



Copyright 2020 © [Sergey Popov](#), ЭВО, нейро инженер

Благодарю:

[Анастасию Дарину](#) за фото для обложки и книги в целом!

[Викторию Карпову](#) за фото для этой книги!

СОДЕРЖАНИЕ

[Жизнь это счастье творить](#)

[Когда вы творите у вас роман со Вселенной](#)

[Одиночество беда или благо?](#)

- [Мечты души сбываются когда душа улыбается!](#)

Три главные стратегии стать УЛЫБАющейся женщиной!

[Свое дело](#)

[Отношения](#)

[Отношения с собой](#)

Глава 2. Практика:

1. [Стратегия: ЖИЗНЬ](#)
2. [Стратегия: ДЕЛО](#)
3. [Стратегия: ВЫБОР](#)

[Главные ошибки женщин. Хроническое одиночество](#)

4. Стратегия: Романтика бытия!

Глава 3. HAPPY FITNESS ROOM - 14 базовых задач!

1.Подлинное «Я»

2.Настоящее «Я»

3.Гармония

4.Тишина

5. Настоящее

6. Радость

7. Свобода

8. Рамки

9. Делай

10. План Лао Цзы

11. Спонтанность — интуиция в движении.

12. Покой основа движения

13. Пойте

14. Отключите прошлое

От автора:

Здравствуйте!

Благодарю за то, что скачали (или купили) книгу «Счастливая женщина-творческая женщина» или **Happy Fitness Book**! Это не просто книга, это книга-тренировка! Тренировка главных «мышц» отвечающих за качество и уровень счастья в жизни.

Где находятся эти «мышцы»? В голове и в сердце!

«Мышцы» в голове это более 150 млрд нейронов! «Мышцы» сердца это ваши способности чувствовать где «правда», а где «ложь», любить себя и жизнь, выбирать все самое лучшее и прекрасное для себя, близких, и всего мира вокруг!

Эта книга результат осмысления моего личного жизненного опыта и 15 летней практической работы как психолога. Отгадайте, кто чаще всего обращается ко мне за помощью? 70% моих клиентов в Интернет и в реальности это женщины, и лишь 30% смельчаков — мужчины, молодые люди.

Я видел не мало слез, душевной боли на своих консультациях и коучинге. И чаще всего я с удивлением осознавал, что причины, корни большинства кризисов, несчастливых отношений или жизни одни и те же.

Отсутствие настоящей любви к себе, не верный выбор дела или спутника жизни, негативный прошлый опыт, и самое главное неадекватное представление о себе и не полная картина окружающего мира. **Невежество это не отсутствие информации по какой-либо теме. Это отсутствие знания и понимания себя самого.**

Невежество это такое состояние когда я не осознаю правду о себе и окружающем мире. Когда я не чувствую, не воспринимаю реальность жизни. На самом деле ВСЕ очень очень очень просто. Если я вижу реальность, чувствую реальность, осознаю реальность жизни я счастлив! **Если я не вижу реальность, принимаю ложь за правду...я несчастлив, несчастлива.**

Если я не счастлив (а) я не могу создавать что-то новое и ценное для себя или окружающих людей. Если я не счастлив (а) у меня нет энергии развиваться, познавать себя и мир. Нет энергии работать, развивать свое дело или бизнес, нет энергии думать и принимать верные решения.....

Если я несчастлив (а) я начинаю мыслить и действовать РЕпродуктивно. Т е мыслю и действую однообразно. Мои мысли и действия лишь воспроизводят события и результаты моего прошлого, но не создают ничего нового в любом направлении моей жизни.

Получается замкнутый круг.

0. Я не осознаю правду о себе и окружающем мире.
1. Я несчастлив (а) — душа не улыбается, я репродуктивен. Я нейробомж.
2. Энергии нет, мои лучшие дарования, навыки и способности «спят»...
3. Лучшее, что есть во мне «храпит» поэтому не могу творить, создавать новое, расширять свою жизнь.
4. Не могу расширять реальность ..бегаю по кругу однотипных событий, тону в рутине...
5. Время идет. Дни, недели, годы проходят в привычной рутине. Ничего существенно нового не происходит в моей жизни
6. Я чувствую себя еще более несчастным..... я снова не способен (а) делать ничего нового...
7. Бег по кругу продолжается. Начинается повтор того, что я уже тысячу раз видел, делал, чувствовал...



Отсутствие состояния СЧАСТЬЯ (душа улыбается), возникает тогда, когда ты видишь жизнь лишь как процесс ПОВТОРЕНИЯ того, что уже было в твоём прошлом. **Когда жизнь превращается в ЛИНИЮ предсказуемых событий, дел, результатов, эмоций...**

Линия в голове и в жизни это скучно.

Линия в голове - это когда ты «знаешь» как пройдет твой НОВЫЙ день или новый месяц жизни. Линия в голове - это когда ты «знаешь» сколько денег получишь в этом месяце.

Линия в голове - это когда ты «знаешь» как пройдет твое свидание или общение с кем-то. Линия в голове — это когда ты «знаешь» какой будет твоя интимная встреча.

Линия в голове — это когда ты «знаешь» как пройдет праздник (новый год, день рождения, отпуск) и т д и т п.

Где выход? Как разорвать этот замкнутый круг, где бы он ни образовался? У кого-то замкнутый круг в личной жизни, отношениях, у кого-то в бизнесе, финансах, у кого-то в реализации себя, у кого-то в сфере здоровья...

Как превратить линию скучной предсказуемости привычной жизни в СПИРАЛЬ все новых и новых событий, впечатлений, результатов и возможностей?

Занимайтесь HAPPY фитнесом каждый день!

HAPPY фитнес - это все то, что делает вас счастливой здесь и сейчас! Это все то, что помогает вам жить в состоянии, когда душа улыбается, а все лучшее, что есть внутри вас спонтанно раскрывается!

Как остановить «БЕГ по КРУГУ» однотипных событий и результатов?

0. Узнаем правду о себе и окружающем мире! Учимся чувствовать внутреннюю правду и реальность жизни.

1 Я счастлив (а) — душа улыбается!

2. У меня море энергии! Мои лучшие дарования, навыки и способности «просыпаются»...Я продуктивен!

3. Я начинаю раскрывать и использовать ЛУЧШЕЕ, что есть во мне от природы. Могу творить, создавать новое, расширять свою жизнь!

4. Я расширяю реальность, поэтому получаю от жизни все новые и новые задачи и проблемы. Я их решаю в порядке очереди и расту как личность!

5. Время не тратится впустую. Все время происходит что-то новое, лучшее, большее! Я чувствую энтузиазм и создаю что-то новое и ценное для себя и других людей!

6. Я чувствую себя еще более счастливым.....Чувствую еще больше энергии...Открываю все новые грани своего потенциала, все лучше использую время жизни.

7. Моя жизнь это чудесное путешествие от прекрасной мысли к прекрасное реальности!

Я **живу** полной жизнью, **чувствую**, **делаю**, **создаю** что-то **новое**!

Это и есть полный диапазон плодов HAPPY фитнеса! Когда вы убираете внутри себя весь ментальный и эмоциональный «мусор», сжигаете все «шлаки» прошлого опыта, выметаете всю ложь о себе и возможном для вас в этой жизни.....тогда вы чувствуете, что ЖИЗНЬ это не ЛИНИЯ, а спонтанная игра в расширение СЧАСТЬЯ!

В каждый момент жизни возможно ВСЕ, что УГОДНО! Жизнь НЕ ЛИНЕЙНА! В настоящем моменте есть ВСЕ! Все мечты сбываются сейчас! Нужно лишь настроиться на музыку желаемых событий и ЗВУЧАТЬ ЗВУЧАТЬ ЗВУЧАТЬ!

Эта книга моя песня, моя музыка, моя картина! И главное, что я хочу сказать в этой книге каждой: «В любом возрасте. Вы! Именно вы, читающая эти строки СЕЙЧАС - волшебная, удивительная, безподобная! В вас безграничный океан возможностей преТВОРИТЬ все, что душе угодно!

Но, Вы не можете преТВОРИТЬ все, что душе угодно, если не можете ТВОРИТЬ).

А творить невозможно если душа и разум спит. Не «сливайте» безценное время жизни на суету....Наведите порядок внутри себя! Уберите все то, что мешает вам жить в УЛЫБАтельном состоянии души!

Потому что только, когда ДУША УЛЫБАЕТСЯ, все самое лучшее и прекрасное (о чем думается и мечтается) сбывается!

В добрый путь! И да пребудет с вами сила Гарри фитнеса!

С любовью, Сергей Попов. ЭВО - нейро инженер



Узнать больше обо мне и о том, чем я занимаюсь посетите мой блог:

popovsergey.com

HAPPY FITNESS – ЖИЗНЬ это СЧАСТЬЕ ТВОРИТЬ!

Глава 1. Как стать счастливой, раскрывая все грани своей способности творить?

1. Когда женщина переключается из режима конкуренции и соревнования в режим творчества, вокруг нее образуется аура естественного очарования! Давая полную свободу своему творческому «Я» женщина чувствует себя беззаботной, свободной, излучает позитив и поэтому становится необыкновенно привлекательной для лиц противоположного пола!

Грациозность, естественность, непосредственность действий в гармонии с законами природы – это «стрелы» прямо в сердце любого мужчины!

2. Когда женщина творит, раскрывая свои таланты, это подобно цветению и раскрытию бутона прекрасной розы! Аромат цветения чувствуют все, невозможно не обратить внимание на женщину, которая нашла себя, свое призвание, свое любимое дело!

Такая женщина излучает счастье, ее глаза светятся как у влюбленной в первый раз девушки! Любимое дело, также как любимый мужчина снова и снова возвращает ее к лучшей части своего Я, и дарит наслаждение жизни вне времени! Потому что когда занимаешься любимым делом, перестаешь чувствовать течение времени, и оказываешься вечно свежем настоящем моменте!

3. Женщина, которая нашла в суете дней, забот, срочных дел время для творчества, получает самый ценный витамин для красоты и здоровья - радость жизни здесь и сейчас!

Радость жизни нужна не завтра, не после завершения дел, не после решения проблем, достижения цели, а СЕЙЧАС! Творчество единственное, что приносит радость жизни здесь и сейчас! Любое дело (танцы, пение, рисование, осуществление желания.....), которое так увлекает женщину, что заставляет забыть о времени, приносит РАДОСТЬ жизни здесь и сейчас!

Радость это источник энергии, вдохновения, сил необходимых для решения многочисленных задач и проблем жизни. Наполните в первую очередь счастьем саму себя, чтобы затем делиться им со всеми, кто вас окружает!

4. Моменты творчества это драгоценные моменты самовыражения и познания самой себя!

Каждый новый момент, прожитый на волне вдохновения, расширяет ваше ощущение «Я могу»! Только в творчестве вы забываете все свои ограничения, и начинаете делать то, что никто, даже вы не ожидали от самой себя!

Вы вдруг замечаете себя на новой территории жизни, в такие моменты вас уносит за пределы прошлого опыта, за пределы привычного, предсказуемого мира, туда, где вы всегда делаете что-то впервые! Творчество это настоящий «душ» для женской души! После такого «душа» вы выходите обновленная, со свежим восприятием себя, своей жизни и мира вокруг!

5. В наш век стрессов и информационных перегрузок творчество это надежный щит для сохранения психологического здоровья!

Чтобы сохранить психологическое здоровье, т е способность радоваться жизни, в вашей жизни должны быть моменты, которые ценны сами по себе! Обычно мы погружены в моменты, которые раздирают наше «Я» в разных направлениях наших стремлений, желаний, необходимости решать проблемы, жизненные задачи.

Наше «Я» все время в напряжении, потому что есть необходимость заполнить пробел между тем, что есть и тем, что нам нужно получить, мы все время устремлены в будущее, в то время когда проблема будет решена, цель достигнута, желаемое получено.

Творчество, если мы не говорим о создании ценностей, поиске нестандартного решения проблемы, а имеем ввиду образ жизни это всегда череда самоценных моментов, каждый миг, наполненный радостью действия, радостью жизни, радостью восприятия уникальной красоты мгновения здесь и сейчас.

Не важно, что вы делаете, играете с детьми, дурачитесь с друзьями, делаете что-то не ради цели в будущем, а ради радости жизни здесь и сейчас – эти моменты самое лучшее средство для сохранения психологического здоровья!

6. Моменты творчества – неисчерпаемый источник положительных эмоций, а значит, это настоящий эликсир здоровья и красоты!

Мудрейшие врачи древности, говорили, что «веселье духа лучшее лекарство». Сегодня очень бурно развивается психоиммунология, нейрофизиология. Ученые получают все новые факты, подтверждающие то, что знали основатели древней медицины Индии, Китая, Тибета.

Оказывается, все эмоции имеют свои биохимические аналоги в теле, и в зависимости от типа эмоций, которые вы испытываете, в вашей организме производятся те или иные нейропептиды, нейрогормоны.

[содержание](#)

Положительные эмоции стимулируют иммунную систему, улучшают тонус сосудов и кровообращение, нормализуют давление, улучшают пищеварение и т. д. Проще говоря, когда вы радуетесь жизни, ваши эмоции в буквальном смысле слова метаболизируются в гормоны, поддерживающие ваше здоровье в наилучшем состоянии!

Когда вы слышите слова «я люблю тебя», биохимическое настроение вашего тела мгновенно меняется, каждая клеточка вашего тела «улыбается» и «радуется» жизни!

Когда вы слышите комплименты в свой адрес, когда вы успешно достигаете, даже не большие цели дня, все ваше тело мгновенно отражает состояние вашей души, в крови появляется намного больше гормонов, ответственных за хорошее самочувствие и настроение!

Чем больше успеха и радости в вашей жизни, тем менее вы склонны получать положительные эмоции с помощью вкусной еды, сладких конфет, булочек и т. д. Т е позитивные эмоции это не только витамины здоровья, но и лучшее средство для сохранения молодости и красоты!

7.Творчество при определенных условиях, может существенно улучшить ваше финансовое положение! Самый яркий пример Джоан Роулинг (автор книг о Гарри Потере)!

Какие это условия? Ваше творческое самовыражение должно каким-то уникальным образом улучшать жизнь многих людей, помогать им решать определенные проблемы, удовлетворять определенные потребности, приносить в жизнь нечто новое и ценное для них!

Творчество это единственный «бизнес», который позволяет вам одновременно наслаждаться жизнью и быть полезной для многих людей! Когда вы занимаетесь любимым делом, создаете что-то (книгу, музыку, сценарий для фильма, эскиз будущего платья, игрушки для детей, красивые букеты, неповторимые блюда) вы разве работаете в привычном понимании этого слова? Нет, вы наслаждаетесь!

Если результаты вашего творчества можно трансформировать в полезный для других сервис, продукты, услуги, тогда вы не только принесете пользу многим людям, но и сможете существенно улучшить свое финансовое положение!

Многие известные, успешные женщины в России и во всем мире, именно так обрели свое благосостояние и процветание!

8. Когда вы творите у вас потрясающий роман со всей Вселенной!

Творчество это просто придумать что-то, а затем воплотить это в жизнь! Разве не так осуществляются желания? Ваше желание это первоначально просто мысль, образ чего-то, а когда ваши мысли превращаются в соответствующие события, это значит, желание стало реальностью!

Значит, задача любой волшебницы, исполняющей свои желания проста, найти наикратчайший путь превращения своих мыслей в объективные события жизни! Как это сделать?

Природа дала вам для этого волшебный инструмент – ваше сознание! Настройте свое сознание, мысли и действия в гармонию с законами природы, и вы увидите как неожиданно появляются благоприятные возможности для преТВОРЕНИЯ мечты души!

Почему я сказал, что творчество похоже на любовь, роман? **Потому что в творчестве, как в любовном романе, никогда не знаешь, что тебя ждет в следующий момент!**

В творчестве, как и в романтических отношениях, исчезает ощущение времени, вы проваливаетесь в бездонный момент настоящего, вы полны радости и чувствуете полноту жизни, вы чувствуете свежесть жизни и волнение приключений, ваши органы чувств обостряются, и вы замечаете все больше красоты в окружающем мире!

[содержание](#)

9. Творчество дает вам ощущение автора своей судьбы!

Когда большинство событий вашей жизни приносят вам радость, отражают ваши заветные мысли и желания, разве вы не чувствуете себя автором своей жизни? Разве не об этом вы мечтали в детстве? На этом ощущении круг счастья, которое дарит вам творчество, становится полным и цельным!

Ни одна завистница не сможет спокойно наблюдать за тем, что происходит в вашей жизни! Будут те, кто обязательно подумает «черт побери, почему ей все, а мне ничего?»»

Вам же некогда будет думать о завистницах, критиках и злопыхателях, потому что вам так много нужно и хочется еще создать и пережить в своей жизни!

Не забывайте лишь иногда, вечером, когда никто вас не видит, закрыть глаза и **от всей души поблагодарить Творца неба и земли за энергию и способности творить!**



Когда вы творите, у вас будто роман со всей Вселенной!



Момент первый. Творчество всегда протекает здесь и сейчас!

Когда он и она начинают встречаться, ни у кого не возникает мыслей о будущем, большую часть времени влюбленные живут в настоящем, никто не «накидывает» друг на друга сети ожиданий, не требует гарантий на будущее, вечной любви, достаточно радости, что наполняет их сейчас!

Вспомните себя! Вам было так интересно общаться, что-то вместе делать, что не было ни времени, ни желания думать о будущем! Только когда в отношениях появляется «брак» (не во всех случаях конечно), люди официально оформляют свои отношения, появляются сети времени, требования гарантий на будущее, ожидания, влюбленная пара перестает чувствовать тот рай на земле, который им открыла любовь, до брака!

И в творчестве и в любви, вы не чувствуете течения времени, счастье момента так огромно, что будущее и прошлое для вас перестает существовать!

[содержание](#)

Момент второй. Творчество дарит радость и полноту жизни!

Идет по улице обычный парень, девушка, женщина, мужчина, стоит им обратить внимание друг на друга и влюбиться, вы увидите, что их подменили, они уже совсем другие, чем минуту назад.

Они вдруг стали более живыми, скуки нет. Мир стал другим. Лица сияют, в глазах искорки, и блаженная улыбка, которая дарится безвозмездно всем вокруг!



[содержание](#)

Момент третий. Творчество дарит свежесть восприятия и волнение приключений!

В творчестве, как и в любовном романе, никогда не знаешь, что тебя ждет в следующий момент! Из жизни исчезает привычная размеренность, чередой известных и предсказуемых дел и событий. Неопределенность, риск, азарт... вот что сопутствует творчеству и романтическим отношениям!

В любви, как и в творчестве, утром вы не знаете, что будете делать вечером или ночью! Вместо сна вы идете вдвоем, держась за руки, или с радостным возбуждением записываете свой инсайт, мелодию, идею, которая озарила вас и не дает уснуть.

Момент четвертый. Обостряются все органы чувств!

В творчестве, как и в любви, обостряются все органы чувств, Вы начинаете замечать все больше и больше красоты в людях и в окружающем мире!

Если вы регулярно развиваете свое сознание, ваше восприятие становится таким утонченным и глубоким, что вы начинаете воспринимать все окружающее вас многообразие как проявление одной реальности, лежащей в основе всего!

Вспомните свое детство! Помните, как все на что вы обращали внимание, словно сияло одним светом, было пронизано лучистой энергией жизни, все казалась живым, необыкновенно красивым! В творчестве, как и в любви, все ваши чувства обновляются, и дарят вам каждый день свежий мир!

конец ознакомительного фрагмента книги

Полную версию книги можно приобрести здесь [EBOOK- HAPPYWOMAN](#)

Подписывайтесь на мой [you tube канал](#) «Новый день — лучший день».

Мой инстаграмм [@bestday_book](#)

Обратите внимание на мой бестселлер!



Избавиться от лишнего веса без изнуряющих диет и тренировок? Выглядеть моложе своего возраста на 5-10 лет, не используя уколы красоты? Сохранить молодость без риска для здоровья и затрат на услуги пластической хирургии? Сохранить высокий уровень жизненных сил и интеллекта на всю жизнь?

[заказать электронную книгу](#)

Получать все больше радости от отношений и жизни в целом? Все это возможно, благодаря инновационной науке о молодости и красоте - психокосметологии! В этой книге Вы узнаете как использовать техники психокосметологии для естественного омоложения и преображения себя.