

Маргарита Крицкая



Free Guide

как сделать так, ЧТОБЫ МЫСЛИ РАБОТАЛИ НА ТЕБЯ?

Контролируя свои мысли и свою реакцию на происходящее, ты начинаешь контролировать свою судьбу.

Отрывок из книги «Монах, продавший Феррари»



2024

МЫСЛИ- ЭТО НАЧАЛО

Многие не придают значения тому, как мысли формируют нашу жизнь. Мысли – это начало. Они, как семена, из которых прорастают наши поступки, а за ними следуют события и их последствия. Наши убеждения и установки создают мир, в котором мы живём. Ведь если верить в неудачи, они обязательно придут. Если фокусироваться на страхах, они будут окружать нас со всех сторон. В конечном итоге, наше восприятие определяет, как мы реагируем на события, и, соответственно, как складывается наша жизнь.

Мысли невозможно остановить, но можно перестать быть их рабом и проявить волю.

Я Маргарита Крицкая, коуч, психолог, мастер женских практик. Разработала 4 простых упражнения, которая помогут тебе без сторонней помощи работать со своими мыслями и очистить сознание. Ты получишь пошаговую инструкцию, используя, которую ты сможешь создавать своё будущее без тревог.

Интересно?

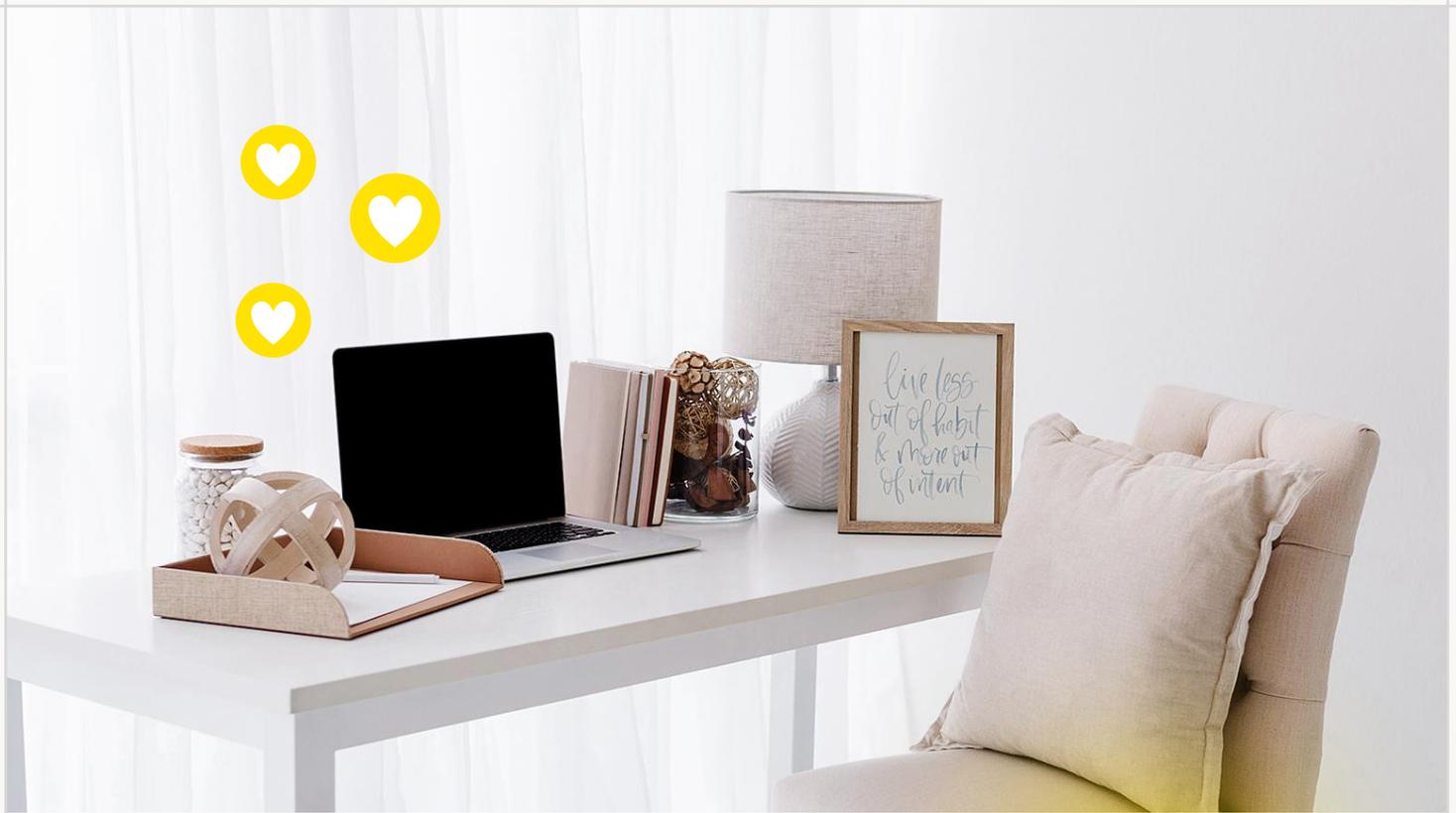
Тогда вперёд



**ПРИХОДИ НА ИНТЕНСИВ
«ТВОЯ ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ»**

Записывайся в новый поток

ПОДРОБНЕЕ



НАСКОЛЬКО ТО, ЧТО Я ДУМАЮ МОЁ?

Я пытаюсь думать о хорошем, но мой мозг буквально меня заставляет думать по-другому?

Наши мысли рожают убеждения, установки, которые сформировались на 85% в возрасте до 7 лет и остальные 15% в результате жизни. Когда у вас в голове рождается навязчивая мысль, спросите себя: «Это действительно ваша мысль?» Часто дети чувства и мысли родителей переносят на себя и неосознанно повторяют жизнь родителя. Так как приняли их систему жизни единственную уместную для существования и мысли как раз направляют жить по сценарию родителя.

Я думаю в голове об успехе и счастье, но жизнь показывает другое, что делать?

Мысль рождает пищу для идей, энергию для действий жить в этой картинке счастья, перейти на другой уровень. Если у вас не получается жить как думаете, вы себя обманываете и ничего не делаете, так как сейчас это вам выгодно. Например, уйти во второй декрет и остаться на обеспечение у мужа, вместо развиваться самой, и наконец, разрешить себе действовать. Далее дам упражнения и секреты управления реальностью.



Check list

Шаги для выхода в новую реальность

01

Вести дневник мыслей для поиска наиболее сильных негативных мыслей.

02

Ежедневные короткие медитации или 20 минут тишины наедине с собой.

03

Ввести ритуал хороших мыслей

04

Тренируй разум воспроизводить твою реальность каждый день. Создай истинный смысл зачем ты хочешь жить и как?

Check list

ПОДРОБНЕЕ О КАЖДОМ ПУНКТЕ

Дневник мыслей

В твоей голове часто мелькают мысли типа: *Это сложно, я не справлюсь, если я скажу, меня не поймут, скажу глупость, я так хочу закрыть кредиты, но не знаю как, я боюсь пойти в новую профессию и т.д*

01



Твоя задача разделить лист на 2 части и каждый день, неделю, выписывать мысли, которые часто крутишь в голове и из-за них ты чувствуешь, раздражение, грусть, обиду и т.д.

Когда список будет готов, выдели себе 30 минут тишины для анализа.

Например, ты выявил, что чувствуешь обиду, что твои заслуги не ценят.

Вопрос.1 Какое чувство ты испытываешь?

Обида, злость

Вопрос 2: На что оно похоже? *На мешок с мусором*

Вопрос 3: Чьё это чувство? (мамы, папы...)

Если это чувство и мысль родителя. Твоя задача представить родителя (даже ситуация, уход папы из семьи и обида мамы на него, что ее не ценили) и отдать этот предмет и вслух проговорить: *«Я это Я, Ты это Ты. я возвращаю тебе твое, а забираю себе своё. Прости, что однажды я взяла не своё. У меня своя судьба у тебя своя судьба»*. И проговори мысль и чувство, которое берешь взамен. *«Я чувствую спокойствие и гордость за свои труды, я достоин этого.»*

Напиши во втором столбце новый вывод о себе и чувство и прочувствуй телом как всё меняется.

Упражнение можно повторять регулярно.

Check list



02

Ежедневная медитация

Я подготовила для тебя специальную медитацию, которая поможет тебе наращивать осознанность и успокаивать ум. Переходи по ссылке

МЕДИТАЦИЯ

Благодарность- самые сильные мысли



03

Перед сном обязательно удели 2 минуты и посмотри мысленно свой день, за что и за кого ты хочешь поблагодарить, даже если событие было негативное с первого взгляда посмотри со стороны наблюдателя и задай вопрос:

Чему это событие меня научило?

Чем прожитый день отличается от других?

Утром повторяй за что ты благодарен в жизни.

Например, вспомни лица детей, партнера (если его нет) всё равно проговори за что ты благодарен. Эта практика признана формировать позитивный взгляд на всё и видеть красоту, возможности, там где ранее проходил мимо.



Формируй внутри разума новые смыслы

Закрой глаза и вообрази день, когда ты достиг всего желаемого. Проснувшись утром, как ты проведешь этот день, когда у тебя всего достаточно. *Куда пойдешь утром? Чем будешь заниматься? Как ты общаешься с людьми? Какие люди вокруг тебя? Как ты выглядишь?*

Важно и твоё состояние.

Понаблюдай в теле, как ты тратишь деньги? Что ты чувствуешь?

Если ты понимаешь, что это чувство стыда, вины и страха. Возвращайся в упражнение 1 и повтори процесс. Помни, мы сходим с пути развития своей личности, духовного пути только тогда, когда нами управляет стыд, страх, вина.

- **Ты свободен изначально и прежде чем, наполнить любовью других, тебе важно излечить себя.** Для того, чтобы избыточная реальность вошла в твою жизнь, и есть понимание как хочу жить счастливо там, важно кристально очистить себя от этих чувств, только так, ты сможешь не фокусируясь на суммах 100 000, 500 000, 1 000 000 распределять деньги, без сливов и набора долгов.

+7(961) 525-55-13
(WhatsApp)

[Telegram](#)

[Telegram](#) канал

[RUtube](#)



Дорогой, читатель. Меня зовут Маргарита.

Я коуч, психолог, проводник женских практик и духовных знаний. В прошлом работала 12 лет в банке, выросла до самых высоких должностей. Я знаю, что такое хронически чувствовать усталость и тревогу, напряжение, суету в мыслях, быть в отношениях с мужчиной и при этом обеспечивать семью, сходить с ума от контроля и при этом не знать как жить по-другому, неумение расслабляться, как зарабатывать без надрыва здоровья и предательства своих желаний.

Я прошла этот путь и за время своей работы в новом направлении помогла более 200 клиентам изменить мышление и обрести себя.

Я не могу тебе гарантировать, что ты станешь больше зарабатывать или станешь счастливее, но я даю тебе инструменты, применяя которые ты сможешь найти рецепт своей счастливой жизни.

Подписывайся на мой канал

Приходи на еженедельные разборы

В личную терапию

А также записывайся в на интенсив **«Твоя лучшая версия себя»**

Бронируй своё место по лучшей цене

УЗНАТЬ [ПОДРОБНЕЕ](#)