

ADAMOVA

ЛЕНА

КАНДИДАТ НАУК
ПСИХОСОМАТОЛОГ
КОУЧ ICF



КАК СТАТЬ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ
СЧАСТЛИВЫМ?

Чек-лист психосоматолога Лены Адамовой

КАК **ВЫЗДОРОВЕТЬ** ОТ ПРИВЫЧКИ БЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ И СТАТЬ **ПО-НАСТОЯЩЕМУ** СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ? Как быть, а не казаться?

Я долгое время по собственной, естественно, инициативе увязала в болоте. Нет, ну это я сейчас такая умная, а тогда я обвиняла всех в своем несчастье — судьбу, мужчин...

Бабский кризис тридцати лет толкнул на смену одних неустраивающих обстоятельств на гораздо более **болезненные и травматичные**. В результате я искусственно поместила себя в кокон «при смене будет хуже — **сколько уже можно менять?!**» и долгое время самозомбированно уговаривала себя, что надо вот тут перетерпеть, вот тут себя зажать, вот тут забиться в угол и помолчать, и будет мне ... @опа. Черно-белое кино. Чужое кино. С плохой режиссурой и игрой дешевых актеров...

К чему эти интимные подробности?

Кризис — это когда по-старому не могу, по-новому не знаю, как. Но по-старому не могу никак! Вместе с потерей домостроя, денег, «подруг» Жизнь принесла не только новых прекрасных, искренних людей, но и осознание, что я — другая, и хватит загонять себя в рамки «нормы». И я прыгнула.

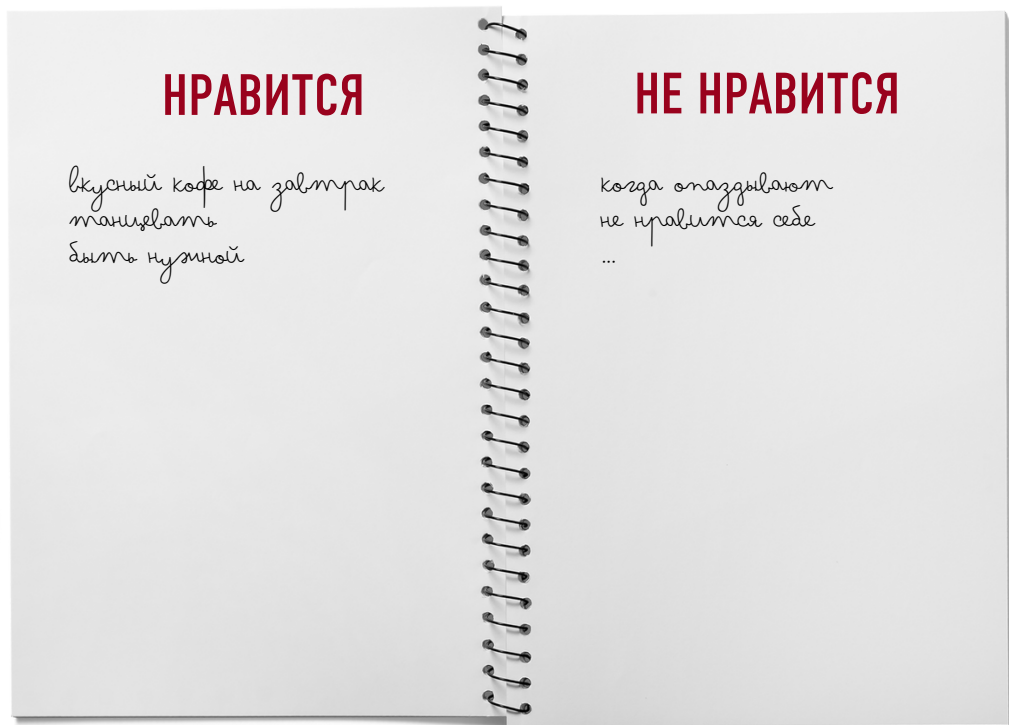
В неизвестность, но с чётким осознанием необходимости кардинальной смены жизни, где нет больше места боли, злости, обидам и терпелову. Нереально? Реально! У меня же получилось!

Итак, ответственно приглашаю **следовать моему примеру**.



1

Самое главное и сложное, что я сделала для себя – настроила внутренний барометр ощущений и моих действий на «нравится/не нравится». Что для этого нужно? Написать два списка (у меня на это ушло нескольких дней, у некоторых – до нескольких недель).



Все мои **глубинные терапевтические курсы** начинаются именно с этой задачи. Вы даже не представляете, как не просто поначалу вам будет вести этот дневник. И как со временем будет расти список "нравится", а "не нравится" – пустеть. Концентрируйтесь на том, что доставляет вам удовольствие. Исследуйте себя и ограничивайте раздражающие обстоятельства, события, людей.

2

Прекратите сравнивать себя и свои заслуги/неудачи с кем-то!

Вы не знаете ни цену, которую кто-то платит за свое счастье-несчастье, ни уровень подлинности этих «счастий». Поэтому, запретите себе разглядывать чужие фото в интернете. Равно как и прекратите любым своим «красиво-счастливым» хвастать в эфир. Счастье любит тишину. Проверено. И **не судите, не критикуйте, не осуждайте** – вы не знаете, как вы себя поведете в аналогичной ситуации.



Улыбайтесь уголками губ.

Улыбайтесь, даже, когда нет повода. Мы все – «собаки Павлова», реагирующие на определенные внешние возбудители определенными реакциями в теле. Мозг перерабатывает информацию о событии, передает импульс телу и оно выдает соответствующую реакцию, – помните биологию? Так вот, если в теле вызвать такие реакции, то мозг сочтет это как знак, что что-то соответствующее произошло, но он пропустил внешнюю ситуацию как толчок. И если улыбнуться – даже искусственно – мозг решит, что произошло что-то приятное, и **начнут вырабатываться эндорфины – гормоны счастья.**



Ешьте здоровую еду, занимайтесь спортом в кайф (перегрузки вредны!).

Ленитесь, если тело просит отдыха – поверьте, лень – защитный механизм: мы с удовольствием делаем то, что нам нравится, и ленимся делать то, что не влезает в нас и отторгается психикой.



Общайтесь с удовольствием с теми, кто вам интересен.

Наслаждайтесь свободой. Полюбите уединение! Поймите, что одиночество это о "ненужности кому-то", а не о "быть без кого-то".



Наберитесь смелости говорить «нет» тому, что вам не нравится.

Поверьте, это гораздо проще, чем вы думаете. Тяжело только вначале. Предупредите всех знакомых о новом курсе в жизни, и что все несогласные будут выдворены после первого китайского предупреждения из вашей счастливой повседневности. Особо непонятливым может разъясните дважды. Не больше! Вы не представляете, **какой это кайф** – жить без тех, кто нудит-ноет-портит вам настроение-обижает и т.д.



Благодарите!

Бога, Высший космический разум, Пространство, Вселенную, за каждое пережитое приятное, позитивное переживание. Возьмите себе за правило **благодарить перед сном** за минимум пять приятностей, что произошли с вами за день. Вы таким образом приучаете тело и мозг фиксироваться на положительных событиях, формируете последнюю мысль на сегодня со знаком «+», а не «-», как мы привыкли, и тем самым уже делаете закладку на позитивный настрой с утра, и **провоцируете Пространство** на подкидывание вам новых поводов для благодарности.

"...провоцируете пространство на подбрасывание вам новых поводов для благодарности."



8

Делайте добро.

Постоянно. В мелочах. Не ждите Нового года или Рождества, чтобы сделать глобальное пожертвование или оказание благотворительной помощи — для избежания налогообложения (или очистки совести). Купите еду бедному старику, посидите с ребенком загнанной на двух работах подруги, поговорите с одинокой старушкой на улице.

**Улыбните других людей —
улыбнётесь и сами!**



9

Прощайте.

Всем и всё. «Ибо не ведают, что творят». Злость отравляет изнутри. Психосоматика не заставит себя ждать. Я знаю тех, кто внутренними обидами довел себя до страшных заболеваний. Оно вам надо?...

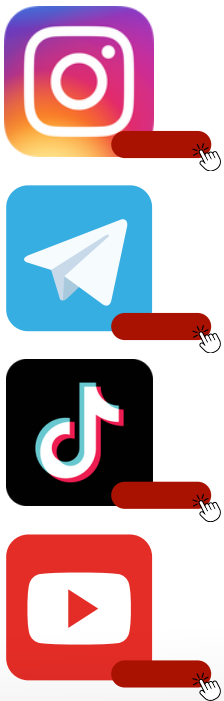
10

Занимайтесь тем, что вам в кайф — кино, чтение, сон.

Чаще гуляйте пешком — именно гуляйте ради прогулок, а не навьюченные тяжелыми сумками с работы домой.

Я вам гарантирую, что немного времени, которое потребуется от вас на первоначально **постоянный самоконтроль**, внутреннюю борьбу с привычными программами, усилия для деланья, что нравится и неделанья, что не нравится, и **вы станете по-настоящему счастливым**, зрелым, самодостаточным человеком. Не для соцсетей. А для мощного Света изнутри, который будет вам освещать ваш новый Путь. И на этот свет будут приходить только ваши люди. Не ваши будут даже бояться подойти – как вампиры рассасываются от Света... **Обещаю!**

Приглашаю вас остаться со мной и изменения не заставят себя ждать!



ADAMOVA
LENA

КАНДИДАТ НАУК
ПСИХОСОМАТОЛОГ
КОУЧ ICF