

«СЕБЯ НЕ НАХОДЯТ - СЕБЯ СОЗДАЮТ»

Как за три простых шага
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

ТАЯ (@anasthescia) : арт-коуч, бизнес-наставник,
музыкант и художница с собственным бизнесом.

Познакомимся?



Привет!
Меня зовут Тая.

Чем я занимаюсь и как
смогу помочь вам?

У меня своя студия искусств в Москве, в которой ежемесячно успешно с нуля обучается рисованию и живописи более 120 человек.

Творчество, бизнес и вдохновение — волшебное сочетание, характеризующее меня и мои интересы.

А еще у меня есть свое арт-комьюнити. В котором состоят люди, объединенные общими ценностями, целями и интересами, и каждый из нас находит в нем возможности для развития карьеры и бизнеса, находит близких по духу людей и даже свою вторую половину.

Здесь регулярно проводятся арт-вечеринки и арт-терапии — события, которые вносят в жизнь участников нечто новое и вдохновляющее.

Познакомимся?

Я самостоятельно создала свою студию, разработала в ней систему управления и стала частью бизнес-клуба в роли активного наставника.

Занимаюсь обучением и помогаю другим экспертам построить свой бизнес, как и я, с нуля, опираясь на развитие личного бренда.

Также я создала свой собственный продукт — моё личное наставничество, которое сочетает в себе арт-терапию и бизнес-инструменты для личностного роста и достижения своих целей через творчество.

*create
business
inspiration*



Создать себя за три шага. Как?

Шаг 1 «Как справиться со стрессом при помощи одного простого лайфхака»

Ощущение страха, беспокойства, неопределенности и негативных событий... И зачастую эти чувства просто «с тобой фоново» и без каких-либо причин. Знакомо? Тогда у меня для тебя есть лайфхак и практика, которые я и мои ученики успешно используют для уменьшения стресса и тревожности.

“С каждым вдохом я вдыхаю
столько вдохновения!...”

Практика "Дыхание квадратом", или Упражнение "Четыре секунды"

Этот простой метод, взятый мною из восточных практик, основан на том, чтобы **сосредоточить внимание и задержать углекислый газ в крови**. Блокировка "выброса" гормонов норадреналина и серотонина способствует расслаблению мышц. Важно в самом начале использовать эту практику несколько раз в день, НО не больше 15 минут.

При выполнении упражнения тебе необходимо про себя, в уме, считать секунды.

- Сделайте плавный, достаточно глубокий вдох ровно за четыре секунды.
- Затем задержите дыхание также на четыре секунды.
- Сделайте плавный выдох - за четыре секунды.
- После выдоха снова остановите дыхание на четыре секунды, за которые постарайтесь максимально расслабить все мышцы тела, желательно улыбнуться, или представить улыбку.
- Затем снова вдох следующего цикла.

Если на одном из счетов ты не можешь вспомнить, что сейчас нужно сделать: вдох или выдох, то практика выполнена успешно.

Лайфхак №1

“Думайте на бумаге. Каждая минута, затраченная на планирование, экономит 10 минут при осуществлении плана”

Бывало ли у тебя такое, что не удается заснуть из-за навязчивых и тревожных мыслей, которые невозможно просто «отпустить» и оставить без внимания? Или по несколько раз на дню вспоминались невыполненные задачи и обещания?

Мозг запоминает незавершенные дела, и чем их больше, тем сильнее **стресс и тревога**. Ты можешь даже не замечать, что

на самом деле причиной тревоги является это постоянное состояние незавершенных дел.



Казалось бы, как классная идея, пришедшая на ум как озарение, или название фильма могут вызвать стресс? Легко! А теперь представь, какой стресс вызывают дела, задачи и т.д.

Что делать?

Необходимо сделать всего лишь одно важное изменение в своем поведении: **научиться НИЧЕГО не держать в голове**. Тебе нужно приучить себя «выписывать» из своей головы всё: идеи, планы, договоренности, проекты, даты.

Это может быть ежедневник, планер, встроенные заметки на телефоне, приложение или даже просто «Избранное» в ТГ. Куда ты будешь записывать – неважно. Главное, выгружать максимально все дела и задачи из своей головы.

Полезность планирования не в том, чтобы переделать миллион дел в рекордный срок, а в том, чтобы не потерять себя в бесконечной гонке за успехом

Планирование экономит время, облегчает жизнь и освобождает мозг для более творческой и продуктивной работы в будущем. Важно не бросать ведение заметок/ежедневника и выделять время на проверку задач, убирать то, что уже утратило актуальность или выполнено.

Чем я лично могу тебе помочь как наставник?

На своем наставничестве к этой технике я **прилагаю подробную систему-инструкцию** ведения ежедневника, календаря, проектов, заметок.

Если ты начнёшь уже сейчас применять технику «Освобождаю», то увидишь, как твоя тревожность уменьшается с каждым днем!



Шаг 2

«Как настроить мозг
на позитивное мышление?»

Лайфхак №2

Техника «Благодарю» настроена на то, что ты сможешь развить у себя позитивные и оптимистичные установки, тратя на это совсем немного времени.

Эволюция сделала так, чтобы люди быстрее и сильнее реагировали на негативные воздействия, поэтому мы все склонны уделять больше внимания негативу.

“
Лучший способ предсказать будущее -
это создать его
”

В смысле? Почему?!

Человеческий мозг более сфокусирован на негативе из-за исторической потребности выживать в опасных условиях. Поэтому негативные эмоции оказывают более сильное влияние, чем позитивные. **Мозг "впитывает" плохое и "отталкивает" хорошее.** Вот как!

Но есть и хорошая новость: техника, которую я дам ниже, поможет тебе изменить это и «одолеть» наконец-то внутренние недовольства, перепрограммировав свой мозг. Но! Только при условии ежедневного повторения!

А теперь скажите... Благодарны ли вы за то, что имеете? Когда в последний раз близким вы говорили, насколько благодарны за все хорошее, что они для вас делают, вместо того чтобы расстраиваться из-за мелочей, которые вас в них раздражают?



Если сегодня вы не чувствуете благодарности за то, что у вас УЖЕ есть, то вы не будете благодарны и за то, что получите, - ни завтра, ни через неделю.

А если вы каждый день будете сосредотачиваться на благодарности тому, что имеете, то сумеете продлить ощущение счастья и удовлетворения. Вы будете обращать внимание на возможности, которые вам дает жизнь, а не на препятствия.



“
Дай каждому дню шанс стать лучшим
днем твоей жизни
”

Суть техники в двух ежедневных ритуалах –
«Утренний» и «Вечерний»

Упражнение "Утренний ритуал"



За что я благодарен(на) сегодня?

Запишите 3 вещи, за которые вы благодарны. (Пример: за прекрасную погоду/за замечательных друзей и т.д.)



Что сделает сегодняшний день замечательным?

Сосредоточьтесь на возможностях, которые дает вам этот день. Какие на сегодня цели? Какие действия нужно совершить для достижения вашей цели? (Пример: сегодня я начну читать новую книгу/пойду в спортзал, чтобы быть в форме)



Положительная установка на день:

Опишите то, каким вы видите сегодняшний день или будущее. (Пример: Я буду контролировать свое настроение, хочу быть сильным(ой) и поступать осознанно)

Упражнение "Вечерний ритуал"

1 Что сегодня было сделано хорошего для других?

Даже маленький поступок может принести кому-то радость. Отдавая – получаешь гораздо больше. (Пример: я улыбнулась кассиру/помогла бабушке отнести сумки)

2 Что я смогу завтра сделать лучше?

Вы хотите постоянно расти и развиваться. Что можно сделать завтра для самосовершенствования? (Пример: я выучу 10 новых иностранных слов)

3 Счастливые моменты сегодняшнего дня.

Каждый день – множество счастливых моментов и возможностей. Посмотрите на них свежим взглядом, полюбите каждый из них и зафиксируйте. (Пример: я увиделась с друзьями, и мы отлично провели время) Переживайте то, о чем пишете. Мысленный поиск тех вещей, за которые вы благодарны, обычно не занимает много времени. Но их необходимо «прочувствовать».

Зачем?

Негативные переживания закрепляются сразу в долговременной памяти, а **позитивные должны задержаться в вашем сознании примерно на 10 секунд**, чтобы перейти из краткосрочной памяти в долгосрочную!

Удерживая положительные эмоции несколько лишних секунд, вы помогаете им закрепиться в мозге. Повторение утверждений формирует убеждения, которые будут изменять вашу жизнь к лучшему.

“Тот, кто хочет себя хорошо чувствовать, должен хорошо мыслить”

Шаг 3

«Как открыть себя через
терапию искусством»

Лайфхак №3

Теперь мы переходим к самому важному шагу из всех -
к Арт-терапии, то есть к терапии искусством. Это
уникальный и самый действенный способ работать с
подсознанием напрямую. И для нее совсем не важны твои
художественные навыки!

СПРОСИШЬ ПОЧЕМУ?

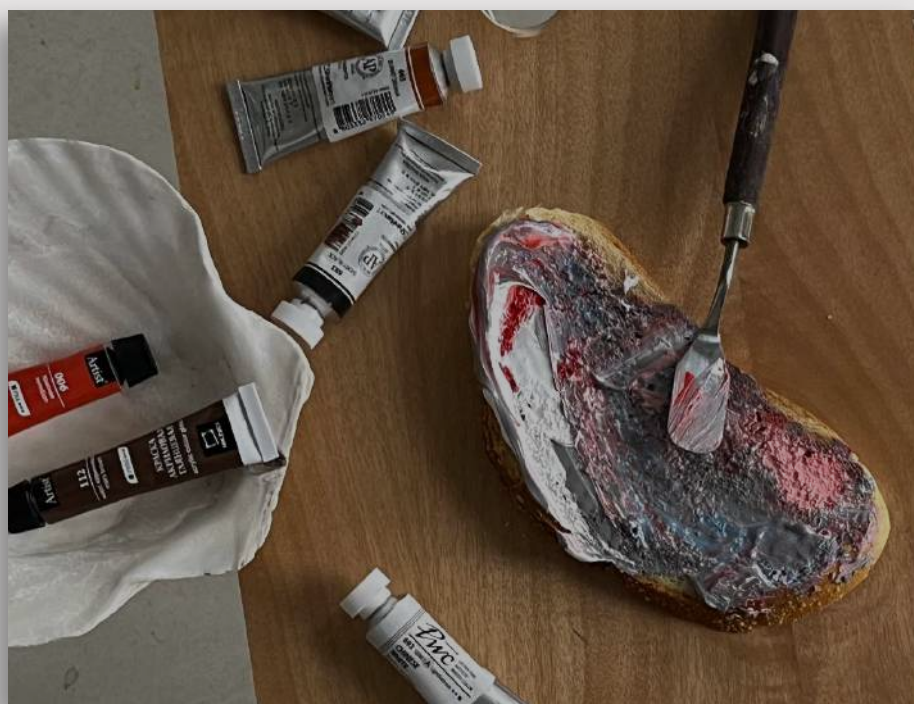
Такая терапия направлена не на результат, а на процесс.

С помощью арт-терапии ты сможешь выразить свои чувства,
спрятанные глубоко внутри, такие как счастье, радость,
любовь или, наоборот, ненависть, злобу, обиду, страх.

Рисую ту или иную эмоцию, ты как бы сублимируешь свое **психологическое состояние**, то есть перерабатываешь и трансформируешь из негативного в позитивное, из деструктивного в созидательное.

Также с помощью арт-терапии ты узнаешь свои истинные желания и поймешь, чего ты действительно хочешь. Потому что в современном мире очень важно уметь отличать свои желания/цели от "навязанных", которыми так пестрят социальные сети.

Проводится масляной пастелью



Получить доступ и посмотреть выполнение арт-терапии на практике можно [здесь](#)

Если ты действительно готов(а) к трансформации, настроен(а) на улучшение качества своей жизни, хочешь узнать свою точку В и как к ней прийти, то выполнение этой арт-терапии является для тебя **самым важным и обязательным этапом.**

В результате у тебя появится настоящее понимание себя, мотивация и энергия для достижения своих целей.

Замотивировала?

А еще я подготовила для тебя **подарок**, который спрятала ближе к концу видео!



Заключение

Подведём итоги. Несколько кратких советов:

Совет №1

Думайте на бумаге! Каждая минута, затраченная на планирование, экономит 10 минут при осуществлении плана.

Совет №2

Лучший способ предсказать будущее - это создать его. Тот, кто хочет себя хорошо чувствовать, должен хорошо мыслить. Развивай у себя **ПОЗИТИВНЫЕ И ОПТИМИСТИЧНЫЕ УСТАНОВКИ**.

Совет №3

Благодарность - волшебная формула, открывающая дверь ко всем возможностям, которые жизнь предоставляет вам день за днем.

Совет №4

Главная фишка, которая поможет вам стать счастливым, – способность понять, что **ваше личное счастье зависит от выбора**, который вы сделаете, и от способности, которую вы в себе разовьёте. Вы должны принять решение стать счастливым и дальше работать над этим.

Совет №5

Обратившись к арт-терапевту, можно преодолеть эмоциональную боль, понять себя лучше, найти новые ресурсы, разработать эффективные стратегии поведения и улучшить качество жизни.



Чем я могу быть тебе **ПОЛЕЗНОЙ?**

Могу помочь тебе, если ты:

- Давно хочешь вдохновиться и начать рисовать
- Ищешь свой путь и реализацию, чувствуешь себя не на своем месте. Хочешь зарабатывать на любимом деле
- Эксперт и не знаешь как расти дальше в деньгах, своей деятельности, делегировать и нанимать. Хочешь больше проявленности через личный бренд
- Ищешь новое сильное и творческое окружение, которое будет тебя поддерживать и вдохновлять
- Устаешь от ежедневной рутины и хочешь «перезагрузиться» и расслабиться
- Уже определил свои цели, но не знаешь, как их достичь

● Чувствуешь, что теряешь смысл жизни. Каждый день тебя охватывают тревожные мысли. Хочется достичь "ясности", "гармонии" и чувства "единства с собой"

● Хочешь научиться управлять своими эмоциями

● Стремишься заниматься лишь тем, что приносит тебе радость и избавиться от всего, что истощает твою энергию

● Часто чувствуешь, что не справишься, что это не для тебя, что это слишком сложно и/или невозможно



Продолжим общение?

Подписывайся на мой инстаграм **@anasthelia**

Там ты найдешь еще больше интересной информации про бизнес, творчество и саморазвитие.

“ Я очень рада, если мне удалось внести положительные изменения в твою жизнь и мне будет очень приятно посмотреть на твою трансформацию.

Делись результатами своих изменений в сторис и отмечай меня. Буду благодарна за твою обратную связь. Мур <3 ”

Обратная связь

Преблагодарен тебе уже за то, что имею
Пусть для реализации ещё нужно сделать
кучу действий
Но я проявился и понял, как мне нужно себя
позиционировать 🙌🙏
Сначала правильные осознания и мысли,
потом уже правильные действия
Я словно на месте топтался

16:23

Поверить в себя 💖 рядом с любящим
заботливым наставником и,
окружённый поддержкой и любовью,
-оказывается..и рука идёт)))) Но!
главное-это не "только" рисовать и
не "просто взять кисть и рисовать",
главное-это атмосфера и психология,
которая происходит, когда ты рядом!
Любовь! 💖

@anasthacia Тая, спасибо тебе за вклад
и отдачу, что собрала нас вместе ❤️

Был полезен и важен разбор каждого
участника, твоя обратная связь и
личный опыт

Отдельная благодарность за твою ВЕРУ,
поддержку и индивидуальные
рекомендации

Ты — подарок, обнимаю крепко-крепко!
13:37

То, что происходило первые пару
недель, это просто взрыв моего
сознания.
Я словил себя на мысли, что по сути, в
своём проекте я не делал абсолютно ни
одного полезного действия за то время,
что оно существовал.

Тая «вскрыла» моё сознание и указала
на огромный потенциал, который я до
этого не использовал от слова совсем

Я стал постоянно читать, постоянно что-
то делать для развития своего проекта,
я стал намного осознаннее.
(Хоть порой и включаются «тормоза» в
виде лени и окисляемости, но я это
прорабатываю).
Стал проще смотреть на свои страхи и
убеждения, которые мне мешали
двигаться до этого.
Понял, что могу быть ответственным,
продуктивным и системным (да, да, в
свои почти 26 я только сейчас это
осознал)

Я действительно нашел в
наставничестве свой рост, мотивацию и
повод для того, чтобы продолжать

Благодаря тебе я поняла, что у меня
получается рисовать и мне это
безумно нравится 💖 Много лет этого
стеснялась. Спасибо тебе