отношения с детьми и родителями истинной любовью, вниманием и заботой.

Надеюсь, вы понимаете, что придется поработать именно с собой любимым или любимой, потому что выстраивание отношений на основе любви, принятия, уважения и взаимопонимания – это не попытка изменить поведение ДРУГОГО человека, а ЕЖЕДНЕВНАЯ работа над изменением СОБСТВЕННЫХ реакций, эмоциональных состояний, убеждений и КАК СЛЕДСТВИЕ, изменение собственного поведения во взаимоотношениях с близким человеком.

Практики курса коуч-сопровождения помогут вам выбраться из заезженной колеи негативных реакций, начать освобождаться от застарелых страхов, вины или обиды и естественным способом гармонично выстраивать конструктивные взаимоотношения в вашей жизни.

## Проверьте, насколько вы чувствуете себя внутренне свободными

Часто человек, натолкнувшись на проблему переживает стресс и разные негативные состояния – гнев, раздражение или даже отчаяние... С вами бывало такое хоть раз в жизни? И как вы пытались решить проблему? И как скоро вы ее решали?

В моей жизни, например, были проблемы, которые я решала годами. И оказываясь в ситуации, которая ввергала меня в стресс, я «долбилась головой об стену», то есть я бесконечно анализировала поведение других людей и возмущалась, как это вообще могло произойти со мной, как они не понимают элементарных вещей и т.д. и т.п. В какой-то момент, конечно, мне это надоедало, и я себе говорила: «все равно я решу проблему!» И искала выход...

В большинстве случаев сил, энергии, времени, а иногда и денег требовалось ужас как много, я выбивалась из сил, уставала, впадала в депрессию... Мне требовалось хоть на какое-то время отключиться от мира и побыть в одиночестве... И честно сказать, мои так называемые победы меня не радовали... Постоянно маячили одни и те же вопросы: «Неужели вот так всю жизнь придется бороться с собой, с другими людьми, с какими-то обстоятельствами? Неужели нет другого способа? Ну есть же в конце концов люди, которые просто живут и делают свое дело с удовольствием, а не попадают вечно в какие-то жизненные передрыги и разборки с другими людьми?»

Я в то время даже и не догадывалась о том, что корни проблем лежат совсем в другой плоскости, и решать их надо совершенно на другом уровне... На уровне изменения своих собственных реакций, своего восприятия и своего поведения. Именно изнутри нужно начинать, с себя...

А чтобы изменить что-то в себе, надо просто понять, откуда, из какой точки сделать первый шаг, от чего вообще надо оттолкнуться, чтобы опять не вернуться в тот же замкнутый круг, где все повторяется по какой-то неведомой схеме... А схема вполне прозрачная оказалась, довольно-таки типичная. Все те же милые нереализованные детские потребности, незавершенные эмоциональные отношения с родителями и выученные в детстве привычные реакции и модели поведения.

**А сейчас ответьте на вопросы, которые помогут вам прояснить степень вашей внутренней свободы.** Просто отвечайте ДА или НЕТ. Естественно, отвечайте себе максимально честно и искренне, не анализируйте, а прислушайтесь к первому импульсу, возникшему в ответ на поставленный вопрос.

**1. Обижаетесь ли вы на родителей?** Что они вас не понимают, или требуют то, что вызывает у вас недовольство и раздражение? Если вы выросли только с мамой или с папой, или по какой-то причине остались без родителей, или ваших родителей уже нет в живых чувствуете ли вы негативные чувства по отношению к родителям – обиду, гнев, чувство одиночества и другие негативные переживания?

**2. Испытываете ли вы чувство вины или недовольство собой,** потому что не можете или не могли помочь родителям так, как они хотят и ждут от вас?

3. Кажется ли вам, что вы недостаточно заботитесь о детях или не можете удовлетворить абсолютно все их потребности, при этом испытывая чувство вины, недовольство собой или считая себя плохим родителем?
4. Обижаетесь ли вы на своих детей, жен, мужей, любимых мужчин или женщин, друзей, коллег, сотрудников, что они вас не понимают, или не выполняют ваши требования, или недостаточно внимательны к вам?
5. Тревожитесь ли вы, если ваш ребенок, муж, жена, любимый человек где-то задерживается или не вовремя звонит вам, или не отвечает на ваш телефонный звонок?
6. Бывает ли у вас чувство, что люди используют вас в своих интересах?
7. Трудно ли вам отказать близким родственникам (детям, мужу, жене, родителям), друзьям, коллегам, начальникам, когда вы понимаете, что их просьба неразумна или их требование нарушает ваши собственные планы?
8. Испытываете ли вы трудности в ситуациях, когда вам необходимо высказать свое мнение или отстоять свою позицию по важному вопросу?
9. Переживаете ли вы по поводу того, что о вас подумают другие люди?
10. Чувствуете ли вы страх, обиду, агрессию или жалость к себе, когда вас критикуют?
11. Бывает ли вам стыдно за прошлые ошибки, промахи или неудачи?
12. Переживаете ли вы время от времени чувство одиночества?
13. Кажется ли вам иногда, что ваша жизнь не имеет смысла?
14. Предпочитаете ли вы подавлять свои чувства вместо того, чтобы открыто и искренне выражать их?

**Чем больше у вас ответов ДА, тем меньше вы чувствуете себя внутренне свободным человеком.**

Опрос показал, что в основном бывает по 12-13 ответов ДА!

#### **А сколько у вас ответов ДА?**

На самом деле вашу внутреннюю свободу стесняют не другие люди, не государство, не традиции. Вашу внутреннюю свободу стесняют ваши зависимости, ваши привычки, страхи и самые ядовитые негативные переживания – обида и чувство вины. В целом остальные негативные чувства и состояния являются производными от страха, вины и обиды.

Вы только представьте, куда абсолютно бессознательно вы сливаете огромную эмоциональную силу жизненной энергии, вместо того, чтобы осознанно направлять ее на реализацию творческих целей, которые принесут реальную пользу, радость и вдохновение вам и всем, кто вас окружает, и даже больше!!! **По-моему, пора серьезно задуматься: на что вы тратите драгоценное время и энергию вашей бесценной жизни...**

## Внутренняя свобода – это фундамент счастья

Вы когда-нибудь задумывались о том, от кого НА САМОМ ДЕЛЕ зависит ваше состояние внутренней свободы?

О! Я уже слышу 😊 ваш мгновенный ответ: «Конечно, от меня, от кого же еще?»

Но погодите, давайте не будем торопиться и спокойно во всем разберемся...

Если задать человеку вопрос в лоб: «Чувствуешь ли ты внутреннюю свободу?», как правило, в воздухе повисает пауза, а затем мозг начинает поиск ответа, и человек пытается объяснить самому себе, что, конечно же, он свободен. И далее выстраивается некая логическая цепочка: я свободен, потому что я могу сделать это, могу сделать то и так далее.

Как, например, вы отреагировали на этот вопрос? Успели отследить?

**А что же это такое – внутренняя свобода?**

**Внутренняя свобода – это такое состояние, пребывая в котором мы при любых обстоятельствах свободны выбирать то, от чего нам хорошо.**

Правда, здорово?

Живя в состоянии внутренней свободы, МЫ ВСЕГДА, ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ МОЖЕМ ВЫБИРАТЬ ТО, ЧТО НАМ НРАВИТСЯ, ЧТО НАМ ПОДХОДИТ!

Но **ловушка-то** и заключается в том, что зеркалом нашей внутренней свободы являются отношения с другими людьми.

Например, если ваше настроение портится от того, что на вас как-то не так, по вашему мнению, посмотрели муж (жена), начальник, подруга, продавщица ближайшего супермаркета или сосед из второго подъезда, то можете быть уверены – внутренней свободы вам точно не хватает.

Потому что, если вы зависите от настроения и действий других людей, то, что тогда зависит от вас?

Что тогда вы можете свободно выбирать, и вам будет от этого хорошо?

Вы сможете выбрать настроение другого человека?

Абсурдный вопрос, не правда ли?

Конечно, вы можете выбирать только собственное настроение!

**Но что же делать**, если все-таки эмоции других людей вас сильно цепляют, и вы злитесь и обижаетесь на них или вините себя за нерешительность, агрессию, неспособность отказать или достойно ответить?

**Ответ один:** сначала необходимо освободить свою душу из плена негативных переживаний, ограничивающих внутреннюю свободу и способность к открытому и искреннему общению с другими людьми.

В программе группового коуч-сопровождения вы освоите систему упражнений, которая поможет вам освободиться уже в процессе курса от самых цепляющих переживаний, имеющих корни в глубоком детстве. И вы сразу же начнете генерировать в себе ресурсное состояние внутренней свободы и жизненной энергии, необходимой для реализации ваших целей. Готовьтесь! 😊

Итак, состояние внутренней свободы является фундаментом всех остальных позитивных переживаний: любви, счастья, гармонии, уверенности, активности, жизненной энергии.

### **Важно ответить себе на вопрос: Зачем вам внутренняя свобода?**

Представьте, что вы внутренне свободны, что тогда вы сделаете, что изменится в первую очередь в вашей жизни?

Если вы не можете ответить себе на этот вопрос, то тогда теряется смысл работать над обретением внутренней свободы. И ваши желания быть свободными так и останутся очередной абстракцией вашей жизни, о которой вы будете лишь мечтать, а на самом деле просто искать подтверждения, что для вас это невозможно...

### **Ответьте на вопрос прямо сейчас: «ЗАЧЕМ вам состояние внутренней свободы?»**

Ответ начинайте со слов: «Для того чтобы...» И постарайтесь ответить как можно конкретнее.

Ответ «Для того чтобы радоваться жизни» хорош, но что именно вы реализуете, что изменится, когда вы станете радоваться жизни? Помните! БОЛЬШЕ КОНКРЕТИКИ! 😊

Сначала ответьте сами, а потом уже прочитайте предложенные варианты, которыми вы сможете дополнить свои ответы... Это важно!



**Итак, предлагаю мои ответы:**

- Для того чтобы видеть больше возможностей для реализации способностей, талантов, потенциала...
- Для того чтобы адекватно воспринимать реальность, а не через призму привычных реакций, стереотипов и убеждений, внушенных в детстве родителями и социумом...
- Для того чтобы осознать жизненное предназначение и смело двигаться по жизненному пути...
- Для того чтобы заниматься своим делом, ставя цели и достигая их без разрушающего стресса, с удовольствием и энтузиазмом...
- Для того чтобы не зависеть от мнения других людей, а самостоятельно принимать свои собственные важные решения...
- Для того чтобы создать гармоничные отношения с близкими людьми на основе уважения, принятия, любви и взаимопонимания...
- Для того чтобы собственным примером помочь своим детям адаптироваться во взрослой жизни, даже если вы неосознанно причинили им боль своим воспитанием... Ошибки исправлять никогда не поздно!
- Для того чтобы отказаться от разрушающих отношений... Да-да, и это тоже важно!
- Для того чтобы общаться с людьми открыто и искренне и выбирать окружение единомышленников, взаимоотношения с которыми вдохновляют и обогащают душевно и духовно...
- Для того чтобы жить по собственному сценарию, который мы можем написать заново, так, как ИМЕННО МЫ хотим, чтобы было в нашей жизни...
- Для того чтобы чувствовать в себе силы жить, творить, любить, дарить радость и вдохновение окружающим людям и миру...

Согласны? 😊

**И для вашего вдохновения публикую отзывы людей**, которые с моей помощью создают и реализуют свой собственный сценарий жизни – счастливой, творческой и свободной...

**Отзыв о результатах работы в индивидуальном сопровождении продолжительностью 1 месяц**

**Ирина. 30 лет. Нижневартовск.**

*Я стала более свободно дышать, потому что делала каждый день упражнения, которые длятся всего 2-3 минуты. Узнала, по какому сценарию я жила до этого времени и переписала его, как мне хочется, и теперь живу, как мне нравится.*

*Написала все свои цели и теперь активно следую им. Простила себе все ошибки и теперь позволяю себе ошибаться и одобряю все свои поступки – это очень важно для любого человека, в любых ситуациях нахожу положительный момент.*

*Я перестала сравнивать свою жизнь с жизнью других людей. И могу свободно общаться со всеми людьми и даже с руководством. Научилась отпускать все ненужное и идти к своей цели.*

### **Отзыв о результатах прохождения Курса Начинаящего Волшебника «Трансформация внутренней реальности».**

**Динар Каримов. 28 лет. Нижневартовск.**

*Здравствуйте, волшебники!*

*Хочу сказать огромное спасибо Елене за удивительный курс!  
Те трансформации и изменения в себе, которые запустились на протяжении первой и второй ступенях, в третьей ступени обрели окончательное воплощение. У меня словно крылья выросли!!!)*

*Да, теперь я могу летать, моя душа летает над разумом! Я и представить не мог перед началом этого тренинга, что добьюсь таких кардинальных изменений!  
Я обрел свою душу в прямом смысле этого слова. Теперь я живу душой и поступаю так, как говорит душа!*

#### **Что было перед началом тренинга?**

*Я жил по накатанной. Знаете как бывает – живешь себе, вроде бы все устраивает: работа, хобби, но вкуса жизни нет! Пресная жизнь! Я ставил себе весьма банальные цели. Я, можно сказать, не жил, а растрчивал свое время на ерунду. О каком тут росте могла идти речь?! Но внутри было желание все поменять, изменить свою жизнь! Душа кричала, пыталась донести до меня свой посыл! Но я не жил душой, я жил как все: в тумане, в болоте! Так бы и остался там, если бы не узнал об этом тренинге.*

*И вот... всё!!! Начались изменения!!! Признаюсь, для меня это было не так легко! Видимо, очень сильно я оброс этими пластами установок, ограничений, которые мешали мне жить и развиваться как личность! То и дело Ум посылал мысли всё бросить, опустить руки, но поддержка Елены и вера в себя сделали чудеса!  
Теперь я другой человек! 😊 И это классно!*

#### **Мои изменения:**

- 1) Я наконец-то научился работать со своей душой, слушать ее и делать всё по зову души. Активно использую воображение! Это очень важно для меня!*
- 2) Я проработал множество детских установок и ограничений, заложенных в меня в детстве! Освобождение продолжается!!!!*
- 3) Я нашел свое любимое дело, которое превращаю в бизнес! Это творческая деятельность, которая приносит мне массу удовольствия!*

4) Я обрел небывалую уверенность в общении с людьми, заметил, что им нравится со мной общаться.

5) Я создал новый проект, в котором сейчас хочу развиваться и расти!

6) Я поборол свои старые страхи и предубеждения, мне стало легко жить! 😊

7) В семье улучшил отношение со своими родными и близкими!

Можно долго продолжать все мои изменения, и продолжение будет! Всё продолжается! Я двигаюсь дальше, расту, совершенствование себя не прекращается ни на минуту! 😊

СПАСИБО, ЕЛЕНА!!! Спасибо за многое!!!

С уважением,  
Динар Каримов

### При общении с людьми я стал уверенным и четким в своих словах и действиях

#### Отчет по результатам трех месяцев индивидуального сопровождения

#### Кирилл, 24 года. Нижневартовск

После трехмесячной проделанной работы я заметил очень сильные изменения, как внутренние так и внешние. Мое внутреннее состояние и отношения к разным жизненным ситуациям кардинально изменились, я стал более спокойно и грамотно вести себя в разных жизненно сложных ситуациях.

**При общении с людьми я стал уверенным и четким в своих словах и действиях, сейчас спокойно и легко могу рассказать о своих внутренних чувствах, мыслях.**

Благодаря проделанным с вами упражнениям и медитациям, я:

стал спокойно засыпать по ночам;

стал реагировать на критику в свой адрес легко и спокойно, лишь только делая выводы и работая над ошибками, если на самом деле я понимаю, что в этом есть смысл;

пересмотрел и прожил все свои обиды и страхи, после чего отношения с окружающими и близкими мне людьми кардинально поменялись, стали гармоничные, искренние и открытые;

сейчас могу спокойно принять грамотное и четкое решение.

Мое отношение самому к себе в процессе работы сильно изменялось, я стал любить себя и принимать таким, какой я есть, чаще улыбаться и радоваться каждой секундочке своей жизни.

А самое интересное, что при таких кардинальных изменениях, хочется двигаться только вперед! Спасибо огромное за помощь, с уважением, Кирилл!

**Выражение «Я – Творец своей жизни», раньше казавшееся красивой книжной фразой, стало живым и осмысленным.**

### **Отчет по результатам первого месяца индивидуального сопровождения**

**Елена, 36 лет. Нижневартовск**

*Когда месяц назад я приняла решение пойти в коучинг, я, третья тренингоманка, не ожидала, какое волшебство меня ждет впереди. Вся работа была очень ненавязчивой, занимала мало времени, но изменения, происходившие со мной были глубокими и основательными.*

*Страхи, терзавшие меня годами, не дававшие спать по ночам, покидали меня легко и ненавязчиво. Оказалось, что своим страхам очень легко посмотреть в глаза и даже подружиться с ними проще простого.*

*Десятилетиями терзавшие меня обиды на родителей, чувство одиночества и ненужности рассеялись легко и просто, в голове освободилось много места для конструктивных идей и действий. Менялось отношение к людям, к себе, к ситуациям очень мягко и деликатно.*

*Упражнения, которые нужно было делать всего несколько минут в день, очень помогают сохранять душевное равновесие и трезвый взгляд на жизнь.*

*Избавилась от осуждения себя, от постоянных накручиваний и фантазий, оторванных от реальности. В силу своей брони, заработанной за время тренингохождения, некоторые упражнения даются с трудом, например, трудно увидеть глобальную цель в 8 составляющих жизни. Упражнения и твоя помощь, Лена, помогают преодолеть это препятствие.*

*Выражение «Я – Творец своей жизни», раньше казавшееся красивой книжной фразой, стало живым и осмысленным. Эти практические инструменты, упражнения-трансформации – то, что я забрала с собой в свою новую жизнь.*

*Лена, спасибо за то, что в течение этого месяца ты придавала мне направление. Отдельное спасибо за четвертую сессию, за твой профессионализм, который быстро вернул меня на место.*

**Благодаря интересным упражнениям и медитациям у нас в семье появились деньги.  
Это просто неслыханно!**

### **Отчет по результатам работы второго месяца индивидуального сопровождения**

**Меня зовут Наталия. Мне 37 лет, я живу в Санкт-Петербурге.**

*С Еленой Сигаевой мы работаем уже на протяжении 2 лет. На днях я закончила второй курс индивидуальной работы. И как обычно после встреч с Еленой, очень довольна достигнутыми результатами.*

*За эти два месяца у меня появилось много новых, лично моих «инструментов», медитаций, ресурсных состояний. Благодаря Елене я научилась успокаиваться, превращать свои страхи в*

помощников и подсказчиков. Я научилась направлять эмоции в нужное мне русло, а не погрязать в них, пугаться и застревать.

Я все чаще чувствую непередаваемое внутреннее состояние незыблемого покоя, счастья и гармонии. Это можно сравнить с бушующим морем, когда вся поверхность воды взбудоражена и с шумом бьются волны, а в глубине у самого дна покой и тишина. Так вот это состояние души соответствует именно тому покою и гармонии, которое спрятано в глубине бушующего моря. А волны и «барашки» - это окружающий мир, который бывает очень взволнованным и агрессивным, и счастье, если умеешь это не впустить в свою душу.

Еще интересный момент. Я не верила и не думала, что такое возможно. **Благодаря интересным упражнениям и медитациям**, которым меня научила Елена, **у нас в семье появились деньги**. Причем, как я и хотела, не я «добывала» их. А мой муж. **Это просто неслыханно!** Мне понравилось и продолжаю мысленно вдохновлять своего мужа на новые победы в финансах.

Я узнала много нового о себе, о своем внутреннем мире. Увидела новые пути в работе над собой и своими ощущениями.

Был у меня один сложный момент (вернее один из сложных моментов, потому что весь курс мне было временами очень трудно). Мне надо было «помириться», понять, простить и даже полюбить свою умершую бабушку, на которую я была очень сильно обижена и чувствовала, что она виновата в том, что мой жизненный путь такой сложный и трудный.

Как выяснилось, эти чувства мешали мне. Мне было страшно. У меня не получалось. Благодаря Елене и моему желанию отпустить этот груз, у меня все получилось. Я избавилась от этой тяжести. Как камень с души упал.

Я очень благодарна Елене за те ощущения, которые я испытываю.

Спасибо, Елена Сигаева. Дай Бог тебе здоровья и удачи!

## Время пришло!

Если вы чувствуете, что стандартные схемы проработки внутренних конфликтов и эмоциональных проблем вы уже прошли с другими тренерами или со мной, и вам нужен индивидуальный подход, приходите в личный коучинг в программы индивидуального сопровождения по **Системе Творческого Возрождения**. Описание программы здесь <http://system-creative.lifeplus10.ru/>

Если для вас это пока внове, но вы чувствуете, что вам жизненно необходимо пройти путь проработки внутренних проблем и барьеров, ограничивающих ваше Творческое Возрождение и Самореализацию, с моей помощью, ваша душа резонирует и откликается на предложенный профессиональный подход, то приходите в программу группового коуч-сопровождения.

Программа рассчитана на 2 месяца работы в группе с индивидуальной обратной связью. Следите за сообщениями в вашей почте. В конце ноября начнется набор в программу группового коуч-сопровождения **«Как обрести внутреннюю свободу и создать прочный фундамент реализации мечты. Практика самореализации»**

**А пока пройдите бесплатный подготовительный видео-курс «Творческий Предприниматель: как определить направление движения»** <http://lifeplus10.ru/tvorchesky-predprinimatel/>

Успехов и Счастья!

До встречи.  
С уважением,  
Елена Сигаева

**Если вам понравилась книга, подарите ее друзьям!**

**Возможно, вы кому-то очень сильно поможете!**

**Спасибо!**