УДК 159.922
ББК 88.52
Д76

Фотография на обложке *Удальцовой Екатерины*

Друма, Елена.

Д76 Ты — сама себе психолог. Отпусти прошлое. Полюби настоящее. Создай желаемое будущее / Елена Друма. — Москва : Эксмо, 2018. — 352 с. — (Елена Друма. Путь к женскому счастью).

ISBN 978-5-04-094511-5

В жизни случаются моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Эта книга станет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих. Более эффективно коммуницировать с мужчинами. Больше зарабатывать и слушать свое тело.

Начать исполнять свои мечты или остаться в зоне комфорта? Выбор за тобой.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094511-5

© Друма Е.А., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЕЛЕНА ДРУМА. ПУТЬ К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ

Елена Друма

ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ

ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ. СОЗДАЙ ЖЕЛАЕМОЕ БУДУЩЕЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Ю. Спирина*
Литературный редактор *М. Огаркова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Младший редактор *К. Мазеина*

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация: sumkinn
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

EKSMO.RU
новинки издательства

Подписано в печать 14.08.2018. Формат 62x92 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,24.
Тираж экз. Заказ

Знак информационной продукции согласно Федеральному закону от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ 16+

BOOK24.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
BOOK24.RU

ISBN 978-5-04-094511-5

9 785040 945115 >

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru
ЛитРес:

Содержание

Я — с тобой 13

Часть I
ПРОШЛОЕ: ДОРОГА К СЕБЕ

Глава 1. СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ 25

Упражнение «Игрушка» 29

Глава 2. ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА 34

Глава 3. ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПАПА? 52

Упражнение «Папа — тоже человек» 64

Глава 4. РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ 68

1. «Не живи» 71
2. «Не будь ребенком» 73
3. «Не взрослей» 76
4. «Не думай» 78
5. «Не чувствуй» 80
6. «Не достигай успеха» 82
7. «Не будь лидером» 83
8. «Не принадлежи» 85
9. «Не доверяй» 86
10. «Не делай» 87

11. «Не будь собой» 88
12. «Не чувствуй себя хорошо» 89
Упражнение «Имею право» 90

Глава 5. СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ 92
Упражнение «Найди десять отличий» 96

Глава 6. ТРОЕ В ЛОДКЕ 99
Жертва 103
Спасатель 108
Преследователь 108
Что делать? 111
Начнем с Жертвы 111
Как освободиться от образа Преследователя? 112
Если ты — Спасатель 113
Упражнение «Плюшки» 114

Часть II
НАСТОЯЩЕЕ: БЫТЬ В МОМЕНТЕ

Глава 1. НЕЗАВЕРШЕННЫЙ ГЕШТАЛЬТ 121
Практика «Шарик» 124
Практика «Кинотеатр» 125
Практика «Ластик» 126
Практика «Под елкой» 126

Глава 2. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ 127
Упражнение «Разговор с зеркалом» 128
Упражнение «Героиня» 131
Скарлетт О'Хара из романа «Унесенные ветром» . . . 132
Бриджит Джонс из кинофильма «Дневник Бриджит Джонс» 133

Габриэль Солис из сериала «Отчаянные домохозяйки» 134
Анжелика из одноименного произведения Анн и Сержа Голон 135
Маргарита из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» 136
Катя Тихомирова — главная героиня кинофильма «Москва слезам не верит» 138
Кэрри Брэдшоу — героиня сериала «Секс в большом городе» 139
Элизабет Беннет из романа Джейн Остин «Гордость и Предубеждение» 144
Твоя любимая героиня... мужчина! 145
Ты не можешь выбрать ни одной героини-женщины 146

Глава 3. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ 149
Упражнение «Магия» 149
Упражнение «Да/нет» 154

Глава 4. ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ 156
«Условный» жизненный сценарий 162
З — замечай! 163
А — анализируй! 164
В — выбирай! 164
Жизненный сценарий «Я сама» 164
Практика «Сказкотерапия» 166

Глава 5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ 179
Упражнение «Мухи от котлет» 182
Упражнение «Разговор с камерой» 186

Глава 6. ВРАГИ САМООЦЕНКИ 190
Негативное селектирование 190
Упражнение «Зеленая ручка» 191
Сравнение себя с окружающими 192
Фрустрирующее окружение 192
Внутренний саботажник-перфекционист 193
Негативное окружение недовольных жизнью людей . . . 193
Упражнение «Радость жизни» 195

Глава 7. О ЧЕМ КРИЧИТ ТВОЕ ТЕЛО 198
Обида — королева болезней 200
Гнев и агрессия 201
Установка на саморазрушение 202
Внутренние конфликты 203
Условная выгода 203
Самовнушение 204
Внушение посторонними 204
Проживание чужой жизни 205
Травмирующие события 205
Травмирующий опыт 206

Глава 8. ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИКИ 208
Зрение 208
Слух 209
Горло 209
Дыхательные органы 209
Пищеварительный тракт 209
Женские половые органы 210
Спина 210
Ноги 211

Кожа 211
Включаем разум 211
Практика «Я и моя боль» 214

Глава 9. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ 216

Глава 10. ТВОИ ЦЕННОСТИ 222

Тест на ложные ценности 222
Тест на приоритеты 223

Часть III
БУДУЩЕЕ: ЖИЗНЬ КАК ФУРШЕТ

Глава 1. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ ДЕВОЧКА 232

Упражнение «Зажигалочки» 235

Глава 2. КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ 237

Глава 3. МОТИВАЦИЯ 242

Упражнение «Игра в Почемучку» 243

Глава 4. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ 250

Что же мешает нам реализоваться? 255

Глава 5. ПОИСК НИШИ 259

1. Человек — человек 259
2. Человек — техника 260
3. Человек — природа 260
4. Человек — письменный знак (цифра или буква) 260
5. Человек — творческий образ 260

Упражнение «Перекресток» 262

Глава 6. ДЕНЬГИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ 264

Глава 7. УРОВЕНЬ ТВОЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ 267
Упражнение «Рецепт счастья» 268
Заниженная самооценка 270
Негативные установки 270
Упражнение «Письмо» 273
Финансовые блоки 274
Упражнение «Ассоциации» 275
Практика «Страшная сказка» 279
Практика «Кинотеатр» 281
Практика «Денежный дождь» 283

Глава 8. ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА БЛАГОСОСТОЯНИЕ 285

Глава 9. ЗАКОНЫ ИЗОБИЛИЯ 289
Каждому — по потребностям 289
Жить в удовольствие 290
Закон обмена 291
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты 293
Как песок сквозь пальцы 294
Денежные практики 297

Глава 10. КАРТА ЖЕЛАНИЙ 300

Глава 11. КАК НАПОЛНЯТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ 307
Упражнение «Источники» 310

Глава 12. ЗНАКИ ВСЕЛЕННОЙ И РАБОТА ПОЛЯ 311

Глава 13. ПРО УСПЕХ. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ 318
ДНЕВНИК УСПЕХА 324

Глава 14. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО 328
Уважение 330
Справедливое распределение обязанностей 331
Время наедине 332
Общие традиции 333
Общие хобби и увлечения 333
Диалог 334
1. Эстетичность 336
2. Мой любимый пункт 337
3. Плоскости 337
4. Принятие 338
5. Взаимность 338
6. Конкуренция 339
7. Четкость 339
8. Понимание 340
9. Амнезия 340
10. Самореализация 341
11. Баланс 342
12. Хатико 342
13. Удобство 343
14. Секс 344
15. Зацикленность 344
16. Здесь и сейчас 345
До свидания 348

Я — с тобой

Случаются в жизни моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому я написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она будет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Эта книга поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Иногда, даже спустя год после моего тренинга, клиентов догоняют инсайты. Это нормально: подобные знания и практики не усваиваются за один день. Со временем ты почувствуешь, как необходимая информация все больше и больше входит в твою жизнь, укореняется в твоем сознании.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих.

Более эффективно коммуницировать с мужчинами.

Больше зарабатывать.

Ты научишься слушать свое тело и понимать, что если ни с того ни с сего поднялась температура или возникла боль в спине, значит, нужно искать причину в голове.

В этой книге собран мой опыт за 10 лет практики.

Упражнения, которые я предлагаю, доказали свою эффективность в работе над собой. Я хочу помочь тебе прокачать те сферы жизни, которые ты хотела бы изменить к лучшему.

Для того чтобы получить желаемый результат, нужно соблюсти два простых условия:

- 1. БУДЬ ГОТОВА К НОВОМУ ОПЫТУ.

Это не значит слепо верить всему, что я говорю. Нужно просто открыться новым знаниям — и умом, и сердцем.

- 2. ПРОЙДИ ПУТЬ ДО КОНЦА.

Прочитай книгу целиком и выполни все предлагаемые практики.

Я не обещаю волшебной таблетки.

Я не обещаю, что как только ты прочтешь эту книгу, твоя жизнь — рррраз! — и переменится как по мановению волшебной палочки. Но я гарантирую: если ты выполнишь все задания, которые я для тебя подготовила, пропустишь через себя и отфильтруешь информацию, которую я дала,

ассимилируешь новый опыт и интегрируешь его в свою жизнь, настанет тот день, когда ты сможешь получать желаемое.

А теперь давай руку и вперед! Я с тобой.

Шампанского тоже захвати, на всякий случай:)

Часть I

ПРОШЛОЕ:
по дороге к себе