

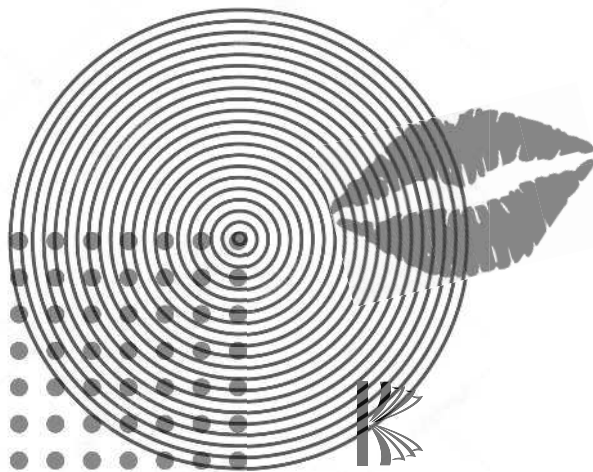
ИНСТАТРЕНИНГ



Анастасия
БАРАШКОВА

ЭФФЕКТ ФЕНИКСА

**как переродиться
и стать счастливой
за семь дней**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Б24

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по психологии.

Мнение автора может не совпадать
с мнением издательства и редакции.

Барашкова, Анастасия.

Б24 Эффект феникса: как переродиться и стать счастливой за семь дней / Анастасия Барашкова. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Инстатренинг).

ISBN 978-5-17-127075-9

Анастасия Барашкова – телеведущая, «светская львица» и актриса, известная многим по сериалам «Счастливы вместе», «Обручальное кольцо», «Институт благородных девиц», «Не ври мне» и др.

А еще Настя – популярный блогер, профессиональный психолог и автор курса перерождения «Как стать счастливой за семь дней», который она ведет вместе с певицей и актрисой Анной Семенович. Именно об этой уникальной методике и пойдет речь в данной книге.

Читайте, применяйте на практике, верьте в себя, и у вас обязательно все получится!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-127075-9

© Барашкова А., текст, 2020
© 000 «Издательство АСТ», 2020

ВСТУПЛЕНИЕ

Всем привет. Я — Анастасия Барашкова. Когда я была маленькой, у меня было несколько основных желаний: я мечтала сняться в кино, работать на телевидении, быть женой успешного мужчины. а еще — чтобы с моим мнением считались окружающие.

Шло время, и я понимала, что глобально в сторону моей мечты ничего не движется. Тогда я стала визуализировать свои желания, думать о них как о свершившемся факте, не зная еще, что это сработает.

И вот сейчас — я получила все, о чем мечтала в детстве, и уверена, что немаловажную роль в этом сыграла как раз техника визуали-



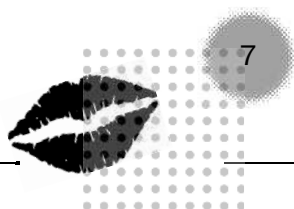
зации — тогда я еще не знала, что это называется так, но подсознательно посеяла семена, которые сейчас проросли.

Дети умеют быть счастливыми, мечтать и радоваться любой мелочи. Увы, когда мы взрослеем, эта суперспособность ослабевает, а чаще всего уходит совсем. Мы становимся слишком ответственными и серьезными — и в этом как раз состоит главная ошибка.

Мне с детства нравилась психология как наука, я много ею интересовалась, и когда настал момент выбирать вуз для поступления, то я, конечно же, решила связать свою жизнь именно с этим направлением.

Погрузившись в тонкости этой науки, я поняла, что умение мечтать — это необыкновенный дар, который я просто обязана сохранить в себе.

Параллельно я начала разбираться в законах Вселенной — понимать, как работает сила наших мыслей. Мне стало проще жить

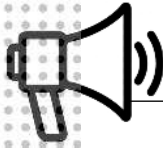


и воплощать свои мечты, а также помогать в разборе жизненных ситуаций моим друзьям и знакомым. Когда я начала получать желаемое, то решила, что пора поделиться этой техникой с окружающими.

Я начинала свою карьеру с модельного бизнеса, работала в индустрии моды, но в какой-то момент поняла, что мне нужно расти дальше. Не потому, что быть моделью плохо. Это трудный хлеб, гораздо более тяжелый, чем может показаться со стороны. Но мне хотелось развиваться и в других направлениях.

Я влюбилась в телевидение, много работала над собой, чтобы попасть туда, и сегодня я веду свою программу на RU TV. Перед этим я прошла серьезную школу на Fashion TV. Это мировой телевизионный бренд с очень жесткими требованиями к качеству проектов, и особенно — к людям в кадре.

Меня часто приглашают вести самые разные мероприятия. Многие предложения



я с удовольствием принимаю. Но не все. Потому что я знаю, чего хочу, а чего нет, и это всегда помогало мне двигаться вперед.

На эту тему у меня есть любимый анекдот.

«На необитаемом острове нашли англичанина — робинзона. Конечно, событие привлекло внимание журналистов, которые прибыли на остров, чтобы расспросить о том, как жил этот человек в одиночестве много лет. Спасенный англичанин показал им свой дом, небольшое хозяйство, рыболовные снасти. Один журналист спросил его:

— А это что за постройки?

— Это моя мастерская, там я строгал, пилил, сколачивал себе мебель.

— А вон тот домик справа?

— А это я построил себе клуб. Да, это клуб, в который я хожу.



- *А вот этот домик слева?*
- *А это клуб, в который я НЕ ХОЖУ!»*

Понимаете, это вопрос выбора. Он есть даже у человека, живущего на необитаемом острове. На этом я бы хотела остановиться немного подробнее.

Многие из нас ищут работу. Кто-то, кого уже не прельщает ежедневное восьмичасовое просиживание в офисе, начинает свое дело.

Давайте спросим себя: как часто мы можем позволить себе отказаться от выгодного заказа или от высокооплачиваемой работы только потому, что нам не понравился человек, который ее предлагает, или не понравились какие-то внутренние распорядки компании? Неважно, что именно не понравилось. Важно, что вы увидели какой-то явный, раздражающий вас недостаток.



Все ли из нас способны в ответ на предложение о хорошо оплачиваемой работе сказать человеку в лицо: «Боюсь, что я не могу принять ваше предложение»?

Такой вопрос может вызвать у вас недоумение — как же так, отказываться от денег в наше трудное время?! Но для меня в подобной ситуации важнее другое: гораздо страшнее отказаться от самой себя. От своего видения мира, от своих планов, от своего душевного комфорта.

У меня была престижная работа, модные показы — мечта любой девушки. Но в какой-то момент этот мир перестал мне подходить. Так бывает с сумкой, платьем или с каким-то аксессуаром. Так бывает и с мечтой. И это нормально.

Мы же не будем настойчиво носить потерявшую актуальность вещь только потому, что когда-то мечтали о ней? Точно так же нужно ради уважения к себе научиться отка-



зывать и в других ситуациях. Иногда — гораздо более серьезных.

В книге, которую вы сейчас держите в руках, я хочу поговорить с вами о мечте, о цели, о том, как достичь ее, не изменяя себе.

Я неспроста начала этот разговор с темы отказа. Чтобы добиться того, что ты действительно желаешь, нужно уметь отказаться от того, чего ты не хочешь. Потому что ты уважаешь себя, а уважение — это всегда право выбора. Тот робинзон из анекдота выжил только потому, что у него этот выбор был, и он сам сделал так, чтобы ему было из чего выбирать. В своей книге я научу вас делать правильный выбор всегда и во всем, и это станет началом вашего успешного перерождения. Добро пожаловать в вашу новую, счастливую жизнь!



Как себя

ОТПОЗИТИВИТЬ?

ГЛАВА 1 ПОЛЮБИ СЕБЯ, И ТЕБЯ ПОЛЮБЯТ ДРУГИЕ



Уважение к себе. Самооценка. Достоинство. Мы часто размышляем по поводу этих понятий. Кто-то из вас наверняка слышал от знакомых психотерапевтов фразу: «Полюби себя».

Конечно, советовать легко. Но откуда берется эта любовь? Где та кнопочка, которая включает ее? Этого вам не скажет никто.

Люди, особенно женщины, годами ходят к специалистам, платят деньги и — теряют



надежду. «Закисают» в этом состоянии не-любви и неприятия себя.

Я не верю в «волшебные таблетки». Но я верю в науку, в практическую психологию, и сейчас я вам раскрою один очень эффективный способ приблизиться к состоянию любви к себе.

У каждой из нас есть коронные навыки, в которых мы уверены на 100%. Прямо сейчас вспомните три ваших главных умения, в которых вы ни капельки не сомневаетесь.

Ну, например, кто-то из вас может с полным правом сказать: я умею готовить пирожные, я шикарно шью игрушки и замечательно делаю презентации. Может быть, вы классно плаваете, идеально ладите с детьми и безупречно подбираете себе и мужу гардероб. Навыки должны быть предельно конкретные: не просто «хорошо готовлю», а «хорошо готовлю, к примеру, рыбу».