

Ирина  
УДИЛОВА

Ирина  
СЕМИНА

Антон  
УСТУПАЛОВ

Ольга  
ФРОЛОВА

# Исполнение желаний

*по-френски*

Как  
начать  
новую жизнь,  
легко и просто  
реализовывать  
свои цели



**Ирина Константиновна Семина  
Ирина Александровна Удилова  
Ольга Фролова  
Антон Уступалов**

**Исполнение желаний по-  
женски. Как начать новую  
жизнь, легко и просто  
реализовывать свои цели**

**Серия «По-женски»**

*epub предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21997074](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21997074)*

*ИГ «Весь»; 2016*

*ISBN 978-5-9573-3126-1*

### **Аннотация**

Из этой книги вы узнаете, как получать желаемое по-женски. Да, именно получать желаемое, а не достигать своих целей. Ведь достижения – это призвание мужчин, а женщины могут просто получать все, что им нужно, – с любовью и радостью. Для этого нужно, во-первых, избавиться от психологических блоков, которые мешают сосредоточиться на желаемом, –

это ограничения, неуверенность, самокритика, обиды. А во-вторых – научиться расслабляться. Ведь большинство женщин привыкли жить «по-мужски», в непрерывном титаническом труде; соответственно, даже если желания будут исполняться, то не скоро, через усилия, время и преодоления, а это вряд ли приведет к беззаботному счастью. Ведь если представительница слабого пола будет идти к своим мечтам с напряжением, выбиваясь из сил и выжимая из себя последние соки, то сил насладиться своим успехом энергии уже не останется. *«Идите к своим мечтам правильно, и они обязательно сбудутся» (Ирина Удилова).*

# Содержание

Введение	6
Исполнение желаний	10
Фундамент новой жизни	10
Наводим порядок	15
От вещей к мыслям	19
Завершаем отношения	22
Завершаем дела	25
Список желаний	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Ирина Удилова, Ирина  
Семина, Ольга Фролова,  
Антон Уступалов**

**Исполнение желаний по-  
женски. Как начать новую  
жизнь, легко и просто  
реализовывать свои цели**

Серия «По-женски»

© ИГ «Весь»

\* \* \*

# Введение



Дорогие читательницы!

Мы всегда говорим своим ученикам и клиентам, что в этом полном чудес мире нет абсолютно ничего невозможного. Не думайте, будто ваши, даже самые смелые, желания невыполнимы. То, каким будет ваше будущее, не зависит ни от судьбы, ни от обстоятельств, ни от чего-либо еще. Это за-

висит только от вас.

Стоит разрешить себе желать, мечтать, стремиться к чему-то большему, а также перестать ставить себе рамки – и жизнь практически сразу начинает стремительно меняться.

Делясь своими успехами, многие наши ученицы с удивлением отмечают, что и не представляли себе, как легко исполнить некоторые желания и достигнуть целей, казавшихся недостижимыми.

Но, разумеется, не всегда все происходит легко и просто. Бывает, что в какой-то момент опускаются руки и начинает казаться, что все, предел достигнут, на большее рассчитывать не стоит. А кто-то и вовсе не может даже начать, поверить в себя. Именно преодолению таких моментов и будет посвящена эта книга.

В ней мы объединили опыт четырех известных экспертов и тренеров, каждый из которых, помимо огромного опыта в консультировании, прошел собственную удивительную трансформацию.

Ирина Удилова, помимо книг и выступлений, известна тем, что всего за три месяца купила первый дом у моря и перевезла в него свою семью.

Ирина Семина, более известная как Эльфика, является не только широко известным автором замечательных сказок, но и опытным психологом ([www.elfikarussian.ru](http://www.elfikarussian.ru)).

Ольга Фролова лично проработала травматичный сексуальный опыт с более чем десятью тысячами женщин.

Антон Уступалов – предприниматель, начавший свой путь с «нуля» и вдохновивший на финансовый успех две тысячи тренеров.

В начале книги мы с вами будем говорить об исполнении желаний в целом, а потом подробно остановимся на том, как исполнить свои самые заветные мечты, касающиеся любовных отношений и интимной сферы. И в конце наших прекрасных читательниц ждет приятный сюрприз в виде интересного и познавательного бонусного материала.

Во второй части мы затронем тему травматичного сексуального опыта, который напрямую влияет на то, что вы сейчас позволяете себе в жизни и как легко вы идете к своим целям. Проблемы в сексуальной сфере блокируют вашу энергию и не дают проявляться творчески, если не проработать внутренние блоки. На обиды и разочарования часто вообще уходит вся жизнь, и поэтому важно научиться ими управлять.

И наконец, завершая путь к исполнению ваших желаний, мы вместе с прекрасной сказочницей Эльфикой научимся расслабляться, чтобы еще легче и быстрее реализовывать свои мечты.

Читайте каждую главу с открытым сердцем и мыслью о том, как это поможет вам и вашим близким. Трудности на пути к вашим желаниям, целям и мечтам неизбежны, но решаемы. Не бывает непреодолимых препятствий или бесконечного невезения, поэтому важно уметь правильно отно-

ситься к временным трудностям и не опускать руки.

Благодаря этой книге вы получите лучшие инструменты поддержки на своем пути. Наши рекомендации помогут вам продвинуться в исполнении своих желаний и достижении целей.

*С уважением, авторы*

[www.grc-eka.ru](http://www.grc-eka.ru)

[www.elfikarussian.ru](http://www.elfikarussian.ru)

# Исполнение желаний



## Фундамент новой жизни

То, кем мы являемся и как живем, в большой степени обусловлено наполнением нашего внешнего и внутреннего пространства. И если это пространство заполнено какими-то ненужными деталями и акцентами – проще говоря, «мусо-

ром», – очень трудно воплотить даже самое маленькое желание.

Первым делом важно понять, что составляет вашу жизнь, какие сферы вы в ней выделяете, чем наполняете свою вселенную.

Для этого возьмите листок бумаги и нарисуйте, из чего состоит ваша жизнь: какое место занимает семья, какое – личные отношения с партнером, работа, карьера, хобби. Части могут быть любые, главное в этом упражнении – представить чистый лист своим пространством и определить, чем оно заполнено. После этого можно будет приступить к расчистке.

Но сначала поговорим о том, почему так важно начать именно с этого. Принято считать, что возможности человеческого мозга безграничны. Но это как минимум не совсем так.

Наш мозг можно представить в виде простой «компьютерной» метафоры. У компьютера существует два вида памяти: физическая и оперативная. Физическая память – это жесткий диск, на котором мы храним всю информацию: фильмы, музыку, книги, отчеты, фотографии и т. д.

Объем жесткого диска очень большой, туда помещается много различной информации.

Но есть еще и оперативная память, в которой хранятся только временные файлы от включения до выключения компьютера. Это та информация, с которой мы работаем прямо сейчас, в данный момент.

Оперативная память отвечает за быстрое действие компьютера, и чем больше у вас запущено процессов, тем медленнее работает ваше устройство.

Практически все хоть раз сталкивались с этим: если у вас открыто множество программ, куча вкладок в браузере, машина начинает «тормозить». Это происходит, когда вы забываете закрыть программы и вкладки, которыми не пользуетесь в данный момент.

То же самое происходит с человеческим мозгом: если у вас в голове крутится одновременно большое количество мыслей, процессов и задач, эффективность выполнения каждой отдельной падает. Поэтому важно освобождать свою «оперативную память», расставлять приоритеты, оставлять в работе только первоочередные задачи, избавляясь от неактуальных и незначимых.

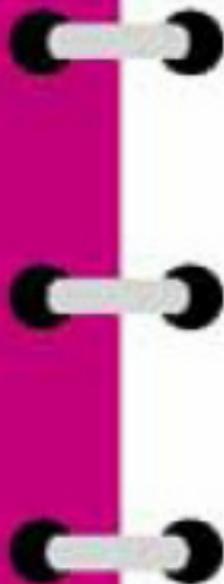
Для женщин это особенно важно, поскольку по природе своей они очень эмоциональны и легко увлекаются. Это их сильная сторона, когда речь идет о достижении целей и реализации планов – чувства и эмоции придают сил и помогают сконцентрироваться на важном.

Но это же свойство может сыграть с женщиной злую шутку, если в ее голове крутится слишком много мыслей и планов одновременно. Не умея расставлять приоритеты и будучи не в силах отложить менее важные мысли на потом, она начинает метаться от одного дела к другому, пытаясь успеть все и сразу.

Нетрудно догадаться, что вместо исполнения желаний это приводит к стрессу и усталости. Поэтому женщинам особенно важно следить за тем, чтобы творческий подход не превращался в хаос.

Часто навести порядок в голове бывает не так уж и просто – непонятно, с чего начинать и как расставить приоритеты. Именно для тех, кто испытывает затруднение с очисткой личного пространства от хлама, мы предлагаем несколько простых шагов, помогающих справиться с этой задачей.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ



**Нарисуйте картину своих приоритетов по сферам жизни. Оформите ее в соответствии со своим вкусом, можете добавить аппликацию или рисунки. Главное – наглядность и понятность, чтобы при желании вы всегда могли на нее взглянуть и получить дополнительную мотивацию.**

# Наводим порядок

Первым делом важно навести порядок в буквальном смысле этого слова.

Начать следует с собственного дома. Даже если вы привыкли регулярно делать уборку и никогда не откладываете мытье посуды на потом, в доме наверняка есть местечки, ускользающие от вашего внимания.

Это может быть пыль на люстре, «завал» на балконе или в кладовке, ненужные вещи, скопившиеся на дальних полках. Чтобы определить, где находятся эти «забытые» уголки, можно позвать в гости подругу, которая свежим и беспристрастным взглядом окинет ваше жилище и подскажет, где и что нужно убрать или переставить.

Отдельным пунктом в уборке следует выделить хлам – какие-то вещи, которыми вы давным-давно не пользуетесь, но зачем-то храните и загромождаете квартиру. От хлама важно избавляться: безжалостно выбрасывать, если это что-то совсем уж негодное, или раздавать тем, кому оно нужнее.

## Совет от Ирины Удиловой

*Например, мы и не представляли, как много у нас в квартире «барахла», пока не затеяли переезд в Черногорию. Пока все эти ненужные вещи распаханы по углам, шкафам и антресолям, сложно даже представить, сколько места они занимают.*

*Но когда начинаешь их паковать, зная, что все это придется везти, а потом распаковывать и снова раскладывать по местам, очень четко осознаешь, как много ненужных вещей на самом деле годами хранится в доме.*

Можно использовать этот опыт как прием для разграничения нужных вещей и хлама – представить, что вам предстоит переезд, и все это придется тащить с собой.

Второй важный момент – навести порядок на рабочем столе. Неважно, работаете вы дома или в офисе, организованность вашего рабочего места напрямую влияет на вашу эффективность. Поэтому все, что не относится к работе и не настраивает вас на рабочий лад, важно убрать.

Сюда же относится наведение порядка в компьютере. Удалите все лишнее: старые фильмы, картинки, музыку. Это тот же «квартирный хлам», который вроде бы и не мешает, но на самом деле лежит мертвым грузом, занимая место и отвлекая.

Зайдите в электронную почту и удалите все ненужные письма, отпишитесь от неинтересных рассылок и новостей, удалите из закладок в браузере все то, чем вы не пользовались последние полгода-год.

Сейчас вообще очень остро стоит проблема фильтрации информации. Многие пытаются буквально похоронить себя под кучей новостей, статей, видео, картинок и рассылок – ведь для того, чтобы подписаться на обновления какого-ни-

будь ресурса или добавить страницу в закладки, требуется всего один клик мышкой.

В доступности информации как таковой нет ничего плохого, но важно отделять нужную информацию от «информационного шума».

### **Совет от Антона Уступалова**

*В идеале, важно концентрироваться только на одной задаче, а все второстепенное оставлять на свободное время. Такой подход позволит вам добиться серьезных результатов в выбранном направлении. А нужную информацию вы всегда сможете найти, когда она будет вам необходима.*

Эту сферу можно расчистить по тому же принципу, что и свою квартиру. Если в течение месяца вы ни разу не заходили на сайт, посвященный, к примеру, ландшафтному дизайну, который когда-то сочли очень полезным и увлекательным, но с тех пор ваша деятельность или хобби никоим образом не пересекались с этой тематикой, это бесполезная ссылка и ее можно удалить.

# ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Позовите в гости друзей и предложите им выбрать себе «подарки» из тех вещей, которыми вы не пользуетесь. Двойная польза: и от хлама избавитесь, и друзей порадуете.**

## От вещей к мыслям

Избавляясь от ненужных в доме вещей, можно одновременно начать избавляться и от внутреннего хлама.

Способность испытывать сильные и глубокие чувства очень часто заставляет женщин годами переживать по поводу событий «давно минувших дней» или часами прокручивать в голове незначительную неприятность, беспокоиться о совершенно посторонних людях и событиях.

И прежде чем расставлять приоритеты и формулировать свои желания, важно избавиться от всего лишнего. Например, есть хорошая практика выбрасывания болезней, проблем и неудач вместе с мусором.

Она заключается в том, что, относя на помойку какой-нибудь хлам, вы мысленно «привязываете» к нему свою проблему, а потом разом избавляетесь и от мусора, и от привязанного к нему негатива.

Вообще, очень полезно подкреплять работу со своими мыслями, установками и состояниями какими-то физическими действиями – это усиливает эффективность процесса.

Можно даже проговаривать это, вслух прощаться с болезнью, чередой неудач или каким-то другим нежелательным явлением в жизни.

Еще одна практика – стирание негативных мыслей о себе.

Порой мы даже не представляем, как мало себя ценим,

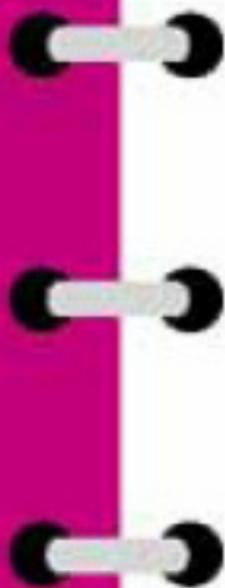
как часто думаем о себе в негативном ключе, ругаем себя за что-то, корим и осуждаем. А ведь эти мысли напрямую влияют на самооценку, уверенность в себе и своих силах и, следовательно, на исполнение желаний.

Поэтому первое, что здесь важно сделать, – это взять простой карандаш и выписать на лист все негативные мысли о себе, которые приходят вам в голову. После того как список будет закончен, сделайте перерыв.

Затем возьмите ластик и сотрите все эти мысли, одну за другой. Постарайтесь при этом почувствовать, что они исчезают не только со страницы, но и из головы.

Это очень полезная практика, помогающая избавиться от тормозящего вас негатива и настроиться на продуктивный лад. Можно повторять ее время от времени, наблюдая за тем, как уменьшается количество недовольства и растет продуктивность и уверенность в себе.

# ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ



**Пользуйтесь практикой выбрасывания негативных мыслей вместе с мусором хотя бы раз в неделю, а по возможности – чаще.**

# Завершаем отношения

Еще один важный момент, относящийся к освобождению пространства, касается сферы отношений.

Это в первую очередь незавершенные отношения и ситуации, которые уже длительное время тяготят вас, давят, расстраивают. К примеру, это могут быть отношения с бывшим партнером, когда обида или чувство вины не дают вам двигаться дальше. Или отношения со старым другом, с которым вы расстались на не очень хорошей ноте.

Это тоже груз, который мешает вам двигаться вперед, к исполнению своих желаний, поэтому при наличии таких незаконченных отношений важно поставить в них точку.

Это необязательно подразумевает личный контакт с человеком из прошлого, выяснение отношений или что-то в этом духе. Важны не столько конкретные действия, сколько ваше отношение к ситуации, внутреннее чувство завершенности.

Например, если речь идет о бывшем партнере, расстаивание с которым до сих пор гложет вас, попробуйте написать ему письмо. В письме важно искренне поблагодарить его за все хорошее, что между вами было, попросить прощения, если чувствуете вину за что-то, а затем попрощаться, то есть отпустить, оставить в прошлом его и весь этот жизненный этап.

Такое письмо не нужно отправлять, вы пишете его для се-

бя, чтобы прожить эти отношения до конца, поставить в них точку и больше не возвращаться к гнетущим воспоминаниям.

То же самое важно проделась со своими текущими отношениями. Посмотрите, нет ли у вас невысказанных обид на кого-то из близких, неоконченных разговоров, сожалений.

Один из наиболее распространенных примеров такой незавершенности – отношения с родителями. У многих с детства остаются обиды на них: где-то они поступили несправедливо, чего-то недодали.

И такую ситуацию тоже важно завершить, исчерпать для себя. Здесь те же ключевые моменты, что и в случае с прошлыми отношениями: это путь через благодарность к прощению и принятию.

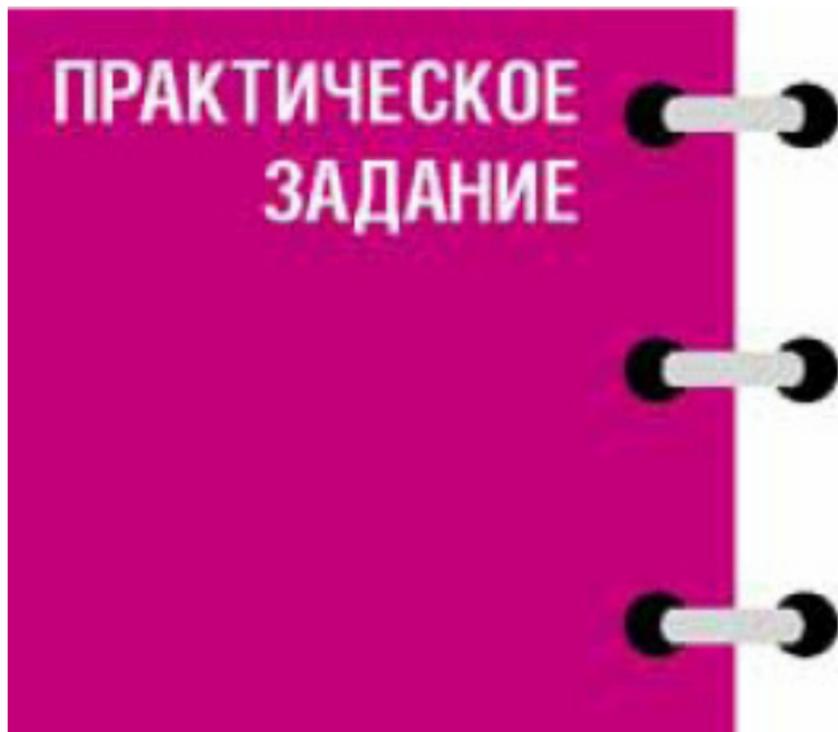
Для женщины особенно важно не хранить в душе негативные воспоминания, ведь от эмоционального состояния очень зависит ее наполненность энергией и спокойствие.

Можно воспользоваться той же техникой с письмом: рассказать о своих обидах и простить родителей, поблагодарив их за любовь и заботу, за все, что они дали.

Это наиболее сложный этап при расчистке пространства. Но его ни в коем случае нельзя пропускать или недооценивать, поскольку зачастую именно незаконченные отношения отнимают у нас львиную долю сил и энергии.

И только сделав это во всех сферах своей жизни, мы можем быть уверены, что наша «оперативная память» не заби-

та никакими посторонними процессами и готова на 100 % заняться исполнением наших желаний. Не стоит перегибать палку, но периодически важно посвящать десять-пятнадцать минут расчистке как простому ритуалу.



**Напишите письмо человеку, на которого вы обижены или который, как вы думаете, обижен на вас. Пользуйтесь этой техникой регулярно, когда вас одолевают тяжелые мысли по поводу отношений с кем-нибудь.**

# Завершаем дела

Еще одна привычка, часто заставляющая нас «буксовать» на пути к исполнению своих желаний, – это неоконченные дела.

Мы часто рассказываем своим ученицам, что одним из ключевых умений успешных людей является умение доводить дела до конца, не откладывая их на потом.

Бросая даже самое маленькое дело на середине, мы незаметно формируем длинный «хвост» из неоконченных дел, который тянется за нами изо дня в день, из месяца в месяц, а иногда даже из года в год.

Эти «хвосты» отнимают много энергии: ведь мы периодически вспоминаем об этих несделанных делах и досадуем на себя за то, что до них до сих пор так и «не дошли руки». А чем меньше энергии, тем ниже эффективность, тем медленнее осуществляются желания и достигаются цели.

Поэтому «хвосты» важно закрывать. Для начала составьте список своих отложенных или незаконченных дел. Запишите все, что сможете вспомнить: посещение парикмахерской, поездка к родственникам, забытый подарок подруге на день рождения, курсы повышения квалификации и т. д.

Здесь не может быть «важных» и «неважных» дел, важно записать все, что крутится у вас в голове. Ведь на следующем этапе вы не просто будете закрывать эти «хвосты» по списку,

но и будете учиться не создавать новых.

У женщин очень часто по жизни образуются не только не законченные, но и не начатые дела. Ведь у них от природы очень богатая фантазия, и в голове часто крутится много новых идей, мыслей и начинаний. Но успеть все, разумеется, очень трудно, особенно если нет четкого плана.

Итак, после составления списка важно поставить напротив каждого пункта крайний срок его осуществления или совсем вычеркнуть, если эти задачи стали уже неактуальными. Не старайтесь загнать себя в очень узкие временные рамки, это не тот случай, когда есть смысл торопиться. Но и совсем без ограничений тоже нельзя – они помогают справиться с искушением снова затянуть и отложить дела из списка.

Отмечайте закрытие «хвостов» галочкой или вычеркиванием. И – важный момент – не забывайте поощрять себя за каждое завершённое дело. Это одновременно и мотивация, и выработка полезной психологической связки между завершённым делом и удовлетворением.

Небольшие, простенькие дела можно «отмечать» покупкой чего-нибудь вкусного, просмотром хорошего фильма, расслабляющей ванной. За более трудоемкие, масштабные «хвосты» можно поощрить себя какой-нибудь приятной покупкой покрупнее, хорошим отдыхом, развлекательной поездкой на выходные и т. д.

При этом важно понимать различие между «хвостами» и делами, которые вы не откладывали и не забрасывали, а

просто запланировали и еще не успели осуществить. Казалось бы, о любом «хвосте» можно сказать «просто еще не успел» и наоборот – временные рамки что в одном, что в другом случае достаточно размыты. Как же отличить «хвосты» от планов?

Ключевая разница – в эмоциях, которые появляются у вас при мысли об этих делах. «Хвост» вызывает негативные ощущения, забирает энергию, портит настроение. Планы же, наоборот, вызывают воодушевление и прилив сил.

Последовательная работа со списком «хвостов» – это не только разновидность расчистки пространства, избавление от старых долгов и источников негативных эмоций. Эта практика также помогает сформировать новые полезные привычки и скорректировать образ мыслей так, чтобы избежать появления новых «хвостов» в будущем.

# ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Заведите себе красивый блокнот или тетрадь для списка «хвостов» и специальную ручку, которой вы будете отмечать их исполнения. Хорошо, если она будет необычного цвета, чтобы контрастировать с вашими обычными списками дел и задач, например, оранжевая или ярко-салатовая.**

# Список желаний

Расчистив пространство и освободив энергию для исполнения своих желаний, важно разобраться еще и в них самих.

Начните с составления полного списка желаний. Часто приходится слышать выражение «много хочешь» в негативном смысле, но это как раз тот случай, когда чем больше, тем лучше. Не подавляйте себя в целях и самореализации.

Записывайте все: от самых мелких желаний, вроде новой кофточки, до масштабных, кажущихся невыполнимыми. Очень важно, чтобы в списке было какое-нибудь достаточно крупное желание, которое относится к чему-то для вас новому, непривычному, в какой-то степени пугающему. Что-нибудь такое, о чем вы задумывались, чего хотели бы, но вам всегда казалось, что это слишком сложно, и не стоит даже пробовать, потому что ничего не получится.

## Совет от Антона Уступалова

*Спустя некоторое время после того, как Ирина Удилова всего за три месяца купила дом и переехала в Черногорию, я подумал, что тоже хочу жить в своем доме.*

*На тот момент у меня не было даже квартиры, но я осознанно поставил цель, выбрал место для дома и взялся за реализацию проекта. Мне пришлось очень хорошо поработать около семи-восьми месяцев, чтобы найти новые идеи, которые*

*принесли мне деньги, необходимые для покупки дома.*

Осуществление такого «запредельного» желания помогает расширить рамки своих представлений о возможном. И реализация ваших желаний очень важна не только для вас, но и для других людей, так как в этот момент вы становитесь для них примером. Это наглядная демонстрация того, что все границы и пределы – только у нас в голове. И часто достаточно избавиться от этих надуманных ограничивающих установок, чтобы «несбыточные мечты» превратились в сбывшиеся.

Итак, список составлен. Теперь начинайте исполнять свои желания одно за другим. Отмечайте галочкой те, что уже исполнились, дописывайте новые, вычеркивайте неактуальные.

Здесь есть еще пара важных моментов.

Первый – не нужно идти по списку последовательно – от первого желания к последнему, от маленьких к большим. Последовательность хороша в научной работе или сборке мебели, а желания и задачи просто требуют вашего внимания.

Кроме того, если вы будете стремиться идти четко по списку, это будет замедлять вас, вызывать напряжение. В какой-то момент на втором, третьем, пятом желании обязательно появится пробуксовка, какие-то объективные причины будут мешать его исполнению. И если вы будете упорно пытаться достигнуть неподатливой цели, вместо того чтобы

отложить ее на время и заняться другими, вы будете сами себя тормозить.

Поэтому регулярно проходитесь по списку и смотрите, что вы можете сделать прямо сейчас: например, исполнить какое-нибудь маленькое желание или сделать шаги к исполнению более крупного.

В какой-то момент вы поймете, что многие мелкие желания не только исполняются сами по себе, но и помогают в исполнении более крупных. И, вообще, желания как будто перетекают одно в другое, подталкивают друг друга, взаимодействуют между собой.

Например, вы мечтаете о том, чтобы любимое дело приносило достаточно денег, тогда можно было бы не работать в офисе. Вы начинаете презентовать свои услуги (мастер-классы, консультации, тренинги, личное обучение), и ваш проект начинает приносить прибыль.

Доход пока не такой высокий, чтобы можно было уйти с работы. Но благодаря этим дополнительным деньгам вы можете понемногу исполнять другие желания из списка: посетить хороший салон и сменить имидж, провести расслабляющий и вдохновляющий уикенд в санатории, записаться на какие-то курсы или тренинги.

Не стоит стремиться к тому, чтобы в вашем списке были сплошь «полезные» желания, направленные на получение или совершенствование каких-то навыков. Даже самые «глупые» (вроде покупки новой кофточка или похода на концерт

любимой группы) приносят пользу вашим крупным целям: поднимают самооценку, улучшают настроение, придают уверенности, вдохновляют, заряжают энергией.

Следующий момент, тоже связанный с мотивацией и энергией, – это празднование своих достижений.

Очень важно, чтобы вы ощущали эмоциональный подъем, когда понимаете, что очередное ваше желание исполнилось, или вы просто продвинулись на пути к его исполнению.

Женская психология особо восприимчива к позитивной мотивации, поэтому, если вы умеете баловать и поощрять себя, вам легче двигаться к своим целям.

Отмечайте каждую выполненную задачу, каждый завершённый этап, приближающий вас к выполнению желания. Важно акцентировать свое внимание на том, что исполнение желаний приносит радость, и вам будет с каждым разом все легче и легче двигаться в направлении мечты.

Особенно эта привычка важна на тех этапах, которые вам неприятны или трудно даются – такие моменты есть у каждого. И зачастую именно на этих этапах дело стопорится: какая-нибудь неприятная мелочь может заставить вас забуксовать буквально в паре шагов от успеха.

Например, вы уже близки к исполнению желания «поехать в отпуск на море». Уже отложена почти вся необходимая сумма, вы выбрали страну, туроператора, запланировали даты отпуска. Следующий этап – оформить загранпаспорт.

Но одна мысль о длиннющих очередях в отделе УФМС вызывает у вас такое уныние и раздражение, что вы день за днем откладываете этот шаг, и вот уже отпуск на носу, деньги есть, путевки выбраны, и вы понимаете, что оформить загранпаспорт уже никак не успеть. И в результате, если вам не удастся передвинуть отпуск, исполнение желания отложится на неопределенный срок.

Это очень распространенная проблема: очень часто исполнение наших желаний откладывается из-за каких-нибудь мелочей. Поэтому важно себя поддерживать.

Завершив какую-нибудь задачу, обрадуйтесь: скажите что-нибудь радостное и восторженное, например: «Ура, готово!» Мы уже говорили о вариантах празднования на уровне тела: можно побаловать себя чем-то вкусным, сходить в кино, на массаж, маникюр, купить себе какую-нибудь вещь или организовать фотосессию.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.