



[ПРЕДЫДУЩАЯ СТАТЬЯ](#)

[СЛЕДУЮЩАЯ СТАТЬЯ](#)

[ПЕРЕЙТИ К НАЧАЛУ ЦИКЛА](#)

# Жизнь не случается — она строится

## КНИГА ПЕРЕМЕН

«Как я перестала быть пассажиром и стала архитектором своей реальности»



«Каждое моё решение — это кирпич. Каждая эмоция — цемент. Каждая граница — фундамент.»

### От пассажира к водителю

Когда-то я думала, что жизнь — это то, что со мной происходит. Как будто я — пассажир в чужой машине: жду, надеюсь, реагирую.

Но однажды пришло простое, но мощное осознание: **Жизнь не случается. Она строится.**

И в тот момент я выразила твёрдое намерение изменить ту жизнь, которая меня больше не устраивала.

### Намерение, которое оживило мечту

Почти сразу фраза в интернете, «*Желания, идущие от ума, не осуществляются*», отозвалась в теле, в груди стало жарко, и я начала исследование: что такое желания от ума? А от чего осуществляются? Кто вообще написал эту фразу, кто этот человек? Стоит ли верить написанному?

Так я пришла на проект “Ключи Мастерства”. Я познакомилась с медитациями, и узнала, что с моим телом и со мной происходят удивительные вещи в эти моменты. Я получила

---

мощный отклик от неизведанного. В проекте все знания были новые, удивительные, интересные, я была увлечена путем к себе. Так я научилась проживать свои желания и мечту, ходя в неизведанные пространства, я чувствовала разницу между желаниями от ума (эго), и искренними намерениями: тепло в груди, жар и холод, лёгкая вибрация в солнечном сплетении и внизу живота — я позволяла себе **чувствовать всё**. Полтора года ежедневных практик! Я выбирала те, которые делала с удовольствием и легко. Новые ощущения и изменения записывала в дневник наблюдений. Невероятное преображение меня и пространства вокруг, а ведь еще год назад, я ненавидела свое пространство, а себя считала неудачницей.

## Нейро-кейс «Моя новая жизнь»

И вот я ощутила прилив энергии, и из этого состояния приняла решение нарисовать большой нейро-кейс моей новой жизни. Я выписала темы, эмоциональные состояния, убеждения родителей и свои, выписала тяжелые ситуации из жизни, чтобы не тащить как груз прошлого, в новое пространство.

Началась трансформационная работа с рисунками:

- я улучшила здоровье: эмоциональное, физическое, ментальное;
- переписала отношения с собой, с родителями, с мужчинами, с миром;
- рисовала кейс по освобождению от долгов и закрытию ипотеки;
- рисовала свою мечту - путешествие в Прованс;
- феячила на полную!

Я словно перестраивала свой внутренний дом: разбирала ненужное, усиливала слабые зоны и освобождала место для нового.

## Эффект домино

Прошло полтора года — и пласт сдвинулся. События начали развиваться стремительно: любовь, партнёрство, замужество, переезд в другую страну, путешествия, новые увлечения, учёба, новые знания.

Я поняла: **я в потоке**. И всё только начинается.

ВНУТРИ СЕБЯ

*"Искусство жить легко — это, пожалуй, умение находить гармонию внутри себя и вокруг."*

---

## Архитектура осознанной жизни

Сегодня я знаю:

- Если я не строю — кто-то другой построит за меня.
- Может быть, красиво. Может быть, удобно. Но не моё.

Теперь я выбираю. Я строю из смысла, любви и свободы. Я не жду, когда жизнь «наладится» — я **создаю её**.

В этом моя зрелость. Моя ответственность. Моя радость.

✨ **P.S.** Я делюсь этим опытом не как теоретик, а как женщина-исследователь, которая настроила внутренний компас и перестроила свою жизнь изнутри. Возможно, твой первый кирпич ты положишь уже сегодня.

[Заключительная статья цикла](#)



СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ЗАГЛЯНУЛИ КО МНЕ! ЕСЛИ МОИ СЛОВА, ТВОРЧЕСТВО ИЛИ ПРОЕКТЫ ОКАЗАЛИСЬ ДЛЯ ВАС ПОЛЕЗНЫМИ И ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ, Я БУДУ ИСКРЕННЕ БЛАГОДАРНА ЗА ВАШУ ПОДДЕРЖКУ. 🙌 ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕРЕЗ [PAYPAL](#) ОТ ВСЕГО СЕРДЦА — СПАСИБО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ. 💙

[Вернуться на главную страницу](#)

[Читать блог](#)

[Блокнот моих желаний](#)

[Сказки для взрослых](#)

[Практики-путь к легкости](#)

[Игра в квест](#)

[SOLO☞РЕФЛЕКСИЯ](#)

ВНУТРИ СЕБЯ

"Искусство жить легко — это, пожалуй, умение находить гармонию внутри себя и вокруг."