

WELLNESS BEAUTY ACADEMY

mysuperface
by ANNA DERYUGINA



МАРАФОН - ПРАЗДНИК

ОДНА ЖИЗНЬ, ОДНА ЛЮБОВЬ

КЛЮЧИ К ЗАДАНИЯМ

Стань новой к Новому Году!

КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ 1 И ШВЕЦ, И ЖНЕЦ, И НА ДУДЕ ИГРЕЦ»

Итак, в вашем списке 10 определений. Теперь обратите особое внимание на четвертое, пятое и шестое слова. Если первые определения мы, как правило, даем себе исходя из очевидного (большинство людей на вопрос «кто ты?» прежде всего ответит что-то общее, вроде «человек/мужчина/женщина»), а под конец мы начинаем высасывать определения из пальца, то в середине списка как раз может оказаться самая интересная информация из глубины подсознания, наиболее искренняя.

И тут оценки и определения у всех совершенно разные. кто-то скажет о себе «дурак, трус», кто-то «личность, гений», кто-то «жертва», кто-то «мама, папа», кто-то «король, богиня».

Проанализируйте полученные результаты. Так кем же вы считаете себя в глубине души? нравится ли вам роль, которую вы выбрали для себя? не приходило ли в голову, что именно эта роль во многом определяет сценарий всей вашей жизни? например, если ты считаешь себя джеймсом бондом, твоя жизнь и будет напоминать боевик, ведь джеймс бонд не может просыпаться по утрам, спокойно пить травяной чай, выгуливать своего любимого пуделя, приглашать на свидание девушку или отводить детей в садик, джеймс бонд будет искать приключения и врагов. а кто ищет, тот, разумеется, всегда находит.

Если роль – роль жертвы, то ты будешь невольно искать и находить обстоятельства, при которых «судьба-злодейка» будет строить тебе козни, а также искать спасителя, который придет и решит все твои проблемы.

На самом деле от той роли, которую ты избираешь для себя, зависит очень многое. собственно говоря, вся твоя жизнь. Если ты еще не догадался, твоя подсознательная роль – это и есть твоя программа! И по этой программе ты живешь как машина, по заданному алгоритму. Звучит, возможно, жутковато, но зато это во многом объясняет то, откуда в твоей жизни берутся взлеты и падения, успехи и неудачи, радости и проблемы.

Хорошая новость заключается в том, что ты всегда можешь изменить программу, по которой живешь. Ты легко способен сменить некогда выбранную тобой или навязанную другими роль на новую, которая тебе больше нравится и которая сделает твою жизнь лучше.

Итак, правило № 1

Запомни, что ты и только ты определяешь свою роль в жизни и свое место в мире. Как только ты осознаешь программу, по которой неосознанно жил эти годы, ты легко сможешь изменить ее на другую, более эффективную и приятную.

КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ 2 «АЛЛО, МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ!»

Наш мир полон гениальных людей, талантливых специалистов, умнейших ученых, прекрасных творцов. Возможно, ты привык считать себя посредственностью или человеком средних способностей, а то и вовсе непризнанным гением. поверь, ты еще не раскрыл и половины своего потенциала и понятия не имеешь о своих истинных способностях, потому что львиная доля твоих талантов находится в «спящем режиме». Попробуем приоткрыть завесу тайны и узнать, какие скрытые дары таит твое подсознание.

Прочти внимательно все перечисленные тобой качества. Поздравь себя, это список твоих скрытых талантов, которым ты пока не позволил проявиться, но которые заложены в тебе от природы. впечатляет? Шокирует? Еще бы! Можешь быть абсолютно уверена – это все твои достоинства, о которых ты раньше просто не знала, которые ты раньше не использовала и не пробовала развить. Что ж, теперь ты знаешь, каков твой потенциал на самом деле.

Дело в том, что в нашем мире работает «закон зеркала». Мы бессознательно замечаем в других людях лишь те качества, которые «зеркальны» нашим. На достоинства, которыми мы не обладаем, мы, как правило, совершенно не реагируем, попросту не замечая их. Доводилось ли тебе восхищаться блистательной работой врача-проктолога или невероятным талантом какого-нибудь чудака из книги рекордов гиннеса? Если нет, то скорее всего эти таланты тебе не присущи. Их нет в тебе, и ты не замечаешь их в других людях. Но если ты реагируешь на чьи-то качества душевным трепетом, искренним восхищением или даже завистью, значит, это отзываются в твоём подсознании скрытые таланты.

Разница между людьми, которые тебя восхищают, и тобой лишь в том, что они уже позволили своим талантам проявиться, а ты пока нет, причем ничто не мешает тебе прямо с сегодняшнего дня начать использовать свой свежесобнаруженный ресурс в полной мере.

Впрочем, есть и другой момент. «Принцип зеркала» распространяется не только на твои таланты и достоинства, но и на твои недостатки. Другими словами, если ты замечаешь в ком-то возмутительную черту характера или другой изъян, значит, ты сам обладаешь таким же недостатком. Возможно, ты тщательно контролируешь его и не позволяешь ему проявиться, подавляешь его. Но, увы, если пока ты эмоционально реагируешь на недостатки других, это показатель того, что аналогичные недостатки есть и у тебя и ты их не принимаешь и не прощаешь ни себе, ни другим. так, например, особенно вежливые люди частенько осуждают хамов и грубиянов, не понимая при этом, что у них есть свой «внутренний хам», и он не вырывается наружу лишь благодаря их самоконтролю.

Впрочем, самоконтроль и подавление своих недостатков – это опасная практика, которая не только не избавит человека от изъяна, но и может приумножить его.

Правило № 2

Те качества, черты характера и особенности других людей, на которые мы бурно и эмоционально реагируем, как правило, присущи и нам самим. Любое достоинство или недостаток, который ты видишь в другом человеке, есть и у тебя, но в скрытой форме.

**КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ 3
«ЗВЕЗДА РАВНОВЕСИЯ»**

Оцените ваши баллы – как равнозначно распределен ваш успех по самым важным аспектам жизни? Если где-то вы поставили 8-10, это высший уровень удовлетворенности. А вот результат оценки на 1-3 балла требует незамедлительной коррекции, пересмотра жизненных приоритетов, пересмотра действий.

Почему? Вы поймете это в следующем задании, когда будете разбирать свои желания.

Правило № 3

В любой момент своей жизни ты способна ее изменить – для этого тебе достаточно увидеть ОБЪЕКТИВНО, в какую сферу жизни ты вкладываешься больше, в какую меньше.

И главное – оценить результат этих вложений – оправданы ли твои усилия?

Соответствуют ли результаты ожидаемым? Это мы выясним на задании 4.

**КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ 4
«ДОСТАВАЙ СВОИ МЕЧТЫ!»**

Выполнив пункт 4, ты точно должна понять, какие желания будут ИСТИННЫМИ, а какие – ЛОЖНЫМИ. А ты тратила на них столько энергии!

Истинные – принесут тебе ощущение счастья и радости, внутреннего полета.

Ложные – доставляют мимолетную радость, но ты снова побежала бы за новыми желаниями, и это – именно та гонка, которая дает тебе выгорание, усталость и вечное разочарование.

Правило № 4

Умей различать свои желания и объективно их оценивать с точки зрения долгосрочного «счастья», которое они могут тебе принести.

КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ 5 «САМОПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ МЕЧТЫ»

В этом задании ты должна была увидеть очевидные различия между собой в реальности и в мечтах, скорректировать свой план/задел на будущее. Этим мы займемся накануне Нового Года, ведь многое из этого списка ты сможешь скорректировать именно на нашем марафоне!

Правило № 5

Соответствуй своим мечтам и прекрати жить в иллюзорном мире! И события закрутятся вокруг тебя волшебным ураганом исполнения самого сокровенного!! Обещаю!

