

Глава 1

РЕСУРСЫ ВНУТРИ КАЖДОГО

А бывает ли такое, что вы едва встали с постели и уже устали? Ничего не хочется, вот так лег бы и лежал весь день...

Или другой случай — все серо, тоскливо, безрадостно, предсказуемо. Знакомо?

А тут еще «идеальные» люди из социальных сетей рассказывают про ресурсные состояния, ресурсы личности, про действия из ресурса, а не из дефицита и пр.

Но реальная жизнь не всегда такова, как рисуют ее красивые картинки из Инстаграм: там есть обязанности и обязательства, бытовые дела и работа, семья и родственники, — и всему нужно уделить внимание. Какие тут ресурсы личности или ресурсные состояния? Здесь до кровати бы доползти и сон за радость.

Однако такая жизнь рано или поздно приводит к выгоранию, когда становится уже все равно, и все дела выполняются на автомате, и нужно или что-то менять или принимать то положение дел, которое есть. Или происходит какое-то событие, которое заставляет нас перестроиться и начать действовать. И именно тогда возникает вопрос поиска ресурсов — внешних или внутренних, да каких угодно.

И поверьте, их можно найти.



**Тут есть секрет: чтобы эти ресурсы отыскать —
нужно подняться на уровень выше.**

Вот что здесь имеется в виду. Когда вы в ситуации отсутствия сил, опустошенности, депрессии, это определенным образом отзывается в вашем организме. И в этом состоянии вы или ничего не предпримете, или сделаете то, что даст результат, который, однако, вас не устроит.

Пример: в состоянии депрессии вырабатываются определенные гормоны (кортизол), эти гормоны провоцируют возникновение эмоций (страх, обида, злость и пр.), а эмоции определяют ваше текущее состояние (апатия, безысходность), которое в свою очередь напрямую диктует, какими будут наши действия. Что вы предпримете в депрессии? Ляжете и будете лежать, злиться, обижаться, тратить время на социальные сети, сериалы? Или есть свой вариант?



**Ключ к обретению собственных ресурсов кроется
в изменении нашего состояния.**

Состояния можно менять с помощью мыслей и определенных психологических практик. Ведь знание принципов освобождает от знания фактов. Поэтому решать проблемы, искать и находить в себе ресурсы нужно через изменение собственного состояния — это другой уровень.

Я знаю, о чем говорю: при создании метафорических ассоциативных карт «Источник силы. Многообразие ресурсов» обстоятельства моей жизни складывались таким образом, что я искала эти ресурсы сначала в себе, а потом и во внешних обстоятельствах. И на этом пути видела алгоритмы и находила практики, которые позволяют менять состояние и видеть собственные личностные ресурсы,

пользоваться ими, искать новые и преумножать имеющиеся. На страницах этой книги я поделюсь с вами своими находками.

В понятие «ресурсы» я вкладываю то, что есть у любого человека и делает его жизнь лучше, качественнее, ярче и пр. Приведу пример двух ресурсов, которые есть у каждого, — это время и энергия. Вкладывая эти ресурсы во что-либо, можно улучшить свою жизнь. Так, грамотное вложение времени и энергии может привести к улучшению финансового состояния, новым знакомствам, воплощению мыслей и идей в реальность.



**Внутренние ресурсы — это ваши активы,
на преумножение которых можно влиять.**

К личностным ресурсам относятся не только время и энергия, но и знания, ваше тело, уникальность личности и пр.

А теперь представьте, что вы вложили свое время и энергию в особенный проект, и он принес вам деньги, знакомства, ну или что-то очень приятное. И здесь вы ощущаете эмоциональный подъем, радость или другие позитивные эмоции, когда сил и энергии прибавилось, и вы еще хоть три таких проекта осилите. И это уже ресурсное состояние, когда вы чувствуете внутреннюю силу, уверенность и готовы действовать.



**Ресурсное состояние — это состояние внутренней
силы, спокойствия, уверенности.**

Я знаю, что в каждом человеке сокрыта масса ресурсов, у каждого из нас есть потенциал, но вы можете об этом даже не догадываться или не ценить себя. И поэтому на

страницах этой книги я научу вас распаковывать свой потенциал, делать ваши ресурсы видимыми и поделюсь инструментами, которые могут в этом помочь.

Подсознание

Эта книга в определенной мере посвящена работе с той частью нашей личности, которая находится под слоем сознания, — подсознание.

Там скрыты ответы на вопросы, которые касаются нашей жизни. Это загадочный, до сегодняшнего дня до конца не изученный слой нашей психики. Его возможности только исследуются, на сам факт его наличия уже не отрицают.



Подсознание подобно айсбергу, большая часть процессов, происходящих там, остается невидимой.

Но заглянуть туда можно. Для этого нужно снять контроль сознания, расслабиться, абстрагироваться, переключиться на что-либо еще. Замечали ли вы, что когда вы сильно заикливаются на решении какой-либо задачи или вопроса, то ситуация так и остается на том же месте? Но стоит отвлечься, как вдруг нужная информация, ответ или решение приходят как бы сами собой? Это один из механизмов того, как работает подсознание.



Когда ослабевает контроль разума, у подсознания появляется возможность проявиться и дать нужную информацию.

Помните поговорку «утро вечера мудренее»? В вопросе работы с подсознанием это очень уместно. Когда в течение дня или вечера ответ так и не приходит, а наутро вдруг все разрешается.

И это только одна из возможностей подсознания, которые пока только исследуются.

Подсознание подобно плодородной почве, на которой всходят семена наших мыслей, эмоций, убеждений. Оно способно выдавать самые неординарные и одновременно емкие, уместные в нужный момент решения.

Поэтому, чтобы подсказки подсознания стали видимыми, нужно расслабиться, замедлить поток мыслей. Помочь это сделать могут медитации и медитативные практики.

Медитации и медитативные практики — в чем разница?

В стандартном понимании медитация — это расслабленное состояние сознания, преимущественно с концентрацией на дыхании. Это сознательное стремление приостановить постоянный поток мыслей, некий информационный шум.

Медитативные практики — это достаточно широкий круг действий, которые мы проводим со своей психикой, будучи в расслабленном состоянии сознания. Но это не совсем медитации. Пока еще никто не подобрал к этому виду работы с психикой конкретный термин. Поэтому сейчас все, что мы делаем в расслабленном состоянии, называется медитацией, но с оговорками, например: «медитация на принятие любви» или «медитация на изобилие» и пр.

Чтобы разница была более понятной, приведу пример. Медитация — это расслабление с концентрацией на дыхании с ощущением его на разных участках тела: мы можем

ощущать, как поднимается и опускается грудная клетка, живот и т. д.

А в медитативных практиках, как правило, есть направляющий. Это может быть чей-то голос, записанный на диктофон или наложенный на медитативную музыку, проводник, который говорит вам, что делать, или ваш внутренний план действий, если вы уже достаточно продвинулись и подкованы в практиках медитаций. Если у вас, к примеру, есть текст, который вы записываете на диктофон и прослушиваете в расслабленном состоянии сознания, — это медитативная практика.

Или когда вы, следуя за этим направляющим, выполняете какие-либо ментальные действия: задаете себе вопросы, вспоминаете то или иное событие, представляете образы, чувствуете определенное состояние сознания, — это именно медитативная практика.

Если вы просто расслаблены и концентрируетесь на дыхании — это медитация.



**В медитации есть только вы и ваше дыхание.
В медитативных практиках помимо этого
присутствуют еще и дополнительные стимулы
в виде направляющего, музыки и пр.**

Медитации и медитативные практики всегда взаимосвязаны, но это разные элементы. Медитативную практику не просто освоить самостоятельно, не научившись входить и чувствовать расслабленное состояние тела и сознания, которым учит медитация.

Поэтому сейчас я предлагаю вам базовую практику медитации. Вы, конечно же, можете воспользоваться диктофоном. Но если вы делаете это впервые, советую опираться на собственный темп и ощущения тела.

Прочтите последовательность выполнения практики. Отложите в сторону книгу и выполните задание так, как у вас получится.

БАЗОВАЯ МЕДИТАЦИЯ

Найдите место, где вас никто не побеспокоит в ближайшие десять минут.

1. Сядьте удобно. Стопы соприкасаются с полом, у поясницы есть опора. Шея и голова свободны. Руки находятся на бедрах или коленях.

Почувствуйте, как расслабляется кожа головы, как это чувство расслабления плавно переходит ко лбу, глазам, расслабляются мышцы глаз, щеки, нос.

Ваш язык, челюсть и подбородок расслабляются, там нет напряжения или сопротивления.

Расслабляются шея, горло, плечи, локти, предплечья, кисти рук, спина, живот, мышцы таза и бедра, колени, икроножные мышцы, стопы.

Это расслабленное состояние вашего тела, и вы знаете, как оно ощущается.

Сделайте вдох и выдох.

2. Обратите внимание на звуки, которые вас окружают. Вы слышите, что происходит в комнате, в которой вы находитесь. Вы слышите звуки за пределами комнаты. Побудьте в этом состоянии около тридцати секунд.

3. Полностью расслабьтесь и сосредоточьте внимание на своем дыхании.

4. Побудьте в этом состоянии некоторое время. Столько, сколько вам комфортно.

5. Плавно выходите из медитативного состояния. Сначала вновь переключите внимание на окружающие вас звуки, потом на ощущения от каждой части вашего тела. По готовности открывайте глаза.

Важно: базовую медитацию лучше проводить не менее десяти минут. Мысли во время практики будут посещать вас. И это нормально. В таком случае плавно возвращайте свое внимание к дыханию.

После медитации вы обязательно заметите изменения вашего состояния. Появится ощущение спокойствия, умиротворения и пр. И это одно из ресурсных состояний, которое вам доступно.

После этого сеанса предлагаю выполнить медитативную практику.

МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА: «ВОПРОС К ПОДСОЗНАНИЮ»

Интуитивно мы уже знаем ответ на волнующий вопрос, но не всегда его слышим. Разум и механизмы защиты психики часто не дают этому ответу стать видимым, но, когда контроль разума отступает на второй план, вдруг приходит озарение.

И сейчас отложите в сторону книгу и расслабьтесь (алгоритм расслабления приведен в базовой практике медитации). Задайте самому себе вопрос: «Какой потенциал есть у меня?» Дайте возможность проявиться этой информации.

Если ответ не приходит сразу, побудьте в расслабленном состоянии некоторое время.

Плавно выходите из расслабленного состояния. Сделайте глубокий вдох и выдох. По готовности открывайте глаза.

В дневнике инсайтов запишите тот ответ, который стал для вас видимым, когда вы были в расслабленном состоянии. Не останавливайте поток мыслей — зафиксируйте все.

Даже если это не получилось у вас с первого раза — не расстраивайтесь и постарайтесь переключиться. Часто бывает такое, что ответ приходит в самом неожиданном месте: в душе, транспорте, на обеде или во сне.

Если же у вас получилось написать хотя бы несколько пунктов — поздравляю! Вы справились! Дальше — развитие потенциала.

Опротечливо ждать какого-то особенного момента или удобного случая для развития своих возможностей, талантов, способностей — всего, что заложено в вас. Работу мы начинаем уже СЕЙЧАС. С этого момента учимся отслеживать свои мысли, менять их и воздействовать на свое состояние.



Многое зависит от того, на чем вы концентрируетесь: если это препятствия, то вы будете постоянно их видеть и ощущать. А если это ресурсы и возможности, то они будут только преумножаться, — выбор за вами.

- ✕ В этой главе мы коснулись темы базовых ресурсов, доступных каждому человеку, — времени и энергии.
- ✕ Познакомились с одними из возможностей своего подсознания — очень сильного помощника.
- ✕ Ощутили ресурсное состояние спокойствия и умиротворения. Дальше — больше.