



Е Л Е Н А Д Р У М А

ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ. ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ.
СОЗДАЙ ЖЕЛАЕМОЕ БУДУЩЕЕ

2-Е ИЗДАНИЕ, ДОПОЛНЕННОЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 159.922

ББК 88.52

Д76

Фотография на обложке — *Александра Гулова*

Друма, Елена.

Д76

Ты — сама себе психолог: отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее / Елена Друма. — 2-е издание, дополненное. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с. — (Елена Друма. Путь к женскому счастью).

ISBN 978-5-04-119049-1

В жизни случаются моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Эта книга станет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих. Более эффективно коммуницировать с мужчинами. Больше зарабатывать и слушать свое тело.

Начать исполнять свои мечты или остаться в зоне комфорта? Выбор за тобой.

Перед вами 2-е издание уникального бестселлера! В нем еще больше авторских практик и психологических приемов.

УДК 159.922

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-119049-1

© Друма Е.А., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Оглавление

Я С ТОБОЙ.....	13
----------------	----

Часть I

Прошлое: по дороге к себе

Глава 1. СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ.....	27
Упражнение «Игрушка»	31
Глава 2. ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА.....	37
Глава 3. ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПАПА?	57
Упражнение «Папа – тоже человек».....	69
Глава 4. РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ	73
1. «Не живи».....	76
2. «Не будь ребенком».....	79
3. «Не взрослей»	82
4. «Не думай».....	84
5. «Не чувствуй».....	86
6. «Не достигай успеха»	88

7. «Не будь лидером»	90
8. «Не принадлежи»	92
9. «Не доверяй»	93
10. «Не делай»	95
11. «Не будь собой»	96
12. «Не чувствуй себя хорошо»	97
Упражнение «Имею право»	97
Глава 5. СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ	100
Упражнение «Найди десять отличий»	104
Глава 6. ТРОЕ В ЛОДКЕ	107
Жертва	112
Спасатель	116
Преследователь	117
Что делать?	120
Начнем с Жертвы	120
Как освободиться от образа Преследователя?	122
Если ты — Спасатель	122
Упражнение «Плюшки»	123
Глава 7. СИЛА РОДА	127

Часть II

Настоящее: быть в моменте

Глава 8. НЕЗАВЕРШЕННЫЙ ГЕШТАЛТ	133
Глава 9. НАЙДИ СВОЮ ОПОРУ	140
Глава 10. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ	152

Упражнение «Разговор с зеркалом»	154
Упражнение «Героиня»	156
Глава 11. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ	176
Упражнение «Магия»	176
Упражнение «Да/нет»	181
Глава 12. ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ	183
Глава 13. ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ	193
«Условный» жизненный сценарий	200
З – замечай!	201
А – анализируй!	201
В – выбирай!	202
Жизненный сценарий «Я сама»	202
Глава 14. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ	218
Упражнение «Мухи от котлет»	221
Упражнение «Разговор с камерой»	226
Глава 15. ВРАГИ САМООЦЕНКИ	230
Негативное селектирование	230
Упражнение «Зеленая ручка»	231
Сравнение себя с окружающими	232
Фрустрирующее окружение	232
Внутренний саботажник-перфекционист	233
Негативное окружение недовольных жизнью людей	234
Упражнение «Радость жизни»	236
Глава 16. О ЧЕМ КРИЧИТ ТВОЕ ТЕЛО	238
Обида – королева болезней	240
Гнев и агрессия	242

Установка на саморазрушение.....	243
Внутренние конфликты.....	243
Условная выгода.....	244
Самовнушение.....	245
Внушение посторонними.....	245
Проживание чужой жизни.....	245
Травмирующие события.....	246
Травмирующий опыт.....	247
Глава 17. ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИКИ.....	249
Зрение.....	249
Слух.....	250
Горло.....	250
Дыхательные органы.....	250
Пищеварительный тракт.....	250
Женские половые органы.....	251
Спина.....	251
Ноги.....	252
Кожа.....	252
Включаем разум.....	253
Глава 18. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ.....	257
Глава 19. ТВОИ ЦЕННОСТИ.....	263

Часть III

Будущее: жизнь как фуршет

Глава 20. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ ДЕВОЧКА.....	272
Упражнение «Зажигалочки».....	276

Глава 21. КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ	278
Нужда	279
Потребность	280
Желание	281
Намерение	283
Цель	283
Мечта	283
Чудо	285
Глава 22. МОТИВАЦИЯ	292
Упражнение «Игра в Почемучку»	293
Глава 23. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	300
Что же мешает нам реализоваться?	306
Глава 24. ПОИСК НИШИ	310
1. Человек — человек	310
2. Человек — техника	311
3. Человек — природа	311
4. Человек — письменный знак (цифра или буква)	311
5. Человек — творческий образ	312
Упражнение «Перекресток»	314
Глава 25. ДЕНЬГИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	316
Глава 26. УРОВЕНЬ ТВОЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ	319
Упражнение «Рецепт счастья»	324
Заниженная самооценка	325
Негативные установки	326
Упражнение «Письмо»	329

Финансовые блоки	330
Упражнение «Ассоциации»	331
Глава 27. ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА БЛАГОСОСТОЯНИЕ	340
Глава 28. ЗАКОНЫ ИЗОБИЛИЯ	344
Каждому — по потребностям	344
Жить в удовольствии	345
Закон обмена	346
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты	348
Как песок сквозь пальцы	350
Денежные практики	353
Глава 29. КАРТА ЖЕЛАНИЙ	356
Глава 30. КАК НАПОЛНЯТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ	363
Упражнение «Источники»	366
Глава 31. ЗНАКИ ВСЕЛЕННОЙ И РАБОТА ПОЛЯ	367
Глава 32. ПРО УСПЕХ. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ	375
ДНЕВНИК УСПЕХА	390
Глава 33. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО	392
Уважение	395
Справедливое распределение обязанностей	396
Время наедине	397
Общие традиции	398
Общие хобби и увлечения	398
Диалог	399

1. Эстетичность	401
2. Мой любимый пункт	402
3. Плоскости.....	402
4. Принятие	403
5. Взаимность.....	403
6. Конкуренция	404
7. Четкость.....	404
8. Понимание.....	405
9. Амнезия.....	405
10. Самореализация.....	406
11. Баланс	407
12. Хатико.....	407
13. Удобство	408
14. Секс	409
15. Зацикленность	409
16. Здесь и сейчас.....	411

ДО СВИДАНИЯ.....	413
------------------	-----

Я с тобой

Каждая из нас порой нуждается в поддержке, совете, понимании. В психологе, принимающей матери или доброй подруге — в человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно и, безусловно, примет, поверит, поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она станет твоей поддержкой и опорой в нужных ситуациях.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

С этой книгой ты станешь психологом, подругой и наставником для самой себя. Она поможет тебе открыть новые возможности и прожить жизнь по верхней границе. То есть взять от нее максимум возможного.

Представь, что тебе достался огромный дом с бассейном, теннисным кортом, вертолетной площадкой, кинозалом

и SPA-комплексом. Но по какой-то неведомой причине ты пользуешься только одной маленькой комнатой, кухней, ванной и туалетом. А на остальное смотришь с завистью и ощущением «это не для меня»...

Так для каждого из нас судьбой предназначен пакет плюшек. Это может быть талант гениального художника, ласковая понимающая мама, дружба с кинозвездами, восхождение на Эверест и удачное, счастливое замужество. Но на старте, по умолчанию, тебе доступна только мама. Талант еще нужно раскрывать, а для погружения в звездную тусовку придется выехать из провинции в столицу. То есть, чтобы стало доступно все остальное, необходимо учиться, развиваться и переходить на новые уровни. Как в компьютерной игре — пока ты не прокачаешь своего игрока, не освоишь нужные навыки, не выполнишь задуманную на этом этапе миссию, следующий недоступен. То же самое и в жизни — как только ты чему-то научилась, тебе открываются новые возможности. И новые миссии для прохождения.

Моя книга и практики, которые я предлагаю, не корректируют, не меняют судьбу. Но позволяют разблокировать то хорошее, что тебе предназначено. Можно ли всю жизнь прожить в однокомнатной квартирке? Конечно, да. Многие так живут и умирают, так и не раскрыв свой потенциал.

Результат работы со мной — переход на новый уровень.

Для этого нужно бросать себе вызовы, учиться новому, в том числе с уважением смотреть на жизненный путь родителей, осознавать себя и прокачиваться, как в компьютерной игре.

В этой книге собран мой опыт более чем за 10 лет практики.

Иногда, даже спустя год после моих консультаций или тренингов, клиентов догоняют инсайты. Это нормально: подобные знания и практики не усваиваются за один день. Со временем ты почувствуешь, как необходимая информация все больше и больше входит в твою жизнь, укореняется в твоём сознании.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих.

Более эффективно общаться с мужчинами.

Больше зарабатывать.

Ты научишься слушать свое тело и понимать, что, если ни с того ни с сего поднялась температура или возникла боль в спине, значит, нужно искать причину в голове.

Упражнения, которые я предлагаю, доказали свою эффективность в работе над собой. Я хочу помочь тебе прокачать те сферы жизни, которые ты хотела бы изменить к лучшему.

Для того чтобы получить желаемый результат, нужно соблюсти два простых условия:

1. БУДЬ ГОТОВА К НОВОМУ ОПЫТУ.

Это не значит слепо верить всему, что я говорю. Нужно просто открыться новым знаниям — и умом, и сердцем.

2. ПРОЙДИ ПУТЬ ДО КОНЦА.

Прочитай книгу целиком и выполни все предлагаемые практики.

Я не обещаю волшебной таблетки.