

УДК 159.98  
ББК 88.9  
И21

Редактор В. Доценко

**Иванова М.**

И21 Искусство внутренней свободы : Живи по своим правилам / Мария Иванова. — М.: Альпина ПРО, 2022. — 160 с.

ISBN 978-5-907534-03-2

Хотите успеть все и сохранить время для себя? Сделать шаг в неизвестность и обрести целостность? Радоваться как ребенок и в легкости достигать всего, о чем так долго запрещали себе даже мечтать?

Книга будет интересна и полезна тем, кто устал подстраиваться под обстоятельства и готов начать жить свободно по своим правилам. В ней собраны многолетний опыт и осознания автора, истории из собственной жизни, самые работающие и при этом простые в исполнении техники. Уже после прочтения первой главы вы получите инструменты для достижения вашей цели, а главное — начнете отделять свои истинные цели от чужих.

Эта книга не учит, как жить. Она позволяет раскрыть все внутренние процессы в человеке, а после наблюдать, как они реализуются вовне. Все, что нужно, — это погрузиться в собственные ощущения в процессе чтения. И если вы готовы пробудить в себе те силы, которые позволят вам самим формировать свою реальность, книга станет надежным проводником и помощником.

УДК 159.98  
ББК 88.9

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-907534-03-2

© Текст. М. Иванова, 2022  
© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	7
<b>Глава 1. КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ: СИЛА ФОКУСА</b> .....	10
Истоки желаний: что нами движет? .....	10
Сила корректного планирования.....	13
Чьих целей мы достигаем?.....	16
Сила фокуса .....	19
Мы формируем границы или границы формируют нас?.....	23
Влияние маленьких шагов .....	26
Что прописано, то сделано.....	29
<b>Глава 2. СИЛА БАЛАНСА И ГАРМОНИИ</b> .....	33
Немного об экологичности.....	33
Сила визуализации.....	35
Транс: техника НЛП или ресурсное состояние? .....	38
Ресурс через наслаждение.....	40
Гармонизация через тело .....	43
Колесо баланса.....	46
Через баланс к творчеству.....	48
<b>Глава 3. ТВОРИМ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ</b> .....	51
Сила настоящего момента .....	51
Отпустите то, что пришла пора отпустить.....	56
Убираем тормоза.....	59
Вызов и рост .....	63
Через благодарность к новой реальности .....	66
Изменения через любовь.....	69
Закрепление результата .....	72

<b>Глава 4. СЧАСТЬЕ</b> .....	74
В чем заключается счастье.....	74
Кислородную маску надеваем сначала на себя, потом — на ребенка .....	77
Принятие или пассивная сдача — в чем разница? .....	80
Сила баланса .....	82
Расстроиться или порадоваться? .....	84
Движение в потоке — это легко.....	87
Впустите счастье в свою жизнь .....	90
 <b>Глава 5. БЛИЗОСТЬ. ЛЮБОВЬ. СВОБОДА</b> .....	93
Что для вас означает любовь? .....	93
Причина повторяющихся событий.....	96
Как научить потребности работать на нас.....	99
Слушать и слышать .....	101
Великая сила благодарности .....	104
Польза контроля.....	108
Сила выбора .....	111
 <b>Глава 6. РЕАЛИЗАЦИЯ: ОТ МАЛОГО К ВЕЛИКОМУ</b> .....	114
Истинная реализация в мелочах.....	114
Мы то, что мы думаем .....	116
Кто такой успешный человек? .....	119
Кто такой лидер? .....	123
Проверки жизни, или Рост через препятствия .....	127
Самый быстрый способ услышать себя.....	130
Уникальность .....	133
 <b>Глава 7. ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ЖИЗНИ НА ПОЛНУЮ</b> .....	136
Ресурсы под цель .....	136
Источник бесконечной силы .....	139

Хюгге — наслаждение здесь и сейчас .....	141
Синдром отложенной жизни .....	145
Ресурсное окружение: что это? .....	148
Для чего нужен коуч? И нужен ли? .....	151
Мой путь к себе .....	154
<b>Заключение</b> .....	157