

# ТЕПЕРЬ МНЕ МОЖНО



Как избавиться  
от ограничений,  
установок,  
программ, страхов,  
чувств вины  
и обиды

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

LADY  
MILLION

# Дневник ПОЗВОЛЕНИЙ

— *Влада Евсева* —

Эта книга-дневник принадлежит:

---

Контакты владельца:

---

Влада Евсева

# 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

УДК 159.9  
Е 13

Евсеева В. В.  
Е 13 Дневник позволений / В. В. Евсеева. – Львов : Изд-во Ліон-  
друк, 2023. – 232 с.

ISBN 978-617-7142-93-4

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.

УДК 159.9

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

ISBN 978-617-7142-93-4

© Евсеева В. В., 2023

## Содержание

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

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

”

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



## 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 Иванову 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 специальные 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.



*Проста 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.

Теперь вернёмся к слову «ПОЗВОЛЯЮ». Какая картинка, какой ассоциативный ряд или какой вопрос Вам приходит на ум:

- Нельзя.
- А что можно?
- Опасно.
- А что подумают люди?
- Что скажет мама?
- Я должна детям, мужу, родителям...
- Нет сейчас возможности что-то себе позволять... ?

Как часто Вы позволяете, прежде всего, себе:

- быть собой;
- чувствовать грусть;
- радоваться;
- ошибаться;
- мечтать;
- действовать;
- говорить «нет»;
- просить;
- ставить цели;
- реализовываться;
- проявляться;
- вообще чувствовать?

Вот сейчас задумайтесь, есть ли у Вас внутреннее ПРАВО:

- хотеть чего-то;
- спрашивать;
- требовать своё;

- не позволять переходить Ваши границы;
- да вообще знать свои границы;
- выбирать;
- не соглашаться на меньшее;
- позволять себе делать то, что хотите?

Люди делятся на два типа: у одних это право есть, а у других его нет. Как же стать первыми? Научиться себе позволять.

Кто даёт людям это внутреннее право? Прежде всего, они сами.

А что на это влияет? Сначала – детство, а потом уже, при взрослении и на протяжении всей жизни, – установки, программы, комплексы, страхи, чувство вины, приобретённые с опытом в социуме...

Чтобы на это повлиять, нужно найти, осознать, назвать и признать. Этим мы тоже будем заниматься в данной книге.

### ***Правило № 2. Другим позволяйте быть другими***

Почему это так просто и так сложно одновременно? Ведь возможно Вы, прочтя выше перечень несколько раз, почувствовали ком в горле или камень на душе или на Вас напала зевота. Почему так происходит? Об этом мы поговорим уже в следующей главе. А сейчас хочу, чтобы Вы поняли одно: все эти ограничения – просто заученная реакция Вашей психики. А раз она научилась этому без Вашего желания и вмешательства, то, чтобы разучиться, ей потребуется столько же сил и энергии, но уже под