

Серия «Любовь к себе»

Курицына Анна

LOOK INSIDE

**РЕФЛЕКСИРУЙ,
АНАЛИЗИРУЙ,
МЕНЯЙСЯ**

Ростов-на-Дону



2022

УДК 159.9
ББК 88.53
КТК 017
К93

Курицына, Анна.

К93 Look Inside : рефлексируй, анализируй, меняйся / Анна Курицына. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 165 с. : ил. — (Любовь к себе).

ISBN 978-5-222-36481-9

С большой долей вероятности эта книга изменит вашу жизнь. Вы перестанете смотреть на людей и события как на случайность и научитесь четко видеть, как и для чего они приходят в вашу жизнь. В результате вы научитесь управлять своим внутренним состоянием и своей жизнью.

Книга раскроет вам секрет фразы «Весь мир — наше отражение», и вы наконец-то поймете, что этот мир отражает именно вам. Причем сделаете это с помощью пошаговой инструкции и простых действий.

ISBN 978-5-222-36481-9

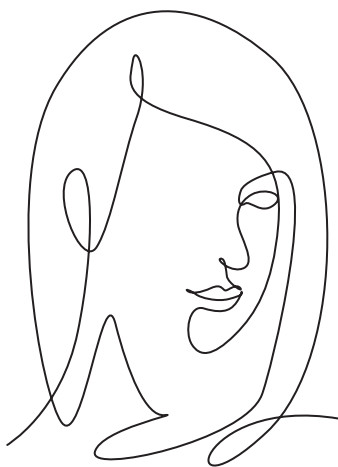
**УДК 159.9
ББК 88.53**

© Курицына А., текст, 2021
© ООО «Феникс», оформление, 2021
© В оформлении книги использованы
иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| Часть 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ | 9 |
| Как читать эту книгу | 10 |
| Мой первый опыт отзеркаливания | 11 |
| Кто вы: тело или душа? | 13 |
| Быстрее, выше, сильнее, или Как эго управляет нашей жизнью | 16 |
| В поисках смысла. Диагностика «Стена» | 20 |
| Я создаю свою игру жизни | 24 |
| Два пути: через эго и через душу | 26 |
| Диагностика «Тропа» | 29 |
| Часть 2. КАК Я СОЗДАЛА ЭТО? | 33 |
| Идеальная жизнь — жизнь без проблем? | 34 |
| Откуда берутся проблемы? | 37 |
| Проблем не существует | 40 |
| Бегство как способ решения проблем | 45 |
| «С чистого листа» (новой работы или очередного мужа) не работает | 49 |
| Ваш мир — единственный | 54 |
| Отказ быть жертвой | 56 |
| Часть 3. СЕКРЕТ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ, ИЛИ ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ НА ПАЛЬЦАХ | 59 |
| Секрет отзеркаливания | 60 |
| Иногда банан это просто банан | 63 |
| Пошаговый алгоритм техники | 66 |

| | |
|--|-----|
| Разбор цепочки отзеркаливания | 74 |
| Результат техники отзеркаливания | 80 |
| Найти свой бриллиант | 82 |
| Ошибки применения | 84 |
| Залог успеха: отказ от контроля и манипуляций | 91 |
| Главный враг доверия — напряжение | 95 |
| Часть 4. ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ В КЛЮЧЕВЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ | 97 |
| Мужчины | 98 |
| Дети | 105 |
| Родители | 115 |
| Окружающие, друзья, коллеги | 122 |
| Красота, тело, здоровье | 129 |
| Деньги | 134 |
| Самореализация | 140 |
| Часть 5. ТРАНСФОРМАЦИЯ ВНУТРЕННИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕРЕЗ ОБРАЗЫ | 145 |
| Решение через осознание | 146 |
| Если осознания недостаточно | 148 |
| Негативные эмоции | 149 |
| Страхи | 151 |
| Детский травматичный опыт | 153 |
| Непринятие себя | 154 |
| Часть 6. ЧЕК-ЛИСТ СИТУАЦИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИКИ ОТЗЕРКАЛИВАНИЯ | 157 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 163 |



ВВЕДЕНИЕ

Я не буду первооткрывателем, если скажу, что окружающая реальность — это наше зеркало. Этот факт давно ни для кого не секрет. Об этом говорит метафизика, с этим согласна психология.

Но просто знать об этом факте мало. Хотелось бы четко понимать, что конкретно каждая ситуация нам зеркалит. Согласны? Ведь если мы этого не понимаем, то продолжаем жить неосознанно, а значит, не имеем возможности изменить ситуацию.

Я исследовала эту тему давно, но столкнулась с ней лбом только четыре года назад, когда у меня случилась замершая беременность. Именно в тот момент мне больше всего хотелось получить конкретные рабочие инструменты, используя которые я могла бы разложить на составляющие эту историю.

Какие вопросы себе задать? Как осознать произошедшее? Как увидеть в этом смысл? Как не наступить в будущем на те же грабли?

Я взахлеб читала книги на эту тему. Проходила курсы и тренинги. Но так и не смогла найти четкой методики, позволяющей отзеркаливать события и людей (то есть считывать и понимать их смысл), поэтому решила пойти своим путем. Результат моих исследований в этой области — онлайн-школа для женщин, основателем которой я стала четыре года тому назад. На сегодняшний момент у меня накопилось огромное количество информации, техник и историй, связанных с этим. И в этой книге я поделюсь ими с вами.

Через эту книгу я хочу предложить вам новую философию, иное отношение к жизни, себе и людям. Философию, которая позволит вам

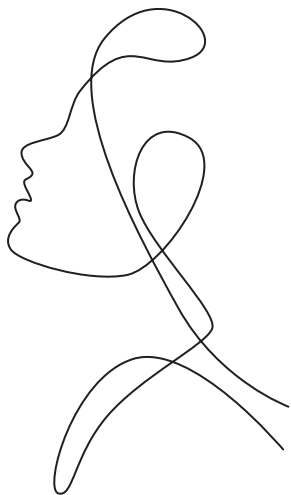
перестать сражаться с миром и людьми, принять себя и быть в этом счастливой.

Я точно знаю, что каждая из вас переживет целый спектр эмоций по ходу чтения этой книги. В какие-то моменты информация будет восприниматься легко, так, будто вы всегда об этом знали. А порой она просто пройдет сквозь вас, не оставив никакого послевкуся, останется незамеченной. Но это лишь значит, что она раскроется для вас позже, при очередном прочтении или даже без него. Вы просто почувствуете, что только теперь осознали прочитанное в полной мере. Совершенно точно не обойдется и без сопротивления. Какие-то строчки могут вызывать у вас злость, несогласие и отторжение. Это нормально. Хорошая новость в том, что вам даже не нужно с этим соглашаться, просто разрешите этому быть и двигайтесь дальше.

С помощью этой книги я хочу помочь вам выбраться из борьбы и достигаторства и увидеть, что жизнь в принятии не просто существует, она гораздо ближе, чем вы думаете. Хочу помочь вам осознать, что любое событие или человек в вашей жизни — это ваш выбор, будь он осознанным или бессознательным. И именно этот выбор необходим вам для проживания нужного для вашей души опыта. Хочу помочь вам признать в себе творца и перестать считать себя мелкой песчинкой в огромном океане людей и событий. Хочу, чтобы вы начали реализовывать свою главную миссию в жизни — познавать себя и бесконечно развиваться, оставаясь счастливой в каждом моменте. Хочу, чтобы вы перестали зависеть от людей и их эмоционального состояния, а становились счастливой независимо ни от чего.

В этой книге я поделюсь множеством историй из практики. И вы абсолютно точно узнаете в некоторых из них себя. И не просто узнаете, но и осознаете смысл тех событий, которые раз за разом случаются в вашей жизни. А значит, перестанете наступать на те же грабли и ходить по кругу, бесконечно создавая в своей жизни повторяющиеся события и встречая однотипных людей.

Я думаю, некоторые из вас первым делом прочитали содержание и увидели там заголовок, который предлагает решение вашей проблемы. И я знаю, какое непреодолимое желание вы испытали сейчас же перейти к этим страницам и получить ответ. Это имеет место быть, и, возможно, будет даже полезно, но все же я рекомендую методично, шаг за шагом двигаться за мной по страницам этой книги. Так информация будет усваиваться последовательно, и день за днем в вашей голове будет закрываться вопрос за вопросом на тему того, как же все-таки научиться понимать язык, на котором разговаривает Вселенная.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Часть 1

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Каждый из нас хочет быть счастливым. А еще больше мы хотим быть уверенными в результате, в том, что вложенные усилия окупятся сторицей. Мы хотим точно знать, что нужно сделать, чтобы получить конкретный результат. Именно поэтому любим всякого рода пошаговые планы, чек-листы и шаблоны.

В этом нет ничего плохого. Но учтите одну важную вещь: используя шаблонные инструкции, вы получаете шаблонный результат, предсказуемый. Это прекрасно может быть применимо в бизнесе, но вот когда речь идет о вашей собственной уникальной жизни, все несколько усложняется. И от этого становится еще более интересно.

Во Введении я упоминала о том, что главная миссия каждого из нас — это познание себя, расширение своих границ, бесконечный рост и развитие. И именно эту цель я рекомендую вам ставить перед собой при прочтении этой книги.

Конечно, я дам вам шаблон техники, ее четкое описание и последовательность шагов, а еще множество примеров и способов применения.

Но ни одно слово в этой книге не принимайте за истину в последней инстанции. Пропускайте через себя каждую ситуацию, прислушивайтесь к своим реакциям и эмоциям, ищите во всем свой собственный смысл.

Ваша цель — счастливая и осознанная жизнь, счастье прожить лучшую жизнь из возможных. Но счастливая жизнь не может быть по шаблону, представления об этом у каждой из нас свои. А значит, и путь к этому свой собственный. И пройти его можете только вы сами, никто другой.

Идите в своем темпе, прислушиваясь к своей душе. Отмечайте, что откликается в самом сердце, а что неприемлемо. Через каждую историю узнавайте грани самой себя, расширяйте свои знания о себе и мире. И тогда уже сам факт чтения этой книги даст вам результат. Вы не просто получите новые знания и навыки, но и узнаете себя до такой глубины, в которую никогда до этого не погружались. И это станет для вас намного более ценным подарком, нежели просто знакомство с новой методикой.

МОЙ ПЕРВЫЙ ОПЫТ ОТЗЕРКАЛИВАНИЯ

Он случился четыре года назад, когда врачи подтвердили, что моя беременность замерла. Естественный отбор, сказали они, всякое бывает.

На тот момент я еще была жуткой достигаторшей. И достижение целей, реализация планов в соответствии с четким сценарием были мое все. На меня прямо в кабинете УЗИ накатила такая обида, такая беспомощность, что голова стала пустой, а ноги — ватными. Тогда я точно еще не осознала того, что произошло со мной. Но один вопрос возник в моей голове самым первым.

Я все не могла понять, как такое могло произойти со мной. Со мной, а не с кем-то другим. Ведь у меня всегда все было по плану. Я все контролировала, и именно это давало мне чувство власти над всем, что происходило в моей жизни.

В день операции мне позвонила Лена, на тот момент она была моим руководителем. Я всегда вдохновлялась этим человеком, мудрым

и глубоко чувствующим от природы. Человеком, который первым поверил в меня так, как никто в жизни до этого не верил. Лена задала вопрос, который вывел меня из эмоциональной комы и самобичевания.

«Ань, ну ты хоть поняла, для чего это случилось с тобой?»

Я стояла у окна и всматривалась в темноту. В этот момент я ответила ей машинально.

«Да, я поняла, что иду не туда. Я создала иллюзию контроля, но на самом деле я ничего не контролирую. Я бегу по жизни, но все дальше ухожу от себя самой».

В ответ мне было молчание. Я почувствовала, что произнесла что-то очень неожиданное, и в этот момент случилось осознание, поделившее мою жизнь на «до» и «после».

Я тихо заплакала.

Тогда я еще не знала, что этот день станет началом моей новой жизни, новой методики, нового проекта и новой меня.

Внезапно случившаяся замершая беременность привела меня в чувство. Я вдруг осознала смысл этого, а потом и остальных событий в моей жизни. Я научилась их читать, отзеркаливать.

Я вдруг осознала, что Вселенная в грубой форме развернула меня ко мне. Она не была такой всегда, просто иначе я не понимала.

Именно тогда начался долгий путь к доверию, любви и принятию. К осознанию истинной ценности, без подтверждения извне.

Я искала этот путь, стараясь понять смысл каждого события, которое неосознанно создавала в своей жизни, чтобы прийти к своей ценности. Порой через боль и страдания, одиночество и неприятие. Я училась мудрости, принятию и осознанному изменению жизни через внутреннюю работу.

КТО ВЫ: ТЕЛО ИЛИ ДУША?

Этот вопрос зачастую вызывает ступор. В том числе и у меня еще пару лет назад. Со словом «душа» в голову сразу приходят мысли о религии и эзотерике. Но все гораздо прозаичней.

В большинстве своем человек ограничивает себя телом. Он четко ощущает свои границы. Видит свои руки, ноги, осознает, какое место занимает в пространстве. А еще человек любит думать о себе примерно так: «Я всего лишь один из семи миллиардов человек на Земле». Другими словами, считает себя маленькой песчинкой в большом океане, не способной сделать ничего глобального, даже в своей собственной жизни.

Но если отвечать на этот вопрос не умом, а сердцем?

Неужели вы никогда не думали о том, что вы есть нечто большее, чем просто тело?

Уверена, что задумывались. Иначе вы не поверили бы в возможность научиться понимать язык Вселенной и не заметили бы эту книгу.

Я абсолютно убеждена, что каждый человек — это прежде всего душа. Называйте это как угодно: высшее Я, творец, дух. В любом случае это нечто безграничное и безвременное.

Душа прекрасно знает, что она уникальное, удивительное существо, похожих на которое нет во всем мире. Она знает это так же ясно, как то, что день за днем солнце всходит и заходит. Она принимает себя и всех вокруг и безусловно любит. Но знать — это одно, а проживать на опыте — совсем другое. Вот душа знает, но что прикажете ей делать с этим знанием? Если бы все мы, люди, приходили в этот мир, оставаясь чистыми душами, то какой был бы в этом смысл? Все семь миллиардов человек

находились бы каждый день в состоянии безмятежности, абсолютного принятия и безусловной любви. Они наслаждались бы собой и друг другом, принимая все вокруг. Скука, в общем.

Поэтому душа приходит в этот мир и воплощается в теле. И именно тело помогает ей в том, чтобы переживать свои знания на опыте и практике. Благодаря тому, что тело способно испытывать эмоции, мы получаем возможность проживать разный опыт.

Душа пришла сюда за опытом. И тело дает ей такую возможность. Переживать, ощущать, познавать, проживать, а не просто знать.

Познать на опыте саму себя, мир, людей, эмоции, свои реакции. Почувствовать, как это — быть на вершине, а потом кануть в пропасть; сгореть дотла, затем возродиться птицей; быть в полном принятии себя, а потом отрицать свою суть; оказаться на вершине счастья, а затем опуститься на самые низкие вибрации. В этом и есть опыт — проживать весь спектр эмоций — от самых тяжелых и рвущих сердце до эйфории и экстаза. В том, чтобы раз за разом эмоционально растягиваться, расширяться все больше, выползая из своей коробочки. Заполнять собой все большее пространство, становиться кем-то бóльшим. Есть жизнь большой ложкой, не отказываясь ни от чего, наслаждаясь по максимуму даже болью. Идти навстречу неизвестному, без страха и сомнений, развиваться без конца.

Нет хороших или плохих эмоций. Есть просто эмоции. И каждая из них имеет право на существование. Хотя бы по причине того, что она есть. Все, что есть, имеет право быть «здесь и сейчас». Но как же это сложно — принять эмоции, которым издавна приписывают знак «минус». Если мы стремимся к тому, чтобы избежать негативных эмоций, то мы хотим избежать самой жизни, ее смысла. Ведь опыт тогда просто теряется. Путь лишается смысла. Остается лишь результат.

Но жизнь — это не про результат. И на выходе из этой жизни никто не спросит, сколько целей ты достигла, сколько компаний создала и сколько денег заработала. Была ли ты счастлива? Проживала ли ту жизнь, которую хотела? Была ли самой собой на этом пути? Вот над чем действительно сто́ит задуматься.

А как же прожить тот опыт, за которым пришла душа? Как стать в этом счастливой?

Ответ прост: научиться эту самую душу слышать и следовать за ней.

Душа как проводник, как стратег способна создавать видение жизни, ее направление. И, идя в соответствии с запросами души, нам удастся проживать максимально наполненную жизнь, получать самый разнообразный опыт и самореализоваться наилучшим образом.

Казалось бы, все просто: слушай себя и следуй за собой. Но этот путь выбирают лишь самые смелые. Потому что для этого нужно доверять себе и Вселенной.

Следовать за душой — значит не бояться неизвестности, кайфовать в ней. Знать, что тебя всегда подхватят, подстрахуют. Следовать за своим интересом, туда, где раньше никогда и не был. Развитие — это важно, ведь именно выход из зоны комфорта позволяет узнавать себя все больше, с разных сторон. Вот дети об этом знают не понаслышке. Они никогда не задаются вопросами: «А я точно смогу ходить сам?», «А где гарантия, что я не потеряю время зря?», «Может, и не сто́ит?» Они просто чувствуют, что хотят пережить определенный опыт, и идут в него, даже не задумываясь о результате. Для них суть всего — это процесс получения опыта. И этому нам не мешало бы у них поучиться.

Мы рождаемся с чистой душой. Ребенок не задается вопросами, достаточно ли хорошо он выглядит и как отреагируют люди, если он прямо сейчас заплачет или справит нужду. Он принимает себя. Он соединен

Популярное издание



Курицына Анна

LOOK INSIDE
РЕФЛЕКСИРУЙ, АНАЛИЗИРУЙ, МЕНЯЙСЯ

Ответственный редактор *И. Баткаева*
Выпускающий редактор *Г. Логвинова*
Технический редактор *Т. Машир*

Формат 70×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз.

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в Турции. Дата изготовления: 02.2022. Срок годности не ограничен.

Изготовитель: «Билнет Матбаацилик Ве Яиницилик А.С.»
(BILNET MATBAACILIK VE YAYINCILIK A.Ş.)
Адрес: Дудулли Орг. Сан. Болг. 1 кад: 16,
Есенкент Умранье, Стамбул, Турция, 34776
(Adres: Dudullu Org. San. Bölğ. 1 cad: 16,
Esenkent Ümraniye, Стамбул, Турция, 34776)
по заказу и под контролем ООО «Феникс»

ФЕНИКС ХОРОШИЕ КНИГИ

ОПЫТ  32 года
создаём книги

ЭКСПЕРТИЗА  200 000 000
экземпляров наших книг
читают по всему миру

В ТРЕНДЕ  свыше 700
книжных новинок
мы выпускаем ежегодно

ЗНАНИЯ  Учебная литература
Книги для профессионалов
Прикладная литература
Психология и саморазвитие
Литература для родителей и детей
Книги для дома, досуга, хобби

ВПЕЧАТЛЕНИЯ  Классическая литература
Интеллектуальная проза
Книги для подростков
Детская художественная литература

КАЧЕСТВО  Нам важна ваша
безопасность!

 phoenix_book
phoenix_id

www.phoenixrostov.ru



ФЕНИКС

ХОРОШАЯ РАБОТА



- Мы предлагаем стабильный доход
- от реализации книг нашего издательства.

**344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону,
ул. Варфоломеева, 150
(863) 261-89-53**



- Вы писатель или художник?
- Присылайте свои работы к нам в издательство.
- Отдел редакции: idea@fenixrostov.ru



- Вы блогер и жить не можете без книг? Вы все время
- о них пишете? Мы предоставим Вам возможность
- писать об интересных проектах издательства!
- Отдел маркетинга: blogger@fenixrostov.ru



**phoenix_book
phoenix_id**

www.phoenixrostov.ru