

Глава 1. Немного лирики

Мы с детства привыкли верить в чудеса и исполнение желаний. На самом деле было бы здорово иметь волшебную палочку для воплощения самых заветных мечт! Сегодня я предлагаю тебе стать волшебником и сотворить какое-нибудь чудо.

Ты, наверное, уже несколько раз слышал известную фразу: мысли материальны. И это не просто слова – это правда. Вспомни знаменитый фильм «Скрытое» или «Где-то во времени» – материальность мыслей объясняется влиянием закона всемирного тяготения на все вокруг нас. Другими словами, нас привлекает то, о чем мы думаем. Постарайся контролировать течение своих мыслей и направлять их в творческое русло.

Давай немного обо мне

Я посвятила большую часть своей сознательной жизни тренировкам, обучению, мотивации и консультированию. Я готовлю вебинары для обучения гипнотерапии и Психофункциональной разблокировки, а также вебинары по личностному развитию, и, как сертифицированный гипнотерапевт, холистический психотерапевт, психолог и терапевт РФ_Р категории А и В, консультирую, обучаю и направляю сотни людей, помогаю им извлечь выгоду из их сильных сторон, преодолеть проблемы и создать лучшую жизнь для самих себя.

Жизнь помотала меня. В поисках себя я наконец нашла то, чему хочу посвятить всю свою оставшуюся

длинную жизнь. Да, мои дорогие, я хочу разными путями помогать людям, которые устали от внутренних колебаний и блоков, от негативных программ и установок, от нерешительности и личного самоедства и от многих других проблем.

Для этого я все время обучаюсь, и обучениям моим предела нет, потому что, совершенствуясь я достигаю новые горизонты и открываю новые перспективы, как для себя, так и для вас.

Сначала была психология, в которой я многого не понимала до конца, потом – репатриация в Израиль, отодвинувшая обучение в психологии на неопределенный период моей жизни. Затем – брак, дети, поиск себя, постоянные поиски чего-то нового, падения и взлеты. И

вот вновь судьба вернула меня в психологию, через гипнотерапию, но и этого мне оказалось мало. Все сильнее хотелось идти дальше и обучаться большему. Так я познакомилась со своим учителем Антоном Марковым, который подарил мне волшебную методику Психо-функциональной разблокировки (ПФР). Каждый сеанс с новым клиентом окрылял меня своими результатами и вдохновлял на новые шаги и действия. Потом в мою жизнь постучалась холистическая психотерапия. Было страшно. Страх не освоить, не понять из-за языкового барьера. Как оказалось впоследствии, желание превыше страха.

Меня все больше и дальше затягивало любопытство от приобретения новых знаний. Позже

появилась огромная возможность: преподавать ПФР. Моему счастью не было предела. Я прыгала от радости как маленькая девчонка, сообщая родным, что Антон Марков из многих своих специалистов выбрал меня, поверил, что я справлюсь с этой ответственностью. Антон, я по сей день благодарна тебе за доверие и опыт. Теперь, обучая других и радуясь успехам моих учеников, я пришла к мысли, что хочу написать книгу.

Ты всегда можешь написать мне на почту shorealyona@gmail.com, я с радостью отвечу каждому! Ты также можешь прийти ко мне на сеанс, так как я работаю онлайн через Skype и помогаю людям по всему миру. Буду рада получить от тебя отзывы о книге и с радостью приму замечания.

Эта книга посвящена всем людям, которые верят в мир и каждый день делают его лучше для себя и других! И для тех, кто пока не знает, в чем его предназначение и как его найти.

Посвящаю эту книгу своим любимым и родным детям, маме, друзьям и всем тем, кто поверил в меня и поддерживал каждый день.

На заметку читателю.

Независимо от того, кто ты сейчас в своей жизни – преуспевающий человек или мечтающий стать таковым, изо всех сил пытающийся найти свой путь, я точно знаю, по крайней мере, одну вещь: у нас уже есть много общего (вероятно, даже больше, чем что-то одно). Мы хотим улучшить свою жизнь и себя. Это не значит, что с нами или с нашей жизнью что-то не так, и что мы не такие люди. Наоборот, мы родились с

врожденным желанием и стремлением к постоянному росту и совершенствованию. Я верю, что это внутри каждого из нас. Но у большинства жизнь день за днем остается неизменной.

Как автор, как личный тренер по Успеху терапии, моя дело жизни состоит в том, чтобы научить людей реализовать безграничный потенциал, заключенный внутри каждого. Как преданный тренер человеческого потенциала и личного развития, могу сказать со стопроцентной уверенностью, что моя книга – наиболее практичная, ориентированная на результат и преобразующая в жизнь метод, с которым я когда-либо сталкивалась, для улучшения каждого аспекта твоей жизни.

История моей жизни достойна не одного бестселлера. Мне казалось, что я все время хожу по кругу, наступая на одни и те же грабли, и повторяя неоднократно один и тот же материал. Меняя лица новых знакомых, но не меняя сюжеты, возвращаясь туда, откуда вроде бы уже уходила.

Ты также узнаешь несколько «не столь очевидных секретов», которые сделают твой успех практически гарантированным.

Если мы решаем измениться ради тех, кто нам дорог, результат может удивить даже нас самих.

Мне посчастливилось попасть в состояние, которое можно назвать «дном», дважды за свою относительно короткую жизнь. Я говорю «посчастливилось», потому что это был мой личностный рост, который я

получила, и уроки, которые я усвоила в течение этого трудного периода. Они позволили мне стать человеком, которым я должна была стать, чтобы создать жизнь, которую всегда хотела. Я благодарна судьбе за то, что могу использовать не только свои успехи, но и свои неудачи, чтобы помочь другим людям. Поделиться своим опытом, который даст им возможность преодолеть собственные неудачи и ограничения и достичь большего, чем они когда-либо считали возможным.

Я однажды уже умирала

Мое первое дно казалось последним, когда в возрасте 30 лет я приняла решение расторгнуть свой неудавшийся брак. Именно тогда и начались все мои беды. Мне казалось, что я никогда не смогу выстоять в этой борьбе, без средств к

существованию, без средств на адвоката – а мне нужен был не просто адвокат, а сильный, с которым я наверняка смогу как минимум остаться с детьми под крышей, а не на улице. Мне тогда казалось, что это самый несчастный случай в моей жизни. Но все беды только начинались. Деток у меня двое, им было чуть больше трех лет, когда началась война с разводом, длиною почти в десять лет. Каково было мне одной противостоять целой семье, которая готова была меня сожрать из-за моей нелюбви к их сыну? Мне было страшно, и мною все время руководили агрессия и злость. Результатом постоянных неврозов, вспышек гнева, раздражения стало разрушение изнутри. Тело болело, страдало – это было сравнительно со смертью. Я в первый же год сбросила

20 килограммов и сильно заболела. При этом я не сломалась и шла дальше. Не помню, как пришла в норму. Казалось, что мои невзгоды непреодолимы. Я извлекла много уроков, которые впоследствии сделали меня еще сильнее и непоколебимее.

Мой второй горький опыт

Я погрязла глубоко в долгах и была сильно подавлена. Мое второе погружение в пучину отчаяния было труднее, чем первое. Мне было стыдно признаться родителям, которых я не послушала, когда они сначала были против этого брака, а затем – против моего развода. Когда они доносили до меня трудности матери-одиночки с двумя маленькими детьми и просили одуматься, потому что были уверены,

что просто упряма мне может не хватить.

Это был 2003 год. Тогда у меня не было стабильного заработка. Тех денег, которые мне платили, еле хватало на оплату садика, от няни пришлось отказаться. Затем мои дети скитались от соседей к соседям, пока я искала еще одну работу. Денег не хватало на еду и на оплату коммунальных услуг. В доме какое-то время не было ни света, ни газа, ни воды. Последствия мести моих бывших родственничков. Это время запомнилось, как полный психический, эмоциональный и финансовый срыв.

Радости в жизни никакой не было, я не видела, как выросли мои малыши. Приходя домой, я валилась с ног. Дети, разговаривая со мной, никогда не видели моего особого

внимания к их рассказам. Мне было и больно, и стыдно, я считала себя плохой матерью и не знала, как компенсировать свою вину перед детьми. Именно тогда я впала в тяжелую депрессию. Я думаю, эта была моя самая низкая точка жизни. Могло ли все быть хуже? Вероятно. Но разве это было для меня худшим, чем когда-либо?

Абсолютно. Я достигла своего дна, разбавляя депрессию самоедством и виной. Тогда мне приходилось брать одну ссуду за другой. Банки давали их с огромным удовольствием и никогда не спрашивали, как я буду их отдавать. Почему долг был хуже смерти? Если ты спросишь меня, что было труднее – тяжелая болезнь или финансовые проблемы, я без колебаний скажу: безусловно, последнее. Большинство людей

могли предположить, что смертельная болезнь, повредившая мой мозг, стершая из памяти многое, огромные отрезки жизни, намного сложнее любых банковских ссуд. Возможно, никогда больше не получится узнавать людей, трудно принимать себя в том состоянии, в котором я была. Это справедливое предположение: что физическая, умственная и эмоциональная боль от такой ужасной болезни была бы самой последней точкой в жизни любого человека. Однако для меня это было не так.

Понимаешь, после постоянных уколов – потери памяти. Я ехала в автобусе и не понимала, куда, но была спокойна, зная, что обо мне позаботятся люди. В больнице друзья никогда не покидали меня, всегда были рядом с моими детьми. Я была

постоянно в окружении друзей, которые ежедневно приходили проведать меня, осыпали любовью и поддержкой. У меня были невероятные врачи и медсестры, наблюдающие за каждым этапом моего лечения и выздоровления. Мне готовили и приносили еду. Не было даже повседневных стрессов, связанных с необходимостью работать и оплачивать счета. Жизнь в больнице для меня была непредсказуемой, но это оттого, что я ее не знала. Во второй раз этого не произошло. Никто не пожалел меня. У меня не было посетителей. Никто не приносил мне еды. В этот раз я была сама по себе. А у людей были свои проблемы. Некому было присматривать за мной, и я стремилась к скорейшему выздоровлению.

Эффект домино привел к борьбе во всех сферах моей жизни. Физически, умственно, эмоционально и финансово – я называла это сумасшедшим беспорядком. У меня было столько страха и неуверенности, что единственным утешением, которое я находила каждый день, была моя собственная кровать. Как бы жалко это ни звучало, но то, что меня утешало каждый день, это осознание того, что я могу в конце концов залезть в кровать и временно избавиться от своих проблем.

Мысли о самоубийстве крутились в голове каждый день. Не то чтобы я когда-либо фактически пыталась это с собой сделать. Самоубийство – одно из самых эгоистичных решений, которое можно принять (здесь надо еще подумать о детях). В глубине души я знала, что как бы плохо ни

складывалась моя жизнь, это не способ изменить ситуацию. Но мысли все еще были. Я просто не видела выхода из финансового кризиса, не могла думать обо всем остальном, что положило бы конец эмоциональной боли.

Утро, которое перевернуло мою жизнь

За одно утро все изменилось. Я проснулась, как всегда, с чувством депрессии, как и последние несколько недель, но сегодня утром я сделала кое-то новое. Я послушалась совета друга, очень мудрого друга, и побежала прочищать свою голову. Не заблуждайтесь, я никогда не была бегуном. Фактически, бег ради бега было одним из немногих занятий, про которые я могу честно сказать, что ненавижу. Однако мой хороший друг Соня сказала мне, что всякий

раз, когда она чувствовала себя напряженной или подавленной, пробежка позволяла ей мыслить яснее, поднимала настроение и помогала придумать решение проблем. Я была в отчаянии. Мне нечего было терять. И я собралась на пробежку.

Итак, в то утро я зашнуровала свои кроссовки (я же говорила, что я не бегун), схватила свой музыкальный плеер и направилась к входной двери. Я понятия не имела, что на этой пробежке произойдет одно из самых сильных и глубоких осознаний, которое изменит всю мою жизнь. Я включила не музыку, а решила послушать Джима Рона. Он сказал слова, которые я уже слышала раньше, но так и не поняла. Ты знаешь, что такое бывает: иногда ты слышишь что-то снова и снова,

фактически не придавая этому значения, но однажды это, как взрыв, переворачивает все в твоей голове? Просто нужно быть в правильном настроении, чтобы понять это!

Что ж, в то утро я была в правильном настроении – в состоянии отчаяния – и я поняла. Когда я услышала уверенное заявление Джима: «Ваш успех крайне редко превышает уровень вашего личного развития, ибо вы привлекаете успех, только став человеком, способным его привлекать». Я остановилась как вкопанная. Это одна из сильнейших философий, которая изменила всю мою жизнь.

И именно тогда я приняла решение! Все, что я делаю, я делаю не так! Мне нужны перемены! Это не моя жизнь, я умею жить по-другому – и я буду так жить! Тогда я взялась за свою жизнь,

свой рост, свое продвижение. Начала учиться и сегодня буду учить тебя!

Да-да, тебя!

У меня отличный опыт работы с людьми, которые негативят по любому поводу. Я хочу научить тебя разным методикам и практикам, которые сделали мою жизнь яркой и безоблачной.