

УДК 159.964
ББК 88.6
З 38

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.

Захаренко, Марина Алексеевна.

З 38 Взгляд в подсознание : шаги к исцелению и осознанной жизни / М. А. Захаренко. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 224 с. – (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-117978-6

Марина Захаренко – практикующий психолог и автор блога в Инстаграме (@salty_mary), в котором затрагиваются совершенно разные темы, важные для каждого без исключения: темы счастья и гармонии, любви и отношений с родителями, преодоления тревоги и депрессии, работы над самооценкой и личными границами и многое другое!

Благодаря книге «Взгляд в подсознание: шаги к исцелению и осознанной жизни» вы:

- преодолеете тревогу и депрессивное настроение;
- погрузитесь в подсознание;
- проработаете все ситуации, которые оставили след на вашем сердце;
- восстановите баланс во всех сферах жизни: как в работе, так и в любви, как в личной самооценке, так и в психическом здоровье;
- найдете аффирмации, подходящие именно вам, которые настроят на положительные изменения в жизни.

Книга «Взгляд в подсознание: шаги к исцелению и осознанной жизни» станет другом в вашей работе над собой и поможет вам стать главным героем своей жизни!

**УДК 159.964
ББК 88.6**

ISBN 978-5-17-117978-6

© ООО «Издательство АСТ», 2020
© Захаренко М.А., 2020

Спасибо моей семье, моим близким, моим друзьям за то, что вы не позволяете разделять нас таким масштабным вещам, как время и расстояние; за то, что вы делаете каждый мой день теплее; а также за то, что вы мое стопроцентное «да» в мире, полном стольких «может быть».

Спасибо моим читателям за каждый километр вашего пути, который привёл вас ко мне; за то, что вы ищете ответы; а также за то, что вы делаете этот мир ярче – своей жизнью, своими решениями, своими мечтами.

Берегите себя!

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. Истоки изменений	11
Глава 2. Причина наших страданий	30
Глава 3. Как стать родителем самому себе	47
Глава 4. Работа со своим эго	67
Глава 5. Проявление себя	87
Глава 6. Токсичные отношения	115
Глава 7. Границы	140
Глава 8. Здоровые отношения	158
Глава 9. Мышление дефицита	179
Глава 10. Забота о себе	194
Глава 11. Сила исцеления	212

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я пишу эту книгу для тех, кто борется. Борется за то, чтобы стать лучше, борется за свое исцеление, борется за то, чтобы вновь поверить самому себе. Я знаю, сколько смелости нужно, чтобы быть таким человеком, и сколько смелости нужно, чтобы отпустить прошлое. Эта книга – мой способ сказать: «Вы не одиноки».

Это страшно: идти своим путем, я знаю. Это будто заново учиться ходить. Это может вызывать много эмоций у окружающих вас людей, ведь люди всегда боятся того, чего не понимают – а чем больше страха, тем громче голос.

Вы заслуживаете жизни, которая отражает ваши желания. Вы заслуживаете жизни, которая отражает вашу уникальность и красоту. Вы заслуживаете быть лучшей версией себя. И сегодня я сидела за ноутбуком и думала о том, «как». Как рассказать вам о том, каким путем нужно идти, чтобы создать свою новую версию? Та версия вас, которая, скорее всего, читает эту книгу, является отражением сознания других людей. Убеждения, привычки и паттерны поведения, которыми вы обладаете сегодня, были приобретены вами давным-давно, и они были необходимы для выжива-

.....●

ния в той среде, в которой вы росли. И ваше привычное восприятие себя так далеко от подлинной версии вас.

Вы выбирали это восприятие всю свою жизнь, и оно является отражением этого выбора. Возможно, пришло то самое время? Время действовать в своих интересах. Время задавать себе вопросы о том, что лучше для вашего разума и вашего тела. Время выбирать нечто незнакомое, нечто неудобное. Время прислушиваться к своему сопротивлению и бесконечным возражениям в своей голове. Время покинуть привычное пространство.

Когда я делала этот новый выбор, я чувствовала себя дискомфортно каждый божий день, потому что перемены – это не легко, это не быстро, это чертовски сложно. Но моя подлинная версия стояла того.

Мне пришлось учиться быть намеренной. Осознавать свои мысли и привычки. Спрашивать, как именно они служат мне? Приближают ли они меня к человеку, которым я хочу стать?

Мне пришлось сильно и интенсивно переживать: ведь мое эго кричало мне, что все это не нужно. Но я смогла быть стойкой – даже когда встретила со своей собственной тенью, со своими разрушающими меня изнутри убеждениями о том, что я недостаточна, о том, что я не заслуживаю ничего хорошего.

Но впервые в жизни я перестала смотреть в сторону.

Впервые в жизни я проснулась.

Наше истинное образование мы получаем в реальном мире. Наше истинное образование – это наш жизненный опыт. Когда мы переживаем что-то, мы не можем вернуться к тому, кем мы были до этого. Мы меняемся – и наш опыт не стереть, ведь прошлое изменить нельзя. Но наше прошлое определяет нас настолько, насколько мы позволяем ему определять нас.

И исцеление – это путешествие на всю жизнь. Это выбор – жить как ученик. Это выбор – жить как практик. Это выбор – учиться быть выше обусловленности, выше эмоциональных пристрастий и выше нашего эго. И нам стоит сделать этот выбор для того, чтобы, наконец, создать лучшую версию себя в соответствии с тем, кто мы есть на самом деле – и с тем, чего мы на самом деле заслуживаем.

Невероятно, насколько мы привязаны к нашему прошлому опыту и к мнению других людей.

Невероятно, что наш мир построен на сравнениях друг с другом.

Невероятно, что когда мы осознаем, что все эти сравнения необходимы нам для подтверждения «Я все еще заслуживаю любви» – мы сможем сделать шаг к тому, чтобы отпустить их.

И еще более невероятно то, как мало у нас навыков, необходимых для полноценной и насыщенной жизни.

И нам нужно учить самих себя.

Моя прошлая версия не узнала бы меня – в этом и проявляется красота этой работы. В этом

.....●

проявляется свобода избавления от своего образа и встречи со своим подлинным я.

Я хочу рассказать вам о тех вещах, которые я узнала в своем собственном путешествии, и поделиться своими мыслями, инструментами, напоминаниями и аффирмациями для вашей собственной ежедневной практики интуитивного исцеления.

Мир тех, кто принимает ответственность за свою жизнь, начинает меняться в лучшую, наполненную, светлую сторону. И вот что важно: это большая честь для меня – быть рядом с вами здесь и сейчас.

ГЛАВА 1. ИСТОКИ ИЗМЕНЕНИЙ

Информация

Чем больше я посвящаю себя психотерапии и работе с исцелением, тем больше я вижу, насколько наш внутренний мир действительно создает наш внешний мир. И для того, чтобы изменить свою жизнь (внешний мир) к лучшему, нам необходимо понимать тонкости работы нашего разума (внутреннего мира). У него есть одна главная цель: поддерживать нашу безопасность, и наше подсознание интенсивно работает для того, чтобы эта цель была достигнута.

Вот почему мы крутим в голове одни и те же мысли, испытываем одни и те же эмоции и повторяем одно и то же поведение, и вот почему так много людей чувствуют себя застрявшими. Наш разум пытается удерживать наш мир в равновесии, заставляя нас думать и вести себя соответственно нашему прошлому.

Если вы не практикуете отделение от мыслей, вы будете считать так, как это делает большинство людей: наши мысли – это реальность. Наши мысли – это факт. Вы позволите вашему разуму контролировать ваше поведение и посчитаете новый выбор слишком «стрессовым». Почти все мы отождествляем себя с нашими мыслями, а это делает изменения практически невозможными.

Путь к исцелению – работать над этими мыслями, а не отождествлять себя с ними, и этот путь состоит из маленьких шажков, из ежедневных действий, для того чтобы сокрушить свои привычные паттерны и принять свое сопротивление. И вы знаете – по мере приобретения любого навыка сопротивление в конце концов исчезает, а с вами остается способность взглянуть на свою жизнь и себя самого другими, осознанными, глазами.

Как работать со своими мыслями:

Неосознанное мышление:

мысль - эмоция - привычная реакция.

Осознанное мышление:

мысль - вопросы: 1. Эта мысль служит тому, кем я хочу стать? 2. Если бы я не верил этой мысли, какой новый выбор я бы сделал в этот момент? - выбор поведения.

•.....

Меняться трудно. Мы хотим что-то изменить, но делаем тот же выбор снова и снова. Мы живем на автопилоте, и хотя мы думаем, что мы – те, кто принимает решение, в большинстве случаев наше поведение – это давние шаблоны, паттерны, модели, усвоенные с самого детства. Эти модели становятся привычками, а когда наше поведение – это привычка, мы повторяем его, даже не задумываясь. Подсознание управляет этими привычками для нас, но это имеет свою цену, и ценой является наша свобода.

И вот что сложно – признать, что мы на самом деле очень долго наслаждались привычным комфортом, и он был нам куда дороже, чем какая-либо возможность перемен. Это очень трудно, потому что считается, что быть несчастным достаточно для того, чтобы хотеть поступать иначе. Чтобы преодолеть свои привычки, необходимо понимать, что даже если вы рассматриваете их как негативные, они действительно помогают вам во многих сферах. Если вы живете на автопилоте, вы не можете почувствовать пустоту в своем браке, оставить работу, которую вы ненавидите, или осознать отсутствие связи со своей семьей. Это помогает вам выполнять свои роли в этом мире, не сталкиваясь с чувствами, которые сопровождают эти роли. Утешительно знать, как именно пройдет ваш день. И только если вы разрешите себе признать реальность, увидеть свои настоящие чувства – вы сможете начать движение к той версии себя, который вы хотите быть.

И когда кто-то из ваших близких вспомнит о той, прошлой версии вас, вы поймете – я уже не тот человек. Вы поймете, что вы и тот человек – это разные люди.

Помните о том, что безопасность безопасна только в данный момент. Однако, в конечном счете, это противоположность безопасности, поскольку опасно жить, играя в прятки с самим собой. Опасно не жить жизнью с мужеством и храбростью. Временная безопасность дает пожизненный дискомфорт и неуверенность. Временный страх за истинный рост личности дает пожизненную безопасность и развитие.

Это отнюдь не легко и просто, но это всегда стоит того. Один шаг за раз.

Через год вы можете быть в совершенно другом пространстве ментально, духовно и финансово. Иногда легче верить в то, что работа над собой не будет работать. Иногда возникает соблазн повторять то, что не работает уже чертову кучу лет, снова и снова. Но я точно знаю, что работа над собой – работает. Позаботьтесь о себе мысленно, эмоционально, духовно, физически, и все изменится. Все сдвинется с места. Вы останетесь собой, но станете своей лучшей версией и увидите силу своего высшего Я. Шаг за шагом вы сможете открыть в себе те ресурсы, которые долгое время дремали в вас. Шаг за шагом вы откроете себя для себя с тех сторон, которые не хотели и не могли видеть раньше. Шаг за шагом вы построите то будущее, которого вы заслуживаете – а вы заслуживаете для себя всего самого

лучшего. Просто не торопитесь и дайте вашим шагам стать верной дорогой, по которой вы идете в гармонии с собой.

Если бы кто-то сказал мне несколько лет назад, что я могу создать ту, кем я хочу быть, а «личность» – это просто синоним для обусловленности, у меня бы возникли сомнения. Я верила в прямо противоположное – конечно, ведь мы верим тому, что нас окружает. Мы верим окружающему миру – и тем историям, которые он рассказывает.

Но наша жизнь усложняется, когда мы передаем свою силу другим людям. Когда вместо своего яркого и уникального голоса мы выбираем прислушиваться к голосам других людей. Когда вместо веры в себя мы выбираем верить чужим истинам.

Требуется мужество, чтобы осознать – мы даем крайне много пространства мнениям других, ущемляя самих себя; и требуется настоящая храбрость, чтобы принять тот факт, что это – наш собственный выбор. Мы – те, кто позволяет другим вторгаться в нашу голову, в наши мысли, в наш разум. Мы – те, кто позволяет им исказить наши мысли своим шумом.

Требуется огромная доза осознанности, чтобы игнорировать мнения или советы других людей, особенно если они старше, опытнее, успешнее – и особенно если это люди, которых вы любите и знаете, что они хотят лучшего для вас. Но я обнаружила, что каждый раз, когда я решалась пойти за своей правдой и за своим мнением, я полу-