



Каждое утро, просыпаясь, мы делаем выбор своего поведения и отношений с окружающими. Мы можем предложить позавтракать вместе или быстро поесть в одиночку, можем спросить о самочувствии партнера или быть занятыми своими делами. Все дело в том, что, когда мы не выбираем заботу, внимание и любовь, – это обязательно выбирают в других семьях, другие пары. Ни одна возможность на земле не теряется! И когда мы не выбираем хорошее, в нашу жизнь приходит то, что осталось, то, что никто не выбрал: ссоры, обиды, разочарования. Ведь жизнь должна быть наполнена событиями. И мы сами своими мыслями, словами и поступками приглашаем в свою жизнь одни ситуации и закрываем двери перед другими. Отказываясь от небольшого усилия в сторону хорошего,

вы обрекаете себя на бессилие, апатию и раздражение. Никто не может выбрать за вас. Но есть масса людей, которые не хотят проблем, дорожат отношениями. Это люди, которые всегда выбирают добро, делают первый шаг, проявляют ответственность и волю. Эта книга написана именно для таких людей!

Почему ты можешь все. Как сохранить семью и преуспеть в карьере.

Вместо предисловия

Каждое утро, просыпаясь, мы делаем выбор своего поведения и отношений с окружающими. Мы можем предложить позавтракать вместе или быстро поесть в одиночку, можем спросить о самочувствии партнера или быть занятыми своими делами. Все дело в том, что, когда мы не выбираем заботу, внимание и любовь, – это обязательно выбирают в других семьях, другие пары. Ни одна возможность на земле не теряется! И когда мы не выбираем хорошее, в нашу жизнь приходит то, что осталось, то, что никто не выбрал: ссоры, обиды, разочарования. Ведь жизнь должна быть наполнена событиями. И мы сами своими мыслями, словами и поступками приглашаем в свою жизнь одни ситуации и закрываем двери перед другими. Отказываясь от небольшого усилия в сторону хорошего, вы обрекаете себя на бессилие, апатию и раздражение. Никто не может выбрать за вас. Но есть масса людей, которые не хотят проблем, дорожат отношениями. Это люди, которые всегда выбирают добро, делают первый шаг, проявляют ответственность и волю. Эта книга написана именно для таких людей!

Об авторе

Елена Тарарина - сертифицированный обучающий арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч, президент Восточно-украинской ассоциации арт - терапии, организатор международных фестивалей, автор книг, аудиокниг, метафорических карт, трансформационных игр. Практический психолог высшей категории, кандидат педагогических наук.

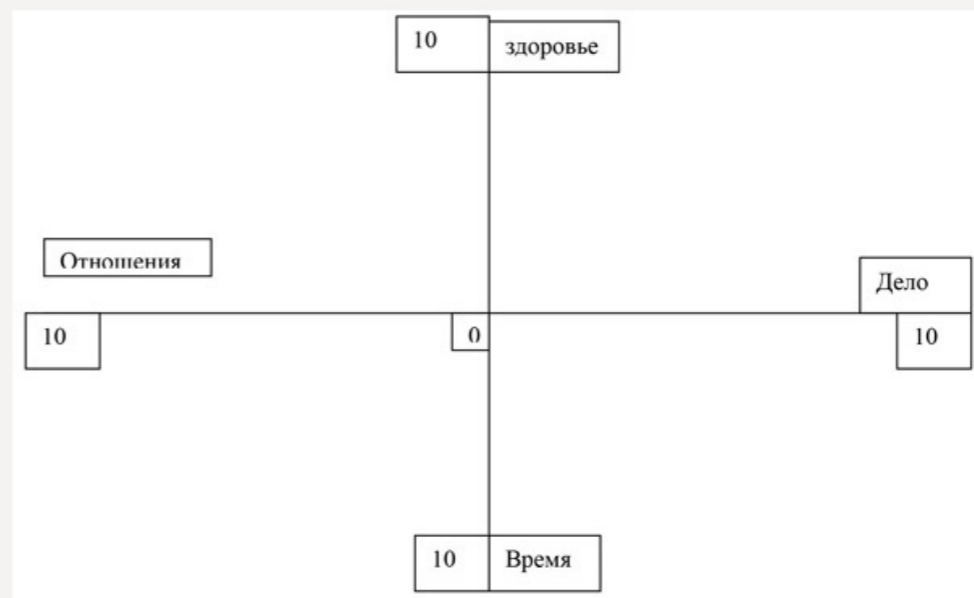
Часть 1. Синдром женщины-унылыша

В жизни каждой женщины однажды наступает удивительный момент. Момент, когда она вдруг понимает, что, сама того не заметив, превратилась в унылыша... «Унылыш» - женщина, которая живет чужой жизнью, забыла о своих мечтах, постоянно сплетничает, осуждает, вечно недовольна, от нее пахнет «сыростью неуверенности».

В унылыша женщина превращается по разным причинам. Чаще всего это происходит только потому, что она перестает быть «лучезарной». Лучезарность – противовес унынию. Это состояние радости, полета, вдохновения и сил. Невозможно быть «чуть лучезарной» или «слегка унылышем». Вы - или первое, или второе. Никакой мужчина не захочет быть с женщиной- унылышем просто потому, что она погасла. Основное предназначение мужчины - идти, женщины - освещать путь. Это по силам только лучезарной женщине. Так как же превратиться в лучезарную? Предлагаю 10 непростых, но эффективных шагов.

Шаг 1. Чтобы начать путь от уставшей женщины к лучезарной, необходимо **определить путь**, понять, куда вы идете. Абсолютно согласна с людьми, которые говорят: « Неважно, кто вы, неважно, где вы, - важно, куда вы идете». Предлагаю вам очень простой тест, с которым однажды познакомилась на тренинге у Андрея Левченко (andreylevchenko.com). Нарисуйте ось координат из 4-х позиций нашей жизни, вы все их знаете. Первая позиция - это ось ОТНОШЕНИЯ. Отношения со всеми людьми. И от центра к краю прочертите шкалу от нуля до 10. Как понять, что в ваших отношениях означает 10? Вы общаетесь с теми людьми, которым вы рады, и вы рады тем людям, которые с вами общаются. Если вас окружают исключительно хорошие люди, ставьте себе смело 10. Если вы сами не слишком хороши

или вас окружают не очень хорошие люди, снижайте ваши баллы. Но ноль означает, что вы «грустный унылыш».



Следующая шкала называется ЗДОРОВЬЕ. Как понять, что у вас со здоровьем все хорошо? Главный критерий: когда вы не думаете о своем здоровье. Потому что, когда со здоровьем что-то не в порядке, то вы только об этом и думаете.

Наша третья шкала называется ДЕЛО. Как понять, что ваше дело с вами в балансе и гармонии? У вас достаточно денег, чтобы быть там, где вы есть, с теми, с кем вы хотите, столько, сколько вы хотите.

Самая последняя шкала называется ВРЕМЯ. 10 – вы просто мастер тайм-менеджмента, вы все успеваете, у вас все вовремя. 0 – вы постоянно опаздываете, ничего не планируете или планируете, но ничего не осуществляется. А теперь соедините все 4 точки ваших ответов между собой. После этого соедините по десятичкам пунктиром возможный результат, как если бы у вас по всем показателям