Наталья Лукьянова

Счастье – инструкция по применению.

Шаг первый.

МЕЧТЫ = ПЛАН =ДЕЙСТВИЕ НОВАЯ ЖИЗНЬ

Милые девушки, дамы, леди.
Задайте себе вопрос: насколько вы удовлетворены той жизнью, которую в данный момент проживаете?
Да, прямо сейчас сделайте паузу, задумайтесь и честно ответьте себе на этот вопрос.
……...

Хотите изменить или внести поправки в вашу жизнь?
Начать этот творческий процесс можно с любого участка вашей жизни, с любого возраста и из любого состояния.

Достаточно дерзко и уверенно сказать себе: «Да, я хочу этого!!!».

И мы отправимся с вами в путешествие к Новой Жизни…

Но для начала вам нужно узнать, кто поведет вас в это путешествие, и почему вы должны мне верить, верно?

Позвольте представиться:

Наталья Лукьянова /Москва

Мастер Жизненных Импровизаций, Сертифицированный Консультант по женственности и семейным отношениям.

Дважды жена, счастлива в браке, дважды мама, бабушка одной внучки и трех внуков.
Внушительный жизненный опыт и разнообразная профессиональная подготовка в области работы с людьми, позволяют мне делиться своими наработками, замыслами и идеями.

Я люблю общаться с людьми, помогать людям достигать их цели, жить согласно своим ценностям. Особое внимание уделяю теме женственности и гармоничным отношениям в паре. Являюсь специалистом в интерьерной психологии.

В своих программах, консультациях и книгах раскрываю темы:

- Как улучшить качество жизни и повысить жизненные стандарты;
- Как научиться жить интересно и гармонично;
- Как стать счастливым и успешным человеком, окруженным заботой и вниманием;
- Что такое счастье и как его достичь;
- Как наслаждаться текущим мгновением и полноценно жить «здесь и сейчас»;
- Что такое эмоции и как не дать им управлять своей жизнью?
- Как перестать жаловаться, обвинять себя и других, освободиться от комплекса "жертвы"?
- Как по-настоящему полюбить себя и научиться дарить эту любовь окружающим?

Несколько отзывов из копилки о моей работе:

Мои впечатления от консультаций Натальи – восхищение ее позитивным настроем, жизнерадостным отношением к жизни. Для меня она ассоциируется с открытыми дверями, когда из темноты своей проблемы ты начинаешь видеть выход, даже множество выходов.

Еще одна ее особенность – умение принимать человека со всеми его странностями и заморочками, она имеет удивительное понимание, наверное, это и есть профессионализм.
Лично я от консультаций получаю весьма ощутимые даже на физическом уровне вещи: сразу спадает нервозность, появляется видение перспектив, и даже появляется уверенность для построения планов на будущее.

Для меня она удивительна тем, что «не ставит крест» на «трудных клиентах», и теперь я уверена, что меня всегда примут и поймут. Благодаря занятиям с Натали - я избавилась от пагубной привычки ставить людям оценки-приговоры, которые меня же потом и угнетали, я научилась смотреть на мир шире, особо ценно для меня, что я стала мягче относиться к себе, без категоричности, без самоосуждения, и это подняло мою самооценку.
Я стараюсь использовать рекомендации в ежедневной практике, чтобы сохранять деловую эффективность в работе с моими клиентами.
Елена Донова - мастер по перманенту международного уровня - 2008г

Из самых запомнившихся ценностей, полученных мной в консультациях Натальи - наверное, назову полезный навык: научилась говорить «нет», иногда даже по месту и к делу…☺ А еще то, что она научила меня делить большие неприятные дела (да и просто неприятности) на мелкие части – так с ними проще справляться или выполнять.

Из профессиональных « фишек» Натальи считаю умение создать позитивную провокацию, которая становится «волшебным пенделем» и заставляет действовать и получать результат. Благодаря такому «стимулу» в свое время я смогла в один день продать квартиру в одном месте и купить уже в подмосковье – это было невероятным для нашей семьи событием, на уровне подвига!!!

Еще мне очень симпатична ее способность, скорее, даже талант – из чего-то невзрачного, невразумительного (слово ли, мысль, предмет или событие) с помощью каких-то неведомых «штучек» - словно по мановению волшебной палочки – появляется что-то красивое, приятное, восхитительное и радостное, меняющее твою серую повседневность, внося в нее яркие краски.
А еще она поражает своей способностью удивлять – необычными поступками, нестандартным и стильным образом, сохраняющим женственность и загадочность, оригинальным мышлением и богатейшим опытом, в закромах которого для любой ситуации, для любого человека находится не ответ, нет – она находит наводящий вопрос, на который ты сам находишь ответ и от этого чувствуешь себя победителем!

Это такое классное ощущение – почувствовать размах крыльев за своей спиной!
Так что однозначно – рекомендую – пользу получите определенно!
Оксана Макушева – директор по персоналу - 2010г

С Натальей Лукьяновой, как психологом я, общаюсь уже не помню, сколько лет. Отношения переросли в дружбу. И этим все сказано, с этим человеком можно и хочется дружить. Натали постоянно развивающийся человек с очень широким кругозором и разнообразием интересов. Человек широкой души, добрый, надежный и ответственный.

В результате консультаций полностью изменилась моя жизнь.
Появилась осознанность действий и поступков, появился интерес к приобретению и использованию психологических знаний и навыков. Очень часто получала "скорую неотложную помощь".

Самые ценные фишки в ее практике, которые мне запомнились и стали моей практикой:
- а) никто и ничего мне не должен; б) одиночество - невероятное богатство.

Множество других, которые вошли в мою жизнь естественно, как будто само собой разумеющиеся, поэтому сразу и не вспоминаются.

Полученная информация, как я уже сказала, изменила мое мировоззрение и способствовала духовному развитию, самопониманию и самоосознанию.

Н.Е. Дорофеева – предприниматель с большим стажем – 2002 г.

Благодарю Наталью за помощь. У меня были сомнения в своих силах. Я начала заниматься новой для себя деятельностью. Наталья внимательно отнеслась к моей проблеме, За несколько минут консультации она смогла мне показать, что мои опасения беспочвенны. Общение с Натальей придало мне уверенности в своих силах, я получила подтверждение правильности выбора новой своей деятельности. Наталья профессионально и творчески провела консультацию, она разложила ситуацию от сложного к простому и дала ценную рекомендацию к действию. Наташа, общаться с вами было очень приятно, я рада нашему знакомству. Любовь и благодарность **Ольга Яковлева-2015г**

Натали провела мне СУПЕР-консультацию 19 фев.! Уникальные знания и применение уникальных техник в работе с Клиентом! Какая умница! Спасибо. Показала мне, как я могу понять свои приоритетные задачи. Как могу в своих консультациях двигаться и «размышлять» вместе с Клиентом. Это для меня было открытием – инсайт – как мы любим говорить. Показала мне, как наши неосторожные слова влияют на многие события в нашей жизни. Но не стоит отчаиваться, это можно исправить простым и эффективным способом!
Каким? Об это вам расскажет Наталья Лукьянова.

Нина Романова

*****

Если вы привыкли в своей жизни брать ответственность на себя, все контролировать, принимать решения, и отдавать, отдавать, отдавать… непременно сходите на консультацию к Наталье Лукьяновой!
Эта потрясающая женщина не только в лицах и красках нарисует ваш образ, но и логично объяснит ситуацию вашему внутреннему мужчине, погладит по головке и приобнимет вашу внутреннюю маленькую девочку, которую вы обделили конфеткой, раздав целый кулек всем окружающим.
А еще она научит с помощью простых и эффективных техник входить в состояние гармонии с собой и окружающим миром, в котором к тебе притягиваются люди, радостные события и ты получаешь такие яркие ощущения, которые давно перестала испытывать!
А еще она точно знает, как общаться с мамами, когда те не принимают нас- взрослых и обижаются на недостаток внимания.
Натали, спасибо Вам огромное за мудрость, умение чувствовать клиента и то ощущение восторга до мурашек, которое Вы подарили.

Евгения Старостина-Ростов-на-Дону 2015

Итак, если Вы*:*

- *устали от однообразия повседневности и рутины*

- *мечтаете о счастливой жизни*

- *хотите внести новые возможности в привычные дела*

- *хотите наполниться мощным потоком энергии для привлечения свою жизнь Здоровья, Удачи, денег и Любви;*

Тогда включайтесь в увлекательный творческий процесс, с которым я вас познакомлю далее.

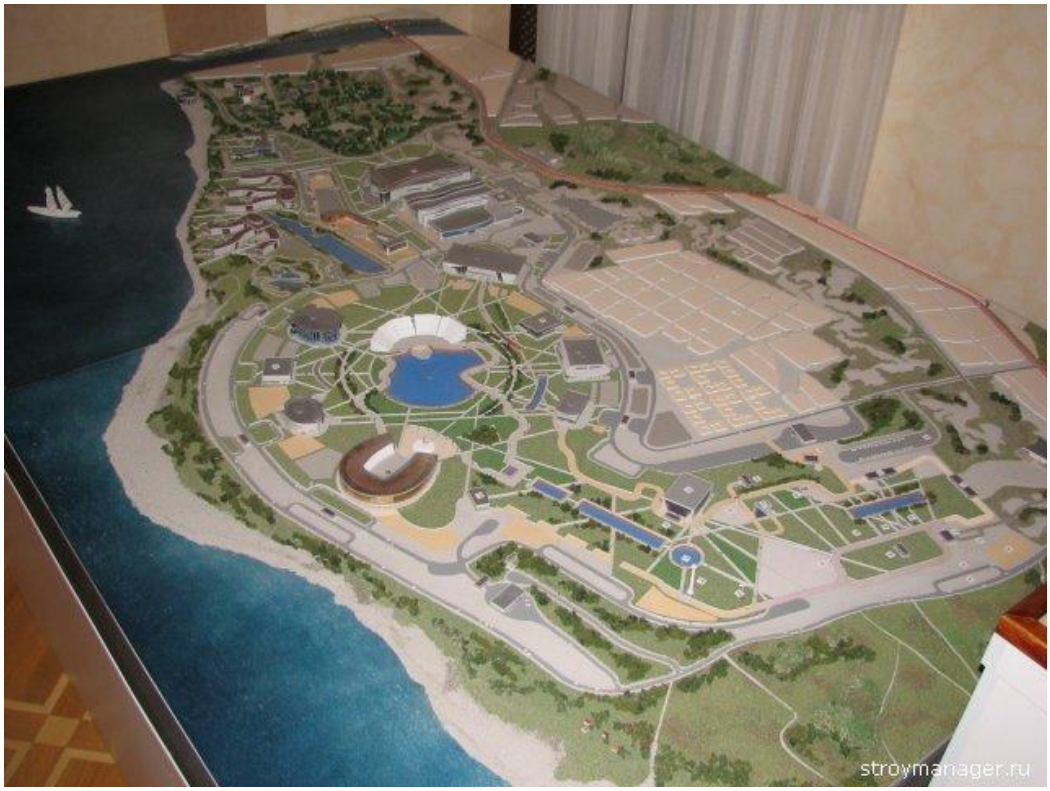
С чего начнем?
Любая работа, проект, путешествие начинается с плана, даже если он пока у вас в голове. Но лучше все же, воспользоваться бумагой, поскольку мы знаем, что в женской головке частенько гуляет ветер и план может быстро упорхнуть.

Для начала нужно посмотреть на свою жизнь несколько отстраненно (как известно, «большое видится на расстоянии»).

Как это сделать?
Представьте, что вы – Волшебница Изумрудного города или какой-то другой страны, которая похожа на большой город.
Вы находитесь в своем тронном зале и перед вами на огромном столе (да, да – не ограничивайте свою фантазию маленькими размерами привычного кухонного столика, это важно!:)) лежит макет вашего государства (макет – это нечто вроде лего-конструктора, где домики, деревья, машинки и человечки могут перемещаться вашей рукой).

Итак – перед вашим взором раскинулось ваше королевство, имя которому «Моя жизнь». Только пусть это будет рабочее название, а вам еще предстоит дать более благозвучное, красивое название вашему городу-королевству. Сделайте себе пометку на полях, чтобы позже вернуться к этому важному заданию.

Взгляните на макет своей жизни…
Что он вам сейчас напоминает? Возможно, он похож на Чикаго – где все происходит стремительно, но очень напряженно и почти криминально. А может быть, ваш макет напомнил вам тихий провинциальный городок с размеренным движением жизни?
А может быть, он похож на какой-то промышленный центр, где дымят трубы, гудят поезда, где все кипит в работе и суете?
Возможно, вы увидите город-курорт, где днем все тихо и сонно и только к вечеру все оживает?



Попробуйте ощутить это своим внутренним зрением, запишите свои мысли.

Ваш город-королевство, для удобства вашего управления, разделен на районы. Они могут быть такими:

- Район здоровья
- Район питания
- Район красоты
- Район любви
- Район отношений
- Район работы или бизнеса

- Район отдыха
- Район семьи
- Район друзей

Вы можете придумать столько районов, сколько пожелаете, отнеситесь к этому старательно, но без фанатизма.

А центром вашего города является что?
Правильно – Дворец Счастья, где живет и правит ваше Личное Я!!

Здесь можно задержаться чуть подольше и нарисовать на бумаге карту своего Королевства, проверить, не забыт ли кто-то.

Не ограничивайтесь карандашом или ручкой, сделайте вашу карту разноцветной! Пусть каждый район обретет свою цветовую гамму – в этом маленьком шаге вы уже начнете выражать любовь к себе.

Еще одна важная деталь: когда вы начнете наносить на карту различные районы, обратите внимание, какое реально пространство в вашей жизни они занимают (ваши мысли, эмоции, действия, деньги).

Напоминаю также о том, что вашему Королевству нужно дать имя.

Напишите его в верхней части вашей карты крупными, красивыми буквами (вспомните, как украшали карты городов в древности: название города или королевства вписывалось сверху на

развивающейся ленте) – еще один маленький штрих проявления уважения к себе, своим мыслям и планам.

Итак, вы нарисовали карту своего Королевства или Изумрудного города или Ларочкиного гнезда… все зависит от вашей персональной фантазии.

Вы смотрите на свою карту и теперь видите РЕАЛЬНОСТЬ: какие-то районы совсем узенькие, а какие-то очень широкие, кого-то вы задвинули на окраину вашего жизненного внимания, а кто-то несправедливо прицепился к вашей спине…

Пришло время для наблюдения и размышления, пока это – констатация фактов.

Вы спокойно (помните о своем королевском статусе!) говорите: «Вот сейчас у меня вот такое королевство» - с интонацией, похожей на ту, когда вы вынимаете пирог из духовки ☺

После этого можно добавить себе уверенности для дальнейших действий, словами: «Как замечательно, что у меня есть целое королевство, и что я в нем – Королева! – что хочу, то и делаю, мое право!»

После этого ободряющего и поддерживающего утверждения можно начинать стратегический анализ: ЧТО ДЕЛАТЬ БУДЕМ?

Каждая женщина регулярно убирает свой дом, а вот насколько часто мы наводим порядок в своем внутреннем «Изумрудном городе»?
А между тем, природа помогла нам в этом, подарив способность заботиться о близких, проявлять нежность и терпимость к окружающим. Но все это – прежде, чем заняться собой, верно?

Была в советские времена такая песня: «Раньше думай о родине, а потом о себе», вот и передается из поколения в поколение эта патриотическая, но грустная по смыслу, песенка, отправляющая наши чувства на «потом».

Мы намного больше времени, сил, мыслей и чувств отправляем наружу, отдаем, дарим, теряем, что для себя остаются жалкие крохи. На себя уже почти не остается сил и времени, верно?

И даже те женщины, бывавшие у меня на консультациях, кто заявляли, что любят себя и уделяют себе внимание, в итоге приходили к пониманию, что либо уделяется не тот вид внимания, который требуется организму, телу, душе, либо это внимание слишком стандартизировано, несвоевременно, невнятно.

Напомню закономерность, которую любят банки:
ЧТОБЫ ЧТО-ТО ИМЕТЬ, НУЖНО ЧТО-ТО ВЛОЖИТЬ.

Или другой девиз: **«ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – БУДЬ!»**

Казалось бы, на уровне логики все понятно, но, в то же время не совсем понятно, а вот лично мне – что делать?
Я, допустим, хочу быть счастливой, и как мне достичь второй точки: «быть»? Справедливые вопросы?

Я предлагаю совместить вышеназванные установки и получится вот что:
ЧТОБЫ СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ,
НУЖНО ВКЛАДЫВАТЬ В СЕБЯ ЭТО СЧАСТЬЕ ЕЖЕДНЕВНО!
Или:
ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ ДРУГИМ,
НУЖНО НРАВИТЬСЯ СЕБЕ!

Просто мы привыкли ждать его откуда-то извне (что муж догадается сделать комплимент, что дети будут более заботливыми, что коллеги будут более чуткими… и мы все ждем, а оно не происходит… так мы попадаем в ловушку грустных ожиданий.

А все гораздо проще и доступнее, просто нас этому не учили ни дома, ни в школе, ни в институте. Наиболее настырным (таким, как я) помогали постоянные вопросы: «Если не дают они, где я могу это взять сама?» - самое печальное, что этот вопрос и следующие за ним простые действия мало кому приходят в голову и становятся откровением во время консультаций.
Срабатывает закон «Все гениальное просто».

Все, что просто – ведет к росту,
А все, что сложно – это ложно
- в свое время эта мысль потрясла меня, и я всегда делюсь этим открытием простоты в нашей жизни.

Еще одно пояснение на тему «Что такое Счастье».
Здесь нужно твердо понимать, что счастье – это не конечная цель, не пункт назначения, а сам процесс нашей жизни.

Счастье – это кусочки мозаики, пазла, мазки краски на картине. Посмотрите внимательнее: из каких кусочков собрана ваша мозаика?

Насколько легко или натужно движется ваша жизнь?
Скучная работа, скучный быт, однообразный досуг, формальные отношения с родными? При этом женщина так сильно старается, что теряет главное: природную способность привносить в любой процесс и в отношения – легкость, изящество, красоту.
Вернув, вспомнив свою истинную природу, женщина уже не просто выживает в агрессивном для нее мире, она начинает взаимодействовать с внутренним изобилием жизни, создавать уникальный гармоничный (не глянцевый) быт, восстанавливает отношения со временем, а отношения с людьми переводит в легкое творчество.

Вернув истинную природу, женщина начинает одаривать всех своей вновь обретенной благодатью. И теперь она овладевает искусством правильного прикосновения: к слову, жесту, взгляду, бумаге, одежде, посуде. Она начинает владеть искусством предчувствия: погоды, болезни, смены настроения мужа, назреванием конфликта у детей, депрессии у подруги, претензии начальства. И начинает влиять на ход событий на ранних стадиях, когда это можно сделать легко и быстро.

Если женщина счастлива, она наполнена благостными чувствами, она тут же начинает делиться.

"Радость идет против основ математики: она умножается, когда мы делимся" Пауло Коэльо

А теперь будем смотреть, где и как можно собирать кусочки счастья, которыми вы будете наполнять свою красивую мозаику жизни.

- **Эмоции** – просмотрите очень внимательно и бережно, каждый «район вашего королевства» и запишите, сколько и каких эмоций вы получаете здесь. Какими эмоциями наполнена ваша работа? Какие эмоции владеют вами в магазине? Дома среди близких? Дома, когда вы одна?
- **Мысли** – проделайте с ними аналогичную работу.
- **Чувства** – наблюдайте за состоянием комфорта тела и максимально исключайте дискомфорт.
- **Действия** - проводите периодический анализ: все ли действия вас устраивают, от чего можно отказаться, что заменить.

Теперь приступаем к компенсации:
Эмоции - подумайте, какие положительные эмоции вы можете добавить туда, где обнаружен их дефицит. Составьте список «50 способов поднять себе настроение» и пользуйтесь им.
Заведите **«Дневник Радости»,** куда каждый вечер записывать все приятности, которые были вами замечены (солнечный зайчик, упавший листок, спящий котенок), обнаружены (бабушка с дедушкой идут, держась за руки, дворник старательно чистит дорожку, водитель притормозил перед лужей) и т.п.

Особое внимание уделяйте комплиментам и благодарностям, начиная с себя, переходя на людей, животных, погоду.
Делайте маленькие подарки – не по поводу, а «просто так».
Таким подарком может стать и проявление заботы о себе.

Разочарование. Дваочарование. Триочарование – краткая формула перестройки своего эмоционального поля.

Чувства – это проявление уважения к телу – храму души. Стоит помнить, что все, что происходит в теле, потом упаковывается в эмоции и поступает в мозг в виде мыслей.

Так что учитесь ***расслабляться.***

В этом состоянии будут рождаться совсем другие мысли.
Оздоровительное прикосновение – используйте во благо себе и близким.
Управление голосом – выбирайте разные интонации для озвучивания своих сообщений окружающим. Вы обнаружите, какие эмоции вами управляют и сможете изменить это.
Управление телом – гимнастика, бег, прогулки, спонтанные танцы – все эти действия вносят мощный поток радостных чувств, наполняя тело.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Звуки – составьте персональную копилку любимых мелодий и постоянно пополняйте ее, пойте при любой возможности. Если нет возможности петь вслух, используйте внутреннее звучание. Пользуйтесь молитвами-напевами и мантрами.
Вилочковая железа – мощный активатор жизненных ресурсов организма, фиксируйтесь на ней, по примеру Тарзана.

Запахи – у каждой женщины должна быть своя ароматическая коллекция. Она может состоять из любимых духов разных оттенков, запахов цветов, распускающихся листьев, весенней капели, хрустящего искристого снега – развивайте в себе тонкую чувствительность к ароматам, принюхивайтесь к новым, непривычным: это помогает обновлять чувствительные рецепторы.

Вкусовые ощущения – все то, что приятно на язычке: клубника со сливками, долька шоколада, обжигающий вкус глотка вина, волнующий вкус экзотического фрукта, радостный привкус дольки мандарина зимой.

Осязание – наблюдайте и пополняйте копилку ощущений: к чему приятно прикасаться, что сжимать, что ощущать на коже. Стекающие струи воды во время мытья посуды, ласковые скольжения кистей рук при нанесении крема, поглаживание бархатного полотна, пропускание пальцев сквозь густой мех воротника, холодные прикосновения стеклянной поверхности, теплота погружения на диванные подушки…

Следите за границами – мы постоянно подвергаемся вторжению на нашу территорию, кражи нашего личного времени, бесцеремонное сжигание наших эмоций и чувств. Умение сказать «Нет» - очень полезный навык, укрепляющий самооценку и коммуникации. Но и за собой понаблюдайте: не являетесь ли вы грабителем чужого времени, чувств, эмоций.

Особое задание – самым тщательным образом рассмотрите ваши отношения с вашим Домом: это не просто среда обитания вас и вашей семьи, это энергетическая кладовая! – если вы будете правильно обращаться с домом, будете знать настроение и характер каждой вещи, соседствующей с вами. Народ подметил не случайно: **«Каково в дому, таково и самому».**

При своей кажущейся молчаливости, дом во многом мудрее нас, он снисходительно позволяет нам, людям, расположиться внутри себя, и может или помогать нам или мешать в движении по жизни.

И пусть в вашем случае «дома стены помогают». Но это совсем отдельная история… которую я очень подробно раскрываю на курсе «Психология интерьера или как, изменяя свой дом, многократно улучшить свою жизнь».

Мы с вами проделали серьезную и увлекательную работу по подготовке к изменению вашего жизненного сценария.

<u>Итак, подведем итог, что было проделано:</u>

- ✓ Вы составили карту своего Королевства (что имеем в настоящий момент)
- ✓ Вы определили уровень напряженности в разных районах
- ✓ Вы получили алгоритм наполнения себя энергией самого разного качества

Дело за малым: **ДЕЙСТВОВАТЬ!** – т.е. начать «писать» новый сценарий своей жизни, наполнять свой двигатель новым энергиями, которые принесут в вашу жизнь новые краски, ощущения, впечатления и события.

Только писать нужно буквально – рукой и ручкой – в блокноте, альбоме, планшете! ТОЛЬКО РУКОЙ!!!! Никаких – запомню…

Небольшая шпаргалка для тех, у кого возникнут сложности с составлением карты: посмотрите на классическую схему Колеса жизни и вам станет понятнее, все ли области своей жизни вы рассмотрели.

Я желаю всем легкого творческого подъема, яркого желания внести новые краски в свой Жизненный Сценарий, при этом не бойтесь импровизировать! Посмотрите на цветы, растения, животных – с какой легкостью и изяществом импровизирует наша Мать-Природа! Так давайте брать с нее пример, она наш Вдохновитель.

Буду рада, если у вас появятся вопросы или вы захотите поделиться впечатлениями и результатами – это поможет вдохновить и помочь стать счастливее еще нашим подругам. Не скупитесь на отзывы, проявляйте щедрость в своих чувствах, делитесь.

Уже в процессе подготовки этой мини-книги, мне задавали вопросы: а дальше что? Будет ли продолжение?

Конечно, продолжение будет!
В следующей книге мы рассмотрим 22 ошибки, которые убивают в женщине женственность. Будем бороться с «сорняками» в нашей жизни.

Что еще я могу сделать для вас, чтобы вы нашли в себе желание и силы начать делать хотя бы маленькие шаги для улучшения своей жизни?
Пишите на мне почту: **tali-studio@yandex.ru** **скайп - valluk2**
Группы в соц.сетях не предлагаю, ибо они у меня сейчас на реорганизации – импровизирую, как видите…

P.S. – выберите для себя вдохновляющий мотиватор и пользуйтесь!:)