http://krasotavtebe.ru

Оглавление

Введение 4
А - Аленький цветочек 5
Б – «Благодарю» - волшебное слово 7
В – Волшебники 10
Г – Гуси-лебеди 12
Д – Сказка про двери 14
Е,Ё – Сказка про крошку Енота. О силе улыбки 16
Ж – «Жизнь моя - жестянка» 18
З - Золотой ключик 20
И – «Искорки» или Сказка про принцессу 22
К – Капустная сказка 24
Л – Сказка про Лень 26
М – Мальвина 28
Н – Сказка про Ножницы 30
О – Островитянка 32
П - Принцесса в башне 35
Р – Разбитое корыто 38
С – Светлячок 40
Т – Волшебная Тыква 41
У – Сказка про улей и винтики 44
Ф – Фея 47

Х – Хозяйка медной горы 50
Ц – Царевна-Лягушка 52
Ч – Чудеса для малышей и взрослых 55
Ш – Шанс перед Рождеством 56
Щ - «Щучье веление» 59
Ь, Ъ..... 60
Ы – Сказка про «Нечто»..... 61
Э – Сказка про Эльзу 62
Ю – Волшебная юрта 65
Я – Яблочный король 67

Введение

Друзья! Как вы, наверное, уже догадались, моя книга основывается на всем с детства знакомом алфавите. По алфавиту распределены и сказки. Кроме сказок каждой букве алфавита соответствует маленькая статья, посвященная саморазвитию. Вы можете начинать читать книгу с начала, с конца, с любимой буквы, можете гадать на ней или составлять буквы, как вам понравится. Главное – чтобы книга отзывалась в Вашем сердце и содействовала Вашим успехам. Желаю Вам этого!

Я благодарю за помощь в написании книги моих клиентов (ваши истории вдохновляют меня!), и всех, кто встречается мне на пути. Совместное творчество – это мое понимание мира и моя жизненная позиция.

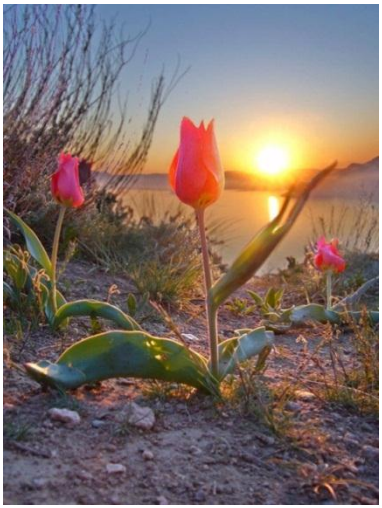
Всегда ваша,

Светлана Дьяконова

А - Аленький цветочек

Ты одна полюбила меня, чудище противное и безобразное, за мои ласки и угождения, за мою душу добрую, за любовь мою к тебе несказанную, и будешь ты за то женою короля славного, королевою в царстве могучем.
С.Т. Аксаков «Аленький цветочек

В архетипах, образах и моделях нашего поведения и мышления нередко встречается образ скелета: это может быть женщина-скелет или мужчина-скелет. Речь идет о том, что когда Вы начинаете отношения с кем-либо, через некоторое время спадает пелена с глаз и вместо прекрасного принца/принцессы Вы сталкиваетесь с тем, какое «чудовище» Вам досталось 😃, какой подвох Вам якобы вновь подкинула жизнь…



Потому что вместо набора прекрасных качеств характера, привлекательной внешности, социального статуса, материального положения и прочее-прочее Вы обнаруживаете рядом с собой живого человека, который отнюдь не во всем

соответствует Вашим ожиданиям. Ведь у него есть: свои привычки, свои недостатки, свои комплексы, своя жизненная история – не только побед, но и поражений. Оказывается, что далеко не всё в этом «наборе» Вас радует.

«Ужас! — думаете Вы, – Как я могла/мог… Опять всё то же самое. Бежать от него прочь и подальше! Срочно! Ведь мой принц где-то совсем рядом». Возможно, это и так, но вероятнее всего этот устрашающий «скелет» с зияющими глазницами, это «чудище» из лесной чащи или морских глубин вполне может стать принцем, если Вы научитесь принятию другого человека. В этом и есть отчасти секрет того, как изменить свою жизнь, как достичь успеха в личных отношениях**.** Ведь страх «чудовища» — это Ваш внутренний страх. Бежать от него – значит снова и снова бежать от себя… А если… вдохнуть поглубже и… остаться?

Мы все учимся принятию. В особенности по моим наблюдениям такая проблема жизненного выбора возникает у людей определенных психотипов с сильной логической составляющей; как правило, у них существует четкий набор критериев для будущего партнера. И если в этом волшебном списке требований-ожиданий вдруг обнаруживаются пробелы и несоответствия – всё, пиши пропало… Как часто мы стремимся вычеркнуть, осудить, не простить слабостей и ошибок другому?

А что если повстречавшийся Вам человек отражает, как в зеркале, Ваши недостатки и комплексы? Посмотрите на себя. Возможно именно в Вас, в Вашем самопознании и саморазвитии разгадка – как преобразиться внутренне; тогда чудовище превратится в того, кого Вы так давно искали. И, вполне возможно, Вас ждет Happy End, счастье без условий и пир на весь мир – как в «Аленьком цветочке». Тут и сказочке конец ☺

АНГЕЛ – Верить или не верить в ангелов – ваше право. Только если человеку грустно, одиноко, он впадает в негатив и отчаяние, я часто говорю: «Твой ангел сейчас смотрит на тебя и сокрушается. Ведь он всегда с тобой. Почему же ты не благодарен ему за помощь и за его присутствие? Мы никогда не знаем всего». Верьте, что Ваш Ангел всегда рядом с Вами, и когда происходит хорошее, и когда случается плохое. С Ангелом в Вашу жизнь попадает чуть больше Света. И начинаются чудеса☺

Б – «Благодарю» - волшебное слово

Сколько раз в день вы говорите слово «спасибо»? И кому? Делаете ли вы это на автомате или действительно благодарите людей, события, цепь случайностей, Судьбу? И за что?

Понятно, что легко благодарить за всякие радости-приятности-похвалы. Да и об этом мы часто

забываем. Сколько вещей проходят в вашей жизни незамеченными? А, может быть, именно этот человек просто взглядом, коротким письмом, незначительным жестом, одним словом повлиял на вашу жизнь? Думаю, важно учиться это замечать.

Ведь из мелочей складывается целое. Из отдельных кусочков мозаики формируется ваш успех. И если вы умеете благодарить за это, жизнь будет благодарить вас своими подарками.

Часто ли мы слышим «спасибо» от малознакомых людей? А от близких, которые порой принимают как должное нашу заботу и любовь? Давно ли вы сами говорили своим родителям, детям «спасибо»?

Каждый человек имеет значение в вашей жизни. Какое – решать вам. Подумайте и поблагодарите. Наверняка есть, за что.

Каждое событие может быть уроком для того, чтобы разобраться в себе, изменить свою жизнь, встать ещё на одну ступеньку в своем саморазвитии, в достижении целей. Ведь даже за неприятность можно быть благодарным, научившись в этой ситуации

чему-то новому для себя? Сказать «спасибо» врагу, а не другу? Как вам такой поворот? Как простить обиду, как управлять эмоциями в непростой жизненной ситуации? Скажите «спасибо» за хорошее и за плохое — что бы это ни было. И увидите, что произойдет.

В этом и заключается один из важнейших моментов развития уверенности, самосовершенствования личности, личностного роста – благодарите – всё, всех и всегда, каждый день. В благодарности и есть один из главных секретов успеха.

БЕЗОЦЕНОЧНОСТЬ – Сколько же копий сломано вокруг оценок! «Не судите, да не судимы будете» - все повторяют эти слова, однако не все им следуют... У меня к вам несколько вопросов: почему вы считаете себя вправе судить других? почему Вы и только вы знаете, «как лучше» и «как надо»? Каждый из нас уникален. И каждый из нас имеет право на собственные ошибки. Ваши суждения сужают вашу жизнь, превращают её в точку, вместо широкой, полной красок картины. Да, там есть разные цвета и тона, не все они вам нравятся. На то она и жизнь во всем её многообразии. Запишите свои суждения, оценочные мысли всего за один день. И вы поймете, как их много.

В – Волшебники

Я пытаюсь вспомнить сказочных персонажей: волшебников, фей и прочих, злых или добрых, «магических» личностей, которые счастливо выходят замуж, женятся, рожают детей, состоят в счастливом семейном союзе. Или это удел обычных людей? А волшебник всегда «один, совсем один»? А ведь, действительно, никто не знает о свадьбе Бабы Яги, Феи Крестной, Кощея Бессмертного, Гендальфа и прочих-прочих

Я это всё к тому, что архетипы, которые мы на себя примеряем в жизни, более глубоки и многослойны, чем кажутся на первый взгляд. Бывает, что через такие вот образы происходит самореализация личности или выбор жизненного пути. Бывает, что напротив что-то не случается, как хотелось бы. Возможно, дело в выбранном сценарии? Я не говорю, что нужно начинать бояться сравнивать себя с какими-то персонажами, опасаться находить с

ними общие черты. Однако, стоит «расширить границы» и посмотреть, как тот или иной образ оказывает влияние на Вашу судьбу. Более того, я думаю, каждый из нас способен написать собственную счастливую сказку или придумать новый вариант развития общеизвестной сюжетной линии. Как сказала одна моя подруга: «Не факт, что волшебники всегда одиночки. Можно сюда же добавить образ двойного агента – дома ты обычный семейный человек, а на работе – волшебник, реализуешь вовсю технику исполнения желаний». По-моему, интересная мысль.

Итак, на ком же женятся волшебники? На волшебницах? Или на простых смертных? Или на особах королевской крови? Пишем сказку вместе? «Под занавес» вспомнила «Обыкновенное чудо»: «А муж у нас кто? — Волшебник. — Предупреждать надо». Ваши жизненные сценарии и сказочные сюжеты – есть ли связь?

ВЕРА – Казалось бы, ну что можно сказать о вере. Ведь всё-всё о ней уже сказано. Вера, уверенность – однокоренные слова. В чем и в ком уверены вы? Верите ли вы в себя? Я задаю здесь вопросы, потому что глупо писать о том, что «вера должна быть».

Если её у вас нет, идите к ней. Выбирайте, во что или в кого хотите верить. Это стержень в жизни. Он поддержит. Какими путями человек приходит к вере – в том числе в самого себя – не так важно. Важно, что приходит. Задавайте себе эти вопросы, раз вы читаете

букву «В». И возвращайтесь к ним почаще. Верьте в чудо, в любовь, в близких людей… Иначе теряется ориентир, почва уходит из под ног. А как нам, взрослым людям, без твердой почвы под ногами развиваться и идти вперед?

Г – Гуси-лебеди

Помните эту сказку? Нет? Так перечитайте или пересмотрите. В любой, даже самой простенькой и неприметной истории можно разглядеть множество смыслов.

Клиенты часто меня спрашивают: как не откладывать ничего «на потом», как достичь этой самой пресловутой личной эффективности? Как научиться жить здесь и сейчас? Есть ли здесь взаимосвязь с навыками самоорганизации? Помогают ли мелкие сделанные за день дела достигнуть вашей большой цели? Конечно, ДА! Потому что, не затягивая с решением мелких вопросов, вы крутите колесо вашей жизни быстрее. Значит, и ваш успех приходит быстрее, не отягощенный кучей: неотвеченных писем, несделанных звонков, несказанных слов, несовершенных действий…

Итак, обратимся к сказке. Выручая брата, Машенька бежит по лесу. И бежать надо очень-очень быстро. Ведь гуси-лебеди похитили малыша, за которым она присматривала. «Сама отвечать буду», -

говорит сестра и отправляется в путь. Взрослая и ответственная позиция, не так ли? ;) А тут, как на зло, все отвлекают: то печка попросит пирожки вытащить, то речка освободить её от камней, то яблоня.

Посомневавшись, девочка соглашается. Три действия и дальше – спасение брата. Путь назад опасен, да только все три действия добром для неё оборачиваются. И речка, и печка, и яблоня помогают беглецам. Таким образом, сделанные дела во время трудного пути оборачиваются для девочки удачей в самый важный, кульминационный момент.

Как достичь цели? Идите к ней, пусть мелкими шагами. И будьте внимательными в дороге, потому что на ней будут подсказки, куда повернуть, и как поступить дальше.

Как достичь успеха и овладеть навыками самоорганизации? Очень просто – отмечайте свой прогресс в этом день ото дня. Это и есть главный тренинг развития – в каждом дне, часе, минуте вашей жизни. Сейчас, а не потом! И помогайте другим, конечно! Как в нашей сказке ;)

ГОРДЫНЯ – Почему-то иногда гордыню путают с гордостью. Как вы для себя определяете эти

понятия? Гордыня и смирение – что эти понятия значат в Вашей жизни, в принятии решений, в вашем поведении? Осудить другого человека, поставить себя выше других, «пусть теперь помучается», «ни за что его не прощу», «вокруг одни придурки» - ведь это фразы из нашей с вами жизни. Мы говорим их и не замечаем, КАК они бумерангом возвращаются. Понаблюдайте.

Д – Сказка про двери

Жил-был маленький мальчик, который очень любил играть в компьютерные игры. Он делал это лучше всех! И даже взрослых обыгрывал. Взрослые ломали голову: и как ему это удается? Однажды к ним в гости пришел дяденька, который наблюдал за игрой мальчика, но снова не открыл его секрет. В конце вечера дяденька все же спросил: «Как же ты всех обыгрываешь?» На что мальчик ответил: «А ты не пробовал заходить в те двери, где написано «НЕ ВХОДИТЬ»?»

Да, в той игре было много дверей. Как и в жизни. Мы, взрослые люди, сами придумываем правила, а потом сами же им следуем. Иногда сетуем на эти правила, проявляем недовольство, пытаемся восстать против ограничений. А что если просто их изменить? Попробуйте. В обычной житейской или рабочей ситуации. Это изменит вашу жизнь.

Вспомните о мальчике, который заходил ВО ВСЕ ДВЕРИ. И загляните туда, куда раньше даже и не думали заглянуть, боялись постучаться.

«ДА» - Послушайте себя и людей вокруг. С какой интонацией вы произносите «да»? Часто ли вы говорите «да» с улыбкой? Откуда все эти «ну да», «да нет»?? «ДА» - это волшебное слово, берегите его, дарите другм. Посчитайте сколько раз в день вы говорите «ДА» и «НЕТ». Что думаете при этом? Как часто вы хотите сказать «ДА», а говорите «НЕТ»? И

почему? Стоит задуматься. Слово «ДА» открывает множество дверей. И пусть слово «ДА» будет в ваших мыслях, ваших словах и ваших поступках.

Е,Ё – Сказка про крошку Енота.

О силе улыбки

Все мы помним забавный мультик про маленького Енота, которого мама отправила на пруд за осокой к ужину. Крошка Енот побоялся «того, кто сидит в пруду». Пошел на него с палкой – ещё страшнее показалось. И только когда он улыбнулся «тому, кто сидит в пруду», отражение улыбнулось ему в ответ. Красивая простая история, не правда ли?

Зачастую мы, взрослые люди, выбираем: страх, недоверие, самозащиту, агрессию. Отбросьте устрашающую палку, как в мультике. Не жалейте улыбок! И всё вокруг изменится, правда! Почему в транспорте, если человек улыбается просто от хорошего настроения, люди начинают странно

посматривать в его сторону? Почему для того, чтобы начать улыбаться другим, разработаны целые тренинги? Настройте себя на улыбку. Как говорится, тренируйте сначала мышцы, физически настройте себя на хорошее настроение, и оно придет. А что до страхов – это как с тем прудом из мультфильма. Иногда нужно открыто взглянуть им в лицо. И страх окажется всего лишь вашим отражением. Какое оно будет – ужасное или прекрасное - зависит от вас.

ЕДИНСТВО – Единство всего в нашей жизни порой трудно осмыслить. Однако такой душевный труд стоит того. Без тьмы нет бывает света, без любви нет ненависти, без смерти нет жизни. Всё переплетено и взаимосвязано. Ни одну из сторон бытия отрицать мы не можем. Дело в принятии и в выборе. Какую сторону медали выбрать? Да любую! Важно только осознавать последствия собственного выбора, нести ответственность за него. А ещё Единство проявляется в безоценочности. Не ставьте себя выше других. Кто знает - кем и каким вы окажетесь завтра, кем и каким будет человек или явление, на которое вы сейчас взираете свысока или с пренебрежением. Всё может измениться.

Ж – «Жизнь моя - жестянка»

Помните, что за мультяшный герой пел песенку об этом? Водяной из «Летучего корабля», конечно!

…Эх, жизнь моя - жестянка!
Да ну ее в болото!
Живу я как поганка,
А мне летать, а мне летать, а мне летать охота!
Я - водяной, я - водяной,
Никто не водится со мной,
Внутри меня - водица, ну что с таким водиться?...

Шутки шутками, и мультики мультиками, а сколько людей вокруг живут с такими мыслями: «Как изменить свою жизнь, если вокруг – болото?», «Как начать новую жизнь, если дороги назад не существует?» Да-да, какие мысли – такая и жизнь: в болоте и без выбора жизненного пути. Я удивляюсь каждый раз, узнавая всё новые варианты ответов человека самому себе на вопрос «Кто я?». Если Вы - водяной, с которым никто не хочет водится – ок, не проблема. Если Вы – принц из сказки – другое дело и, конечно, другие декорации)) Как говорил Сальвадор Дали: «Если всё время думать: "Я - гений", в конце концов, станешь гением».

Так что Вам выбирать – водяной Вы из болота, гений или принц. То же с жизнью. Найдите свою

уникальную метафору. Этот инструмент работает. Особенно если метафора вами придумана, а не вычитана в умной книжке. Итак, жизнь – жестянка или…?

И третье – про желания. Если «летать охота», как в песне – так летайте! «Если ты рождён без крыльев, не мешай им расти», - говорила Коко Шанель. А что, разве у вас до сих пор нет крыльев? Так вы посмотрите внимательнее! Не противопоставляйте себя своим желаниям, как это часто бывает, даже в ваших мыслях, уже не говоря о действиях. «Хочу замуж, а всех уже расхватали», «Хочу быть богатым, но у меня не получится»…

Итак, позитивное мышление, самоидентификация, самореализация и потом – техника исполнения желаний в действии!

Вот сколько интересных мыслей может принести шутливая песенка из мультфильма ;)

ЖИЗНЬ – когда я слышу во время коучинга такие слова: «Спасибо! Теперь я буду ЖИТЬ!» я ещё больше осознаю, что работаю в Профессии Помощи. Жизнь такая, какая она есть. Вдох-выдох. Что будет между этими двумя действиями, которые вы проделываете тысячи раз и не задумываетесь об этом, - решать вам. Чем вы наполняете вашу жизнь? Берите краски и рисуйте! В прямом и переносном смысле. Думаю, что «смысл жизни в том, чтобы жить». Так сказано в одной мудрой притче. И для меня это – ответ.

З - Золотой ключик

Конечно же, вы помните о том, что известная одноименная сказка строится на приключениях вокруг золотого ключика, то есть инструмента, которым открывается заветная дверь? Я хочу сказать, что помимо поиска волшебного инструмента (а поиск чудодейственного предмета – это лейтмотив многих-многих сказок), важно ещё НАЙТИ ДВЕРЬ. Или ВЫБРАТЬ ДВЕРЬ (а вдруг их много?!).

Понимаете метафору? Часто мы в суете гонимся за ответом на вопрос КАК (Как открыть?). А ведь есть ещё вопрос ЧТО. Что открыть?). Что вы собираетесь открывать этим ключом? Куда ведет дверь? Ваша ли она? Как разобраться в себе и расставить приоритеты? Возможно, вы свою дверь до сих пор не замечаете, а ломитесь туда же, куда и все? Как достичь цели и войти? И нужно ли входить? Вы точно знаете, что там? Или вас совсем не пугает неизвестность?

Не мне вам рассказывать, что для многих дверей не достаточно и ста золотых ключиков. Так, может, она не ваша? Есть ли двери, открывающиеся легко? Конечно! Со скрипом? Тоже есть. Двери, в которые вас вечно тянет. Двери, за которыми вас не ждут. А за другими – считают секунды до встречи. И в ваши двери тоже кто-то стучится, а вы вот не слышите. Двери деревянные и стеклянные, раздвижные и неподъемно тяжелые, со старинными замками и

скважинами, красивыми дверными ручками и окнами-прорезями для стражников…

Какую вы выберете дверь – в такую сказку и попадете. И, конечно, к её замку желательно подобрать ключик. Но не факт, что он золотой. Может быть, он давно лежит у вас где-то в темном углу, ждет своего часа. Поищите ;)

ЗОЛОТО – Какие у вас ассоциации с этим словом? Деньги? А если это золото волос, золото листьев на осеннем бульваре, золото куполов?

Для меня это - золото талантов каждого человека. Да-да, ВСЕ мы талантливы, мы просто мало об этом знаем. Или забываем узнать в течение всей жизни. Раскрывайтесь. Узнавайте больше о людях и о себе. Тогда всё золото мира будет ваше!

И – «Искорки» или Сказка про принцессу

На днях удаляла в телефоне старые смски, наткнулась на одну и вспомнила эту историю с самого начала.

Прошел всего-то месяц, а от настроения того сообщения не осталось и следа. Пять индивидуальных занятий с коучем на тренинге уверенности – и человек нашел свой секрет: как преобразится и как достичь успеха. Пришла грустная, потерянная девушка с одной мыслью «хочу изменить жизнь, но не знаю как», а через пять недель

– чертики в глазах, интерес к жизни и цели: важные, влекущие, только её и такие заветные! Я ей сказала на прощанье: «От тебя искорки во все стороны летят – как в мультиках про принцесс – маленькие такие, желтые и голубые. Я это реально вижу 😃» . Она засмеялась и нарисовала их на своем листочке с целями. Говорит, мол, раньше эти волшебные искорки в ней и другие люди видели. А я ей ответила: «Ты ничего не растеряла, всё есть в тебе, иди и наслаждайся Жизнью и своей уникальностью 😊».

Этот листочек с нарисованными целями хранится у неё, я знаю. Он как новая карта «Как достичь цели», по которой она теперь идет, ориентируясь сама и делая то, что ей действительно нравится. Я в это верю и жду её рассказов об успехах 😊

P.S. Я знаю ещё таких принцесс. И никакие они не гордячки, как принято думать. Очень достойные девушки во всех отношениях ☺ Приглядитесь внимательнее — от них идет Свет. И своё счастье они обязательно найдут.

ИНТУИЦИЯ **-** Меня часто спрашивают, можно ли развить в себе интуицию? Конечно, да! Она дана нам от рождения. Кто-то доверяет ей и руководствуется своим «чутьем» всю жизнь, кто-то «забивает» общественными стереотипами, шаблонным мышлением, логическими выводами там, где в них нет необходимости, своими оценками. Учитесь доверять себе и своему внутреннему голосу. Это ещё одна область развития для человека в современном мире.

К – Капустная сказка

Жил-был человек-капуста. Бывают люди рыжие морковки, бывают – жгучий перец-чили, круглые тыковки, надменные баклажаны… и много еще чего… На то у нас и овощная сказка.

Капуста хотела быть загадочной. Один листик отвернешь у нее, а там – другой, третий… Все зеленые такие, ближе к сердцевине – всё ярче и ярче. Не всем дано было добраться до капустной серединки, да и не все хотели посмотреть, что там у

нее внутри. А чего смотреть то? Режь ее – да и клади в щи да в борщ. Солить опять же можно.

Что было у нашей волшебной капусты в сердцевине – пока так никто и не знает: может, банальная кочерыжка? Хозяйки то многие её выкидывают, а капуста очень, очень этого не хотела… То ли какой секрет какой в той капусте был…

Вот и думайте теперь – что с человеком-капустой происходит? То ли это многослойность… То ли страх открыть свои листочки и в суп попасть… То ли ожидание чьего-то подлинного интереса – кто же наберется терпения и достигнет цели – того самого центра…

Что делает такой человек? Остается закрытым. Капуста ведь не цветок, чтобы лепестки раскрывать. Только, наверное, и в простенькой капусте красота есть. С одной стороны, нужно желание её увидеть. А с другой – можно так и пролежать на магазинной полке, не раскрывшись. Человек-капуста ведь это транслирует: «Не подходите, ничего у вас всё равно не выйдет»

.

Мораль сей басни. Как говорилось в одном известном фильме: «Надо больше доверять людям, и они тебя удивят». Как капусте разобраться в себе и изменить свою жизнь? На доверие отвечать доверием ☺ А, может, самой первой – рискнуть и довериться? Только это большая внутренняя работа. И проблема жизненного выбора для каждого овоща в нашей овощной сказке ;) Как преобразиться? Превращайте ваши особенности в ваши достоинства, переносите ваши страхи в область вашего саморазвития. Желаю вам этого!

КРАСОТА – Возможно, вы мне скажете, что красота – это море во время отпуска, это девушки в глянцевых журналах, это «где-то там» и «не про нас». Максимум, что я слышу: «Да в детстве, в молодости было всё красиво и безоблачно». Дело в том, что красота никуда не ушла. Это вы разучились замечать её. Никогда не поздно начать заново. Небо сегодня было красивое? А лист, упавший с дерева? А ребенок, покупающий мороженое? Красота в мелочах. Она вернется в вашу жизнь, если вы возьмете на себя труд её заметить. Желаю удачи!

Л – Сказка про Лень

Жила-была Лень. Жизнь у неё была прекрасная и удивительная. Все то её любили, холили и лелеяли. Иногда ругались. Правда, немножко. Потому что,

если будешь ругаться на Лень, она уйдет. А что делать тогда? Действовать? Нееет, действовать люди были не согласны! Уж лучше признаться в собственной Лени и полюбить её всей душой.

Так и живут они в теплом болотце: ни звезд с неба, ни свершений. Авось, кто-то другой придет, болотце осушит, звезду с неба достанет, и будет всем Счастье.

Только Счастье Лени не подружка. Счастье всегда отдельно живет: вон за теми высокими холмами. И только кажется, что пути туда нет. Лень дорогу не покажет. Ей туда дорога заказана. Вот и выбирайте, с кем дружить – с Ленью или со Счастьем. Как говорится: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

ЛЮБОВЬ – Это моё любимое слово. Оно всеобъемлющее, широкое, переливающееся на солнце. Многие из нас живут в ожидании любви, они

хотят её получить. Я предлагаю вам в корне пересмотреть этот вопрос: когда вы захотите отдавать, любовь придет к вам сама. И вы увидите, что можно жить в любви, а не в её ожидании. Можно дарить её и получать обратно. Это как круговорот воды в природе, её на всех хватит. Так что, побольше щедрости и великодушия, и ваша жизнь кардинально изменится. Я знаю.

М – Мальвина

Жила-была Мальвина, девочка с голубыми волосами. Как всем известно, девочки-Мальвины ухожены, хороши собой, ответственны и дисциплинированны. Они знают, что нужно всегда мыть руки и соблюдать этикет за обедом. Нравилась строгая Мальвина только грустным Пьеро. Ну и ещё принцам всяким, в основном датским, но и другие тоже захаживали :-) Были ли они принцами или лишь называли себя таковыми, чтобы Мальвина их полюбила, – теперь уж и не разберешь... И вот как-то раз достала Мальвина свои рисунки из детского альбома, когда она, как любая девочка, мечтала о большой Любви. А на ярких и живых рисунках – принцев то никаких и нет!

Там были другие герои, которых в своей взрослой жизни она часто не замечала. И тут она вспомнила, что самым любимым ее персонажем был Карлсон с огромной банкой варенья, добрый и жизнерадостный, в отличие от депрессивных и капризных коронованных особ, которых она всю жизнь выбирала. Девочка с голубыми волосами и весёлое чудо с моторчиком. Как вам такая парочка? Кто знает… Говорят, что счастливые сказки про Мальвин и Карлсонов в нашем королевстве раньше точно бывали. Сейчас сказочно-небесной канцелярии известно лишь, что этот новый герой может сойти со страниц альбома и, сам того не ведая, стать ответом на вопрос Мальвины «Как изменить свою жизнь?» Вот такая позитивная психология и новый выбор жизненного пути... Это не конец сказки, это только начало…

Если Вы хотите услышать сказку о себе, приходите, я вам расскажу. И не забывайте про определение психотипа, он поможет расширить границы вашего сказочного королевства. Вот вам ещё одна техника исполнения желаний.

МУДРОСТЬ – Считается, что мудрость бывает только у старых людей, проживших жизнь. Понятно, что здесь без жизненного опыта не обойтись. И всё-таки… Что необходимо для того, чтобы стать мудрым? Извлекать уроки из любых жизненных ситуаций, из каждой встречи, из самых мелких деталей и наблюдений каждого дня. Тогда мозаика вашей жизни сложится. И вместо отдельного фрагмента вы увидите целую картину – мозаичное панно, где будет всё: и горе, и радость, и победы, и поражения. Посмотрев на эту картину, вы поймете, что всё во благо, потому что ничего в вашей жизни не случилось просто так. И вы все примете с благодарностью. Это и есть мудрость, не так ли?

Первые шаги, которые я рекомендую сделать: учитесь замечать, анализировать, осознавать. Вот такие глаголы для взрослых.

Н – Сказка про Ножницы

Жил-был человек, которому очень многое в жизни не нравилось. То посмотрели на него не так, то день не задался, то люди кругом не такие, как он

хочет, то трава не такого цвета, то небо … Конечно, с таким недовольством жить тяжело. И вот что человек придумал. Он изобрел волшебные ножницы. Никто другой их ни взять, ни потрогать не мог. Ножницы были у человека в голове, в его мыслях. Чуть что не по его – сразу отрезаем и все дела! Зачем терпеть, когда что-то не нравится? «Эффективная стратегия», - скажете вы. А теперь только представьте, что мы все ей следуем и друг друга отрезаем: непонравившиеся слова, непривычные реакции, нестандартные ситуации. Вычеркиваем из своей жизни и всё. Что будет тогда? И что стало с тем человеком с ножницами?

Такими инструментами мы создаем одиночество вместо уединения, безысходность вместо разнообразия возможностей, вечную спячку вместо ярко окрашенной эмоциональной жизни. Изменить жизнь к лучшему с помощью отрицания не получается… Как разобраться в себе, развить личностные качества, научиться радоваться жизни? Думаю, ножницы здесь не помогут. Смотреть нужно внутрь, а не наружу.

Тот человек так ничего и не понял. Он

как садовник ходил по саду и всё отрезал, отрезал, отрезал… Так увлекся, что не заметил: ведь расти уже нечему. Своими ножницами он сказал Природе и Жизни «НЕТ». Нет: сухим веткам, некрасивым молодым побегам, бутонам, распустившимся не в том месте и не в то время. Невозможно диктовать жизни красоту – людей и событий. Давайте учиться это принимать, а не гоняться с ножницами за всем, что не вписывается в вашу картину мира.

«НЕТ» - знаете ли вы, что на нашей планете есть народы, в языке которых отсутствует это слово? В моей речи его тоже становится всё меньше с каждым днем. Желаю вам этого. Говорите «ДА» - людям, возможностям, событиям в вашей жизни. Как часто мы отказываемся от чего-то автоматически, из-за своих внутренних страхов и ограничений? «Спасибо, нет», «Нам не надо», «Не до этого» - это ведь ваши фразы? Со словом «ДА» картина мира станет гораздо ярче, а значит – поток Жизни приведет вас к новым вершинам. Проверено! Это работает!

О – Островитянка

Интересное дело – говорят, что география сказывается на жизни человека. Судьба жителя мегаполиса может сложиться совсем по-другому, родись он в глуши. События жизни обитателя пустыни и густонаселенной промзоны также

очевидно отличаются друг от друга. Отличаются ли сами люди?

Наша сказка сегодня о девушке-островитянке. Она провела своё детство на острове, и с тех пор морской ветер всегда играл в её волосах. Ребенком она любила смотреть на океан, для неё он был полон фантазий, мореплавателей, чудес и опасных приключений. Между тем, жизнь на самом острове была не столь романтичной. Да к тому же все твердили ей: «Очнись, хватит жить иллюзиями. Взглядами на океан сыт не будешь!»

Наверное, вы думаете, что дальше за нашей красавицей-островитянкой пожаловал принц на корабле с алыми парусами. А вот и нет… Такие истории редко повторяются. Наверное, за это люди их и любят.

Островитянка выросла, переехала жить к другому морю и всё думала: «Как стать счастливой? Ведь я, как и прежде, хочу верить в чудеса». Она всё так же любила смотреть на серые холодные волны. Вот волна – морская царевна. А вот – её спаситель. Та волна шепчет сказки. А эта – пришла молчаливо. Люди, как и сказки, занимали островитянку, только мало кто из них мог разделить её любовь к такой непонятной жизни волн. Мужчины говорили, что это всё «как-то странно», женщины – что «мужа, глядя на волны, не найдешь»… И как тут научиться радоваться жизни, стать уверенной, как разобраться в себе?

Судьба жить у моря достается не всем, в особенности – жить у северного моря. Судьба жить у моря – это особый склад мышления и незаурядный характер. Море выбирает тех, с кем можно поговорить по душам, поделиться своей тайной, своими интересными подарками.

Человек-остров… Как это? Чувствовать себя на острове можно и в огромном городе, когда, к примеру, все торопятся, а ты идешь и слушаешь музыку улиц. Главное, чтобы нашелся такой же, как ты, – «островитянин», человек похожих ощущений. Тогда диалог с морем превратится в оживленную беседу. Этот самый «островитянин» не обязательно должен родиться на острове и жить на берегу. Он просто, как и ты, — другой, осколок, кусочек материка, целый мир. Так что, в нашей сказке остров – уникальность, душа, свет изнутри. Как таким людям-островам встретиться? Выбор жизненного

пути — зажечь маяк и светить. Сигнал будет замечен. Островитянин точно есть, он придет, обнимет девушку из нашей сказки за плечи, и её остров станет островом для двоих.

ОБРАЗ – Бывает, что моя просьба во время коучинга представить образ человека или ситуации, придумать метафору, вызывает у человека недоумение. «Как это возможно? У меня нет творческого мышления». Так развивайте в себе его! Ищите подходящие вам и вашей жизни образы. Часто они помогают нам увидеть то, что не лежит на поверхности, а посмотреть на вещи глубже. Это полезная техника.

П - Принцесса в башне

Живет себе в высокой-высокой башне принцесса. И кто-то когда-то зачем-то ей сказал, что в башне этой хорошо, уютно и безопасно. И что именно здесь она дождется своего Счастья. А счастье у нас кто? Принц, конечно! Он прискачет и спасет. Придет и совершит подвиг ради нее. А она его тут же и полюбит.

Интересно другое: принцессу в башне никто не запирал. Представляете? Она сама весь этот сценарий себе придумала, сидит себе в башне, и от людей подвигов ждет. Ей многие говорят: «Ты бы вышла, прогулялась перед замком… Тут и выбор женихов

больше, и драконов давно уж нету никаких». А она говорит: «Не пойду я никуда, я здесь ждать буду своего суженого».

В общем, имеет право. Но с другой стороны – ведь жизнь проходит мимо. Жизнь здесь, у стен замка разворачивается вовсю со своими светлыми и темными сторонами, как и положено жизни. Меня больше всего занимает вопрос: как можно сидеть в башне, если ДВЕРЬ ОТКРЫТА? И снаружи интересно очень? Многие принцессы так по своим башням и сидят… Во многих-многих сказках. Ни самореализации, ни саморазвития, никакого движения вообще в тех башнях нет. Какое-то добровольное заточение. А может, это уход от ответственности? Перед собой и собственной жизнью? Так как же обрести уверенность и сделать этот шаг во внешний мир?

Конец той сказки не известен пока… Существует ли тот самый принц? И принц ли он на самом деле? Вопросов больше, чем ответов. Только в ту высокую башню ответы никто не принесет. Выход есть. Через открытую дверь. Даже по веревочной лестнице спускаться не придется. Вопрос «Как изменить свою жизнь?» для таких принцесс очень актуален. Мой ответ коуча прост – начать жить. Но это уже совсем другая история…

ПРИНЯТИЕ – У меня ощущение, что это слово отсутствует в нашей повседневной жизни. И что большинство людей вообще не знает, что оно означает. У меня для вас есть несколько вопросов. Оцениваете ли вы других людей? Часто ли вы недовольны ситуацией, жизнью, обстоятельствами? В вашей речи можно услышать фразу: «Спасибо, это будет мне уроком»? Принятие как раз про это. Жизнь такова, какова она есть. Если вы научитесь принимать её во всех проявлениях, а не «как правильно», «как надо» и «как положено», тогда ваше недовольство испарится и появится радость - от красоты каждого момента.

Да, это не происходит в одночасье. Тренируйте себя в этом. Благо, что ситуации для принятия случаются каждый день.

Р – Разбитое корыто

Пушкин, гениальный Пушкин… Все всегда вспоминают Золотую рыбку. А как не вспомнить о разбитом корыте в финале этой сказки? И как у того разбитого корыта не оказаться?

В сказке жизнь делает круг, и завышенные ожидания превращаются в полный крах всей техники исполнения желаний, которую придумала старуха. Но разве техника исполнения желаний сработает без приложенных усилий?

На что направлены желания в сказке? Только на получение? Дайте то, дайте это… На что направлены Ваши желания? Что вы отдаете взамен? Что готовы отдать? Чем поделиться?

Известная жизненная позиция: «Я прошу у тебя вот это, а взамен сделаю вот то». О какой гармонии может идти речь, если мы считаемся, соревнуемся, набираем очки, в особенности, если дело касается личных отношений?

Как достичь цели? И какая цель возникнет после реализации этой? Задайте себе эти вопросы! Как вы реализуете свои желания? Сами? Или чужими руками, как героиня сказки?

«Остаться у разбитого корыта» - говорим мы. Это означает «остаться ни с чем»? Или вернуть всё на круги своя? В чем тут урок? Как научиться радоваться жизни, еще в начале сказки? А многим, как той старухе, всё мало… Никаких исполненных желаний и Золотых рыбок не хватит на тех, кто вечно жаждет больше ПОЛУЧИТЬ. Желаю вам хотеть ОТДАВАТЬ, учиться отдавать. Это поможет.

РАДОСТЬ – Как научиться радоваться жизни? Может ли быть радость в печали, в неудачах? Да, позвольте себе такое пародоксальное мышление. А для начала – учитесь замечать и отмечать для себя. Упражнение простое, но требует усидчивости. Кто и что вас порадовало за сегодня? Не менее трех

пунктов. Уверена, что количество пунктов с каждым днем будет расти. Просто вы научитесь видеть радость и благодарить за это жизнь.

С – Светлячок

На днях у меня произошло очередное открытие: о себе и о Жизни вообще. Я же хочу верить в чудеса. Родители разбирали семейный архив и вручили мне альбом, который я сделала сама примерно в возрасте 7 лет. Это было абсолютно программное заявление: уже тогда я рисовала бабочек и писала сказки о том, как научиться радоваться жизни. Конец одной моей сказки из этого альбома, написанной милым детским почерком, совершенно меня сразил: «Весна подарила жуку-светлячку фонарик, потому что он умел радоваться не только за себя, но и за других». Так желание и способность содействовать успехам других, радоваться вашим победам, эта безмерно важная самореализация личности, пришла ко мне спустя какие-то 30 лет ☺

Я это всё пишу к тому, что мы все талантливы. Искра Божья есть абсолютно в каждом ребенке. Я уже слышу: «Да, такими мы

были когда-то… А теперь у нас кризис среднего возраста, что же делать…» Вы и сейчас такие, вы просто об этом забыли! Доставайте свои детские альбомы, вспоминайте любимые сказки, светлые мечты. Это всё имеет значение. Это всё сбывается. Просто поверьте, отряхните пыль с детских рисунков и юношеских надежд, ВЕРНИТЕСЬ К СЕБЕ НАСТОЯЩИМ. И тогда никакая другая техника исполнения желаний и выбора жизненного пути не понадобится. Ведь вы уникальны от рождения!

СИЛА – Сколько разговоров вокруг этого слова. Сильный человек. Слабый человек.

Демонстрировать ли свою силу, показывать ли свою слабость – вопросы, актуальные для мужчин и для женщин, в семье и на работе.

На мой взгляд, сила абсолютно в другом. Не в характере. И не в достижении целей. Сила в умении прощать. Сила в великодушии. Сила в ответственности. Сила в умении проигрывать или признать свою неправоту.

Многие ли владеют этим искусством? У вас есть все шансы наращивать вашу силу ежедневно. Начните прямо сегодня!

Т – Волшебная Тыква

Все знают, что чудеса случаются. Только одни думают, что чудеса случаются в сказках. А другие

думают, чудеса рядом с нами всегда. Как писал Альберт Эйнштейн: «Есть только два способа прожить свою жизнь. Первый – так, будто никаких чудес не бывает. Второй – так, будто все на свете является чудом». Так вот, жила-была тыква. Вполне обыкновенная себе тыква. Все остальные тыквы уже всё знали о своей судьбе: придет осень, за ней зима. Участь тыквы – попасть в суп и кашу. Вот такое предназначение, ни весёлое, ни грустное. Просто так в жизни полагается, во всём должен быть порядок.

И только одна тыква была не согласна, лежа в кладовке вместе со своим подружками. Она с самого начала знала, что с ней в жизни обязательно произойдет что-то совершенно необыкновенное. Она видела сны про принцев и принцесс, про далекие страны и красивые города. Товарки только смеялись над ней: ну какие города, если придет кухарка с большим ножом, да и порубит её на крупные оранжевые ломти?

И вот однажды случилось странное происшествие. Пару тыковок положили в повозку, да и отправили куда-то в дальний путь. По дороге наша красавица-тыква вывалилась из повозки и осталась лежать у дороги. Неизвестно, сколько прошло времени. Да только пролетала мимо той дороги фея (как вы не знали? феи летают повсюду, спросите у детей ;)) Фея готовилась к ежегодному Большому Балу. Её волшебный план воплощался полным ходом, вот только средства передвижения они никак придумать не могла. О продолжении сказки вы догадываетесь: с помощью Феи тыква превратилась в карету. И попала во дворец. И увидела принцев и принцесс. И великолепный королевский замок. И она была самой красивой экологически чистой каретой)) И всё спрашивали у Феи, где достать карету такого потрясающего теплого оранжевого цвета? Тыква была счастлива!

Вот что значит: думать о своем высоком предназначении, не верить, что навеки останешься в каморке и попадешь в суп, вовремя вывалиться из повозки и стремиться украсить жизнь других ☺ Попробуйте ;)

ТЕРПЕНИЕ – Всегда не хватает его, драгоценного терпения. И чаша, в которой оно содержится, у каждого свой размер имеет. У кого-то маленькая совсем, у кого-то дна в чаше не видно. И то, и другое крайности. Потому что долготерпение может перерасти в жертвенность, а недостаток терпения – в

обиды. Какие инструменты здесь могут помочь? Взрослая позиция и безоценочность, умение прощать и в то же время говорить о своих чувствах. Только не боритесь с собой и не ругайте себя. Если день ото дня вы замечаете, что становитесь более терпеливыми – это и есть ваше развитие. Если те, кто слишком много терпел, постепенно учатся искусству отстаивать свою жизненную позицию – это их большая победа.

У – Сказка про улей и винтики

Говорят что рядовые сотрудники компании - это винтики в огромном механизме, пчелы в корпоративном улье, универсальные солдаты… Правда ли это? И так ли все грустно? И да, и нет.

Грустно, потому что, сделав карьеру, и, возможно, став вместо маленького винтика большим, вы можете:

- потерять мотивацию, ощущение своей значимости, либо напротив - приобрести громаднейшее, подменив у себя в голове свою личную уникальность мощью корпорации;

- упустить свои истинные цели;

- потерять самоощущение в целом, полностью идентифицировав себя с корпоративной структурой;

- приобрести страх, что вас, как устаревший винтик, могут выбросить;

- опасаться, что любой винтик, и вас в том числе, могут заменить на другой просто так;

- бояться, что корпоративная машина даст сбой, и где тогда вы будете работать свою работу винтика?

Винтик может начать демонстрировать свою значимость, стремиться быть лучшим винтиком в отделе, в компании и даже на всем белом свете. И всё равно им оставаться. Выход? Перестать им быть. И дело здесь не в должности. А в вашем мироощущении. Наверняка каждый вспомнит пару случаев на тему: «Как у нас самый большой винтик заменили на новый».

Не грустно, потому что:

- кто-то же должен быть винтиком, иначе машины работать не будут;

- в машине тепло, сухо и безопасно. В улье тоже. Еще и мед есть. Вы же не валяетесь на дороге, как

какой-то бесхозный винтик. Вы же не какая-то там никчемная муха, вы – пчела!, у вас много работы, есть общий улей и важная стратегическая цель.

- есть другие машины и ульи, куда вас примут крутить механизм и делать мед. Не самый плохой выбор жизненного пути. Так и напрашивается фраза: «Все так живут». Да, именно. И не всем дано владеть такой вот машиной или таким вот ульем. И не все хотят. Каждый в этом мире на своем месте.

Иные варианты, чтобы расширить границы и выйти за рамки «грустно», «не грустно»:

- перестать идентифицировать себя с подобными понятиями;

- найти свою уникальность и заниматься саморазвитием;

- расставить приоритеты в своей жизни не в сторону улья;

- предпринять попытку создать в своей картине мира нечто особенное: НЕ-улей и НЕ-механизм. Другая область, объект, где можно применять свои способности, заниматься самореализацией. Как и где – подумайте сами.

«Как начать новую жизнь? Как сохранить себя в корпоративной среде?», - многие сотрудники компаний задаются такими вопросами. Предлагаю переформулировать: «Кого сохранить?» Удивительно, но люди, страдающие от «ульев» и «корпоративных монстров», забывают спросить себя об этом, полностью перекладывая вину за серую или

напротив слишком напряженную жизнь на корпоративный мир. Возможно, настанет момент, и вы сможете заменить глагол «сохранить» на «развить», «преобразовать»? Ведь «сохранить» – это значит, вы что-то вот-вот потеряете?

Находите ответы на эти важные вопросы, и ваша картина мира обязательна изменится. Станет ярче и шире – это точно. А значит – будут новые цели, планы и устремления. Не только корпоративно-механистично-улейно-медовые.

УРОК – Я верю, что все в жизни является нашим уроком. Для этого не нужно быть гуру. Для того, чтобы жить по этому принципу достаточно просто быть взрослым и ответственным человеком. И тогда вы увидите, почему произошла та или иная неприятность, почему с вами так поступил тот или иной человек. Вопрос «За что?» исчезает. Появляется ответственность – выдержать урок и идти дальше.

Ф – Фея

Мы, настоящие феи, до того впечатлительны, что стареем и молодеем так же легко, как вы, люди, краснеете и бледнеете. Горе старит нас, а радость – молодит.
Фея-Крестная, «Золушка»

Феей-Крестной меня называет один прекрасный маленький мальчик. И некоторые друзья тоже. И даже малознакомые люди :-) В общем, я не буду

против, если вы станете меня так называть, ведь наша сказка о волшебном преображении. Я не перестаю удивляться тому, как занятия с персональным коучем влияют на внешность человека. (Кстати, способность удивляться очень позитивно влияет на жизнь, не забывайте о ней!)

Как вам история о том, что человек помолодел без каких-либо внешних воздействий и косметических процедур всего за месяц, отпустив свои внутренние проблемы? Или о том, как сбросил лишние килограммы после тренинга развития уверенности? Получается, внутренние изменения в человеке влияют и на внешность. Феномен!

Девушка, всегда считавшая себя гадким утенком, на глазах становится прекрасной принцессой… «Как изменить свою жизнь? Как повысить самооценку?» — спрашивала она. И нашла ответ — примерно к середине курса из 5 занятий с тренером. Этот ответ в зеркале, в её лучистых глазах. Она просто раньше принцессу в себе не замечала! Поэтому мой сайт тренера психолога и называется – КРАСОТА В ТЕБЕ.

Я пишу это не потому, что хочу верить в чудеса, я пишу это потому, что такие истории – факты из моей практики. Оглянитесь вокруг: люди, занимающиеся саморазвитием личности, как правило, выглядят моложе своих сверстников! Это знают те, кто уже был у меня на тренинге уверенности и успеха.

Для многих настоящее открытие, что каждый из нас – это микрокосмос, особый мир, гармонизируя одну часть которого Вы учитесь гармонизировать всю свою жизнь. Для любителей стройных логических терминов назову человека системой. Регулируя систему, Вы приводите в порядок не одну её часть, а многие составляющие. Такова роль позитивного мышления. Таков Закон. Знаю по себе, вижу у своих клиентов. Так что, занимайтесь собой, чтобы преобразиться, – внутренне и внешне 😉

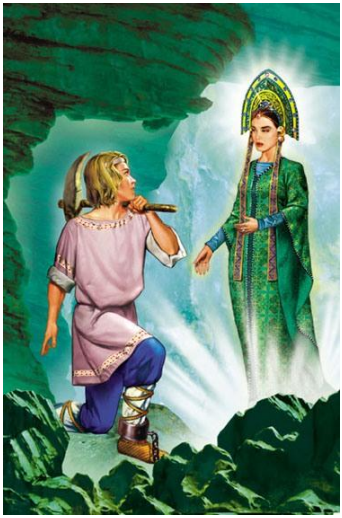
ФОРТУНА – Есть такая карта таро – Колесо Фортуны. Так вот человек, сидящий на нем, может оказаться, как вверху колеса, так и внизу, потому что колесо постоянно вращается. И еще важный вопрос:

на своем ли колесе фортуны Вы сидите? Кто вращает Ваше колесо? Если не Вы сами, или оно не Ваше, идите и поищите свое. В ином случае, возможно, вы живете не своей жизнью.

На этом колесе есть всё: и взлеты, и падения. Такова причудливая фортуна. Главное - осознавать, что любое падение, если к нему правильно подойти, обернется взлетом.

Х – Хозяйка медной горы

Какие сказки вам читали в детстве? Какие из них особенно запомнились? Мне среди прочих читали сказки Бажова. И вот совсем недавно я пересмотрела замечательный фильм «Каменный цветок» по мотивам этих сказок. Ах, как много там мудрости. И, конечно же, много линий для размышлений: и о самореализации, и о проблеме жизненного выбора, и о любви.



Для меня, как для тренера по развитию и по достижению целей, эта сказка может носить и другое название – «Хотеть больше». Данила-мастер создает каменный цветок, а потом разбивает его, стремясь к совершенству, которое есть где-то там в неведомых копях Хозяйки Медной Горы. И никакие уговоры тут не помогают. Ведь старики говорят ему: «Ты по этой половице не ходи, оттуда мало кто возвращается». Да и невеста вторит: «Зачем тебе большее. И так хорошо. Коровку купим да заживем». В двух словах эта сюжетная линия укладывается в русскую пословицу про синицу в руках да журавля в небе. Что выбирает каждый из нас? И почему считается, что журавль в небе – это то, чего никогда не было, не будет, чего ты наверняка не достоин или то, что обязательно ускользнет из рук?

Думаю, что в уральской сказке Бажова тот самый «нужный» контекст: невозможно отказаться заранее, положиться в своей судьбе сразу на синицу, на «коровку» и закрыть на плотный засов двери, куда просится душа. Другое дело – цена такого выбора жизненного пути. Ведь Данила-мастер выбирает копи Хозяйки Медной Горы на долгое-долгое время, своё новое творчество, самореализацию другого порядка.

А уже попробовав такую новизну, он возвращается к невесте и в родные края. Катенька его тоже на месте не сидела, и дурными словами его не вспоминала, а только хорошими. И для неё такой

поворот стал жизненным уроком: она сама стала мастером, нашла свою самореализацию. Только после испытаний пара воссоединилась, да ещё и с богатствами, полученными от Хозяйки Медной горы.

А ведь мы порой даже не пробуем заглянуть в неизведанное, сделать ещё один шаг, пусть трудный, в направлении своего личностного и профессионального роста.

Сделайте лишний круг, как в беге на длинные дистанции. Приложите ещё немного усилий. Подождите ещё чуть-чуть, хотя, кажется, что силы уже на исходе… Все вернется сторицей. Я в это верю.

«ХОЧУ» - Мы обсуждаем часто во время тренингов это волшебное слово «хочу». Не «надо», не «должен», а «хочу». В нем кроется энергия вашего желания. Посмотрите внимательнее, где лежит граница между вашим «хочу» и вашим «надо». Уверена, вас ждут интересные открытия. И, конечно, к «хочу» важно приложить усилия. Действовать – чтобы желание осуществилось.

Ц – Царевна-Лягушка

Жила была лягушка, и вовсе не догадывалась она - что за душа и что за красота таятся под лягушачей кожей, что за судьба её ждет. Думала лягушка так и прожить свою лягушачью жизнь, хоть и не нравилось

ей её болото. А как изменить жизнь, если вокруг все только и делают, что квакают, ловят мух да комаров?

Никто не объяснил бедной лягушке, как преобразиться. Никто не сказал о том, что любовь творит чудеса. И в первую очередь – это даже не любовь прекрасного принца, а любовь к самой себе: к своей зелененькой шкурке, кривым лапкам и квакающему голосу.

Бывает так, что мы рождаемся на болоте, где сыро и мало света. Случается, что старшие лягушки совсем не обучают нас тому, что кроме кочек и камышей есть ещё и звезды. Бывают минуты, когда мы не только не видим себя царевнами, а даже боимся взглянуть на своё отражение.

Вы знаете продолжение этой сказки? Конечно же, прекрасный принц забрел на ужасное болото и забрал нашу бедняжку с собой. И в его прекрасном дворце она в один миг превратилась в

восхитительную девушку – с золотыми косами, синими глазами и прекрасными личностными качествами. Было ли это чудесное спасение? Кто же теперь знает…

Мне известно только, что мы все в определенный период жизни хотим, чтобы нас спасли. Это относится не только к женщинам, но и к мужчинам. Кто-то ждет принца, кто-то - волшебницу-фею. Только два условия, господа: 1) начните изменения с себя, полюбите себя, каким бы сложным это не казалось. 2) волшебные принцы и принцессы приходят к тем, кто к этому готов и сильно этого хочет. Вот такая техника исполнения желаний :-)

P.S. Как сказано в прекрасной сказке про Шрека: «Несмотря на все свои бородавки, ты вел себя по-мужски». И, вы знаете, что это гораздо важнее внешней красоты ;)

ЦЕЛЬ – Есть хорошая поговорка о том, что можно идти к цели, бежать, стремиться, ползти, в крайнем случае – лежать ☺

Да, держите свою цель у себя в голове. Сформулируйте её четко и идите к ней. Все истории успеха и все книжки об этом – без движения к цели нет и достижения. Действуйте! Заведите себе блокнот и записывайте «Что конкретно я сделал сегодня на пути к своей цели?» И еще «Что нового я сделал для её реализации?»

Ч – Чудеса для малышей и взрослых

Сегодня произошел забавный случай в транспорте. Родители ехали с совсем малюсеньким ребёнком. Он увидел меня и остолбенел: принялся родителям на меня показывать, улыбаться мне, махать ручками. У малышей всегда на меня такая реакция. Но сегодня было что-то особенное; родители мальчика, похоже, были немножко в недоумении – что произвело на него такое неизгладимое впечатление?

Считается, что дети видят гораздо больше нас с вами. Именно поэтому мы в детстве верим в сказки, в Дедов Морозов и прочие чудеса. А может, дети действительно видят волшебство? Уже потом настраиваются фильтры один за одним, и вот – у всех картинка общая про то, что «чудес на свете не

бывает». А вот я хочу верить в чудеса 🙂 Порой для чудес достаточно всего лишь навыков позитивного мышления, простого умения наблюдать, подмечать детали.

Так что, хотите больше узнать про мою энергетику, приходите ко мне с детьми ☺ Правда, у взрослых на меня похожая реакция часто. Но махать руками и улыбаться им не позволяют внутренние барьеры и общественные стереотипы. А зря. Может, я и правда фея? ☺

ЧИСТОТА – Странно, что о таком простом понятии мы забываем постоянно. Чистота – это экология жизни, экология ваших мыслей, а значит их энергия, направленность, фокус цели. Из чего состоят мысли? Из слов. Так что, следите за чистотой речи. Это помогает взращивать в себе осознанность.

Нет необходимости бояться сказать что-то невпопад или неправильно. Лаконичность, простота и доступность ваших формулировок усиливают действие. Попробуйте и наслаждайтесь эффектом! Такое упражнение для вашего роста на каждый день.

Ш – Шанс перед Рождеством

Грустно, как часто мы упускаем свои шансы: проявить любовь, открыться, стать лучше, уделить внимание тому, что по-настоящему ценно…

Почему-то нам кажется, что шанса нужно ждать, что он обязательно случится. Когда-нибудь. А что, если вы его не заметите? Просто пройдете мимо? Думаю, что начинать новую жизнь важно прямо сейчас, тогда и шансы появятся. Почему нужно ждать, чтобы случилось что-то невероятное, или что-то плохое? Или опуститься на самое дно, чтобы начать ту самую пресловутую новую жизнь? Почему это не сделать в самой обычной будничной обстановке? Антураж не тот? Не хватает драматизма?

Недавно смотрела голливудскую рождественскую историю, где жена главного героя погибает прямо перед Рождеством. И ему дается ШАНС: снова прожить три дня вместе с ней перед её гибелью, чтобы показать, как сильно он её любит. Да, он забыл об этом в ежедневной суете, как и многие из нас. Как можно преобразиться, переосмыслить свои ценности в такие моменты, зная, что через три дня любимого человека с тобой уже не будет… Я хочу повторить свой вопрос: почему нужно ждать таких трагических моментов, чтобы начать отдавать в любви? чтобы открыться? говорить о чувствах? уделять внимание тем, кого любишь?

В году есть целых 365 шансов – как 365 дней. И даже 366. Если посмотреть на каждый час, каждую минуту, как шанс: научиться чему-то, сделать свою жизнь и жизнь ваших близких прекраснее – представляете, сколько мы упускаем? Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки. Что вы можете сделать

УЖЕ СЕГОДНЯ? Решили? Так идите и сделайте. Другого шанса может не быть, ведь каждое мгновение жизни уникально.

ШАНС – Посчитайте, сколько раз в день Вы говорите слово «проблема». А что если проблем не существует? Есть уроки, возможности, открытия, события, трудности, сложности, шансы. Пожалуйста, осознанно заменяйте слово «проблема» словом «шанс». И вы увидите, как Ваша жизнь изменится. Итак, не «ЗА ЧТО мне это?», а «ДЛЯ ЧЕГО мне это?» Шанс улучшить ситуацию, выучить ещё один жизненный урок есть всегда.

Щ - «Щучье веление»

«По щучьему велению, по моему хотению» - помните сказку про Емелю? Не знаю, для кого как – а для меня это сказка про ответственность. Сколько же вокруг желающих «чужими руками жар загребать». Полеживают на печи, да ждут щуку, чтобы она волшебным образом их желания исполняла. У Емели на печи на каждую сложную ситуацию одна отговорка «А мне неохота». «Я за это не отвечаю», - слышим мы и от больших начальников, и от продавцов, и от сантехников. «Я за это не отвечаю», - слышим мы от себя самих, когда речь заходит о трудных жизненных выборах, когда приходит момент сделать шаг. Как же многое может измениться!

Мне грустно наблюдать за такими «Емелями». Годы проходят, а воз и ныне там. Дальше разговоров дело у таких людей не двигается, прямо как в русской народной сказке. Они готовы на всё, что угодно, кроме управления собственной жизнью: обвинять во всем окружающих, перекладывать ответственности

на близких, бесконечно переносить дела «на завтра». И конечно они ждут чуда! Только чуду нужно помочь. Это очень просто: однажды взять на себя ответственность. И тогда начнется другая жизнь: она будет ваша, с вашими ошибками и с вашими победами, с вашим творчеством – не по «щучьему велению», а по своему собственному.

ЩЕДРОСТЬ – Желаю вам щедрости, и речь не только о деньгах. Речь о вашем внутреннем состоянии, о желании отдавать, не ожидая ответного жеста взамен. Много ли таких людей вы знаете? Являетесь ли вы сами душевно щедрыми людьми?

Знаете ли вы, что происхождение слово «щедрость» уходит корнями к слову к греческому «раскалываю, рассеиваю», то есть «делюсь»?

И еще немного о словах. Ведь щедрый человек и принимать щедрость другого должен уметь. На Руси было такое понятие «щедровать». Знаете, что это? Это ходить по домам в канун Рождества и собирать подарки. Так что, желаю вам дарить любовь и получать её взамен!

Ь, Ъ

В русском языке на эти буквы слова не начинаются. «Мягкий знак», «твердый знак»… Где быть мягким? Где быть твердым? В семье, на работе? Решать вам, конечно. В восточных практиках

считается, что именно твердое дерево ломается, а тонкое лишь гнется. Конечно, есть определенные качества вашей личности, и важно оставаться собой. Думаю так: тем, кто считают, что жизнь – борьба, не стоит забывать о том, что жизнь - это поток. А иногда стоит мягкий знак в вашей жизни поменять на твердый. Подумайте об этом!

Ы – Сказка про «Нечто»

Как известно, слов в русском языке, начинающихся с буквы «Ы», не существует. Так давайте поговорим о том, «чего не может быть». Сколько сказок на этом построено. «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что». Я хочу сказать, что в жизни мы часто упускаем такие вещи, идем по проторенному, уже известному пути. Сколько событий, людей, открытий из-за этого проходит мимо вас!

Научитесь видеть новое, различать несуществующее. И тогда оно обязательно появится в вашей жизни. Каждый день открывайте что-то для себя, пусть в мелочах. И УДИВЛЯЙТЕСЬ! Это очень полезный глагол. Дети всё время удивляются, а мы взрослые, теряем эту способность. Дети придумывают несуществующие слова, видят то, чего не видим мы, чувствуют и знают порой больше. Так

что, будьте немного детьми – придумывайте, творите, и жизнь обязательно изменится к лучшему!

Э – Сказка про Эльзу

«Вот выйду я, Ганс, за тебя замуж. Родится у нас ребенок. Пошлем мы его в погреб за пивом, а ему мотыга на голову возьмет, да и свалится!»

Мы постоянно ищем подтверждения своим плохим мыслям и предчувствиям. Подчеркиваю — плохим. Вы не замечали, что выражение «интуиция меня не подвела» используют обычно, когда случилось что-то плохое? И большинство из нас, к сожалению, не обладает одним очень эффективным настроем — верой в хорошее.

Вот несколько примеров.

1. Я сижу и гипнотизирую телефон. Мысли: «Не звонит. Понятно. Уже крутит с другой. Нечего было и начинать этот роман, все равно хорошего от этих мужчин не жди».

2. Я открываю почту и не нахожу долгожданного сообщения от подрядчика. Мысли: «Конечно, и зачем ты с ними связалась? Вот и письма до сих пор нет».

3. Мысли о старости: «Какой она будет? С нашими-то пенсиями... Бедной и одинокой. Вот все стремятся родить, а потом никто стакан воды не подаст».

Да, смешно. Да, утрирую. Но ведь и не смешно одновременно. Человек не звонит — это просто факт, а не причина к обобщению: «Ну все, я ему не нужна». От подрядчика не пришло важное сообщение — это не повод для негативной интерпретации: «Вообще никому доверять нельзя».

Часто мы сами отказываемся от людей, от предложений, от возможностей, потому что «ничего хорошего все равно не будет»? Хотя, согласитесь, из одной и той же ситуации люди могут делать диаметрально противоположные выводы. Если ваши выводы — это, как правило, подтверждение негативных мыслей — время серьезно задуматься...

Никто не даст гарантии, что будет завтра. Никто не знает, что принесет в вашу жизнь тот или иной человек. Но мы все беспокоимся и беспокоимся, ежесекундно — за детей, за работу, за любимого человека, за место под солнцем. Не просто беспокоимся, а притягиваем своими мыслями плохое. Не просто тревожимся за близких, а стремимся

выразить свое стремление к тотальному контролю — над ними, над жизнью вообще.

Такой образ мышления часто называют синдромом Умной Эльзы. Ведь это она в известной сказке братьев Гримм рыдала перед свадьбой: «Вот выйду я, Ганс, за тебя замуж. Родится у нас ребенок. Пошлем мы его в погреб за пивом, а ему мотыга на голову возьмет, да и свалится!» Спасибо братьям Гримм за тонко подмеченный образ. Если обратиться уже к русской классике, то в действительности это — «горе от ума».

Принимайте жизнь, наблюдайте за ней. Смотрите на факты. Не «достраивайте» ситуацию. Отслеживайте свои мысли. Ведь мы мысленно, именно сейчас и каждую минуту рисуем картинки происходящего с нами в дальнейшем. Да, это трудно. Это ежедневная, ежечасная работа. Но только тогда шаблоны и обобщения перестанут быть вашими постоянными спутниками, выводы не будут напрашиваться сами собой, а жизнь не захочется контролировать... Потому что вместо неприятных подвохов она начнет преподносить приятные сюрпризы. И в этом будет ваша заслуга.

ЭГО – Эго, эгоизм, эгоист, - мы употребляем эти слова, не придавая им особого значения. «Эго» – это плохо или это хорошо? Здоровый эгоизм, нездоровый эгоизм… Религии всего мира призывают отказаться от эго, уменьшить его роль в вашей жизни для того, чтобы научиться замечать других, понимать их,

сострадать, помогать людям. Только для начала Эго нужно принять, - мне очень нравится эта мысль. Что значит принять? Узнать, какое оно. Посмотреть на него с «открытым забралом». Отвечайте на вопросы «Кто я? Какой я?» для себя каждый день, узнавайте лучше свою внутреннюю сущность. Удивительно, что ответы на такие простые вопросы могут повлечь за собой потрясающие открытия. Желаю вам этого!

Ю – Волшебная юрта

Далеко-далеко в восточной степи жила-была девочка и звали её Сури. Она была обыкновенной девочкой: помогала матери по хозяйству, слушалась отца, иногда играла с младшими братьями и сестрами. Больше всего на свете Сури любила сидеть тихонько в юрте и слушать рассказы своего жилища о странах, где побывало их кочевое племя.

Взрослые слышали сквозь войлок юрты лишь шум ветра, а Сури различала слова. Да не просто слова, а целые эпосы о дальних странствиях, полные опасных приключений. Её темные косички вздрагивали то от волнения, то от предвкушения

новой главы удивительной повести, длящейся не одно поколение кочевников.

Это было рождение большой дружбы. Ведь не всем старые, видавшие виды юрты поверяют вековые тайны. Так от бабушки Юрты Сури узнала, что скоро станет невестой. Юрта еще называла свою любимицу Розой, Красным Цветком. Сури никогда не видела роз, ведь в степи они не растут. А бабушка Юрта сказывала ей, что в далекой Персии, где она побывала в молодости, таких цветов полным-полно. Сури очень хотела хоть одним глазком взглянуть на чудесный цветок, ей казалось, что тогда все её желания исполнятся, а в доме у родителей будет всегда достаточно мяса и кумыса.

Бывает так, что Мать-Земля слышит заветные мечты маленьких девочек и удивительным образом исполняет их. Кочевники продолжали свой бесконечный путь. И вот однажды ночью Сури услышала, как бабушка Юрта прошептала ей: «Скоро…» Где-то в далекой стране у подножия гор Сури поняла, что пришла её пора: она отправилась в путь одна, ничего не сказав родным. Она шла узкими тропами, взбиралась на скалы, будто какой-то голос звал её. Однажды ей показалось, что у дороги она увидела тот самый красный цветок, кинулась за ним, а он всё отдалялся, будто манил её за собой. Так звездной ночью Сури добралась до другого кочевого стана. Навстречу ей вышел красивый молодой воин.

И лишь взглянув на неё, влюбился без памяти. И была свадьба, был кумыс и много мяса.

Иногда нужно послушать старших, довериться своему внутреннему голосу и выйти навстречу судьбе. «Здравствуй, Красный Цветок», - сказал тогда при свете звезд воин, заглянув Сури в глаза. А Сури еле слышно прошептала: «Спасибо, бабушка Юрта».

ЮНОСТЬ – Как сохранить юность души? Нужна ли эта юность вам? Почему бывают молодые старики и старые юноши? Почему глаза у одних в 80 светятся, а у других в 20 давно потухли? Один из рецептов – в слове ИНТЕРЕС. Сохраняйте интерес к жизни, что бы она вам не преподносила. Потеряли - ищите новый. Не только вовне, но и внутри.

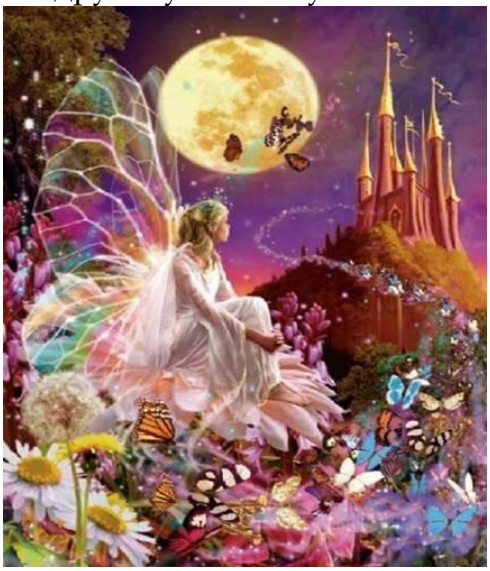
Сохраняя интерес, женщина в любом возрасте остается привлекательной. Сохраняя интерес, мужчина остается мужчиной, сколько бы лет ему не было. Интерес движет нами, не дает засиживаться на месте, позволяет делать открытия и идти вперед, к новой юности.

Я – Яблочный король

Жил-был яблочный король. И звали его так, потому что больше всего на свете он любил яблоки, ни дня не мог без них прожить. Потому и королевство его стали звать яблочным. Король те яблоки возил с собой повсюду, за каретой целую

повозку тащили бедные лошадки – лишь бы его Величеству везде было хорошо.

Только сколько веревочка не вейся… Иногда, чтобы что-то получить, нужно что-то отдать. Бывает, что даже яблочной любовью приходится делиться, что уж говорить о настоящей. А наш король делиться не очень то любил. «Всё в дом, всё в казну», — думал он, как рачительный хозяин. Только порой королевское сердце подсказывало ему, что не всё так просто. Хочешь изменить что-то в жизни – подари частичку себя другому человеку.



Судьба – мастерица преподносить интересные подарки. Такой человек в жизни яблочного короля появился нежданно-негаданно, как водится не только в сказках. То была фея из его давних снов. Король

звал её Солнечный Луч. Она дарила ему свет и тепло. Он брал, сколько потребуется, купался в этом золотом сиянии. И всё перебирал бесконечно яблоки в казне, приговаривая: «Это всё для нужд государевых».

Конечно же, наша фея была мудрейшей из мудрейших. Она не просила короля отказаться от яблок и дать ей хотя бы частичку любви. «Жизнь сама всё расставит на свои места», — думала она. А он всё наслаждался своей яблочной славой и тем, что его полюбила Женщина Его Грез. «Сердце мое, — часто говорил он ей. — Ты не понимаешь. Куда вам, волшебному народу, до таких высоких свершений. Государственные дела яблочного королевства не терпят отлагательств». И снова уезжал в свой очередной яблочный поход.

И вот однажды фея исчезла. Только изредка он мог на мгновение увидеть её отражение в озере, куда приходил на свои королевские прогулки. Он по-прежнему не расставался с яблоками, ведь для него они олицетворяли всю его жизнь. «Что женщина, — думал он. – Глупое создание. У меня вон какие яблочные планы на следующее десятилетие: яблочная война, яблочное перемирие, яблочные переговоры, казна опять же опустеть может». И лишь иногда его сердце сжималось от того, что из его жизни ушел Солнечный Луч, ушел свет и тепло души.

А вы говорите – казна… Вот такие бывают жизненные выборы. Как яблочному королю научиться радоваться жизни без любви? А может, ему стоит вернуть фею? Кто ж его знает, захочет ли он разобраться в себе… Всё дела государственные покоя не дают. Поговаривают, правда, что он с тайными визитами наведывается в Царство Фей. Может, всё же надеется разглядеть среди миллиона крыльев необыкновенной красоты Свою Фею, свой Солнечный Луч? Пожелаем ему в его нелегком походе открытого сердца. Ведь в Царство Фей пускают только тех, кто настроен на Любовь :)

ЯБЛОКО и две половинки. Говорят, что души, прежде чем отправлять на землю, разделяют на две части - мужскую и женскую. И потом ищут они друг друга по всему свету… Есть история о том, как «приладить» друг к другу две половинки – половинки яблока. Встретиться двум половинкам – лишь часть задачи. За время поиска жизнь их уже пообтесала, да пооткусывала, поэтому людям так сложно бывает друг с другом. Иногда эти раны уже не залечить… А что если сложить половинки от разных яблок и откусить от обеих? Тогда, даже с повреждениями они соответствуют друг другу, потому что Мир их «обтесывал» не поодиночке.

Вот такая история про половинки. Может, это и есть Любовь? Учиться друг у друга, противостоять трудностям, вдохновлять, становиться похожими, дополнять. Если бы половинки были идеальными друг для друга изначально – Жизнь была бы скучна… А мы всё ждем этого, ищем – чтобы «половинка» соответствовала ожиданиям на все сто. Составить целое - яблоко или пару – это большой труд и большое счастье. Желаю всем нам этого!