

**Нина  
Рубштейн:  
ИНТЕРВЬЮ  
с мастером**



стр. 6-7

**Леонид  
Тальпис:  
АВТОР  
метода**



стр. 8-11

**Жанна  
Утурбаева:  
ЖИЗНЬ с  
размахом**



стр. 20-23

Номер 6, от 9 июня, 2016

Еженедельный журнал о бизнесе

# Жизнь НА МИЛЛИОН



## Жизнь со Вселенским размахом



# Жизнь с удовольствием дарит подарки!



Мы можем видеть их или не замечать, но сюрпризов для нас, обывателей, приготовлено множество: удивительных открытий, сносящих голову впечатлений, судьбоносных чувств, возможностей роста и познания этого мира.

Жизнь открыта и щедра. А мы? А мы часто хотим денег. Причем, ограниченную сумму, чтобы покрыть кредит. Или хотим блондина в мужья, желательно в определенной весовой категории. Или хотим, чтобы дети выросли в соответствии со стандартами семьи и осчастливили родителей выбором потомственной профессии, даже если ребенок гениален совсем в другой плоскости.

Мы часто позволяем себе меньше, чем нам готовы дать, и обычно трясемся от страха, когда сильно больше запланированного приходит в нашу жизнь.

## Ольга Кошманова

директор КЦ CARING, генеративный коуч, бизнес-тренер международной категории

**“ Готовы сказать "Да" большему и признать с этим связь? Тогда наш выпуск к вашим услугам. ”**

”

Друзья, этот выпуск журнала довольно спонтанен. Разнообразен. Не скрупулезен. И иногда даже монотонен. Но мы уверены, что те, кто мечтает о большем, разрешает себе большее и выбирает "Жизнь со Вселенским размахом" обязательно найдет для себя важные мысли и возможности. О расширении бизнес перспективы, о выходе за финансовые рамки, о полете и размахе крыльев в жизни, о первых шагах и граблях.

И в этом выпуске мы рады представить вам двух удивительных профессионалов, чьи имена говорят сами за себя - Леонид Тальпик, автор "ВсеЛенской терапии" и Нина Рубштейн, чья острота, прямота и глубина заставляет несколько раз перечитывать их высказывания и мысли.

Готовы сказать "Да" большему и признать с этим связь? Тогда наш выпуск к вашим услугам.



# Жизнь со вселенским размахом



*Размах крыльев полевого воробья - 21 см. Размах крыльев альбатроса - почти три метра (да, я сначала тоже думала, что у орла, а, оказалось - нет).*

*Чем больше размах крыльев – тем больше расстояние, которое можно покрыть за один полет, тем меньше возможностей устать, непрестанно взмахивая крылышками, пока летишь. Пейзаж, который видит альбатрос, воробей может увидеть, разве что, во сне.*

*У людей нет крыльев (физически), есть мышление и воображение, которые помогают нам увидеть то, чего не было, мечтать, желать и понимать, что желание сбылось. И вот представьте, у кого-то – размах мечтаний как крыльев*

**Елена Пименова**

*бизнес-тренер, тренер НЛП,  
тренер КЦ CARING*

**“** У людей нет крыльев (физически), есть мышление и воображение, которые помогают нам увидеть то, чего не было, мечтать, желать и понимать, что желание сбылось.

**”**

*у воробья: хватает на 2-3 дня, мечты в формате «если бы... то было бы здорово...», для исполнения мечтаний сделал 1 шаг, споткнулся о препятствие, вспомнил, что «Не жили в нашей семье богато – нечего и начинать», и успокоился, остался на привычной территории.*

*А кто-то мечтает с самым большим размахом – люди с таким мышлением придумывали и запускали первые летательные аппараты, кино, фотографию, компьютеры, мультфильмы с музыкой, исполняемой лучшими оркестрами мира...*

*И теперь их копируют, их мечты получают продолжение в проектах других людей, и благодаря им теперь можно наблюдать за полетом альбатроса в реальном времени, даже если вы находитесь в степи...*

*Может показаться, что я «против воробьев» и «за альбатросов». Неа.*

*Я знаю, что если человек живет в длительном стрессе (а фоновый стресс сопровождает жителя любого более или менее крупного города), то некоторые*



## Жизнь со вселенским размахом

элементы «мышления воробья», как например, умение планировать короткие действия, рассчитывать свои силы на несколько небольших проектов, раньше других «больших птиц» замечать ресурсы и быстро оказываться рядом с ними, вполне могут быть полезны в повседневной жизни. И человек даже может чувствовать себя счастливым, если у него «на короткой дистанции» много чего получается (например, приготовить, наконец, ужин, даже если крупный проект на работе не завершен).



**Проект «От сердца к сердцу»** существует с 2015 года. За это время он вырос из локального астраханского мероприятия в программу международного формата и проводился уже в других городах России и Литвы.

Чем можно объяснить рост интереса к «От сердца к сердцу»? На наш взгляд все просто. В активном жизненном ритме, где каждое движение пропитано rationalностью, люди очень устают, взгляд «замыливается», решения не оправдывают себя и результативность снижается. И в такие моменты совершенно необходима перезагрузка, перефокусировка с мыслей в чувства, от головы к сердцу.

## Жизнь НА МИЛЛИОН



А мышление «альбатроса» - мышление стратегическое, когда он с высоты обозревает, а потом делает один спуск в точно рассчитанном месте, не тратя лишних сил – тоже искусство, которым стоит овладеть «творческому» человеку, если он хочет, чтобы его планы и проекты кормили его при жизни.

Так что настоящей жизнью с вселенским размахом я считаю умение «переключать размах» мышления, позволяя себе (мысленно или взаправду) пожить в разных условиях, чтобы подобрать то, что действительно по душе. А с таким размахом живут очень немногие.

И в тот момент, когда рациональность и эмоции приходят в равновесие мы смело говорим о жизненном балансе и о готовности к новым победам и высоким результатам.

Уточняйте по телефонам: +7 8512 41-16-69, +7 8512 69-11-69 дату ближайшего мастер-класса в вашем городе!



# Среднестатистическая жизнь



Среднестатистическая жизнь... Вполне себе удовлетворяющая. Без рывков. Без риска. Без особой натуги. Без прогресса. Но, пожалуй, с ожиданиями выше среднего: о безусловной любви и безграничном счастье, растущих доходах и легких достижениях, «шоу» успехах и кругосветных путешествиях.

И чаще всего эти завышенные ожидания среднестатистического мышления так и остаются мечтами. Потому что ничего не меняется в мышлении, видении, действиях. Чаще просто надувается «пузырь» мечтаний, которые людям почему-то положены по праву рождения.

И лишь немногие позволяют себе жить, мечтать, действовать с «Вселенским размахом». Об этих людях пишут, говорят, их истории обсуждают, на них хотят равняться. Их истории остаются в хрониках жизни. Именно эти истории наполняют жизнь многих тысяч людей вкусом настоящей жизни.

И если вспомнить о том, что жизнь одна, настоящая минута проходит и не возвращается, а прошлого не вернуть, то, как нужно на самом деле стараться

**Ольга Кошманова**

директор КЦ CARING,  
бизнес-тренер, тренер НЛП, клинический  
психолог

и сколько усилий приложить, чтобы выходить, выползать, выскакивать из среднестатистического мышления и посредственного формата жизни. Среднестатистическая жизнь может быть капканом. Или побегом от возможностей жизни и от себя. А может быть упоением собственным забвением и застоем.

“

Жизнь с размахом может быть борьбой. И непростым приключением. И даже большим позором в итоге.

”

Выбор за каждым из нас. И этот выбор мы делаем ежесекундно: жить как все или выбрать особенный путь.

Особенных людей и особенных жизней мало. Но они невероятны. Дерзайте!



# Интервью с мастером



*Этим человеком невозможно не восхищаться. Глубина. Прямота. Честность. И сердце.*

Знакомьтесь - **Нина Рубштейн**, практикующий гештальт-психолог, гештальт-тренер, руководитель гештальт-центра Нины Рубштейн. Мы провели с Ниной блиц-опрос, с удовольствием делимся итогами.

**- В настоящее время очень много практик, техник, тренингов направлено на расширение сознания, выход за привычные рамки. Тренд на перемены, внутреннюю свободу, по крайней мере, мы видим возросшее число подобных запросов и предложений. По Вашему мнению, возможно ли преодолеть ограничения и начать жить со Вселенским размахом?**

## Нина Рубштейн

*гештальт-тренер,  
гештальт-терапевт, коуч*

*Возможно, но далеко не для всех, потому что преодоление ограничений - это огромный внутренний душевный и интеллектуальный труд, а так же постоянная практика изменения своей внешней жизни. Далеко не каждый человек к такому готов, большинство просто используют практики для блуждания в собственных иллюзиях.*

**- Нина, у вас невероятная собственная история. Не могли бы вы рассказать, о вашем жизненном опыте, может быть каких-то смелых решениях, повлекших кардинальные перемены.**

*- Не считаю свою жизнь героической, таких историй тысячи, поэтому не могу вам рассказать чего-то особенного. Самым смелым решением для меня было самой решать свои жизненные задачи, ни от кого не ожидая спасения.*

**- Как считаете, что обычно мешает людям жить жизнью мечты, возможно, в вашей практике есть любопытные кейсы.**

*- Я не привожу никаких кейсов, поскольку это личное дело конкретных людей. Людям обычно мешает нехватка простых практических навыков - как делать дела и общаться с людьми, и еще больше - нежелание им обучаться.*

**- Нина, что может поддержать человека в его желании изменить свою жизнь, как не сломаться при**



**первых сложностях, как продолжать движение к целям и мечтам?**

- Если человек действительно хочет освоить все свои тайные ресурсы, то любое препятствие - это возможность развивать свою силу.

**“Люди, которые не умеют зарабатывать деньги - это те, кто относится к деньгам как к грязи, или как к божеству власти. Одно из двух”.**

”

## Гештальт-центр Нины Рубштейн



### Психологическое консультирование по всем вопросам

[www.rubstein.ru](http://www.rubstein.ru)

**“Дожила. Всю жизнь выживала, достигала целей, решала проблемы, всё порешала и поняла, что надо вообще заново учиться жить - без этого всего. Просто жить. И это оказалось так же непросто, как и всё, чему я училась до этого.”**

”

**“С очень близким человеком, как и с очень далеким, разговаривать особо не о чем, потому что незачем. И так хорошо. Длинные разговоры бывают только там, где идет какая-то игра, осознанная или нет”.**

”

**“Первую половину жизни учишься взбираться на гору, а вторую - учишься падать в глубину, отказываясь добровольно от всего, что насобирал на пути в гору.”**

”

**“Развитие навыков меняться с окружающим миром ресурсами - необходимейшая вещь для полноценной жизни на этой планете”.**

”



# Вселенская терапия: знакомство с автором метода



**Леонид Борисович  
Тальпис**

врач, практикующий психолог,  
автор метода «Всемирная терапия»

“ Я решил, что будет полезно добавить юмора в виде провокативной терапии. ”

Динамичность современного мира привела к тому, что старые технологии, рассчитанные на длительные психотерапевтические сессии, уже не работают. Сейчас в психологии появляется много новых, продуктивных методов работы как с состоянием, так и с событийным рядом, сочетающих в себе быстроту, наглядность и эффективность. Одним из таких методов является "Всемирная Терапия". Мы хотим познакомить Вас с фрагментом интервью с Леонидом Тальписом, автором метода.

— Как вы представляете, когда речь идет о профессии? Кто-то говорит, что он психотерапевт, кто-то консультант, кто-то волшебник.

— Я думаю, что я человек, который другим людям помогает понять их самих, за счет того, что до определенной степени понял себя. Насколько это возможно. Работаю профессионально уже лет 15. Интересуюсь лет 20. Я врач в шестом поколении. У меня все предки были либо врачами, либо аптекарями, и к и к третьему курсу, когда я понял,

что что-то в этой области не так, я начал искать. Начинал с иглорефлексотерапии, гомеопатии, Фоля, биорезонанса, и, собственно говоря, я их до сих пор использую, и у меня часть людей идет на лечение тела. И уже тогда я понял, что рамки шире, все значительно интереснее и занятнее, но вот эта тонкая штука психика - она никак в рамки телесных концепций не укладывалась. Я начал пробовать, и сейчас, на самом деле, я гораздо более убежденный психолог, чем любой другой академический психолог по одной простой причине, что я вижу насколько психика влияет на тело, и наоборот. Я люблю с этим играться, потому что без игры, наверное, это было бы достаточно скучное занятие.

— Как родился ваш метод Вселенская терапия? Это что?

— Вселенская терапия - метод развлечения и структурирование времени. Есть ли смысл в человеческой жизни? Один из многих смыслов - это как-то структурировать время своей жизни. Так вот, ВТ - это тот способ,



## Вселенская терапия: знакомство с автором метода

с которым я структурирую время своей жизни. И есть товарищи, присоединившиеся к этому способу. Причем, Вселенская терапия - это не нечто застывшее, это постоянно меняющееся, расширяющееся, добавляющееся.

То, с чего начинается Вселенская терапия, наверное, это та тема, которая вообще не затрагивается в иных местах, ну и, во всяком случае, в явном виде это нигде не встречалось. Мы живем в стране, где главной является безопасность, потому что в этой стране безопасности никогда не было. И по сути, хотя мы этого не осознаем – она управляет нашей жизнью. И первое, с чего начинается Вселенская терапия, первая половина первого дня обучения – наши взаимоотношения со страной. Мы не осознаем насколько та страна, в которой мы живем, и те контексты, в которых мы живем, на нас влияют.

По сути, есть какие-то базовые вещи на которых базируется то, что я делаю: это, безусловно, понимание идеи Живорада Славинского, о том что все связано с эмоциональными энергиями и с их блокировкой, это идеи Хеллингера о системных порядках, это кинезиологический мышечный тест, это история про проектные методы арт-терапии, множество принципиально новых идей, пришедших мне в голову за долгие годы моей работы, знания из других областей жизни, а в качестве соуса в эту смесь я добавил юмор. Психология в большинстве случаев вещь достаточно серьезная, а я человек крайне несерьезный, и всухомятку она у меня никак не укладывалась. Я решил, что будет полезно добавить юмора в виде провокативной терапии.

**- Что вас движет дальше?**

**- Я считаю, что человек жив, пока у него есть любопытство. В этом плане**

у меня все признаки жизни налицо. А второй очень важный момент, что я люблю людей. То есть когда я с ними работаю – я работаю в поле сердца. Ну а плюс еще есть история, насколько это возможно упоминать, что наверняка есть что-то большее, чем мы с вами. Как это большее называть – это уже вопрос терминологии, и, по сути, мы часть этого Большого. И когда я работаю, я работаю из состояния, связанного с этим Большим. Наверное, лучше сказать так, чтобы не упоминать кого-то всуе.



**- Куда сейчас развивается метод?**  
Если посмотреть на пять лет назад, на сейчас и на гипотетическую точку, на 5 лет вперед, то какая-то тенденция есть?

- Ну вот кроме тех китов, слонов и черепах, лежащих в основе моего метода, которых я называл, за последнее время появились новые слоны, киты и черепахи, на которых держится мир Вселенской терапии - это метод «Matrix Energetics» Ричарда Бартлетта. Опираясь на квантовую физику, он постулирует очень важную вещь, что мы склоняем мир до наших представлений о нем. Естественно, в рамках нашей жизни происходит ровно то, что мы о ней

## Жизнь НА МИЛЛИОН



представляем.

Можно это представление расхлопнуть, и тогда происходит что-то совсем другое, находящееся далеко за рамками наших представлений. И вторая вещь, которая мне очень нравится и которая существенным образом расширяет возможности Вселенской терапии – это Тета Хилинг Вианны Стайбл. Но, как обычно, у меня это немножко в другой модификации, потому что все, что я беру, я неким образом модифицирую и дополняю.

Наверное, это два самых принципиально важных дополнения за последнее время, и я официально заявляю, что я их включаю во Вселенскую терапию, и этим методам я тоже обучаю. Для того чтобы люди могли пользоваться "Вселенкой" в полном объеме. На самом деле, задачи Вселенской терапии, наверное, совпадают с теми, что есть в других психологических направлениях, но есть

и что бы на сеансе не происходило, единственный кто решает, что с этим делать – это душа клиента. Она либо берет то, что происходит, либо не берет. И ей совершенно без разницы, как это называется. Важный момент – для того, чтобы душа клиента брала, нужно 3 условия. Первое условие – то, что происходит, должно быть правдой для этой души, тогда она это может брать, второе – должно быть условие безопасности для клиента и третье – важно, чтобы терапевт при этом находился в поле сердца. Вот, собственно, азы Вселенской терапии, с которых мы начинаем. Ну и плюс юмор.

По сути, "Вселенка" еще лечит от нескольких страшных вирусов, которыми мы все больны. Мы все больны первым вирусом, который называется «мы все время не здесь и не сейчас», потому что мы свою жизнь связываем с тем, что произойдет. Мы либо в прошлом, либо в будущем. "Вселенка" постулирует это как те вирусы, от



**CARING**  
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

Тел: 41-16-69 | Email: caring@inbox.ru

## Лето Вселенского Размаха



**Вселенская терапия: знакомство с автором метода**

**Жизнь  
НА МИЛЛИОН**

которых есть смысл излечиться. Вторая идея – мы все время недовольны самими собой, такими какими мы есть, и пытаемся все время с собой чего-то сделать. Это тоже малоперспективный путь. И мы все время не довольны тем, что есть. Это третий вирус.

Мы превращаем все время жизни в поиски результата, и из-за этого мы теряем саму жизнь. Хотя жизнь, в общем, процессуальная штука, и, если бы мы перестали себя пытаться подогнать, наверное, жить было бы намного легче и веселей.



**“** «Просто для этого пришло время, вот и все. И пришло время для методик гораздо более краткосрочных, гораздо более глубинных, без соплей, без катарсиса, без всего остального. Потому что это с эффективностью, собственно говоря, никак не связано».

**”**

**“** «Мне близка идея, что мы участвуем в какой-то большой космической игре. Разница с компьютерной, что в компьютерной – жизни даются сразу, а здесь через реинкарнацию и как всегда, единственный вопрос – у кого джойстик?».

**”**

**“** «Счастье портит нам жизнь. Нам рассказали, что мы здесь для того, чтобы быть счастливыми, мы все время сверяем свою жизнь с идеей счастья и все время чувствуем, что что-то здесь не так, и где-то нас обманули».

**”**

**“** «Жизнь – это повод быть серьезным». Потому что единственный стопроцентный способ превратить жизнь в полное дерзмо – это серьезно к жизни относиться».

**”**



# Деньги во Вселенском масштабе



**Ильдар Мухамеджанов**

специалист по системным расстановкам,  
психотерапевт, тренер КЦ CARING

**“** И всё, что я делаю с детства - беру. Если я беру с благодарностью - мне дают ещё. Если я не благодарен, и отвергаю то, что мне уже дано - больше я не получу.

**”**

рода со всей его историей. И когда мы принимаем в род всех, кто имеет право на принадлежность - мы становимся ещё больше, мы не считаем себя лучше своих родственников и выходим за пределы рода.

Теперь мы выходим на уровень духовного поля своей нации, и у нас новая работа - принимать свою национальность со всем, что к ней относится - с тем, что нам приятно, и тем, что нет.

Мы принимаем свою национальность, свой народ со всей его историей, и наш денежный поток вырастает. И теперь новая работа - признать, что наша нация не хуже и не лучше других наций в том месте, где мы живём. А потом новая работа - принятие того места, где мы родились, и того места, где живём сейчас.

Я, как и вы, с самого рождения в этом мире в гостях. В гостях у господа Бога, у силы, которая больше и лучше понимает процессы в этом мире. Мне дана жизнь -

## Как расширить финансовый поток?

Изначально у каждого из нас нет никакой финансовой свободы. Мы рождаемся и живём в семье, родители или воспитатели содержат нас: кормят, одевают, решают вопросы нашего обучения и развития. Мы - дети. А какие деньги есть у детей? Разумеется, детские, на «карманные расходы». И пока мы не приняли родителей, мы остаёмся маленькими. Чтобы у нас появились настоящие, взрослые деньги, необходимо принять своих родителей такими, как они есть - начать смотреть не на то, что родители нам не дали (тем более, что это лишь неоправданные надежды обиженного ребёнка), а на то, что они нам дали - начиная с того, что они дали нам жизнь.

Мы принимаем родителей и становимся взрослыми - выходим за пределы семейного духовного поля. Что теперь ограничивает наш финансовый поток? Новая работа - принятие своего



## Деньги во Вселенском масштабе

- это первый и главный подарок. Мне даны родители, семья, род, город, религия, страна... И всё, что я делаю с детства - беру. Если я беру с благодарностью - мне дают ещё. Если я не благодарен, и отвергаю то, что мне уже дано - больше я не получу. Сначала нужно принять то, что есть. И чем большую часть мира вокруг я принимаю во всём его разнообразии и несовершенстве, тем шире мой денежный поток. И тем свободнее я.

Принятие ведёт нас от меньшего духовного поля в большее.

Этот медленный процесс роста - роста духовного и связанного с ним роста финансового - через уважение и принятие тех человеческих систем, которые вокруг нас, и их духовных полей. Уважать мир вокруг и заниматься своим делом.



Есть и более быстрый путь финансового роста.

Человек устраивается в организацию. Чем она крупнее, тем больше в ней денег, как правило. Новый человек в самом низу иерархии. И может пользоваться только небольшим количеством денег и других её ресурсов. Но зато и уровень ответственности маленький, и свобода большая - легко выйти из этой организации. По мере того, как он поднимается по служебной лестнице вверх, растёт уровень его

## Жизнь НА МИЛЛИОН

возможностей внутри этой организации. Он может пользоваться большим количеством денег и прочих ресурсов. За это он платит тем, что его свобода меньше, а ответственность больше. Его возможности ограничены возможностями организации. И труднее выйти из организации. А из некоторых уголовных и силовых организаций после определённого уровня выйти можно только в виде трупа. Зато финансовый рост быстрый.

А если Вы выбираете первый путь, Вы сотрудничаете с организациями, договариваясь напрямую с руководителем какого-либо уровня о том, что Вы дадите этой организации, а что организация даст Вам в обмен. И чем выше уровень вашего мастерства в этом деле и вашего принятия мира, тем выше уровень ваших контактов с этой организацией и выше уровень финансового сотрудничества.

**“**И чем выше уровень вашего мастерства в этом деле и вашего принятия мира, тем выше уровень ваших контактов с этой организацией и выше уровень финансового сотрудничества.

### Выбор за Вами!



## На пути к Вселенскому размаху: инструменты



Погоня за вселенским размахом не всегда дается легко. Скорость происходящих изменений, эмоции, задущенные «на корню» (потому что «не время и не место»), вопросы на которые сложно найти ответы...Стрессогенные факторы съплются в нашу жизнь как из рога изобилия. Только успевай отбиваться.

Но та же самая Вселенная любит равновесие. И если есть задача – в нашем случае стресс, то будут и методы, позволяющие с ним справиться! Одним из таких является Нейрографика – авторский запатентованный метод Павла Пискарева.

Нейрографика – это позитивные изменения своими руками через смысл, энергию и творчество!

Что мы делаем? Просто рисуем. Рисуем смыслы, заряжаем их энергией и вносим изменения в свою реальность. Инструмент в области

### Евгения Астахова

интегративный психолог, тренер  
ICTA, коуч, инструктор  
Нейрографики КЦ CARING

психотехнологий достаточно новый, при этом накопивший достаточно много позитивных отзывов, как от профессионалов, интегрирующих его в клиентские сессии, так и людей, ориентированных на формат самопомощи и гармонизации состояния.

Творческая составляющая нейрографики позволяет применять ее как взрослым, так и детям. Основными инструментами нейрографики являются круг и линия. Используя их, мы легко переносим на лист свои переживания и эмоциональную напряженность. Дополнительный бонус метода – здесь не нужны слова, все сделает рука, являясь продолжением нашего бессознательного – источника программ и убеждений, устойчивых паттернов. Поэтому крайне важно в процессе работы уйти от анализа, нейтрализовать привычную логичность процессов

Существует 6 базовых простых алгоритмов, которые позволяют трансформировать реальность, избежать заикленности на проблеме и увидеть новые возможности, почувствовать зоны слабости и негативных эмоций.

Создание рисунка в технике нейрографики создает новую структуру нейронных связей в головном мозге, и чем более эстетичной для автора будет



## На пути к Вселенскому размаху: инструменты

картинка, тем гармоничнее и ресурснее станет его состояние и отношение к исходному вопросу. Рисунок можно считать завершенным в тот момент, когда автор получает удовольствие от получившейся картины.

**Обнуляйте скопившееся напряжение с помощью нейрографики и направляйте усилия на достижение масштабных целей! На жизнь со вселенским размахом!**



## Я боюсь пчел в блендере



В школе, мне хуже всего давалась физкультура.

Я не могла прыгать в высоту.

Мне объясняли, показывали, подбадривали и ставили двойки.

Я старалась, разгонялась, побегала к планке и останавливалась, как завороженная ею.

Вспомнилась эта история, когда предложили написать статью в журнал.

Писать я люблю и мне всегда есть о

### Светлана Михновец

экзистенциальный психотерапевт, сертифицированный коуч ICU, тренер коучинга ИСТА, бизнес-тренер

**“ Когда мы находимся в страхе, то не способны замечать насколько большинство этих самых страхов абсурдны. ”**

о чем, но вдруг я останавливаюсь и думаю: “У меня нет времени. Я не успею. Тема не моя”.

Ах, тема.

И тут неожиданно подкралось осознание. Если вы когда-нибудь играли в прятки с кошкой, то знаете, как это происходит. Выглядываешь из-за угла, она сидит метрах в двух от тебя.

Смотришь снова, все там же и глаз не сводит. Потом поворачиваешься и “о-па”, она прямо перед тобой.

Меня тема заворожила – Вселенский размах. Не больше и не меньше.



## Я боюсь пчел в блендере

Понимаете, рассуждаешь, так себе, про время и про то, что вообще это тебе не надо и хлопотно, и напряжённо, а потом - вот оно - так я просто страшусь.

Планка не моя, слишком высокая. А у меня опыта недостаточно или возраст не тот и лицом не вышел, ну и все остальные пчелы.

Теперь от лирики к практике.

Ничего, кроме страха не стоит между вами и той жизнью, которую вы хотите.

Вы, наверное, сами знаете много ярких историй, в которых люди, не смотря на всевозможные жизненные препятствия, создавали жизнь своей мечты.

Это герои, которые уже вышли в путь.

Но, многие из нас так и застревают на старте.

Что же удерживает?

Страх тумана, я его так называю.

И возникает он из непонимания.

Одна моя клиентка долго разбиралась с вопросом: "В чем смысл моей жизни?"

Особенно этот вопрос обострялся в день рождения.

Я же просто попросила найти в вопросе слово, требующее прояснения.

Это слово было смысл.

Она нашла синоним. Смысл – содержание.

Получилось: «Каким содержанием я наполняю свою жизнь?»

Все. Можно в путь.

Чтобы не стоять на месте, как завороженные, проясняйте.

Вселенский – это глобальный, необъятный, космический масштаб.

На такой размах надо много энергии, сил, самоорганизации и хорошая команда.

Для меня сейчас – это: "Ой"

## Жизнь НА МИЛЛИОН

Для меня сейчас это – это: "Ой"

Однако дальше, я думаю: "Вселенский, вселенная...а, внутренний мир – это целая вселенная"

Теперь размах – пространство, на которое простирается что-либо и в переносном смысле – широта в проявлении чего-либо, смелость.

И вот, что для меня сейчас Вселенский размах – это расширять пространство своей души, принимая в него людей с разными взглядами, убеждениями и мнениям без оценочно и сердечно.

И для этого нужна смелость.

А что для вас значит – Вселенский размах?

И еще, чтобы не было страшно, делайте медленно и обдуманно: слово за словом, шаг за шагом.

"Меня задолбал вопрос: "Как вы пишете?". С некоторых пор, я отвечаю на него однообразно: "По слову за раз". Стивен Кинг

Причем здесь пчелы в блендере?

Когда мы находимся в страхе, то не способны замечать насколько большинство этих самых страхов абсурдны.

Картина Клода Моне «Мост Ватерлоо. (Эффект тумана)»



## Вселенский размах души человеческой (размышления психотерапевта)



Человек может, изменяясь сам, изменять мир вокруг себя, творя свою маленькую новую вселенную. Однако перемены, происходящие в космосе, люди почитают, как норму. А вот человека, как правило, рассматривают в узких рамках его уже сложившихся жизненных возможностей. И его личностный рост и перемены видятся в узких границах стандартов. Между тем изменения человека заложены в его природе. Личностный рост запрограммирован с рождения до смерти, как нормальный процесс эволюции.

Именно в преодолении жизненных обстоятельств, в раскрытии способностей и психологических изменениях – заложен нормальный ход

**Татьяна Горбачева**

арт-терапевт, клинический психолог,  
тренер КЦ CARING

“ Куда же она девается?  
Ответ прост: человек заболевает.  
Он оплачивает болезнями свое  
нежелание развиваться. ”

развития личности, которая хочет быть здоровой и счастливой! Ведь естественно, когда новорождённый развивается, проходя путь из состояния грудничка до взрослого?! Человеку суждено всю жизнь проходить возрастные кризисы, научаться, преодолевать сложности. А люди зачастую боятся таких слов, как кризис и проблема, забывая, что если бы человечество не было запрограммировано на решение возникающих вопросов, то до сих пор осталось бы в пещерном времени. А грудничок никогда бы не превратился во взрослого!

Так и в жизни каждого человека решение его сегодняшних проблем – это раскрытие его завтрашних возможностей. И когда ко мне в кабинет приходят люди со своими проблемами и невзгодами, я понимаю, что они делают огромный шаг вперед, решая проблемы конструктивно сегодня, а значит, приближая свои успехи и победы завтра. Потому что ставить цели и покорять новые вершины возможно только тогда, когда разрешаешь уже накопившиеся вопросы.



## Вселенский размах души человеческой

Только так можно освободить закрытую энергию, которая уходит на удерживание старых задач и жизненных стереотипов, и направить ее, на решение новых целей. У человека она всегда есть и в достатке. Хотя когда она заблокирована, то он может чувствовать обратное. И поиски своего предназначения, реализации всегда не просты! Но на них всегда есть запас сил и возможностей! Он лежит через освобождение от зависящих задач и поиск собственных необходимостей и желаний! То есть, через поиск собственного пути реализации. «Если путь слишком широк и открыт, то он вероятно не куда не идет! Настоящий путь тернист и узок», - Далай Лама.

Сегодня стать выше себя вчерашнего – задача развития каждого. Потому что человек, который прекратил движение и остановился, попадает в капкан, которым расплачивается со Вселенной за свои нереализованные возможности. То огромное количество энергии, выделенной человеку эволюцией для преодоления страхов, проблем, достижения целей, остается невостребованной. Куда же она девается? Ответ прост: человек заболевает. Он оплачивает болезнями свое нежелание развиваться.

Поэтому вся психосоматика – это нерешенные жизненные вопросы, которые отложились изнутри в теле, так как не смогли получить выхода снаружи. Все неврозы – это внутреннее противостояние внешних обстоятельств и внутренних желаний и стремлений. Поэтому индивид, не раздвигающий границы своей застывшей определенности, застрявший на одной месте, обречен на болезнь! Личность, которая не желает реализовывать свой потенциал, то есть искать свой «тернистый путь», обязательно отдает телесную дань, за свои не

## Жизнь НА МИЛЛИОН

не пройденные страхи и не найденные мечты!

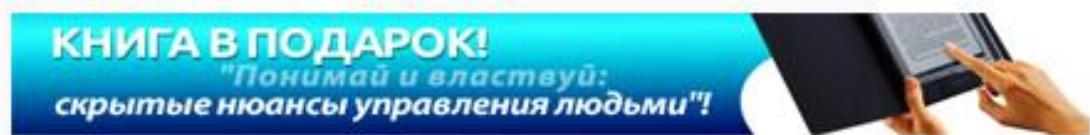
Если перестать стремиться к новым задачам, то сокращается и время жизни! Человек выполнив все жизненные программы бытового уровня и не создав новых, программирует себя на уход. Это целесообразно, так как прекративший шагать, заканчивает и сам путь. Так Вселенная подготовила подарок в виде успехов и достижений смелым и капкан для остальных. Хорошая новость в том, что у человека всегда есть выбор! И современный мир предоставляет ему множество возможностей!

Современные люди вышли из границ возраста, времени, застывших стереотипов. Открылись невероятные возможности жить по-другому и по-разному. В любом географическом направлении, в разном возрасте стерлись границы представлений о количестве и качестве проживаемых лет! Сейчас и за пятьдесят можно стать мамой.

Построить новый бизнес на другом конце света, выйдя на пенсию получить новое образование и реализовать мечту! Совершая это, мы включаем новые программы своей жизни, то есть открываем спавшие ресурсы, узнаем новые возможности! Но если не открывать дверей судьбы, то нельзя даже предположить, что расположено за ними! Так как, если, не выйти за калитку дома, то просто не увидишь простора округи! И здесь есть стопроцентная ответственность каждого за свой выбор пути.

**“** Только те, кто осмеливаются все время желать, преодолевать и стремиться, надолго остаются молодыми и здоровыми. Это их подарок от Вселенной.

**”**



## Вселенский размах души человеческой

Только выходя за рамки привычного, мы обретаем новое. Только те, кто осмеливаются все время желать, преодолевать и стремиться, надолго остаются молодыми и здоровыми. Это их подарок от Вселенной. А состояние наполненности, радости - их индикатор того, что успех их направил на верный путь. Тот, кто горит новыми идеями, кто не боится достигать того, что окружающим кажется необычным и смелым, а иногда и сумасшедшим, обречен на радость и успех.

Потому что именно тогда человек становится подобен самому Творцу! Потому что сказано: «Бог создал человека, по своему образу и подобию». И именно тогда человек обретает Вселенский размах! Он становится человеком-творцом. То есть равным Богу, по своему масштабу души, сопоставимому со Вселенной!

### **НЛП-практик: youngsters. Новая программа**

Поток родителей, вздыхающих о переходном возрасте родных чад поистине огромен! "Он меня не слышит", "Мы говорим на разных языках", "Она делает мне все назло" и прочие "радости" жизни.

При этом, кажущееся манифестное поведение и провоцирующие выпады на деле оказываются попытками вчерашнего ребенка шагнуть во взрослую жизнь. Подросткам на самом деле тоже очень непросто, им нужна поддержка, также как родителям

иногда нужна валерianка. И им просто необходимо понимать себя, и уже потом, понимать других.

В программе проработка животрепещущих тем:

- я и моя семья;
- мои чувства;
- рычаги влияния;
- моя жизнь и мое будущее.

**20 июня в КЦ CARING мы запускаем "НЛП-практик: youngsters" (от 13 до 18 лет). Запись: 41 16 69.**

Понимание себя, это то, что им действительно нужно!



# Жизнь с размахом



*Forbes, красная ковровая дорожка, встречи с президентами и самыми известными фигурами шоу-бизнеса... Невероятная жизнь удивительного человека. Знакомьтесь! Жанна Утурбаева.*

**- Жанна, расскажите, пожалуйста, о себе, о компании в которой работаете.**

- Я - счастливая жена и мама взрослой дочери. Мне круто повезло, что я родилась в дружной и весёлой семье, творческой и интересующейся, нацелённой на достижения. У меня 4 сестры и потрясающие родители, которые, несмотря на 70 летний возраст, по-прежнему в бизнесе.

Если о регалиях, то я - кандидат философских наук, преподавала в ВУЗе, потом ушла в бизнес. Более 25 лет

**Жанна Утурбаева**

журналист, актриса

**“ Жить нужно вкусно, красиво и на максимуме. Можешь- делай, хочешь- найди способы и реализуй. Я не знаю как жить по-другому.**

**”**

потом ушла в бизнес. Более 25 лет работала в нефтегазовом бизнесе, была PR- директором, специалистом по IPO.

Но 2 недели назад уволилась с работы, потому что для меня открылись двери моей следующей мечты - двери в мир кино, журналистики, ток-шоу. Я активно занимаюсь личностным ростом и учусь у мастеров. Убеждена, что это открывает перед человеком новые возможности. Мне нравится моя разноплановая жизнь - я в серьезном бизнесе и в творческом полете!

**- Жанна, у вас удивительная философия жизни и грандиозные успехи. Что позволяет вам жить таким образом?**

- Пожалуй, моя философия отличается от других людей! Я убеждена, что жизнь - классная штука, и дана она для счастья. Жить нужно вкусно, красиво и на максимуме. Можешь- делай, хочешь- найди способы и реализуй. Я не знаю как жить по-другому. Мне всегда хотелось большего и яркого. Но при этом у меня есть четкое ощущение, что можно жить ярко и вкусно, но не «упахиваться».

Важно жить в согласии с



## Жизнь с размахом

предназначением. Это не значит, что у меня не было никогда трудностей, были как и у всех. Сейчас, когда я занимаюсь саморазвитием, понимаю, что с самого детства я была заточена не на успех, а на признание: мечтала быть известной и знаменитой, но, конечно, в своём понимании детскому - всегда в гротескной форме. Нужно было быть олимпийской чемпионкой или великой пианисткой.

Со временем я отпустила тему «быть великой», и ко мне пришло чувство радости и удовольствия от того, что я делаю. Жить с кайфом - лучшее, что может быть, тяжело делать что-то из-под палки. Я могу «потому что нужно», но по мере того, как я стала заниматься собой и познавать жизнь с точки зрения психологии, пришло понимание, что насилие над собой - это самое страшное, что может быть. Иногда лучше немного приостановиться. Как только я стала принимать эти правила игры, жить осознанно, больше прислушиваться и понимать чего хочу, а чего не хочу, стало легче. Жить ярко, вкусно и в удовольствие. Это и есть то, к чему надо стремиться, на мой взгляд.

**- Что для вас жизнь со вселенским размахом?**

- Жизнь со вселенским размахом - это по-настоящему! Это то, от чего захватывает дух! Та жизнь, от которой блестят глаза!

Я еще не чувствую, что живу со вселенским размахом, но стремлюсь быть в этом размахе, жить в этих энергиях. Вселенский размах - это, наверное, все-таки реализация, это жизнь на полную катушку. Возможность делать то, что ты хочешь, создавать и реализовывать

проекты, ввязываться в, казалось бы, бредовые идеи, но которые безумно интересны, делать то, что ты боялся, когда-то делать. Все говорят, это невозможно, а ты раз и делаешь. Это же круто! Это такой вызов! Вызов в хорошем смысле слова, в смысле осмелиться, ... некое дерзновение... как снять крутой фильм, сделать телепередачу, построить дом своей мечты, переплыть реку, летать на крыльях, это о том, о чём мечтал, но побаивался. Жить с чувством «я все могу, я хочу, и у меня есть возможность это делать».

**- Жанна, есть ли примеры в жизни, когда получалось реализовывать смелые, дерзкие мечты?**

- Есть, конечно! Сейчас они не кажутся для меня такими уж дерзкими, но на тот момент - да. У меня характер спортсмена. Я решила и сразу делаю, и это всегда дерзкие и смелые решения, которые изначально казались неосуществимыми. Пример смелых решений из детства - когда я в восьмом классе решила закончить школу с золотой медалью, училась я хорошо, но зубрилой не была никогда. Мне не верили что получится - а я смогла.



## Жизнь с размахом

Потом я поступила в МГУ на философский факультет. Тоже вопреки скептикам. Захотела управлять самолетом – сделала. Это было дерзко. Была мечта пропасть в африканскую саванну поохотиться – побывать в эмоциях. Она уже тоже реализована.

В прошлом году проездом была в Каннах после фестиваля и в воздух кинула, что в следующем году пройдусь про дорожке. И что вы думаете? Пришло предложение. В этом году я там была и была на красной дорожке с Робертом де Ниро.

Мечты реализуются элементом везения, судьба мне дарит подарки. Она выводит туда, где мне место, где должна получить какие-то уроки. Встреча с Ольгой Кошмановой тоже знаковая. Загадала тренинг по бизнесу – прошло и суток. Пришла возможность. Более того, тренинг мне дал не только бизнес-инструменты, но и помог ... соединиться с мечтой. Из этого вывод: как только я готова к чему-то сама, судьба даёт мне ситуацию и возможности. Как только говорю "как же я это хочу", оно происходит. Вот сейчас хочу тренинг НЛП КЦ CARING. Знаю, что скоро реализуем!

**- Что помогает вам двигаться вперед?**

**- Трудолюбие.** Способность использовать все возможности и таланты. Важно заниматься тем, что любишь, и жизнь будет легче, да и зарабатывать на том, что тебе нравится, приятнее. Я не знаю, как я этого достигла. Я знала одно – женщина должна жить легко и красиво. Сочно. Она должна заражать этой любовью к жизни и мужчину, и семью. Не люблю печалиться, мне легче придумать действие и решение, чтобы выйти из

печалиться, мне легче придумать действие и решение, чтобы выйти из ситуации, легче ввязаться в новую авантюру. У меня какой-то механизм внутри, которому некомфортно в грусти. Что еще помогает двигаться вперед, путешествовать и открывать новые страны.

**- Какими интересными открытиями, мыслями можете поделиться с читателями?**

**- Одно из самых важных для меня – необходимость взять ответственность за свою жизнь, принять тот факт, что никто ни в чем не виноват. И в то же время, успех – это тоже ты! У судьбы для Вас много подарков! Никто не может поменять вашу жизнь, кроме вас самих. Претензии к миру безосновательны! Все в вас! Механизм простой и понятный, только принять его непросто. Мне помогли тренинги мастеров. Приходит время, когда ты должен научиться принимать себя самого в первую очередь, только после этого придет понимание чего я хочу и куда я иду. И заметьте, это не эгоизм, это любовь к себе. Я тоже училась сначала принимать себя, потом стала коммуницировать с людьми на уровне любви к себе и другим людям!**

**“ Самое мотивирующее слово – хочу. ”**

Претензий в таком варианте меньше, а радости общения в тысячи раз больше! Лучшее, что можете для себя сделать, познакомиться с собой, своим внутренним миром и своими недостатками. И тогда будут возможности. Я делясь открытиями о себе со своей семьей, даже если это

## Жизнь НА МИЛЛИОН



признание ошибок.  
Я не искореняю, например, свои страхи.  
Я их трансформирую в эффективные и полезные. Развивайтесь, занимайтесь своим апгрейдом, и вы увидите результат!

Он вам точно понравится! Не бойтесь негативного опыта! Просто принимайте его. И всегда! Всегда начинайте с себя!

## Послесловие

*Друзья! В этом номере журнала "Жизнь на миллион" мы собрали для Вас много разной информации. Размышления, интервью специалистов с большой буквы, истории из жизни. Очень надеемся, что знакомство с нашими героями послужит импульсом для смелых решений, гениальных осознаний и понимания того, что Вселенная дружественна и полна ресурсов! Ищите и находите! Мечтайте и реализуйте! Выходите за зону комфорта и получайте результаты!*

*А мы - Консультационный Центр CARING, рядом! И готовы поддержать Вас в уже существующих бизнес-проектах и start-upах, во внутреннем состоянии и в отношениях, со взрослыми и с детьми, в творческих порывах и серьезных стратегиях!*

**Команда КЦ CARING**  
[www.caring-training.ru](http://www.caring-training.ru)

