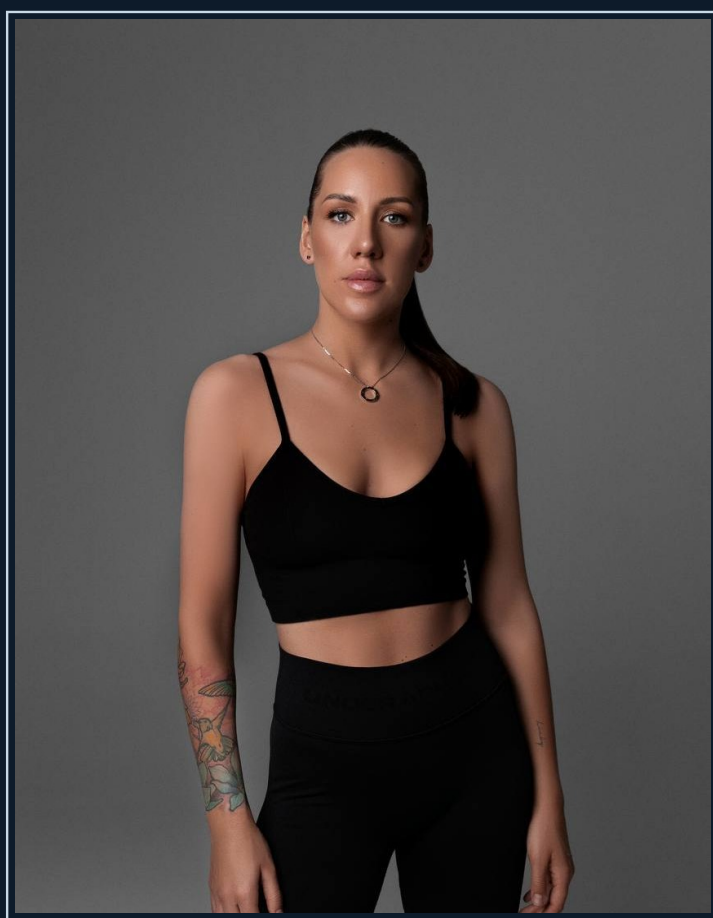


ОТСТАНЬ ОТ СЕБЯ

Fuck off from yourself

Или как сделать самую крутую, яркую счастливую
лучшую версию себя



Гайд от Марины Абрамовой

[@wellness.by.ma](https://wellness.by/ma)

Привет!



Все вокруг твердят: «Сходи на тренинг к «Кате Поповой», он перевернёт твою жизнь», «запишись к этому психологу и жизнь сразу поменяется на 180 градусов», «тебе нужен этот Коуч» и так далее.

Но статистика говорит о том, что только 5% людей, которые участвуют в подобных мероприятиях, как-то применяют полученные знания. Так происходит потому, что мы вроде желаем перемен в своей жизни, хотим больше зарабатывать, много путешествовать, идеальную фигуру и прочее, вроде готовы вкладывать в это все время, силы и деньги, но не готовы доставлять себе неудобства, чтобы чего-либо достичь. То есть не так уж сильно хотим, как говорим.

«Я пытался, но...» — знакомое выражение?

Я потратила 4 года, и потрачу ещё не один, в поисках «волшебной таблетки счастья» и сейчас расскажу тебе один секрет, который сделает тебя счастливым через какой-то промежуток времени (под «счастливым» я подразумеваю исполнение всех твоих желаний):

В этом гайде я решила поделиться с тобой всеми практиками, советами, методами, книгами и фильмами, которые действительно работают и помогают достигать своих целей. Даю слово, если ты внедришь хотя бы 30% материала в свою жизнь, она, твою жизнь, изменится в лучшую сторону. Да, это действительно большая работа и просто прочтение этого гайда не принесёт

тебе результата, но я прошла этот путь, а значит и ты сможешь!

Твоя задача — отстать уже от себя и сделать самую крутую, яркую и счастливую лучшую версию себя!

И вот с чего мы начнём:

Сейчас ответь на 3 вопроса (запиши для себя ответы на них):

1. Чего конкретно Ты хочешь достичь?
2. Почему Ты должен добиться этих целей?
3. Ты просто мечтаешь или Ты предан своим мечтам?

После того, как ты ответишь себе особенно на последний вопрос, прими решение. Не просто желать изменить свою жизнь, а решить её изменить.

Желать — это сидеть в кресле и думать «а было бы хорошо, если...»

Решить — это прыгнуть со скалы в неизведанное и дойти до своей цели не смотря ни на что.

Всегда будет выбор между сделать тренировку или сходить в бар и выпить бокал вина с подругой. Сделать домашнее задание по английскому или включить сериальчик.

Когда принимаешь решение по-настоящему, ты полностью вкладываешься в дело и продолжаешь двигаться к своей цели, не смотря ни на что. А «несмотря ни на что» обязательно появится, поэтому так важно решить.

Мы часто притворяемся, что приняли решение, когда в действительности решили лишь попытаться, пока не почувствуем себя неудобно.

Если же ты просто мечтаешь, а не принял решение добиться цели, то, поверь, утром ты просто выключишь будильник и продолжишь нежиться в своей тёплой постельке, убеждая себя, что твоя жизнь и так хороша или начнёшь с понедельника точно. Но не сейчас.

А вот самый важный момент этого Гайда:

Только действия приведут тебя к той жизни, о которой ты мечтаешь.

Отстань уже от себя и пойдй сделай всё для того, чтобы жить счастливо.

Чтобы начать, не нужно быть великим. Но чтобы быть великим, нужно начать.

Пока ты не начнёшь действовать — ничего не изменится!

Возможно, ты уже много раз писал списки желаний, или делал Карты желаний, но сейчас подумай о своей самой большой мечте.

Она должна быть такой, о которой ты боишься рассказать кому-нибудь. И такой, чтобы при мысли о ней по твоему телу бежали мурашки, а утром не хотелось переводить будильник ещё на 10 минут. Подумай, ЧТО будет, когда ты придёшь туда. А лучше открой Заметки в своём смартфоне и запиши максимально подробно какая это жизнь и КАКОЙ ты в ней.

Что ты чувствуешь?

А после ежедневно перечитывай, дополняй и представляй себя уже там.

В тебе есть всё для того, чтобы стать тем, кем ты мечтаешь!!

Истинное желание станет твоей целью, достигнуть которую можно лишь ежедневным продвижением вперед. Пусть это будут небольшие задачи в начале пути, но со временем придёт осознание того, сколько ты уже сделал.

То, что мы есть сегодня — результат наших вчерашних мыслей и действий!

Поэтому лучше сегодня начать делать то, что завтра приведёт тебя к твоей мечте.

А когда появятся слабость или желание бросить, задай себе вопрос: «А что я выиграю, если не сдамся сейчас?»

И учись не торговаться с собой. Когда я готовилась к марафону (я про забег в 42,2км), играла с мыслями: «Ведь не страшно, если я пропущу одну тренировку.» и в итоге марафон не пробежался 4 года. Только приняв решение и сделав его абсолютно герметичным, я подготовилась к марафону за 4 месяца и пробежала его.

Наши отговорки умеют просачиваться в любые трещинки нашего решения — ты даже не заметишь, как откатился далеко назад.

Смысл решения — перестать тратить время на размышления, а просто идти вперёд!

**Становись лучше каждый день прежде всего для
себя!**

Как бороться с ленью?

По сути своей, лень – выбор свободного проведения времени вместо активной деятельности. Человек заведомо предпочитает один вид деятельности другому.

5 способов прекратить лениться:

1. Определи для себя временные рамки. Ставь себе конкретные даты, когда выполнишь то или иное задание. Это будет твой ориентир к цели. Это ещё называют дедлайн.
2. Раздели большую задачу на много маленьких. Мысль о том, что нужно написать книгу/ сделать большой проект/ пробежать марафон может пугать. Но если писать в день по 10 страниц/ делать часть задач из большого проекта/ расписать план тренировок на несколько месяцев, задача кажется не такой страшной и более вдохновляющей и осуществимой.
3. «Съешь на завтрак лягушку». Начни свой день с собой неприятной задачи, то есть той, которую хочется выполнить в самую последнюю очередь. Остальное пойдёт как по маслу, ведь самое сложное ты уже сделал.
4. Придумай поощрения. Например, за 2-3 часа изучения иностранного языка, подари себе чашку кофе в любимой кофейне.
5. Просто начни. Если не хочется делать тренировку- расстели коврик и начнай. Нет желания сесть за свой проект - подготовь рабочий стол и открывай ноутбук. Просто начни. Вспомни о поговорке «глаза боятся, а руки делают».

Для тебя нет ничего невозможного. Если ты действительно этого хочешь.

Режим — Дисциплина — Привычки.



Я сторонник четкого планирования своего дня. Убеждена, что это ключ к успеху, поэтому так важно организовать его правильно. Создание ежедневного плана увеличивает вероятность успеха.

Невыполнимых целей нет, есть неправильно подобранные задачи.

Что НЕ нужно делать, планируя свой день:

- Не планируй много дел в одном дне, смотри реально на свои возможности. И оставляй свободное время, для непредвиденных дел. Ты ничего не сделаешь, если будешь пытаться сделать все.
- Не составляй план в голове. Купи ежедневник, записывай и вычеркивай выполненные задачи. Или просто сделай ежедневник в заметках смартфона. Найди удобный вариант именно для тебя. И не записывай план в разных местах. Для успешного выполнения задач тебе нужно представлять полную картину. Яркие, точные и записанные цели более достижимы, чем те, которые таковыми не являются.
- Не отвлекайся от своего плана. Часто бывает так, что день заканчивается, а мы делаем абсолютно ненужные вещи, оставляя важные задачи невыполненными.

- Не планируй каждую минуту. Оставь свободное время для непредвиденных ситуаций. Бонусом будет свободное время после выполнения всех задач, которое можно потратить на какие-нибудь радости.
- Не нужно сразу знать весь план. Просто имей в виду, что достаточно делать следующие шаги, чтобы в конечном итоге оказаться там, куда ты стремишься.

Чем больше ты делаешь для своего успеха, тем легче становится путь.

Перестань искать себе оправдания!

01

Важно только то, что ты делаешь. Что бы это ни было. Мелкие дела. Крупные. Даже досадные промахи. Ещё важно, что ты зря тратишь время. Обвиняешь других в своих неудачах. Иногда ленишься. Это все важно, потому что ты хочешь достичь своих целей. И на пути к ним нет места для отговорок. Для начала тебе нужно поверить в то, что ты можешь быть великолепным, кем бы ты ни был на данном жизненном этапе. Ты не станешь победителем, пока не перестанешь обращать внимание на страх и неудачи, которые тебя сдерживают. Избавиться от отговорок — значит взять на себя ответственность за свою жизнь.

02

Ну и что, что у тебя уже раньше не получалось — пересмотри свой подход. Ну и что, что в тебя никто не верит — тебе не нужно одобрения, чтобы добиться успеха. Ну и что, что будет трудно — большой успех достигается через длинный путь. Чем чаще ты пробуешь, тем чаще побеждаешь. Это факт. Достаточно захотеть пойти дальше, чем другие. И смелость — вот что помогает дойти до нужного пункта назначения. Любые достижения начинаются с решения попробовать!

03

Иногда все бывает настолько просто. Желание достичь успеха в какой-то сфере, по сути, сводится к принятию ряда решений. А после нужно просто сделать первый шаг. Затем ещё один. Ещё. Ещё. Один шаг бесконечно легче целого пути. Упорно двигайся вперёд. Шаг за шагом.

Ты можешь добиться любой цели!

Но для этого нужна дисциплина!

Ты можешь забросать меня камнями, когда я скажу, что велика вероятность, что ты сойдёшь с дистанции, не дойдя до победного финиша. Потому что нам слишком легко делать то, что кажется удобным в настоящий момент. Однако удобство, которое ты выбираешь в виде отказа от борьбы, не сравнится с выигрышем, от которого ты отказываешься.

Возможно, ты сдался временно. Просто решил сделать передышку, но обязательно вернёшься. А может и не вернёшься. Возможно ты станешь таким же, как и многие — мечтателем, который сдался и всю жизнь терзается вопросом: «А что, если...?»

А что если ты выберешь дисциплину и дойдёшь до конца?

Талант — 10%

Дисциплина — 90%

Когда ты целиком чему-то отдаёшься, ты делаешь все возможное для того, чтобы одержать победу. Но если ты поддаёшься мимолетному увлечению (кусочек торта только сегодня или пропущенная тренировка), ты легко опустишь руки, столкнувшись с первым препятствием. Вот для этого и нужна дисциплина, заставляющая не упускать из виду цель и продолжать действовать. Следует непрерывно продвигаться вперёд. Остановка и новое начало причинят тебе ущерб, как психический, так и физический. Ключ к успеху лежит в устойчивом прогрессе. Марафон — всего лишь ряд маленьких шагов.

Дисциплинированные действия дают импульс. Понемногу, непрерывно продвигаясь, ты делаешь ряд значительных шагов навстречу цели, которая иначе была бы недостижимой. Главное — продолжать действовать. Остаться в строю, когда все остальные уже сдались. Когда они судорожно переводят дыхание, ты работаешь ногами и приближаешься к финишу.

На пути к цели не бывает больничных!

Ты глубоко ошибаешься, если думаешь, что можешь достичь успеха, предпринимая что-нибудь только тогда, когда хочешь. Каждый день имеет значение. Сегодня важный день. И завтра тоже.

Приготовься к долгому пути. Ты можешь падать по пути, но всегда поднимайся. Не отчаивайся из-за неудач. Важно не только то, каким будет следующий шаг, важно идти вперёд. Без дисциплины тобой будут управлять все твои прихоти и желания. Вместо того, чтобы взять себя в руки, ты позволяешь себе поддаться «только один разочек». А потом ещё один. И ещё.. И с каждым разом становится

все труднее и труднее отказывать себе в чем-то прямо сейчас. Ты становишься зависимым от мгновенного вознаграждения. Каждый раз, поддаваясь, ты подпитываешь свою зависимость.

Быть зависимым — твой выбор. Но ты можешь стать всемогущим, если предпочтёшь трудное легкому.

Дисциплина начинается с плана.

Как планировать свой день?

«Вы становитесь тем, кем планируете стать», хорошенько вдумайся в эту фразу.

Иными словами, если ты можешь планировать, значит можешь и получить что угодно.

Составь список дел на день таким образом, как удобно тебе. Например, это список, который выглядит примерно так:

- Сделать тренировку.
- Урок Английского в 13.00.
- Сделать массаж сухой щеткой.
- Забрать вещи из химчистки.
- Заехать за продуктами.
- Приготовить одежду на завтра.
- Свезить собаку к ветеринару.
- Купить контактные линзы.
- Почитать перед сном 30 минут.
- и так далее.

После чего каждому пункту присваивай букву:

- A — самые важные и приоритетные задачи.
- B — ценные и которые нужно выполнить для достижения цели.
- C — те, которые не способствуют достижению целей, мы любим над ними работать, потому что они легкие в выполнении.
- D — то, что можно делегировать.
- E — то, что можно убрать.

Этот метод помогает расставить приоритеты и выполнить то, что действительно важно. Возможно, первое время все дела будут попадать в первые 2 категории, но со временем ты научишься точнее оценивать каждое задание и грамотно их распределять.

Ничего не планировать — это тоже самое, что планировать неудачу.

Как привычки влияют на нашу жизнь?

Не будет преувеличением сказать, что с точки зрения нейробиологии вся наша жизнь практически полностью состоит из привычек. И они прекрасно работают до тех пор, пока они соответствуют тому, что мы в результате хотим получить. Но они могут и мешать нашей продуктивности.

Сначала мы формируем привычки, потом привычки формируют нас.

Есть несколько проверенных способов увеличить шансы на успех в изменении привычек к лучшему:

1. Изменения должны быть настолько крохотными, чтобы их просто невозможно было провалить. Например, ты решил начать медитировать. И садишься на пол, скрещиваешь ноги, закрываешь глаза и 20 минут думаешь только о том, что у тебя затекли ноги и болит спина. Начни медитацию с 1 минуты в день, ежедневно увеличивая время на 1 минуту. Через 2 недели ты дойдёшь до 15 минут, но это будет в удовольствие. Или ты решил пробежать марафон. Вряд ли ты в первый же день сможешь это осуществить. Но ты можешь выйти на свою первую пробежку и пробежать 500 метров. А дальше уже все понятно. С точки зрения нейробиологии «метод крошечных привычек» влияет на нас как вознаграждение. Маленьких успех устраивает выброс дофамина в мозг, и в результате мы с большей вероятностью повторим данное действие.
2. Используй существующие привычки, чтобы создать новые. Накладывай одну привычку на другую. Например, ты хочешь больше читать. Соедини это занятие с утренним кофе. Начни с одной страницы.
3. Вытесняй существующую привычку, чтобы создать новую. Замени свою «плохую привычку» на хорошую. Например, ты хочешь меньше времени проводить за сёрфингом в Инстаграм, а больше учить иностранный язык. Установи себе ограничение по времени нахождения в Инстаграм и переключайся на приложение по изучению языка. Ты будешь знать, что у тебя есть ежедневный лимит в интернете, а значит появится больше времени для учебы.
4. Не стремись изменить всю свою жизнь сразу. Начни с чего-то одного. Мы часто начинаем с понедельника новую жизнь. Идём в зал, выбрасываем все шоколадки из дома, записываемся на курсы и марафоны и пишем новый распорядок дня. А потом нас не хватает надолго. Нам тяжело и некомфортно. Начни с одной новой привычки в неделю.

5. Будь последователен. Самая большая ошибка, которую мы совершаем — не повторяем новую привычку достаточно часто. Согласись, что лучше медитировать 5 минут каждый день, чем 2 часа раз в месяц?
6. Не бросай начатое, если сорвался. Не давай этому факту сбить тебя с толку. Воспринимай это как опыт и начинай сначала.

**Твои привычки всегда приводят к результатам.
Если не нравится результат — измени привычки.**

Медитация — это не такое уж пассивное занятие, как кажется.



Да, осознанность сейчас превратилась в модную фишку, но почему? Почему многие ученые, нейробиологи, физики, медики, психологи, так дружно хвалят медитацию? Потому что все мы чувствуем сильный стресс!

А практики медитации помогают его облегчить. 10-15 минут медитации нормализуют артериальное давление, успокаивают нервную систему и усиливают иммунитет.

Глобально сейчас существует два стиля жизни:

АВТОПИЛОТ

Когда сегодня похоже на вчера. Когда своё «сейчас» тратишь на обдумывание будущего и переживания о прошлом. Когда не можешь вспомнить, что ел на завтрак или как добирался из точки А в точку Б.

ОСОЗНАННОСТЬ

Когда живешь сейчас, наслаждаешься сейчас, чувствуешь сейчас. Когда знаешь кто ты, чего ты хочешь, почему ты этого хочешь и как тебе к этому прийти.

Я на личном примере могу утверждать, что с тех пор, как медитация появилась в моей жизни, я чувствую себя здоровой, спокойной и довольной, как никогда. Это не значит, что я часами сижу на коврике в позе лотоса и напеваю «ooooooooom», как многие считают.

Для меня медитация сводится к четырем простым вещам:

- Установить сознательную связь с дыханием;
- Использовать это дыхание, чтобы узнать свои чувства и мысли;
- Активно наблюдать за мыслями и чувствами;
- Отпустить эти мысли и чувства, и отправить разум в свободное плавание.

Ты можешь медитировать или заниматься практиками осознанности сотнями различных способов, важны лишь твои намерения и то, что подходит именно тебе. Можешь лечь на диван и включить управляемую медитацию (см. медитацию «Работа с негативными убеждениями» в моём телеграмм канале), которая последовательно диктует тебе шаги. А можешь выйти на прогулку, включить в наушниках шум моря, дождя или любую другую успокаивающую музыку и просто бездумно гулять. Иногда медитация – это бросить то, чем ты сейчас занимаешься, сесть удобно и пять минут дышать, вдыхая носом и выдыхая ртом.

Очень расслабляет.

Заметь, я ни разу не употребила слово «усилие». Осознанность – это полная противоположность активным действиям. Это отчасти расслабление, отчасти концентрация. Ученые даже разделяют два основных типа медитации:

1. Концентрация внимания – это подход, который учит твой разум направлять внимание на один конкретный предмет (фразу, мантру, молитву, дыхание). Идея состоит в том, что когда наш разум научится сосредотачиваться на чем-то одном, мы сможем отпускать случайные мысли, которые отвлекают нас (наши страхи о будущем, наши списки дел и т.д.). Сосредоточившись на чем-то одном, мы усиливаем сопротивление отвлекающим факторам.
2. Открытое наблюдение – почти полная противоположность концентрации. Ты учишься наблюдать за своими мыслями и чувствами, не привязываясь к ним и не осуждая. Представь себе такую картину: ты лежишь в открытом поле ярким солнечным днем. Ты расслаблен и спокоен, тебе не грозит никакая опасность. Ты доволен собой и вообще не думаешь о мире. В небе над тобой полно облаков и все, что ты делаешь – смотришь, как они проплывают мимо. Ты отмечаешь их цвет, форму. И все.

Но неважно, какой именно медитацией или практикой осознанности ты занимаешься. У всех них есть одна цель: спокойствие, ясность и довольство. Все практики могут помочь найти баланс между сосредоточенностью и расслабленностью – и в теле, и в душе. Вот почему осознанность – сильная штука. Она помогает нам создать больше умственной энергии для действительно важных дел.

Главный результат в медитации - наша способность воспринимать вещи, такими, какие они есть, без накладывания автоматических программ и оценок.

Как медитировать?

1. Найди тихое и спокойное место, где никто не потревожит и где можно удобно расположиться.
2. Настрой таймер — начните с 5 минут. Постепенно увеличивай время.
3. Сядь на стул в удобной позе, которая не будет отвлекать. Нет необходимости садиться в позу лотоса или принимать непривычные для тела положения. Важно сидеть с прямой спиной, ноги касаются пола. Положи руки на колени, расслабься.
4. Сфокусируй взгляд на одной точке перед собой и переведи внимание на дыхание. Сделай вдох и выдохните. Дыши медленно, но не напряженно. После 5 – 6 циклов закрой глаза. Не старайся набрать полные легкие воздуха и выдыхать до головокружения.
5. Продолжая дышать, переведи внимание на ощущения извне. Отследить точки контакта тела со стулом и полом. Сосредоточься на ощущениях в ладонях, точках соприкосновения в руках, ногах, спине. Переведи внутренний взгляд на ощущения пространства. Какая температура воздуха? Может, ты слышишь звуки? Может, чем-то пахнет? Наблюдай за этими ощущениями, но не вовлекайся в них.
6. Сфокусируйся на ощущениях в теле на вдохе, а потом на выдохе. Переводи внимание между частями тела, не переставая дышать. Если чувствуешь, что в голову начинают проникать мысли, спокойно верни внимание к дыханию и начни считать: 1 — вдох, 2 — выдох и так далее. Дойдя до десяти, начни отсчет снова.
7. Концентрируйся на дыхании. Во время медитации к тебе будут приходить и уходить мысли. Не нервничай из-за этого, мягко возвращай внимание к дыханию. Продолжай, пока не истечет время медитации.

Представь, как может измениться твоя жизнь, если ты научишься контролировать свое внимание на чем-то одном продолжительное количество времени и не отвлекаться? Твоё внимание становится сфокусированным и четким. И все отвлечения для тебя не существуют. Как результат, ты быстро начинаешь достигать успехов в работе, учебе, спорте. Потому что твоё внимание на цели. Стоит ли уделить 15-20 минут в день для медитации? Или ты еще сомневаешься?

Мы никогда не сможем добиться спокойствия во внешнем мире, пока не добьёмся его во внутреннем.

А если нам страшно?

Страх и боль сковывают действия, разбивая все мечты, сводя на нет все достижения и преимущества. Они уничтожат твой дух и душу, если ты позволишь это сделать. Но все может быть иначе.

Основной фактор, определяющий наши действия или бездействие — это боль. Все усилия направлены на то, чтобы избежать её. Предательство, потери, отказы, неудачи — боль. В итоге, мы все меньше участвуем в различных мероприятиях, которые могут причинить нам вред. И мы испуганы, потому что нас учили бояться. Дыхание учащается, сердце бьется быстрее. И страх заставляет нас бежать. Бежать от того, чего нет. Мы думаем, что страх защищает нас. Нет, он делает из нас людей, не способных действовать и идти на риск. А без этого ничего не достигается.

К счастью, ты можешь вернуть себе бесстрашие. У тебя есть все, что нужно для успеха. Единственный, кто стоит у тебя на пути — это ты сам. Тебя сдерживают не отсутствие образования, недостаток денег или неудачные решения, а страх перед тем, чего ты можешь достичь, поверив в себя. Но это всего лишь страх.

Контролируй свои мысли. О чем ты чаще всего думаешь, тем и становишься. Все в жизни — абсолютно все — начинается с мыслей. Если ты позволишь страху завладеть твоими мыслями, то никогда не совершишь свой первый шаг к победе.

По другую сторону твоего страха — твоя свобода.

Способы проработки страхов:

- Работа с психотерапевтами/ психологами.
- Самоанализ (самостоятельная работа, "разговор с собой").
- Медитации.
- Аффирмации (позитивные убеждения).

Техника самоанализа по работе со страхами:

- Опознай свой страх. Какие ощущения в теле он вызывает, когда ты думаешь о нем?
- Опиши свой страх, придай ему образ существа.
- Как часто ты испытываешь этот страх? Когда он появился? Какая ситуация повлияла на формирование этого страха?
- Какие убеждения вытекают из этого страха? Чего ты боишься на самом деле?
- Какая вторичная выгода у этого страха?
- Чего тебя лишает этот страх? Как он ограничивает тебя?

- Какие возможности откроются после преодоления этого страха?
- Какое действие ты можешь сделать, чтобы этот страх стал слабее?

А сейчас, пожалуйста, посмотри этот видеоролик:

<https://youtu.be/jFIP3yddvbw>

Что дальше?



Дальше – включайся в работу. Применяй полученные знания на практике. Превращай мечту в реальность. Все в твоих руках!

Я говорю так потому, что я в это верю. Я видела, как мои подруги даже не догадывались о своих возможностях, пока не начали делать. Я видела, какие перемены произошли со мной, когда я начала применять на себе все, о чем рассказала тебе. Я считаю, что каждый человек имеет власть над своей жизнью. И тебе решать какой она будет.

А для этого нужно, чтобы ты сам поверил в то, что ты заслуживаешь это.

Обрати знания в действия.

Волшебного рецепта для счастья не существует. Но есть знания и есть действия. Знания, не превращенные в действия – это всего лишь набор фактов. Используй эти знания на практике, иначе время, которое ты потратил на этот гайд окажется пустой тратой.

Настройся на победу.

Да, менять что-то в жизни нелегко. Но это возможно. Человеку тяжело дается изменение своих привычек, но если мы все-таки хотим что-то в себе изменить, если мы открыты новым знаниям и работаем над тем, чтобы изменить свои привычки, очень скоро выясняется – МЫ МОЖЕМ ВСЕ!

Ты начинаешь с выбора и начинаешь действовать. Ты последовательно движешься по выбранной дороге и тогда у тебя появляется уверенность в себе и первые результаты. Наконец ты с гордостью можешь сказать: «У меня получилось!»

И у тебя получится. Я знаю. Не зря я столько лет собирала информацию и личный опыт. И эта информация не должна быть достоянием избранных – докторов, персональных тренеров. Она принадлежит ТЕБЕ.

Пожалуйста, возьми на себя ответственность за то, чтобы быть счастливым, потому что никто не сделает это за тебя. ТЫ должен потратить время и приложить усилия. Даже если кто-то помогает советом или профессиональной консультацией, выполнять рекомендации должен ТЫ. И пожинать плоды своих трудов будешь тоже ТЫ.

Просыпайся! Люби себя! Заботься о себе!

Твоя жизнь – самое ценное, что у тебя есть!

И Твоя жизнь происходит прямо сейчас. Не спи и не теряй время!

С любовью и верой в тебя, Ма

wellness.by.ma