

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
CARACOLLA, Luria, Marina Zakharova, tofutyklein, Rashevsk Nataliia, Serghei Starus, Kaidash,  
krisArt, white snow, NatashaKun, annakristal, Anelina, Inspiring, Khaneeros, Zaksheuskaya,  
Roxiller13, Magenta10, Igor Samoilik / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

## Исаева, Виктория Сергеевна.

И85 Влюбись в жизнь взаимно : книга-тренинг для волшебной жизни / Виктория Исаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с.

Подпиши контракт на обретение сказочной жизни! Виктория Исаева, писатель, НЛП-тренер и автор курсов по позитивной психологии, расскажет, как узнать о своих истинных желаниях и изменить жизнь к лучшему. С помощью простых практик, описанных в этой книге, ты перепишешь негативные сценарии и приобретешь новые полезные привычки. А также разрешишь себе мечтать и наполнишь серые будни волшебством!

УДК 159.9  
ББК 88.52

© Исаева В., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-110779-6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Виктория Исаева

## ВЛЮБИТЬСЯ В ЖИЗНЬ ВЗАИМНО

Книга-тренинг для волшебной жизни

Главный редактор Р. Фасхутдинов

Руководитель направления Л. Ошеверова. Ответственный редактор Ю. Петкова  
Младший редактор А. Ужегова. Художественные редакторы А. Гусев, М. Клава-Янат

В оформлении обложки использована иллюстрация:

vassileva\_t / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Финдрух: «ЭКСМО» АКБ Бизнес, 123308, Москва, Ресей, Зорге кәшесі, 1-үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Turap belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дуken: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасының импорты үшін «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по правым претензиям на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаштарды

қайыпдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровской көш., 3-к., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы апарат сайты [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 05.02.2020. Формат 70x100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,96.

Тираж экз. Заказ






ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

## БОМБОРА

издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

    [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)  
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-110779-6



9 785041 1107796 >

В электронном виде книга и аудиокнига доступны на портале [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
СОВМЕСТНО С ЛИБРО



# Привет, мой любимый человек!

В твоих руках рабочая тетрадь **«ВЛЮБИСЬ В ЖИЗНЬ ВЗАИМНО»**. Сейчас она интригующе пустая, но очень скоро ты начнешь ее заполнять, и она начнет превращаться в книгу твоей жизни!

**Здесь ты сама напишешь сценарий своей судьбы.**

**Здесь ты узнаешь себя настоящеую!**

**Здесь ты вновь войдешь в контакт со своими желаниями и потребностями.**

**Здесь ты оставишь свою боль и токсичные мысли, отравляющие жизнь.**

**Здесь ты будешь учиться творить свою жизнь, воплощая мечты в реальность!**

У этой рабочей тетради есть лишь одно важное правило: никаких правил! Хотя мы и называем тетрадь «рабочей», постарайся воспринимать ее как игровую. По сути, это твой творческий альбом. И чем больше удовольствия ты получишь от его заполнения, тем больше пользы он тебе принесет!

Тетрадь условно разбита на месяцы. Но ты сама решаешь, в каком темпе и как часто тебе ее заполнять. Если хочется на одном месяце посидеть подольше, смело отработывай задания столько, сколько нужно. Если, наоборот, чувствуешь, что задания даются легко и ты можешь продвигаться быстрее, не сдерживай порыв вдохновения.

---

Ну а перед тем, как приступить, мы с тобой подпишем очень важный документ! Контракт, в котором ты дашь свое согласие на новую жизнь. Не спеши, вдумчиво прочитай этот контракт, заполни все пустые графы и подпиши его.



# КОНТРАКТ

## НА ОБРЕТЕНИЕ СКАЗОЧНОЙ ЖИЗНИ

Я, \_\_\_\_\_, принимаю решение с сегодняшнего дня вступить на путь позитивных перемен, осознанности, счастливой и осмысленной жизни. Отныне я смело завершаю свой прошлый проект жизни, проживаемой на черновик, и начинаю жить так, как хочется мне, в согласии со своим сердцем и разумом.

**В соответствии с основными положениями данного контракта я обязуюсь:**

1. Выйти из состояния Жертвы. А значит, перестать винить в своих бедах других людей, правительство, природу, погоду, Карму, плохую экологию и несправедливую судьбу.
2. Осознать себя Хозяинка своей жизни. Признать себя единственной, кто в ответе за свою судьбу и все, что в ней происходит. Сегодня я допускаю, что я и только я делаю мою жизнь такой, какая она есть. А значит, если даже по недомыслию я создала себе что-то нежелательное (проблемы, болезни, сложности), я всегда могу это изменить! Все только в моих руках.
3. Перестать обвинять себя в собственных ошибках и неверных решениях. Понять, что ошибок как таковых не существует! Есть только опыт, который помогает мне стать лучше.
4. Перестать переделывать окружающих людей под мои стандарты. Перестать считать свои идеалы и свое мнение единственно верными в этой жизни. Понять, что мир многообразен и в нем есть место для самых разных людей. Не моя задача это менять, моя задача это принять!

5. Перестать бороться с окружающим миром. Начать его слушать, понимать и сотрудничать с ним.
6. Перестать оправдывать чужие ожидания и жить в угоду другим людям. Начать слышать себя, уважать свои потребности, границы, желания.
7. Научиться быть в моменте! Начать наслаждаться настоящим, вместо того, чтобы постоянно застревать мыслями в сожалениях о прошлом или тревожиться о будущем.
8. Перестать спрашивать себя «Почему это со мной случилось?» и вместо этого начать задумываться: «Зачем мне дана эта ситуация? Чему полезному она может меня научить? Как она может изменить мою жизнь к лучшему?»
9. Закончить мыслить проблемами. Начать мыслить решениями.
10. Быть собой! Такой, какая я есть. Такой, какой я хочу быть.
11. Любить жизнь такой, какая она есть, и принимать ее такой, какая она есть!

Подписывая данный контракт, я понимаю, что моя жизнь может существенно измениться к лучшему. Я принимаю это и признаю, что готова к переменам, даже если сегодня они меня немного пугают. Я готова расширить свою зону комфорта и впустить в нее все, что до этого казалось мне нереальным, невозможным или слишком хорошим для меня.

Сегодня, подписывая этот контракт, я обретаю Силу, чтобы изменить то, что могу изменить. Мужество, чтобы принять то, что изменить не могу. И Мудрость, чтобы отличить одно от другого.

**ДА НАЧНЕТСЯ МОЯ СКАЗОЧНАЯ ЖИЗНЬ СЕГОДНЯ, ЗДЕСЬ  
И СЕЙЧАС!**

Дата

\_\_\_\_\_

Подпись

\_\_\_\_\_

# Диагностика Жизни

Перед тем, как начать работать над трансформацией своей жизни, будет здорово узнать и осознать себя чуть лучше. И понять, с чем нам предстоит работать.

Постарайся как можно честнее заполнить анкету.

1. Считаешь ли ты себя счастливым человеком? \_\_\_\_\_

2. Если бы ты могла иметь одну суперспособность, то какую ты бы выбрала? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. О чем ты мечтала в детстве? Напиши свое самое заветное детское желание. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Что ты чувствуешь сейчас, когда думаешь о своем детском желании? Оно сбылось? Оно кажется тебе глупым? Ты бы могла его осуществить сейчас? Что тебе мешает исполнить ту детскую мечту? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Когда и почему ты в последний раз плакала?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Каким ты представляешь себе свой идеальный день?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Если бы ты могла изменить в своей жизни всего одну вещь, что бы это было? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Как часто ты сожалеешь о прошлом? Бывают ли у тебя периоды, когда ты прокручиваешь давно прошедшие диалоги или события в своей голове? Как ты себя чувствуешь при этом?

---

---

---

9. Ты когда-нибудь хотела стать знаменитой? Если нет, то почему? Если да, то в какой области? \_\_\_\_\_

---

10. Каким достижением в своей жизни ты гордишься больше всего? \_\_\_\_\_

---

11. Что ты больше всего ценишь в людях? \_\_\_\_\_

---

12. Насколько ты близка со своей семьей? Как бы ты охарактеризовала свои взаимоотношения с родителями?

---

---

13. Если бы твоя личная жизнь была фильмом или книгой, то какой? Какое кино тебе напоминает твоя любовная история? \_\_\_\_\_

---

14. Если бы сегодня ты выиграла 1 000 000 долларов, то какие 3 вещи ты бы сделала в первую очередь?

---

---

---

15. Если бы ты выиграла 1 000 000 долларов, то стала бы работать? Чем бы ты занималась? \_\_\_\_\_

---

---

---

16. О чем ты никогда никому не говорила? Есть ли у тебя в голове мысль или тайна, которую ты никогда никому не озвучивала? Какая? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. Когда ты испытала самый большой ужас в своей жизни? Как тот эпизод повлиял на тебя и как изменил твою жизнь?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18. Как бы ты хотел австретить свою старость? Какой ты видишь свою идеальную пенсию? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19. Как надолго ты застреваешь в негативных эмоциях (дни, недели, месяцы, годы?) \_\_\_\_\_

20. Твоя любимая эротическая фантазия. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21. Когда люди или обстоятельства причиняют тебе боль, как ты ее встречаешь? Как привыкла переносить тяготы жизни?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22. Самый счастливый момент твоей жизни. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

23. Самая несбыточная мечта, которая у тебя когда-либо была.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24. Ты пытался осуществить эту мечту? Если продолжаешь к ней идти, то, как думаешь, что тебе мешает? Если уже отступился от мечты, то почему и когда ты сдалась?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

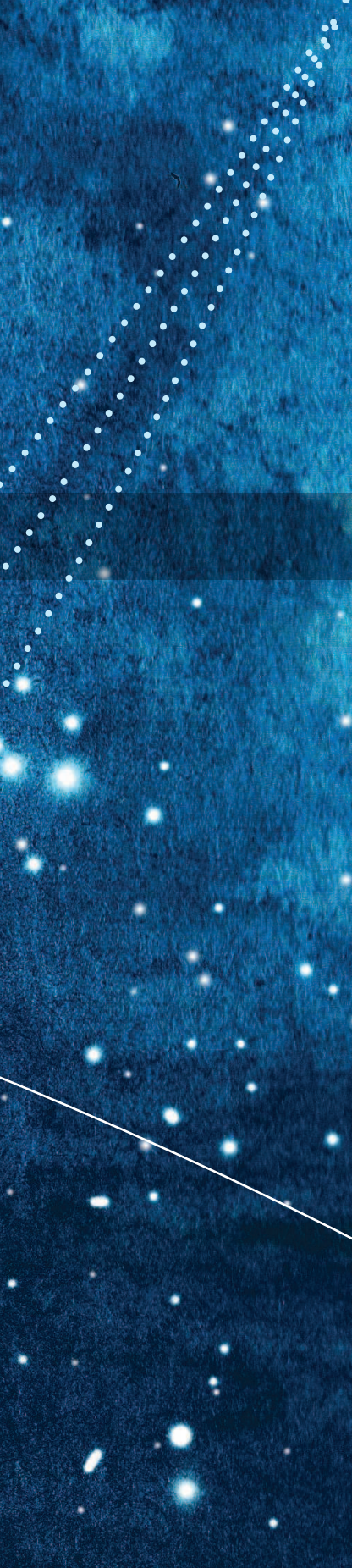
25. Кем бы ты хотела быть в глазах других людей? Какой бы ты хотела казаться окружающим? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 1 месяцу

КОСМИЧЕСКАЯ КУХНЯ



**МАНТРА МЕСЯЦА:**

**Я СЛИШКОМ  
СИЛЬНО  
ЛЮБЛЮ  
ЗВЕЗДЫ,  
ЧТОБЫ  
БОЯТЬСЯ  
ТЕМНОТЫ!**


## ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ

### «Поймай террориста»

Говорят, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Мы все собираемся начать новую жизнь абсолютно искренне. Но в какой-то момент что-то идет не так... Мы сбиваемся с намеченного пути. Нарушаем данные себе обещания, затем ругаем себя. Стоп! В этом месяце мы поиграем в веселую игру «Поймай террориста».

Мы попробуем заполнять дневник намерений, где каждый день будем записывать данные себе обещания. Если получится их выполнить – классно! Но если нет, мы не будем себя ругать. Мы сыграем! И в нашей игре поймаем террориста. Ту мысль, эмоцию, ситуацию, которая помешала нам выполнить свое благое намерение. Суть игры не в том, чтобы выполнить как можно больше данных себе обещаний (хотя если это получится, можешь смело вручить себе медаль супергероя). Суть игры в том, чтобы отловить как можно больше внутренних террористов. Чем больше поймаешь, тем круче! Все равно в течение тренинга мы их всех по очереди победим. А пока самое интересное в том, чтобы их поймать.

Итак, вот что тебе надо сделать.

**УТРОМ ТЫ ЗАПОЛНЯЕШЬ ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ. ВЕЧЕРОМ ПРОВЕРЯЕШЬ ЕГО И СТАВИШЬ НАПРОТИВ КАЖДОГО ПУНКТА  ИЛИ – В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, УДАЛОСЬ ЛИ ТЕБЕ ВЫПОЛНИТЬ ЭТО НАМЕРЕНИЕ. А ПОСЛЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ЧТО ИМЕННО ПОМЕШАЛО ТЕБЕ ВЫПОЛНИТЬ СВОЕ НАМЕРЕНИЕ.**

## ПРИМЕР ДНЕВНИКА НАМЕРЕНИЙ:

Дата .....

Девиз дня .....

Сегодня я намерен .....

### БЫТЬ:

- Терпеливой
- Стильно и эффектно  
выглядыщей
- стильной
- Дальновидной  
Позитивно мыслящей

### ЧУВСТВОВАТЬ:

- Радость
- Уверенность в себе
- Вдохновение

### ДЕЛАТЬ:

- Писать сценарий
- Заняться йогой
- Сделать медитацию  
перед сном
- Позвонить родителям,  
уделить им внимание

### ЦЕНИТЬ:

- Свою семью
- Свое время
- Свое здоровье

### ОТПУСКАТЬ:

- Недовольство
- Лень
- Излишний  
перфекционизм

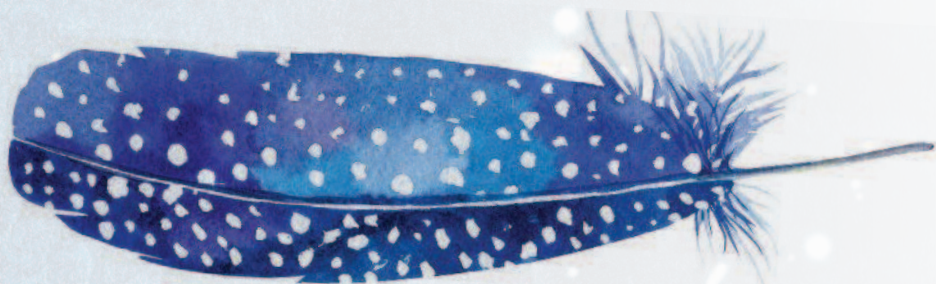
### ЦЕНИТЬ:

- Деньги
- Спокойствие окружающих  
людей
- Свободные дороги  
без пробок

## ИТОГИ ДНЯ. МОИ ТЕРРОРИСТЫ:

1. **Инстаграм** (уже было собиралась позвонить родителям, но залезла в Инстаграм на пару минут и полчаса просидела в ленте друзей).
2. **Погода** (вроде старалась быть позитивной, но плохая погода как-то подпортила настрой).
3. **«Секс в большом городе»** (вроде хотела вдохновиться и написать сценарий, но потом посмотрела серию «Секса в большом городе» и почувствовала, что никогда не смогу написать так гениально, руки опустились, вдохновение ушло, не смогла себя заставить ничего сделать...).
4. **Макдоналдс** (собиралась ценить свое здоровье, даже сделала йогу, но увидела вывеску МакДака и так захотелось съесть бургер, что налопалась фаст-фудом до отвала).

И так далее. Теперь твоя очередь. Попробуй вести такой дневник хотя бы неделю.



## ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата .....

Девиз дня .....

Сегодня я намерен .....



**БЫТЬ:**

**ЧУВСТВОВАТЬ:**

**ДЕЛАТЬ:**

**ЦЕНИТЬ:**

**ОТПУСКАТЬ:**

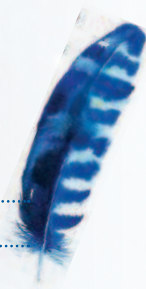
**ЦЕНИТЬ:**

## ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата .....

Девиз дня .....

Сегодня я намерен .....



**БЫТЬ:**

**ЧУВСТВОВАТЬ:**

**ДЕЛАТЬ:**

**ЦЕНИТЬ:**

**ОТПУСКАТЬ:**

**ЦЕНИТЬ:**

## ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата .....

Девиз дня .....

Сегодня я намерен .....



**БЫТЬ:**

**ЧУВСТВОВАТЬ:**

**ДЕЛАТЬ:**

**ЦЕНИТЬ:**

**ОТПУСКАТЬ:**

**ЦЕНИТЬ:**