



# Содержание

Что говорят об этой книге? .....	7
Введение .....	11
Как начать жизнь с чистого листа? .....	14
Как перестать сомневаться в себе? .....	19
Причины плохого настроения .....	23
Как перестать откладывать дела на потом .....	29
Почему вредно себя жалеть .....	33
Как научиться говорить «нет» .....	38
Уметь просить не значит проявлять слабость .....	42
Как не бояться провалов? .....	46
Прощение как путь к счастью .....	51
Финансовый успех женщин .....	55
Что такое мечта? .....	59
Рискуйте, и у вас все получится .....	63
Правильные и неправильные мысли .....	68
Чем опасен перфекционизм .....	73
Три уровня влияния .....	77
Самокритика, самоедство и придирчивость .....	81
Умение быть взрослой .....	86
Подводные камни хитрости .....	92
Неочевидная формула успеха .....	97
Как найти дело своей жизни .....	102
Быть сильной или слабой женщиной .....	108
Личные отношения или финансовый успех? .....	112
Богатый человек: какой он? .....	117
Влияние окружения на успех и счастье .....	121
Особые условия для финансового успеха .....	127
Как побороть страх .....	132
Фабрика результатов .....	136
Как избавиться от негатива .....	140
Мозг и счастье: как управлять мыслями .....	145



Как ставить цели.....	149
Как правильно делать деньги? .....	153
Как распознать знаки судьбы? .....	157
Три волшебных слова .....	161
Принцип транслятора .....	165
Создание своей реальности.....	169
Самый большой секрет о предназначении .....	173
Состояния выживания и изобилия.....	177
Как избавиться от депрессии .....	181
Дело не в кухне .....	186
Психология богатства .....	190
Теория звенящих струн.....	193
Вместо заключения.....	196
Дополнительный секретный подарок! .....	198
Об авторах .....	199

# Как начать жизнь с чистого листа?



**М**ногим из наших читательниц знакомы мысли о том, как здорово было бы начать все заново, с чистого листа. Стремление к развитию, обновлению, каким-то изменениям — это совершенно естественное состояние для каждого человека.

Но сама фраза «начать новую жизнь» звучит как-то очень глобально и пугающе. Непонятно, как на это решиться, с чего начать, возможно ли это в принципе и получится ли в итоге.

Новая жизнь — это отнюдь не означает проснуться совершенно другим человеком, перечеркнув все свое прошлое. Ведь на самом деле вы уже не раз проходили через обновление, изменение своего жизненного уклада, статуса, привычек: когда пошли в школу, поступили в институт, устроились на первую работу, создали семью и стали жить отдельно от родителей.

Можно вспомнить еще множество примеров, когда ваша жизнь кардинально изменялась, — так что же мешает вам сделать это еще раз? Ровным счетом ничего.



### ИЗ ОПЫТА Ирины Удиловой:



*Однажды я поругалась с пьяным водителем и попала в аварию. Долгое время я лежала в больнице и через два с половиной месяца буквально заново училась ходить! В тот момент я поняла, что на самом деле необязательно ждать какого-то несчастья или особенных знаков, чтобы что-то изменить в своей жизни!*

Итак, поговорим о том, с чего же стоит начать изменения. Что важно сделать в первую очередь, чтобы проститься со старой жизнью и отправиться навстречу своему будущему?

Конечно, в первую очередь важно определиться с тем, куда вы хотите прийти, и поставить перед собой цель. Но перед этим стоит также обозначить исходный пункт, понять, где вы находитесь в данный момент.

Можете в буквальном смысле посмотреть себе под ноги. Начните с места, где вы в данный момент находитесь физически и, постепенно расширяя круг, постарайтесь увидеть полную картину своей нынешней жизни.

Важно заметить, что к желанию начать новую жизнь людей зачастую подталкивают неудачи, накопившиеся проблемы, неудовлетворенность текущим положением вещей.

«Меня все достало», «Никого не хочу видеть», «Я больше так не могу»... Если вы ловите себя на этих или подобных мыслях, если чувствуете, что хочется все бросить, разрушить и ничего больше не видеть, — это означает, что у вас серьезный стресс.

В таком состоянии никогда не стоит принимать какие-либо решения, а уж беспристрастно оценить свою жизнь в



целом — и вовсе невозможно. Поэтому если вы чувствуете стремление разрушить все, что вас в данный момент окружает, то первым делом вам нужно успокоиться и восстановить душевное равновесие. В стрессовом состоянии кажется, что у вас плохо абсолютно все, хотя на самом деле это не так.

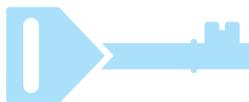
Отдохните, расслабьтесь, побалуйте себя чем-то приятным, примите ароматную ванну, полежите на диване с книжкой, посмотрите фильм, сходите в сауну, в кафе или погуляйте в парке — словом, постарайтесь выключиться из режима «загнанной лошади» и просто побыть собой. Для того чтобы восстановиться, достаточно просто уделить себе немного времени.

После этого можно вернуться к оценке текущего положения вашей жизни. В спокойном состоянии вы сможете увидеть, понять и оценить то, что есть у вас полезного и ценного, что вам дорого на данный момент, за что вы держитесь.

Оцените свой опыт, свое имущество, отношения и задайте себе вопросы: что это все для меня значит? почему ценно? что черпаю из этого?

Для женщины очень важно домашнее пространство, поэтому необходимо обратить внимание в первую очередь на него: что происходит у вас дома, в семье, нравится ли вам происходящее?

Даже если вы в чем-то не удовлетворены вашей текущей ситуацией, поблагодарите жизнь, высшие силы, вселенную за то, что имеете прямо сейчас. Уважение и благодарность — это фундамент, на котором вы сможете выстроить дальнейшую жизнь.





**РЕКОМЕНДАЦИЯ Ирины Удиловой:**



*Всем нашим ученикам я рекомендую практиковать поклоны, благодаря своих родителей каждый день в течение трех месяцев. Это действительно наполнит вашу жизнь энергией!*

Возьмем, к примеру, ваши отношения с партнером. Вы можете быть благодарны за любовь, поддержку, заботу и понимание, которые ощущаете. Даже если эти отношения не устраивают вас и вы думаете, что подобных моментов в вашей жизни почти не бывает, постарайтесь начать замечать то хорошее, что есть сейчас.

После этого вы можете переходить к перечислению того, что вас не устраивает, что вы хотели бы изменить или добавить в отношения. Но первый шаг — это вдумчивая инспекция фундамента, основы, на которой вы стоите.

Поняв, что для вас в жизни является важным, вы сможете правильно поставить перед собой цель. Определите, что именно ценно для вас в данный момент, и вы поймете, в каком направлении следует двигаться дальше.

Но главное — ощутите благодарность за все, что уже есть. Это позволит вам чувствовать себя счастливее и получать больше удовольствия от жизни!

..... **Практическое задание**

Возьмите чистый лист бумаги. Нарисуйте на нем большой круг и разделите его на пять сегментов.

Это пять основных сфер вашей жизни: семья, отношения, карьера, личностный рост и духовный рост. Напишите



наверху сегментов названия сфер, можете раскрасить их или приклеить рядом с каждой «долькой» подходящую картинку (нарисовать что-то).

Затем в каждом сегменте напишите, за что вы можете быть благодарны в каждой из этих областей жизни. По количеству записанных слов в «дольках» вы поймете, что для вас сейчас более важно, а что второстепенно, а также в какой сфере у вас все хорошо, а в какой ситуация «провисает».

Этот «круг ценностей» не только поможет вам определиться с направлением дальнейшего движения, подскажет, что и в какую сферу вам стоило бы добавить, но и приободрит в трудную минуту, напомнив о том хорошем, что у вас есть.

# Как перестать сомневаться в себе?



Один из самых серьезных врагов на пути к личному и финансовому успеху для женщины — это привычка сомневаться, раздумывать, пребывать в нерешительности. Сомнения в собственных силах, решениях, способностях, знаниях заставляют вас топтаться на месте, вместо того чтобы просто что-то сделать. Поэтому мы хотим отдельно остановиться на теме сомнений и правильного к ним отношения.

Сомнения чаще всего возникают тогда, когда человек боится принять неверное решение. В детстве нас наказывали или осуждали родители за то, что мы допускали ошибки. И сейчас мы любыми способами избегаем ситуаций, в которых можем ошибиться, чтобы нас никто не наказал.

**ИЗ ПРАКТИКИ Ирины Удиловой:**



*Один наш клиент пришел на тренинг с проблемой глубокой депрессии и апатии. Выяснилось, что в детстве*



*его родители часто наказывали ремнем. Именно из-за этого во взрослой жизни ему было страшно принимать любые решения и заявлять о себе. Однако и такая ситуация — не приговор, а хороший стимул для личного роста.*

Сомнения — это неуверенность, растерянность, нерешительность. Словом, ощущения, которые сложно назвать комфортными. Они знакомы каждому, ведь любой человек хочет сделать правильный выбор.

Если вы склонны подолгу сомневаться, то важно понять: *любое решение на самом деле является правильным.* Даже если в результате вы получите совсем не то, что ожидали, это будет шагом вперед.

К примеру, вас не устраивает ваша работа: вы тратите на нее слишком много сил, получая не такие уж большие деньги, перспективы карьерного роста отсутствуют, да и от самого трудового процесса вы уже давно не получаете никакого удовольствия. Кажется бы, уволиться и найти себе какое-нибудь другое занятие — совершенно логичное и очевидное решение.

Но вы привыкли считать, что умный и рассудительный человек взвешивает все плюсы и минусы решений, и начинаете сомневаться: а вдруг я прогадаю, вдруг не смогу быстро найти другую работу и тогда лишусь стабильного, пусть и маленького, дохода, а также статуса, перспектив?

Подобные размышления приводят к тому, что вы так ничего и не меняете. Многие люди годами трудятся на нелюбимой работе, но не решаются уйти, загоняя себя в состояние непрерывной угнетенности.

Тут, повторимся, важно помнить: неправильных решений не существует. Даже если после ухода с работы у вас наступит временное затишье в финансовой сфере, это



## Как перестать сомневаться в себе?

окупится сполна, когда вы найдете дело, которое вам действительно по душе.

Тем более что для женщин крайне важен именно душевный, эмоциональный комфорт. Мужчины чаще способны работать исключительно на результат, даже если сам процесс достижения цели не доставляет им удовольствия. Женщине же важно наслаждаться тем, что она делает, и только тогда она получает хорошие результаты.

### ИЗ ОПЫТА Ирины Удиловой:



*Кем я только ни работала в своей жизни: библиотекарем, воспитателем, учителем, методистом и психологом. И всегда сталкивалась с тем, что, отдавая все силы работе, я не могла посвятить достаточно времени ни своей семье, ни себе.*

*После долгих сомнений я решила открыть свой бизнес, и спустя некоторое время новая форма работы не только подарила мне больше свободы, но я смогла и помогать тысячам семей. Сейчас я вдохновляю других женщин стать предпринимателями и заниматься любимым делом!*

Очень важно научиться принимать решения быстро. Разумеется, это не означает, что надо поступать бездумно и наугад, но постарайтесь прийти к тому, чтобы размышления о своих следующих действиях не занимали у вас больше пяти минут.

Задайте себе простые вопросы: чего я хочу, что меня больше всего привлекает, что вызывает воодушевление?



Эти ответы и будут правильными подсказками. А следуя зову сердца, вы обязательно придете к цели.

В сомнения и длительные раздумья нас погружает страх ошибиться, потерпеть неудачу. Но ведь ошибки — это бесценный опыт, а значит, они не так уж страшны.

На самом деле благодаря ошибкам мы можем понять, что нам следует скорректировать в своем плане, своих действиях, продукте или услуге, в результате чего мы сможем развиваться и идти вперед еще быстрее. Зацикливаясь же на стремлении принять стопроцентно верное решение, мы топчемся на одном месте и в итоге остаемся ни с чем.

Поэтому не бойтесь рисковать, старайтесь доверять своей интуиции и помните, что неправильных решений не существует. Как говорится, лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о том, что не сделал. Чем меньше вы сомневаетесь, тем быстрее продвигаетесь вперед на пути к своему успеху.



..... **Практическое задание**

Вспомните какое-либо из своих решений, которое вы считаете нестандартным для себя. Что угодно: от кардинальной смены стиля одежды до выбора необычной темы для курсовой — неважно, насколько это было значимое решение. Подумайте, какие вы получили в итоге преимущества: что и где стало лучше, чему вы научились, что прояснилось лично для вас.