

НЕНОРМАЛЬНОСТЬ

Юлия Митрохина

НЕ НОРМАЛЬ НОСТЬ

КАК ПОВЫСИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ,
изменяя уровень
нормы



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

М67

Митрохина, Юлия.

М67 Ненормальность : как повысить качество жизни, изменив уровень нормы / Юлия Митрохина. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с.

ISBN 978-5-04-194001-0

Как это ни парадоксально звучит, но деньги приходят тогда, когда они соответствуют вашему образу жизни. Юлия Митрохина, психолог и тренер по личностному росту, знает это не понаслышке. Она сама прошла путь от бедности к богатству и провела по нему тысячи своих учеников. В этой книге Юлия объясняет, как изменить свою жизнь, привлекая в нее достаток и излучая уверенность, что следующий день будет лучше предыдущего.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Митрохина Ю., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-194001-0

Оглавление

Как, перестав экономить, можно стать богатым	7
Глава 1. Что такое «норма»?	10
Определение текущего уровня нормы	33
Глава 2. Настраиваемся на новую жизнь	38
Три правила изменения жизни	45
Визуализация	51
Ищите в детстве.	62
Сила намерения	66
Борьба со страхами	71
Глава 3. Как повысить уровень нормы	76
Миллион как жизненная необходимость	87
Вложение в себя vs Транжирство.	91
Формирование правильного окружения	100
Повышение своей профессиональной стоимости	111
Задания	123
Глава 4. Негативная норма и как с ней бороться	126
Синдром самозванца.	140
Неуверенность в своих силах	144
Страх разоблачения	149
Легко ничего не дается	151
Прокрастинация.	155

Глава 5. Закрепление нового уровня	
и постоянный рост	166
Дневник благодарности	170
Медитация	178
Карта желаний	184
Заявите миру о своем намерении сделать	
жизнь лучше	190
Всегда находите время для себя	194
Заключение	201

Как, перестав экономить, можно стать богатым

Знаете, что вам мешает удвоить или даже утроить уровень ежемесячного дохода? Нет, не лень. Не ошибочный выбор профессии. И даже не страх поменять низкооплачиваемую, но такую привычную работу на что-то поприличнее. Вам мешает зашитое глубоко в подсознании представление о том, что для вас значит «нормальный уровень жизни».

Старый бабушкин ремонт, отпуск раз в пять лет и «затыкание» собственных нужд в пользу других людей — все это, увы, нормально для большинства из нас. Это было нормой и для меня — девочки из маленького городка, некогда жившей в вагончике с родителями и младшим братом.

Эта «норма» формировалась годами, даже десятилетиями, незаметно укутывая вас в зону комфорта — такую теплую и надежную. Ведь выходить за рамки привычного — страшно. Возможно, вы всегда мечтали о большем, но не двигались вперед, потому что чего-то не хватало: того самого пинка под зад или знака Вселенной.

И вот он, перед вами. Эта книга — тот самый «пинок», который поможет вам направить свою энергию, свои желания и возможности на путь трансформации жизни, путь к новой, лучшей версии себя. Вы поймете, как перенастроить свое мышление на качественно новый уровень, и сможете видеть возможности там, где раньше замечали лишь препятствия.

За последний год я обучила многих мужчин и женщин тому, как зарабатывать деньги, настроила их на ментальную волну достатка. Сейчас они преуспевающие предприниматели, а я чувствую себя доброй феей, которая могла им исполнить мечты.

Работы в малых группах мне оказалось недостаточно: хотелось, чтобы как можно больше людей улучшили качество своей жизни и поняли, что все в этом мире возможно. Так родилась «(Не)нормальность» — инструкция по повышению уровня нормы того, что вас окружает, что делает вас собой. Здесь нет воды и непроверенной информации — только практики, которые я испытала на себе сама, и советы, проверенные на сотнях моих учеников. Двигаясь по книге шаг за шагом, вы заметите, как начнет трансформироваться мышление, и уже совсем скоро ваша жизнь преобразится, и нормой станет то, что сейчас кажется мечтой.

Не стоит читать книгу залпом — поверьте, вы без труда сможете осилить ее за один вечер. Ее надо изучать постепенно, осмысливать написанное, а главное — честно и искренне выполнять задания. Это интерактивная книга-практикум, которая зарядит вас на новые свершения, ну а я буду очень счастлива, когда все у вас получится.

Так что возьмите карандаш или ручку — они вам понадобятся, — устройтесь поудобнее и вперед, навстречу к новой жизни!

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ «НОРМА»?