



@kalanternaya_anna
250 тыс. подписчиков

Анна Калантерная

АВТОР ЖИЗНИ

**КАК СОЗДАВАТЬ
УСПЕШНЫЙ
ЖИЗНЕННЫЙ
СЦЕНАРИЙ**



Москва
2020

УДК 159.9
ББК 88.52
К17

Литературный редактор
Наталья Афанасьева

Калантерная, Анна Андрониковна.

К17 Автор жизни: как создавать успешный жизненный сценарий / Анна Калантерная. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с.

ISBN 978-5-04-108803-3

В этой книге концентрат личного опыта и авторских методик Анны Калантерной, которые помогают выйти из круговорота нищеты, безнадежности, зависимых отношений и стать Автором Собственной Жизни. Анна не дает инструкций, а делится инструментами. Возьмите и перепишите собственную судьбу так, как этого хотите именно вы.

«Ни родители, ни правительство, ни кто-то посторонний не в ответе за то, как вы проживаете жизнь. Вы ровно в той точке, в которую пришли своими ногами и по собственной воле. Эта книга поможет не просто осознать ответственность за происходящее. Она даст инструменты, чтобы изменить ход вещей. Понять, что стоит за страхами, сомнениями, болью, и переписать их на уровне подсознания на тот сценарий, который близок вам. Читайте книгу, применяйте знания в жизнь и становитесь лучшей версией самого себя! Я в вас верю и держу за руку».

**УДК 159.9
ББК 88.52**

© Калантерная А., 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-108803-3

Оглавление

Предисловие	9
Об авторе книги	11
Обращение автора к читателю	14
Чего ждать от книги	18
Глава 1. Ваша жизненная позиция: Охотник или Жертва	33
Глава 2. Составляющие счастья: 5 сфер жизни	62
Глава 3. Любопытство — одна из главных движущих сил Автора	90
Глава 4. Мотивация. Что вами движет: желание, долг или чувство вины?	100
Глава 5. Страхи, владеющие Жертвой	108
Глава 6. Позиция Автора: я сам за себя в ответе	118
Глава 7. Слова, ограничивающие возможности	143
Глава 8. Формулирование просьб и претензий из позиции Автора	155
Глава 9. Зависимость от общественного мнения — главное препятствие на пути к СВОЕЙ жизни	162
Глава 10. Злость: хорошо или плохо?	180
Глава 11. Депрессивное состояние: выход есть!	186
Глава 12. Страх: бороться или трансформировать?	196
Глава 13. Справляемся с паническими атаками и фобиями	206
Глава 14. Авторский способ принятия неизбежности боли	217

Глава 15. Благодарность — энергетическая валюта Вселенной.	223
Напутствие Автору жизни.	238
Интересные истории участников марафона «Автор жизни»	242
Отзывы участников марафона «Автор жизни»	260
Полезные ссылки	278

*Посвящается моим родителям:
Чолакян Андронику Аршаковичу,
Чолакян Елене Георгиевне,
которые всегда верили,
что у меня всё получится.*

Предисловие

Даже если вы еще не Автор Своей Жизни, вы и только вы — автор своей истории. И пишете вы ее не ручкой, не пером, а собственным выбором. Это очень ценный дар Создателя. Именно право выбора делает человека тем, кем он является. Если вы искали подсказку, которая прояснит, в какую сторону вам двигаться, — то это она и есть.

- Осознайте, что ваша жизнь сложится так, как выберете вы сами.
- Почувствуйте силу, которую дает использование по назначению своего дара — права выбора.
- Посмотрите на дороги, которые вам открыты, если выбирать их, руководствуясь своими истинными целями, намерениями, желаниями.

Какие жизни вы бы прожили, будь у вас выбор?
Так вот: он у вас есть. Проживайте!

У нашего народа в свое время отобрали память о том, что он свободен. Стерли, подчинили для служения во имя общих целей. Но в подсознании осталась информация о том, что у каждого из

нас — уникальный путь. И именно это не дает вам покоя ощущением, что вы проживаете как будто бы не свою жизнь.

Это не ощущение. Это правда.

Возьмите ответственность на себя и освободитесь от плена иллюзии, что все само как-нибудь вырвется. Вырвется только тогда, когда вы сделаете свой выбор. Не тяните с ним, ведь каждое желание исполнимо. А вот время — невосполнимо. Переосмыслите, где вы сейчас находитесь, где хотите находиться и какие шаги можете совершить прямо сейчас, чтобы выйти из темноты на свет собственного уникального пути.

Сделайте главный выбор прямо сегодня и не сворачивайте! Впереди — необыкновенная жизнь!

Об авторе книги

Анна Калантерная — психолог с более чем двадцатипятилетним стажем. Она сама когда-то оказалась в тяжелой жизненной ситуации: после развода осталась с маленьким ребенком — без денег, без жилья. Какое-то время была вынуждена жить в офисе, где работала.

Но она не стала сетовать на судьбу, а рассудила следующим образом: «У меня есть крыша над головой, работа, а остальное — дело наживное». Она решила не поддаваться панике, а обратиться к самой Вселенной за помощью. Причем просила Анна не деньги, жилье или богатого мужа, а мудрых учителей, которые научат, как действовать в ее ситуации.

Вселенная оценила ее призыв и помогла, послав нужных ей людей, чтобы те наделили ее знаниями. Так, за полгода Анна смогла не только рассчитаться с долгами, но и открыла собственную «Школу будущих мам и раннего развития детей «Тип-Топ». Это стало первым самостоятельным предприятием, приносящим людям пользу, а ей — удовлетворение от дела, которым она занимается. Так начался путь Анны Калантерной как Автора собственной жизни.

Позже Анна столкнулась с проблемой лишнего веса. Но, применив свои знания психолога, разработала собственную методику, способствующую приведению тела в норму. А когда поняла, что методика работает, создала свой первый авторский тренинг и стала делиться знаниями с людьми, помогая им становиться счастливыми и здоровыми.

Затем она написала еще один тренинг — о том, как правильно мечтать и добиваться исполнения желаний. Какое-то время она работала в своем консультационном психологическом центре с группами, проводя очные занятия. Но, желая идти в ногу со временем, а заодно и масштабировать свое предприятие, она вышла с тренингами в онлайн-пространство. Так она смогла расширить свою аудиторию и теперь уже делилась знаниями с людьми из разных уголков планеты.

Немногим позже Анна основала «Международную тренинг-студию личностного роста» и продолжила создавать новые тренинги, которые стали выходить в формате марафонов. Марафоны пользовались спросом. Анна приобретала все больше приверженцев своего образа жизни и мышления, вокруг нее стала формироваться команда увлеченных общим делом людей.

В общей сложности тренинги Студии прошли уже более 50 тысяч участников. В Интернете можно найти множество их отзывов, в которых люди благодарят Анну за перемены, которые с ними происходят, рассказывают, как меняется их жизнь.

Сейчас в Студии Анны Калантерной проводятся более 10 различных марафонов различной направленности:

- как без запретов и ограничений привести тело в идеальную форму и удерживаться в комфортном весе постоянно — «Матри-

ца стройности», «Матрица стройности Sport Edition», «Матрица стройности для мам в декрете»;

- как мечтать так, чтобы желания сбывались — «Покори свою мечту»;
- как проработать чувство вины и начать жить свободной и независимой ни от кого жизнью — «Жизнь без чувства вины»;
- как снять оковы ограничивающих убеждений, мешающих взаимодействию с финансовой энергией — «Расширение финансового сознания», «Финансовый ключ»;
- как воспитывать ребенка в авторской позиции, чтобы, взрослея, он продолжал мечтать, как в детстве, нашел свое призвание, рос уверенным в себе, научился ставить перед собой цели и осуществлять свои мечты — «Ключ к ребенку»;
- и, наконец, основной тренинг — «Автор жизни», с которого Анна рекомендует начинать прохождение марафонов в ее Студии. В нем она дает основополагающие знания о том, как изменить мышление Жертвы на мышление Автора: не жаловаться на судьбу и искать виноватых, а брать на себя ответственность за свою жизнь и писать собственный сценарий своей жизни. Ведь именно с этого начинается путь к счастью и успеху.

У этого марафона есть продолжение — «Автор жизни 2», а также, в дополнение к ним, создан марафон «Ключ к себе», посвященный поиску собственного предназначения. Эти три тренинга — кратчайший путь к себе и собственному счастью.

Книга, которую вы держите в руках, — первая часть трилогии, написанной именно по этим марафонам. Возможно, для вас она окажется тем самым мудрым учителем, в котором вы нуждаетесь так же, как когда-то нуждалась Анна.

Обращение автора к читателю

Приветствую вас, дорогой читатель!

У вас в руках книга, которая является ознакомительным вариантом марафона «Автор жизни». Именно с него я рекомендую начинать прохождение моих тренингов. Это не печатная версия марафона, а подводка к нему. Здесь вы найдете практически всю теорию, которую я даю на марафоне, но...

Отличие печатного варианта от онлайн-марафона заключается в том, что помимо теории на тренингах участники марафона получают домашние задания с практическими упражнениями, выполнив которые, отправляют мне отчеты. Опираясь на эти отчеты, я даю каждому участнику индивидуальную обратную связь:

- ✓ корректирую, если они неверно поняли суть задания;
- ✓ задаю наводящие вопросы, если у них не получается найти ответы;
- ✓ поддерживаю, если идут в верном направлении.

Предвидя возможные вопросы, отвечаю: нет, и на марафонах я никому не даю четких указаний, что делать и как поступать. Как у терапевтов нет волшебной пилюли, которой можно вылечить любую болезнь, так и у психологов нет единого ответа, который

бы враз сделал человека счастливым. Возможно, я скажу вам удивительную вещь, но ответы уже находятся в вашей голове. Одни лежат на поверхности и очевидны для вас, другие спрятаны глубоко в подсознании, с которым не налажен контакт, отчего кажется, что вы их не знаете. В этом и заключается работа психолога: помочь вам установить контакт с подсознанием, подсказать, как с ним общаться так, чтобы ваше внутреннее «Я» активно вам помогало и действовало во благо. Поэтому я и говорю: «Хорошие психологи не дают советов».

И я сейчас расскажу почему. Например, прийти к юристу с запросом «Что мне делать с человеком X в ситуации Y?» — это нормальная практика. Прийти к врачу с конкретной симптоматикой и получить рекомендацию по лечению — тоже нормально. Автомеханики, портные, программисты... Они дадут совет в вопросе, в котором компетентны. Они — эксперты в своей области. А кто эксперт в вашей жизни? Уж точно не посторонний человек, а вы сами! Как вам поступить со своей жизнью — решаете вы и только вы.

Грамотный психолог не станет предлагать вам готовые решения и навязывать свое субъективное мнение. Он поможет вам разобраться с тем, что мешает это самое решение разглядеть. Повысит КПД вашего поиска ниточки, которая выведет вас к свету. Но у нас же куда ни глянь — «страна советов». Форумы пестрят доморощенными специалистами, которые говорят, как надо и как не надо. Люди привыкли жить чужим умом. Это удобно. Потому что, если что-то пойдет не так, всегда можно перевести стрелки и сказать: «Это ты меня научил».

Поэтому, дорогие, на вопросы в обратной связи в стиле «Аня, что мне делать?», я часто отвечаю: «А как ты сама думаешь?» И это не потому, что мне нечего сказать. А потому, что моя