

ТЕПЕР МЕНІ МОЖНА

Як позбутись
обмежень,
установок,
програм, страхів
почуття повинн
й образи

А також
привернути
великі гроші
та щасливі
стосунки
за допомогою
однієї техніки



Із серії
щоденників
Леді на мільйон

Щоденник **ДОЗВОЛІВ**

КНИГА-ТРЕНІНГ

Влада Євсєєва

Ця книга-щоденник належить:

Контакти власника:

Влада Євсєєва

Щоденник ДОЗВОЛІВ

Як позбутись обмежень, установок, програм,
страхів, почуття провини й образи,
**а також привернути великі гроші
та щасливі стосунки
за допомогою однієї техніки**

*Авторська техніка Влади Євсєєвої,
яка змінила життя тисяч жінок*

ТЕПЕР МЕНІ МОЖНА

Усе геніальне – просто

УДК 159.9
Е 13

Євсєєва В. В.
Е 13 Щоденник Дозволів / В. В. Євсєєва. – Львів : Вид-во
«Ліондрук», 2023. – 232 с.

ISBN 978-617-7142-93-4

Це послідовне керівництво до самостійної зміни свого життя. Якщо Ви давно хотіли пізнати глибини своєї психіки, проте не могли знайти доступне джерело, ця книга для Вас. Якщо Ви вже щось знаєте про психологію та коучинг, то для Вас вона буде особливо цінною, оскільки докладно й доступно на реальних прикладах пояснює авторську методику й раніше не досліджені феномени у сфері людської психіки. Це книга-тренінг, готовий покроковий практикум, який проведе Вас від самого дитинства, звільнивши від образ та комплексів, у доросле життя з його великими грошима, успіхом і щасливими стосунками. Ви не лише впізнаєте себе в реальних історіях автора та її клієнтів, а й за допомогою геніально простої техніки самостійно зможете позбутися багатьох життєвих труднощів.

Ця книга-щоденник стане для Вас настільною.

УДК 159.9

Усі права захищені.
Жодна частина цієї книги не може бути відтворена
в будь-якій формі без письмового
дозволу власників авторських прав.

ISBN 978-617-7142-95-8

© Євсєєва В. В., 2023

Зміст

Слова подяки	8
Вступне слово	9
Як читати книгу-щоденник?	10
Розділ 1. Просто дозволяти?	11
Розділ 2. Усі ми родом із дитинства.	21
Розділ 3. А як бути зі страхами?	33
Розділ 4. Без відповідальності – нікуди.	53
Розділ 5. Що робити з почуттям провини?	65
Розділ 6. Які установки заважають жити щасливо?	85
Розділ 7. Як опрацювати образи через дозволи?	97
Розділ 8. Як дозволити собі високу мету та її досягнення?	113
Розділ 9. Хочу дозволити собі реалізацію	123
Розділ 10. Секрети дозволу великих грошей і благ	137
Розділ 11. Стосунки і дозволи	161

Розділ 12. Дозвольте собі бути красивою	185
Розділ 13. Вчимося жити розслаблено.	197
Подарунок	199
Не прощаємося, адже все лише починається	209
Формула жіночої впевненості	213

”

- *Ти що собі дозволяєш?!*
- *Негайно почни дозволяти собі більше!*



VLADA EVSEEVA

Слова подяки

Вдячна насамперед моїм батькам, Євсєєвим Інні та Володимирові, за життя і можливості, за безумовну любов і підтримку, а також:

синові Марку – за море гормонів щастя;

чоловікові Олегу – моєму продюсерові, керівникові нашого бізнесу. Саме з ним з'явилися нові можливості й розвиток. Завдячуючи йому й вийшла у світ ця книга, він її перший читач і редактор;

моїй талановитій учениці Іванні Рублюк за стильний дизайн та ілюстрації;

Світлані Вольновій, моїй приятельці та постійному експертові рубрики «Дівоча вечірка на мільйон» нашого YouTube-каналу. Вона першою прочитала короткі нариси на декількох сторінках і порадила доповнити їх особистими історіями, а не лише досвідом із моєї практики, а також напропорчила великий успіх цій книзі.

Звичайно ж, дякую кожній своїй учениці й кожному клієнтові за довіру та зворотний зв'язок. Ви моє натхнення, мотивація й рух уперед. Завдяки кожному з Вас я розвиваюсь і постійно шукаю та знаходжу нові відповіді на всі запитання, які виникають.

Саме з Вашою допомогою ми можемо змінити світ на краще, починаючи із себе.

Дякую, любі!

Вступне слово

Техніку, що є основою цієї книги, я напрацювала під час роботи зі своїми любимими ученицями в онлайн-академії «Леді на мільйон».

Рада вітати Вас! Мене звати Влада Євсєєва, я дипломований психолог і тепер підвищую свій науковий ступінь, працюючи над дисертацією в аспірантурі Інституту психології Національної академії педагогічних наук України.

Працюю передусім із жінками, але також індивідуально консультиую чоловіків і подружні пари. Створюю авторські коучингові програми (на цей час їх дванадцять), за якими навчаються дівчата та жінки з усього світу (вже понад 200 тисяч із 57 країн).

«Леді на мільйон» – це не просто назва академії, це стиль життя та спосіб мислення, це гармонія трьох найважливіших сфер особистості: інтелекту – IQ, емоційного інтелекту – EQ, та зовнішньої енергії – VQ.

Ми не звикли вибирати щось одне (гроші чи кохання, кар'єру або сім'ю, бути красивою чи розумною), ми створюємо гармонію в собі, навколо себе та у своєму житті, отримуючи відразу все. І це тому, що даємо собі на це внутрішнє право, а саме ДОЗВОЛЯЄМО. Про це можна прочитати в нашій книзі.

Як читати книгу-щоденник?

Я створила цю книгу у вигляді справжнього щоденника, розповідаючи на реальних прикладах (зі зміненими іменами героїв, зберігаючи конфіденційність і дотримуючись професійної етики), як самостійно опрацювати важливі сфери життя, щоб отримувати бажане й бути щасливими. Раджу читати її у пропонованій послідовності. Проте якщо зараз Вас дуже хвилює якась конкретна сфера чи «болить», наприклад, питання стосунків, то можете спочатку прочитати відповідний розділ.

Після кожного розділу й наприкінці книги Ви знайдете спеціальні аркуші для нотаток, там і починайте записувати свої дозволи на зазначену тему, продовжуючи робити це в кінці. Потім заведіть окремий гарний блокнот або в нотатках телефону, як це роблю я, й щодня доповнюйте список. Результати не змусять себе чекати.

«Щоденник Дозволів» – це настільки проста, наскільки й геніальна практика, яку я напрацювала, це новий спосіб мислення, це опрацювання установок, програм, страхів, почуттів провини, образи... Тож Ваше завдання, читаючи книгу-тренінг, відразу заповнювати її, формуючи навички з нових знань, щоб досягнути бажаних плодів. Дозволяючи собі, Ви матимете найкраще в житті.

Бажаю Вам успіху та щастя й вірю у Вас більше, ніж Ви самі.

Уперед!



Просто дозволити?

”

*Замість збирки
осуджувати
я вибираю збирку
схвалювати себе
та все довкола*



VLADA EVSEEVA

Багато хто говорить: «Я десь про це чула – просто дозволяти собі». Так, АЛЕ НІ! Це рівнозначно тому, що сказати: «Щоб жити, важливо дихати». Це, безумовно, важливо, проте недостатньо.

У дозволах є свої правила, дотримуючись яких, можна багато чого досягти або ж багато втратити...

Правило № 1. Дозволяти собі бути собою

На кожне почуте слово в нашому мозку утворюється картинка. І якщо я скажу слово «яблуко», то Ви уявите собі своє яблуко. Я навіть проводила такий експеримент у залі зі ста особами.

Тепер зупиніться й подумайте, яка картинка виникла у Вашій уяві. Отож у сотні людей були абсолютно різні відповіді: від червоного, жовтого й зеленого до червивого, розрізаного та надкушеного, а хтось навіть уявив iPhone. І це не погано й не добре, це Ваш досвід і Ваша картина світу.

Кожне почуте слово породжує в уяві кожної людини власну картинку. Враховуйте це в комунікаціях, коли сподіваєтесь, що співрозмовник Вас розуміє без зайвих пояснень або, взагалі, правильно вгадає / здогадається, чого Ви хочете. У нього може бути своє уявлення про предмет, явище, ситуацію, почуття, норми, яке цілковито відрізняється від Вашого... Усі ми різні, й це нормально.

Тепер повернімося до слова «ДОЗВОЛЯЮ». Яка картинка, який асоціативний ряд або яке запитання спадає Вам на думку?

- Не можна.
- А що можна?
- Небезпечно.
- А що подумують люди?
- Що скаже мама?
- Я зобов'язана дітям, чоловікові, батькам...
- Наразі немає змоги щось собі дозволяти.

Як часто Ви дозволяєте насамперед собі:

- бути собою;
- відчувати смуток;
- радіти;
- помилятися;
- мріяти;
- діяти;
- говорити «ні»;
- просити;
- визначати мету;
- реалізовуватися;
- проявлятися;
- взагалі відчувати?

Задумайтесь зараз, чи маєте Ви внутрішнє ПРАВО:

- хотіти чогось;
- запитувати;
- вимагати своє;
- не дозволяти порушувати Ваші межі;
- загалом знати свої межі;
- вибирати;