

Простые
практики

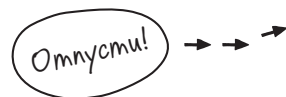
РОНАЛЬД ШВЕПPE
АЛЕША ЛОНГ

УМЕНИЕ ОТПУСКАТЬ



Простые практики
для обретения легкости
и оптимизма

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

- Мама, смотри, все шарики летают в небе, и только мой – нет.
- Ах, детка, отпусти его наконец!

Отпустить гораздо легче, чем удерживать. Освободись от неприятных воспоминаний, плохих привычек, негативных эмоций, бытового хлама или общения с раздражающими людьми, и жизнь станет легче, беззаботнее и приятнее. Когда избавляешься от бесполезных тягот, снова появляется больше времени для самого важного. Вероятно, ты и так все это знаешь, вопрос только в одном: как освободиться? Научиться быть свободным! Это – рабочая тетрадь с упражнениями. Расположись поудобнее, вооружись карандашом и вдохновляйся. Играй, делай заметки обо всем, что придет в голову, выпусти пар по настроению. На любой странице тетради ты найдешь стимулы работать над собой. Здесь есть и легкие, и сложные упражнения.

Неважно, насколько маленьким представляется первый шаг: он принесет легкость бытия и поможет освободиться и начать жить.

Мы желаем тебе радости и успехов на пути к счастливой жизни!

Искренне твои,
Рональд Швенне
Алеша Лонг



ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ОТПУСТИТЬ?



Отпустить можно только то, что крепко держишь. Необязательно в буквальном смысле руками – но и мыслями, чувствами.

Отпустить – значит освободиться от всего несущественного, чтобы начать жить более счастливо и умиротворенно.

Итак, как обстоят с этим дела у тебя?

➤ *От чего я хочу освободиться?*

➤ *Что мне мешает?*

➤ *Что тяготит меня в данный момент?*

➤ От каких вещей я хочу избавиться?

➤ Какие эмоции, мысли и реакции на события я хочу отпустить?

➤ Предположим, мне удалось освободиться от перечисленного.
Как изменилась моя жизнь? Как я себя чувствую?

ТАЙНА ОСВОБОЖДЕНИЯ

Почему необходимо отпускать? Что у человека есть, то есть... Что ж, секрет прост: ты можешь обрести новое, только избавившись от старого. Можно сказать, освобождение представляет собой часть естественного «процесса пищеварения»: если ты продолжаешь удерживать что-то, тебя вскоре ждут проблемы...

Это
интересно!



ОСВОБОДИСЬ ОТ МОДЕЛИ «КОГДА — ТОГДА»



Твое счастье зависит от обстоятельств?

Чем чаще ты будешь думать

«вот когда..., тогда...», тем
несчастнее будешь. Загонишь
себя в ловушку, в которую
попали многие: «Сначала
мне необходимо заработать
еще денег / найти партнера /
дождаться, когда вырастут дети,
и т. д., и тогда я стану счастливым».

Но разве это правильно? Нет!

Ты можешь (и должен) быть счастливым
уже сейчас! Постарайся обращать внимание на свои «когда», «если» и «но»,
чтобы избавиться от них.

Например:

Когда... я стану зарабатывать больше денег, *тогда...* дела пойдут
лучше.

Когда... будет светить солнце, *тогда...* будет хороший день.

► А теперь ты:

Когда _____, *тогда* _____

Когда _____, *тогда* _____

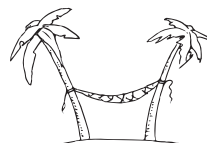
Когда _____, *тогда* _____

Когда _____, *тогда* _____



ПОСКОРЕЕ ИЗБАВЛЯЙСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ

Чем меньше стрессов, тем лучше ты себя чувствуешь. И знаешь что? Это работает и в обратную сторону! Чем лучше ты расслабишься, тем проще будет обрести внутренний покой и душевный комфорт. Это совсем не сложно.



Снять напряжение за 30 секунд? Легко!

1. Сделай выдох, а затем очень глубокий вдох, пока не почувствуешь, что больше воздуха не войдет в легкие.
2. Задержи ненадолго дыхание, одновременно сожми кулаки, подними плечи, подтяни живот под ребра. Сильно напряги тело и мысленно досчитай до четырех.
3. Сделай глубокий и быстрый выдох через рот, одновременно мгновенно расслабив руки, плечи, живот и лицо. Во время выдоха отпусти все напряжение, которое ощущаешь.

Упражнение очень простое, но фокус в том, чтобы постоянно помнить о расслаблении и как можно чаще его делать.

► *Подумай, где можно выполнять это упражнение в течение дня?*

Например, в очереди в супермаркете.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)