

ТЕПЕРЬ МНЕ МОЖНО



Как избавиться
от ограничений,
установок,
программ, страхов
и чувства вины

А также привлечь
большие деньги
и счастливые
отношения
с помощью одной
техники



Дневник ПОЗВОЛЕНИЙ

— Влада Евсеева —

Эта книга-дневник принадлежит:

Контакты владельца:

Влада Евсеева

Дневник ПОЗВОЛЕНИЙ

Как избавиться от ограничений, установок,
программ, страхов, чувств вины и обиды,
**а также привлечь большие деньги
и счастливые отношения
с помощью одной техники**

*Авторская техника Влады Евсеевой,
изменившая жизнь тысячам женщин*

ТЕПЕРЬ МНЕ МОЖНО
Всё гениальное – просто

Евсеева В. В.

Дневник позволений / В. В. Евсеева, 2023. – 232 с.

Это последовательное руководство к самостоятельному изменению своей жизни. Если Вы давно хотели разобраться в глубинных сторонах своей психики, но не встречали доступный источник, эта книга для Вас. Если Вы уже что-то знаете о психологии и коучинге, для Вас она будет особенно ценной, так как подробно и доступно на реальных примерах объясняет авторскую методику и ранее не исследованные феномены в области человеческой психики. Это готовый пошаговый практикум, который проведёт Вас от самого детства, освободив от обид и комплексов, к взрослой жизни с её большими деньгами, успехом и счастливыми отношениями. Вы не только найдёте себя на реальных примерах автора и её клиентов, но и с помощью гениально простой техники самостоятельно сможете избавиться от многих жизненных трудностей.

Эта книга-дневник станет для Вас настольной.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Содержание

Слова благодарности	8
Вступительное слово	9
Как читать книгу-дневник?	10
Глава 1. Просто позволять?	11
Глава 2. Все мы родом из детства	21
Глава 3. А как быть со страхами?	33
Глава 4. Без ответственности – никуда	53
Глава 5. Что делать с чувством вины?	65
Глава 6. Какие установки мешают жить счастливо? . . .	85
Глава 7. Как проработать обиды через позволения? . . .	97
Глава 8. Как позволить себе большие цели и их достижения?	113
Глава 9. Хочу позволить себе реализацию	123
Глава 10. Секреты позволения больших денег и благ .	137
Глава 11. Отношения и позволения	161

Глава 12. Позвольте себе быть красивой	185
Глава 13. Учимся жить расслабленно	197
Подарок	199
Не прощаемся, ведь всё только начинается	209
Формула женской уверенности	213

”

- Ты что себе позволяешь?
- А ну-ка, быстро нагни
позволять себе больше!



VLADA EVSEEVA

Слова благодарности

Благодарю, прежде всего, моих родителей, Евсеевых Инну и Владимира, за жизнь, возможности, безусловную любовь и поддержку, а также:

сына Марка – за море гормонов счастья;

супруга Олега – моего продюсера, управляющего нашим бизнесом. Именно с ним появились новые возможности и развитие. Благодаря ему родилась эта книга, он ее первый читатель и редактор;

мою талантливую ученицу Иванну Рублюк за стильный дизайн и иллюстрации;

Светлану Вольнову, мою приятельницу и постоянного эксперта рубрики «Девичник на миллион» нашего YouTube-канала. Она первой прочитала наброски на нескольких страницах, посоветовала наполнить её личными историями, а не только опытом из моей практики и напорочила большой успех этой книги.

Конечно же, благодарю каждую свою ученицу и каждого клиента за доверие и обратную связь. Вы моё вдохновение, мотивация и движение вперед. Благодаря каждой из Вас я развиваюсь и постоянно ищу новые ответы на возникающие вопросы.

Именно благодаря Вам мы можем изменить мир к лучшему, начиная с себя.

Благодарю, любимые!

Вступительное слово

Технику, ставшую основой этой книги, я придумала в процессе работы со своими любимыми ученицами в онлайн-академии «Леди на миллион».

Рада приветствовать Вас! Меня зовут Влада Евсеева, я дипломированный психолог и сейчас повышаю свою научную степень, пишу диссертацию в аспирантуре Института психологии Национальной академии педагогических наук Украины.

Работаю, прежде всего, с женщинами, но также индивидуально консультирую мужчин и пары. Создаю авторские коучинговые программы (на сегодняшний день их 12), по которым обучаются девушки и женщины со всего мира (сегодня их уже более 200 тысяч из 57 стран).

«Леди на миллион» является не просто названием академии, это стиль жизни и образ мышления. Это гармония в трёх важнейших сферах личности: интеллекта – IQ, эмоционального интеллекта – EQ, и внешней энергии – VQ.

Мы не привыкли выбирать что-то одно (деньги или любовь, карьеру или семью, быть красивой или умной), – мы создаем гармонию в себе, вокруг себя и в своей жизни, получая сразу всё. И это потому..., что даём себе на это внутреннее право, а именно ПОЗВОЛЯЕМ. Об этом можно прочесть в данной книге.

Как читать книгу-дневник?

Я создала эту книгу в виде настоящего дневника, рассказывая на реальных примерах (с изменёнными именами героев, сохраняя конфиденциальность и соблюдая профессиональную этику), как самостоятельно прорабатывать важные сферы жизни, чтобы получать нужные нам результаты и быть счастливыми. В идеале, прошу читать ее в предложенной последовательности. Но если сейчас Вас очень волнует какая-то определённая сфера и «болит», например, сфера отношений, то можете сначала прочитать соответствующую главу.

После каждой главы и в конце всей книги Вы найдёте специально разлинованные листы для заметок, там и начинайте писать свои позволения по заданной теме, продолжая делать это в конце. Затем заведите отдельный красивый блокнот или в заметках телефона, как это делаю я, и продолжайте дополнять список каждый день. Результаты не заставят себя ждать.

«Дневник Позволений» – это насколько простая, настолько и гениальная, придуманная мной практика, это новый образ мышления, это проработка установок, программ, страхов, чувств вины, обиды... Так что Ваша задача за время чтения этой книги сразу заполнять её, переводя новые знания в навык, чтобы получить желаемый результат. Позволяя себе, будете иметь лучшее в жизни.

Желаю Вам удачи и счастья и верю в каждого из Вас больше, чем Вы сами.

Поехали.



Просто позволять?

”

*Вместо привычки осуждать
я выбираю привычку
одобрять себя
и весь окружающий мир*



VLADA EVSEEVA

*М*ногие говорят: «Я где-то слышала про это – просто позволять себе». Да, НО НЕТ! Это равносильно, что сказать: «Для того чтобы жить, важно дышать». Это безусловно важно, но недостаточно.

В позволениях есть свои правила, следуя которым, можно многого достичь или же многое упустить...

Правило № 1. Позволять себе быть собой

За каждым услышанным словом в нашем мозгу возникает картинка. И если я скажу слово «яблоко», то каждый из Вас представит себе своё яблоко. Я даже проводила такой эксперимент с залом, в котором сидело 100 человек.

Сейчас остановитесь и подумайте, какая картинка образовалась в Вашем воображении? Так вот, из 100 человек были абсолютно разные ответы: от красного, жёлтого и зелёного до червивого, разрезанного и надкушенного, а кто-то и вовсе представил iPhone. И это не плохо и не хорошо, это Ваш опыт и Ваша картина мира.

Своя собственная картинка в воображении есть абсолютно у каждого человека при каждом услышанном слове. Учитывайте это в коммуникациях, когда надеетесь, что собеседник Вас понимает без лишних объяснений или вовсе правильно угадает / додумается, чего Вы хотите. У него может быть абсолютно своё, отличное от Вашего, представление о предмете, явлении, ситуации, чувствах, нормах... Все мы разные, и это нормально.