

# АЛГОРИТМ ХОТЕНИЯ

Энделова

5 СТУПЕНЕЙ К  
КОМФОРТНОЙ  
ЖИЗНИ

Эвелина Танделова

## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	3
А ВЫ УВЕРЕНЫ В ТОМ, ЧТО ВАШИ МЫСЛИ - ВАШИ? .....	4
«Я ЗНАЮ, ЧТО Я ХОЧУ»! .....	6
С ЧЕГО НАЧАТЬ? .....	9
ИСТОРИЯ ЖИЗНИ .....	10
КТО ТЫ? .....	12
ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ ИЛИ ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА? .....	14
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	22

## Приветствую Вас, дорогие искатели!

Меня зовут *Эвелина Танделова* и, как бы громко и пафосно это ни звучало, моя миссия заключается в том, чтобы помогать убирать страдание из вашей жизни.



Я занимаюсь этим не одна, а вместе с Александром Шебалиным, с которым вы сможете познакомиться только на наших курсах и семинарах 😊

Мы разработали ряд эффективных технологий, которые способны менять и трансформировать жизнь через трансформацию мышления. Это энергоинформационные технологии, и именно они помогают наладить контакт и с внутренним миром, и со внешними обстоятельствами. Более подробно обо мне вы можете узнать [здесь](#)

Если у вас возникнут вопросы, вы всегда можете их задать. Мы, с удовольствием, на них ответим.

Приглашаю вас в нашу жизнь, но не забывайте - нам будет по пути только в том случае, если вы сами этого захотите!

## А ВЫ УВЕРЕНЫ В ТОМ, ЧТО ВАШИ МЫСЛИ - ВАШИ?

*Мы* привыкли думать, что наши мысли, идеи и желания рождаются в нашей голове. Мы привыкли думать, что мы - хозяева тем мыслительным процессам, которые в нас происходят. Мы любим гордиться своими гениальными идеями и с особым чувством удовлетворения начинаем претворять их в жизнь.

А вы уверены в том, что ваши мысли - ваши? Тогда, почему же, так сложно справиться с теми «негативными» и навязчивыми мыслями, которые сопровождают нас на протяжении долгого периода жизни? Почему, бы, не проявить ту самую гениальность и с уверенностью хозяина взять и изменить их?

Что скажете? Скажете, что не получается так просто с этим справиться? Скажете, что приходится иногда бороться с собой, чтобы как-то изменить течение собственных мыслей? И ведь неизвестно, кто еще в этой борьбе победит....

*Чаще* всего побеждают они - мысли, убеждения, верования. Они продолжают подпитывать нашу уже сложившуюся картину мира. А мы безропотно отдаемся течению, всасываясь в водоворот неприятных событий. И продолжаем страдать, плакать, возмущаться, жалеть себя.

И что происходит? А мы продолжаем разрисовывать свою жизнь тусклыми темными тонами, усиливая и без того безрадостную картину собственного бытия.

Все, абсолютно все, что с нами происходит в жизни зависит от нашего состояния сознания. Это очень важно понять! И наше самочувствие, и наша личная жизнь, и наша карьера, и количество в нашей жизни друзей, денег, удачи, радости. Все, чем напитана наша реальность - это результат нашего состояния сознания. Это результат нашего мышления, которое приводит к формированию нашего мировоззрения.

**Наше** мировоззрение продолжает подпитывать наше восприятие жизни, т.е. еще больше укреплять уже сложившуюся внутри нас картину мира. И все это формирует вокруг нас обстоятельства и ситуации, которые еще глубже затягивают в водоворот недовольства и «страданий».

Можете возражать мне сколько угодно долго и нудно, что это не так, что бытие первично, и оно влияет на мышление. Но... если вы мне возражаете, то оглянитесь и оцените результаты вашей жизни. А теперь скажите, что вы ничего не можете изменить в ней, потому что у вас нет денег, нет нужных связей, нет красивой внешности, нет богатых родственников или чего там у вас еще нет?

А я скажу вам - нет и не будет! Потому что, вы нашли для себя прелестную причину, чтобы оправдать себя в собственных глазах. Вы, просто, переложили ответственность на внешнее.

*Уверены?* Вы точно знаете, что этого хотите именно вы? А не ваши родители хотят, чтобы вы жили как все - пошли учиться, создали семью, родили детей, нашли работу, двигались по карьерной лестнице, взяли квартиру в ипотеку, купили машину? Или не родители, а те стандарты и шаблоны, которые диктует общество - чтобы было не хуже, чем у кого-то из знакомых.

И вот вы, зная, чего хотите для себя или для своих родных, начинаете формировать внутри себя реальность, которую «вроде-как-бы» стараетесь воплотить в жизнь.

*«Ну да, не получается... Ну, ничего, я все равно хочу...»*

А когда не получается, вы расстраиваетесь, а если «не получается» уже несколько раз, то вы впадаете в отчаяние...

Ваша красивая реальность - та картинка, которую вы себе нарисовали - начинает тускнеть, но вы все равно продолжаете хотеть и даже продолжаете что-то делать для воплощения этого хотения...

Ну и так далее. Не буду в красках описывать весь этот удручающий процесс, вы и сами прекрасно можете рассказать о том, чем и каким отчаянием или беспокойством наполнена ваша жизнь.

Мир материальный затуманивает наш разум и уводит в сторону от наших истинных потребностей. Мы «зависаем» в проблемах и обстоятельствах. Мы не видим выхода. Мы повторяем одни и те же ошибки. И очень часто наша жизнь - это сплошной «день сурка».

Я не буду говорить вам:

*«Меняйте свои мысли, и будет вам счастье!»*

Не буду, потому что вы все равно меня не услышите. Когда вы сами поймете, что именно этот процесс позволит вам изменить свою жизнь, только тогда вы начнете искать варианты, методы и технологии, чтобы помочь себе в этом удивительном путешествии вовнутрь себя.

*Ну,* а что вы хотели? Сформировавшаяся внутри вас реальность продолжает влиять на течение ваших мыслей, которые продолжают активировать те бессознательные механизмы, о которых вы даже не догадываетесь.

А, может быть, и наоборот - те бессознательные механизмы внутри вас привели в движение определенные мысли, которые стали вашими убеждениями, которые сформировали вашу картину мира и распространились на вашу реальность.

Или даже еще круче - оба эти процесса влияют друг на друга, и уже не поймешь, что из них первично.

Да, без погружения вовнутрь себя никогда и ничего не решить, а тем более не изменить!

Где и как искать? Вот тут только ваша ответственность - на ком и на чём вы остановите свой выбор. Только будьте готовы к тому, что можете сразу не найти то, что вам подойдет.

Все мы разные. И психика у всех реагирует по-разному. И программы бессознательные тоже бывают разной степени агрессивности и неустойчивости.

«Любая достаточно развитая технология неотличима от магии» - это слова Артура Кларка. И я вторю ему с особым благоговением, и спешу сообщить, что пришло время впустить магию в свою жизнь и начать менять реальность!

**Менять!** Через собственную трансформацию. Через трансформацию сознания. Повышайте свою осознанность, научите себя видеть окружающую действительность не поверхностно, а проникая вглубь. Позвольте себе поверить в себя!

*Запомните — менять и управлять реальностью можно.*

Главное - понимать, что надо сначала научиться управлять своим мышлением и избавиться от «мусора» в голове. А это каждому подвластно!



**Самый** эффективный способ наладить свою жизнь заключается в процессе познания себя через коррекцию внутренних программ действия.

Познавая себя, восстанавливая внутреннюю гармонию, вы сможете творить свою реальность и получать от этого удовлетворение. Если вы начинаете идти своим предназначенным путем, то процессы изменения происходят естественным образом.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С самого простого. Выдохните. Перестаньте суетиться. Найдите для себя несколько минут, чтобы побыть в тишине и спокойствии. Проанализируйте свою жизнь, свои реакции, свои поступки.

**Далше?** Опять все просто. Поняли что-то про себя? Нашли свое слабое звено? Тогда подбирайте себе технологии, которые позволят вам залатать дыры и направить себя в ту реальность, которая вам действительно необходима!

Не поняли? Продолжайте искать. Опять же - существует масса технологий, которые помогут вам в этом.

Ежеминутно каждый из нас пишет историю собственной жизни. Мы пишем ее и даже не подозреваем об этом. Все наши мысли, поступки, взаимодействия – все это вплетается в кружева нашей реальности, которые мы плетем.

Спрашивайте себя, задавайте вопросы, ищите ответы, ищите пути. Чем больше вопросов себе будете задавать, тем больше возможностей для нахождения ответов у вас появится.

*Самой* природой в нас заложено желание испытывать и познавать что-то новое.

Обретая знания и обогащая свой опыт, мы становимся мудрее. Только получая знания о себе, о том, какими путями и куда нам двигаться, мы способны в полной мере реализовать свой внутренний потенциал.

Не стоит пренебрегать учебой – учиться слышать себя, прислушиваться к подсказкам. Учиться читать те следы, которые прорываются на поверхность, но очень часто мы под воздействием нашего Ума, нашего Эго, просто затапываем их, не обращаем внимания.

Важно не то, что мы делаем и что с нами происходит. Важно то, как мы реагируем на то, что с нами происходит, и на то, что мы делаем.

**Один** из способов познания себя заключается в постоянном самоисследовании. Исследовании своих чувств, эмоций, реакций, желаний. Исследовании образа жизни, собственного мышления. Исследования стереотипов поведения и стереотипов собственного восприятия жизни, людей, себя. Исследование это необходимо для наших дальнейших действий.

*«Сложно, — скажете вы, — мудро и мудро».*

И будете правы. С непривычки именно так и кажется, но когда это становится вашим мировоззрением, когда вы по-другому просто не сможете видеть себя - тогда все легко и понятно.

Но, конечно, к этому надо стремиться, этого надо хотеть, а не просто повторять за кем-то умные слова. Если это не становится частью вас, то все это не имеет никакого смысла.

Как бы мы себя ни чувствовали, что бы мы ни предпринимали в жизни, в какие обстоятельства бы ни попали, какой бы путь мы ни проходили, как бы нам плохо ни жилось, как бы нам ни не нравилось все, что с нами происходит - на самом деле все это выбор, который мы с вами делаем.

**Мы** выбираем - страдать, жалеть себя, не верить себе и окружающим. Но не всегда мы делаем это сознательно, чаще всего - это бессознательный выбор, выбор нашего подсознания.

Все ответы внутри нас. Они уже у нас есть, только мы сами себе мешаем их услышать.

И начать можно с самого простого - найти в себе силы признать свои слабости, свои опасения, страхи, обиды, неуверенность. И перенастроить свое восприятие.

Пришла пора начать понимать себя и окружающих. Начать понимать, что вам надо, а что просто так, напускное. И после этого двигаться к своим целям – целеустремленно и планомерно.

## КТО ТЫ?

Что ты ищешь? Зачем ты это ищешь? Что тебе это даст? Что дальше ты будешь с этим делать?

**Обратите** свое внимание на свое же мышление – чем занят ваш ум, на что он заточен? Что постоянно вы крутите у себя в голове? Как вы думаете об определенных вещах? Как и что вы думаете о своей жизни, о том, как вы живете, о своей работе, родных, о себе?

И, опять-таки, вопрос - зачем? Зачем так глубоко копать и выворачивать душу наизнанку?

И, правда, зачем? Проще взять и продолжать страдать, чувствуя себя жертвой обстоятельств. Это проще всего. Тогда следующий вопрос - что вам надо? Чего вам не хватает? Чего вы хотите, в конце концов?

Для того, чтобы научиться понимать себя и свои истинные стремления, вы можете задавать себе вопросы, и задавать их себе постоянно:

*Кто я? Что я хочу? Что для меня важно именно сейчас?*

Всеми нашими реакциями, нашим восприятием и даже течением мыслей руководит наше подсознание. Мы живем не сознательной нашей частью, как любим думать, а именно подсознательной. Именно оно ведет нас по жизни. И чтобы взять бразды управления своей жизнью под контроль, необходимо научиться взаимодействовать со своим подсознанием, и убрать те программы, которые нам мешают.

Если подсознательные процессы приводят к тому, что вам не нравится то, что с вами происходит, значит выбор опять за вами, как вам поступить с такой информацией. Работать над изменениями реакции? Убирать эти программы, «переписывать сценарии»? Называйте это как хотите, суть все равно не поменяется. Если вам комфортно в том, что вы делаете и куда направляете свою жизнь, то и не заморачивайтесь.

**Подсознание** все время воздействует на наше сознание. И это воздействие происходит именно через те реакции, которые мы выдаем. Через работу подсознания мы получаем подсказки, чтобы понять - что не так.

Вы и только вы можете взять ответственность за свою жизнь на себя, за состояние вашего здоровья за те отношения, в которых вы находитесь.

## ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ ИЛИ ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА?

Самое большое заблуждение немалого количества людей заключается в том, что они все время находятся в поисках волшебной таблетки - выпил, и все стало по-другому, все стало радостно, и мир уже не выглядит таким серым и унылым, и не нужно больше страдать в поисках «лучшей жизни».

А другая категория - все время нарывается на волшебный пендель - пните меня, и я пойму, что мне делать и куда идти.

Знакомо? А теперь задайте себе вопрос:

*«Вы в какой категории? Что вам нужно - пендель или таблетка?»*

Хотя по большому счету совершенно не имеет никакого значения - к какой категории вы принадлежите.

Имеет значение лишь одно - вам нравится, как вы живете? И если нет, то почему вы еще не там, где хотите быть?

Под «не там» мы будем иметь в виду следующее:

- **ваш образ жизни** - где живете, как живете, с кем живете?
- **ваша личная жизнь** - как складываются отношения со спутником жизни, есть ли семья или вы все еще в поиске, а может быть - вы снова в поиске?
- **ваше материальное благополучие** - устраивает вас ваша З/П или доход от бизнеса?
- **ваше дело** - вы ходите на работу, но мечтаете о собственном деле; имеете свой бизнес, но хотите перевести его на более высокий уровень?
- **ваше здоровье** - физическое, эмоциональное, психологическое - все устраивает или никак не выйдете из состояния нездоровья?

Вот на такие простые, на первый взгляд, вопросы, вы должны ответить себе. Отвечайте на них честно, не скрывая от себя факты - не прячьтесь за шаблоны привычного восприятия.

Например:

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

*«Я живу с родителями - меня это устраивает, мы прекрасно ладим, никто ни на кого не давит, у нас гармоничные отношения, мы живем в 2-х комнатной квартире, немного тесновато, но терпимо. В идеале, конечно же, хотелось бы иметь 3-х комнатную - более просторную».*

В данном варианте обращаем внимание на то, что не нравится - на количество квадратных метров. Поэтому, по первому пункту выписываем себе – что бы вам хотелось изменить в условиях вашей жизни.

## ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Тут уж честно себе рассказываете - что вы имеете по факту, а чего хотелось бы иметь:

*«одинока - хочу замуж»;*

*«замужем - хочу развестись»;*

*«замужем - абсолютно счастлива»;*

*«свободен - абсолютно комфортно себя чувствую»* и т.д.

Если вас все устраивает, переходите к следующему вопросу. Если есть провалы, то честно у себя спрашиваете:

*«А зачем я это хочу? Что мне это даст?»*



Вопросы задаем для того, чтобы узнать - я правда этого хочу или придумал(а) себе. Когда определитесь с тем, что хотите - фиксируете для себя и переходите к следующему вопросу.

## МАТЕРИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

*«Я имею в месяц 50 000 руб. В принципе - жить можно, но мне хотелось бы иметь больше финансовой свободы»*

По второму пункту выписываем себе – какой ежемесячный доход вас бы устроил.

Вот здесь нас подстерегает ловушка. Обычно все начинают мечтать если и не о миллионах в месяц, то уж о 300 000 – 500 000 руб. Но! Не спешите. Обозначьте себе здесь сумму, которая будет превышать ваш обычный доход на 20-30%. В данном случае - это 60000 – 65000 руб. Когда придете к этой цифре и закрепитесь на ней, тогда повышаете дальше.

Это очень важно, потому как в количестве денег, которое мы имеем или не имеем, огромную роль играет работа нашего подсознания. Не учитывать тонкости работы нашей психики - значит обрекать себя на очередные «неудачи». Но это не наш вариант, поэтому тише едешь - дальше будешь!

В интернете полно всяческих предложений и курсов, которые предлагают выйти на уровень дохода сразу к 1 000 000 рублей. И

что-то я не наблюдаю огромного количества миллионеров вокруг!  
Думаю, что вы тоже.

## ВАШЕ ДЕЛО

Вас устраивает ваша работа? Или стремитесь сделать карьеру? Прописываете себе:

*«Хочу стать начальником отдела продаж».*

Хотите начать собственное дело? Тогда отвечаете себе на вопросы:

*«Какое дело»?*

*«Онлайн или офлайн бизнес»?*

*«Зачем я хочу свой бизнес»?*

*«Есть ли понимание того, как и с чего его начинать»?*

Или, может быть:

*«Уже есть бизнес, но хочу увеличить доход» и т.д.*

## ЗДОРОВЬЕ

Что не так с вашим физическим состоянием? А что у вас с психоэмоциональной стороной - часто раздражаетесь (прописываете - что или кто вас раздражает чаще всего), все время

хочется плакать (прописываете - что вызывает у вас такие эмоции, в какие моменты это проявляется) и т.д.

**Обязательно** прописывайте все ваши получившиеся ответы. Когда закончите - просто отдельно выпишите себе их. Это самые первые шаги, которые вы можете себе позволить для того, чтобы начать разбираться в том - куда вам двигаться по жизни. И эти вопросы не так просты, как могут показаться.

На это может уйти несколько дней, потому что будет включаться внутреннее сопротивление - всё то, что сейчас называют «выйти из зоны комфорта». А наша психика очень инертна, она не любит перемен. И когда понимает, что придется «потрудиться», то включает защитные механизмы.

Мы привыкаем жить так, как живем, и только мечтаем о другой жизни. Мало кто позволяет себе изменить свою жизнь –

... а вдруг не получится?

... а вдруг я опять разочарую родителей?

... а вдруг я неудачник?

... а вдруг, а вдруг, а вдруг...и т.д.,

И эти вопросы не всегда лежат на поверхности. Вы можете об этом даже и не догадываться, потому что все это принадлежит области нашего бессознательного.

«Ну, хорошо», - скажете вы мне опять. «Ответил(а) я на эти вопросы. Меня ломало, кидало, но теперь понятно, куда я хочу идти и как я хочу жить. Дальше-то что?»

**Пять ступеней к комфортной жизни**

**Эвелина Танделова**

[www.tandelova.ru](http://www.tandelova.ru)

А дальше начинается осознанное движение (по крайней мере, на этом этапе вашей жизни). И вот именно сейчас вы можете подумать о том, что вам больше всего нужно на данном этапе - *пещель или таблетка?*

Если нужен **волшебный пещель**, то вам не хватает мотивации для того, чтобы приступить к действиям. Значит, вы до конца не понимаете - для чего вам это нужно. И ждете, чтобы кто-то за вас принял решение или просто «пнул», чтобы вы полетели.

Если нужна **волшебная таблетка**, то вам не хватает структурированности для понимания того, что с вами происходит. Возможно, вы даже понимаете, но не знаете, как с этим справиться. Значит, вам не хватает технологий и инструментов для того, чтобы приступить к изменениям в своей жизни.

И не могу не сказать о том, что самостоятельно справиться – это не так просто. Зачастую, такая самостоятельность приводит к постоянной рефлексии, самокопанию, и можно еще больше увязнуть в своих «неудачах».

*Самостоятельно* можно только тыкаться в темной комнате, пробовать всякую ерунду, разочаровываться и возвращаться в прежнее состояние. И всё по кругу. И никакого просвета. Нужен кто-то со стороны, кто видит вас беспристрастно, видит то, что вы от себя скрываете. Видит то, чего вы не видите, не понимаете.

Ищите себе такого помощника. Пусть это будет не великий-гуру-коуч, сертифицированный психолог и не еще-бог-весть-знает-кто. Пусть это будет кто-то из вашего близкого окружения, которому вы доверяете и которого вы сможете услышать, чтобы не просто «обидеться» и «убедиться в собственном величии».

**Конечно,** читая об описанных выше ситуациях, каждый из вас будет рассматривать именно себя и свои обстоятельства. Их все не опишешь по той простой причине, что вам просто надоест читать, и вы махнете рукой на все, да еще и подумаете: «Ну сколько можно нудятины, везде одно и то же, надоели!» Именно поэтому, я набросала самые примитивные варианты, а вы уже примерите все на себя.

И вот теперь, когда вы подумали, проанализировали (я искренне на это надеюсь), я хочу вас спросить — что вам нужно именно сейчас — волшебный пендель или волшебная таблетка?

Даже если вы и этого не поняли, то ничего страшного, это тоже нормально — защитные механизмы в действии, но любой механизм можно починить, исправить и перенастроить.

Все что от вас требуется — всего-навсего намерение изменить то, что вам не нравится. Затем приступать к действиям и определяться со стратегией изменения, планомерно решая вопросы из того списка, который у вас получился. Именно планомерно, не перескакивая, потому как список не просто так составлен именно в такой последовательности. Иногда пункты

будут пересекаться, будут взаимозависимы, но пусть вас это не пугает, просто идите вперед к своей цели, к себе, к внутренней гармонии и самореализации!

Приняли решение? Тогда примите и ответственность за то, что хотите изменений. Если сомневаетесь, то закрывайте книгу и забудьте о ней навсегда, я вас больше не задерживаю. А если готовы к изменениям, то вперед!

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

### **Думаете, что успешные люди просто везунчики? Им повезло и все?**

Не так все просто, дорогие мои. Они успешны потому, что

- верят в себя;
- идут, несмотря ни на что;
- знают куда идут;
- знают чего хотят.

Они никогда не останавливаются. Они бросают вызов себе и преодолевают свои слабости. Они не бегут "от...", они идут "к..."

Но самое главный секрет успешности в том, что они не делают это самостоятельно. Все успешные люди имеют своего наставника, тренера, коуча. Почему так?

Да потому что они прекрасно понимают, как легко попасть в ловушки собственного Ума и незаметно стать рабом своего Эго.

**Мы с блеском прячемся за масками и притворяемся перед собой.**

Мы все великолепные эксперты в том, чтобы в своих собственных глазах казаться «белым и пушистым». Что же говорить о других глазах.

И только взгляд со стороны может сорвать эту маску и поможет увидеть все без прикрас. Но посмотреть в себя и увидеть себя готов не каждый...

**Быть учеником и иметь своего личного наставника – это уже не роскошь.**

Это потребность любого, кто понимает, что все в мире взаимосвязано.

И степень нашей успешности зависит от того, развиваемся ли мы или деградируем. Стоять на месте не получится, остановка уже означает деградацию, т.е. возвращение на ступеньки ниже.

Ученик – это тот, кто идёт дальше за пределы своего привычного восприятия. Он учится жить осознанно - учась познавать и принимать себя, и окружающий мир.

Он все время ищет пути и использует возможности, которые заложены в нем самом, а наставник только помогает вытащить это на поверхность.

**Наставник – это не просто мотивирующий элемент в вашей реальности.**

Наставник - это еще и практик, он сам владеет арсеналом технологий, которые грамотно и вовремя использует для продвижения своего ученика.

Да, иметь наставника - удовольствие дорогое. И в плане материальном, и в плане духовном.

Все бесплатное проходит всегда мимо, потому что наша психика не видит в этом никакой ценности для себя. Чем дороже вам обходятся знания, чем сложнее новые навыки, тем надежнее и эффективнее происходит ваше движение к успеху!

Если Вам необходима помощь в выявлении проблем и их эффективном решении, то я с **Александром Шебалиным** приглашаю Вас на наш совместный курс

### **«Эволюция Сознания: Трансформация Мышления»**

Вы овладеете практическими технологиями, которые помогут найти ответы на те вопросы, которые вы ищете.

Мы будем рады, если вы присоединитесь к нам, и мы пройдем этот путь вместе.

**Живите в любви и гармонии с собой и окружающими.**