

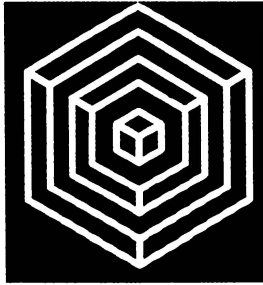
A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair and blue eyes. She is wearing a white top and has her hand resting against her face. The background is a soft, out-of-focus red.

ЕВГЕНИЯ
ПАВЛОВСКАЯ

КНИГА-РЕШЕНИЕ

ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

КАК ВЫЙТИ
ИЗ ПОД ВЛИЯНИЯ ВСЕХ СИСТЕМ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ



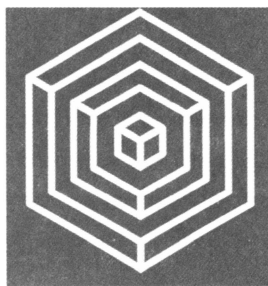


ЕВГЕНИЯ ПАВЛОВСКАЯ

Книга-решение ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Набор инструментов для жизни

в гармонии с Собой и в гармонии с Миром



МОСКВА
2020

УДК 159.9

ББК 88.5

П12

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Исключительное право Автора подтверждается Авторским свидетельством, зарегистрированным в Депозитарии Института Финансового Развития Бизнеса под регистрационным номером – 181 211 000 077.

Павловская, Евгения.

- П12. Книга-решение ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. Набор инструментов для жизни в гармонии с Собой и в гармонии с Миром / Евгения Павловская. — Москва, 2020. — 208 с. : ил.
ISBN 978-5-91615-110-7.

Первая и главная книга в серии от Евгении Павловской, автора уникальной методики XXII века «Жить Свою Жизнь», аналогов которой не в мире. Это книга-инструкция, где каждый найдет инструменты и методики по поиску своего места в системах, которые нас окружают. Евгения делится теоретическими наработками и практически руководствами, как проживать свою жизнь и находится в гармонии со всем миром и, прежде всего, с самим собой.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN: 978-5-91615-110-7



© Е. Павловская, текст, 2020

Оглавление

Что говорят о моих программах люди	10
Как появилась эта книга. Обо мне и моем методе	15
Что такое системы и системные решения. Для кого они?	21
Сленг (авторские понятия и формулировки)	33
Системный подход. Системы	43
Место в системе и Законы системы.	69
Роли, которые мы проживаем и играем в каждой системе.	113
Базовые роли, которые нужно в себе «прокачивать»	116
Родительская система. Мама и папа. Я как ребенок, внук, внучка	130
Порядки в родительской системе	144
Партнеры. Я как муж, жена.	160
Родители. Я как мама, папа.	178
Человек и другие системы.	185
Заключение	191
Приложение. FAQ	195
Программы Е.Павловской	203

Более 30 000 клиентов по всему миру!

Из них 93% решили свои глобальные проблемы:

- 92% Вышли замуж, женились
- 89% Нашли партнера
- 91% Стали родителями
- 94% Избавились от зависимостей (курение, алкоголь, компьютер)
- 90% Увеличили свой доход
- 95% Наладили отношения с родителями
- 93% Наладили отношения с детьми
- 92% Гармонизировали отношения с партнерами в семье
- 87% Расширили свои связи, и нашли новых партнеров в бизнесе
- 88% Занялись любимым делом

Евгения Павловская — автор уникальной технологии XXI века «Жить Свою Жизнь», аналогов которой нет на территории России и СНГ.

География программ Евгении Павловской:

Москва, Екатеринбург, Сочи, Казань, Германия, Италия, Испания, Бали, Майами, Мексика.

Авторская система Павловской основана на принципах математики, логики и психологических методах. Она позволяет достичь эффективного устойчивого результата в короткие сроки и в самых важных сферах жизни: Здоровье, Отношения, Бизнес, Деньги.

Результаты, которых достигают участники программ:

своими глазами видят то, что блокирует успех в жизни;

понимают, почему не складываются отношения с родителями,
партнером, детьми;

получают ИНСТРУМЕНТ, который начинают успешно применять
в жизни в первый же день;

учатся контролировать эмоции и мгновенно разрешать ситуации,
которые раньше казались сложными;

легко и без усилий, сами собой решаются многие вопросы, которые
касаются Денег, Отношений и Здоровья.

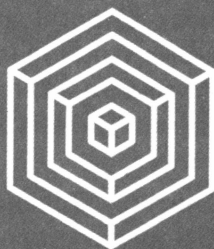
И вы так сможете!

Ваше время — для вас!

БЫТЬ ХОРОШИМ ИЛИ СЧАСТЛИВЫМ?

БЫТЬ ПРАВЫМ ИЛИ БОГАТЫМ?

ЧТО ВЫБИРАЕШЬ ТЫ?



Что говорят о моих программах люди?

Каким одним словом вы можете описать свои отношения с людьми? Какую роль вы привыкли в них играть? Какие еще другие роли вы знаете? Уверен, вы сейчас слегка подвисли, потому что эти вопросы выводят на глубину. Меня тоже вывело. Рекомендую эту книгу каждому, кто хочет узнать свою новую глубину и понять, где найти причины всего.

Сергей Азимов,
Бизнес-тренер, психолог, бизнесмен

Нам с Димой казалось, что мы «продвинутые юзеры»: прошли расстановки по Хеллингеру, знакомы с гештальт-терапией, за плечами много часов супервизии. Что нового и кто может нам предложить. Но то, что показывает Павловская, причем на раз-два, уже с первых минут встречи, дает потрясающий результат, который другими методами можно достигать годами. Причем вы сможете применять этот метод сами в любой другой сфере: разбирать не только отношения с партнером, но и бизнес, дружбу, взаимодействие с детьми. Рекомендуем каждому, кто хочет стать источником и причиной всего.

Дмитрий Юрченко и Екатерина Иноземцева,
Предприниматели, основатели FreePublicitySchool
и со-основатель ACCEL

Мне посчастливилось прочитать эту книгу одной из первых, когда за плечами уже были и тренинги, и личные консультации с Евгенией. Для меня она не просто мастер, проводник, учитель. Она еще и потрясающей глубины автор! Передать в книге то, что есть в методе, но при этом сказать просто, легко, сильно, полезно — это может сделать только чувствующий аудиторию писатель и понимающий своего ученика тренер.

Екатерина Иноземцева,
Основатель FreePublicitySchool, спикер TEDx, автор бестселлеров

Я мыслю, чувствую и делаю сейчас по-другому - это однозначно, как небо и земля.

Осознала, были нарушения в жизни были практически всех законов. Казалось бы элементарные вещи, а я этого не знала. Инсайты были регулярно. Вспомнила очень много информации о родственниках. Самыми важными изменениями стали отношения с мужем, мамой и папой. Это не конец, еще есть над чем работать, но я уверена что все будет как надо!

Этот марафон был интересным в плане получения новых знаний и опыта. Многие ситуации прояснились, многие моменты стали более понятны. Могу сказать, что я стала более осознанной. Конечно, я чувствую, что нужно ещё нарабатывать опыт в осознании себя в определенной роли. Инсайт был в том, что я оказалась для многих и во многом в роли мамы, что казалось мне не свойственным, но в реальности - это был факт. Встретилась с множеством атак и сопротивлений, но желание идти дальше и мотивация победили на этом пути. Благодарю за участие в этом марафоне, за полученные знания и опыт!

Я впервые поняла, что при принятом правильном решении можно сделать все! Просто поменять мышление и действительно посмотреть на людей по-другому. Благодаря законам я изменила полностью отношение к своим родственникам, моим родителям. Это был огромный шаг! А моему недовольство и возмущение к маме теперь нет и следа. Потому, что она потрясающая, и она для меня всегда большая любящая всезнающая МАМА!

Мои результаты!

- Прекрасные отношения с мамой. Иногда выбивает с места ее дочери, но это дело практики. Главное - чаще всего ее Величие осознается в сердце.
 - Внутреннее спокойствие и любовь к отцу! Так же и осознание его Величия! Впервые ощутила его защиту, а я его маленькая девочка!! Чувство наиволшебнейшее.
 - Отношения со старшей сестрой стали такими, как я всегда хотела!
 - Подчинённые стали самостоятельнее!
 - Значительно улучшилось общение с друзьями. Поддержка с позиции равных!
 - Понимание того, что все, абсолютно все, мне во благо.
 - Финансы «из ниоткуда» :)
 - Любовь к Жизни!
 - Времени хватает на все!
- Очень много любви во мне к каждому моменту в этом чудесном путешествии!

Я думаю, что масштаб изменений еще предстоит оценить. по прошествии какого-то времени. Но уже сейчас могу сказать, что: Стала увереннее. Раньше я при разговоре с людьми постоянно отводила взгляд. Как только стала проразивать в себе папу эта проблема ушла. Прониклась любовью и уважением к своему бывшему мужу, свекрови, ко всей его семье. Теперь понимаю, что претензии, которые у меня были в первом браке. я перенесла во второй. Появилось понимание, что нужно поддерживать родственные связи со своими двоюродными братьями и сестрами. Более теплые отношения стали с сыном. Чувствую, что я никогда еще так искренне не любила и не уважала своих родителей! Однозначно чувствую, что это система знаний, которая может помочь стать счастливой!

Прошел почти месяц после окончания моего марафона. Я так благодарна судьбе, Евгению и моим кураторам. Я и до марафона жила наполненной и счастливой жизнью. А после марафона даже незначительные моменты с родителями, мужем, детьми и сотрудниками поменялись. Как здорово, что марафон был до карантина. Теперь эти несколько недель были полны наслаждением от совместного времени с мужем и детьми. ❤️ Благодарю! 🙏

Всем доброго вечера! 🍷🍷🍷
Хотелось поделиться одним открытием для себя. В последнее время если я что-то не понимаю как сделать меня очень выручает вопрос Евгении, который я задаю себе: «А ЧТО БЫ Я СДЕЛАЛА, НАПИСАЛА ИЛИ КАК БЫ РЕШИЛА, ЕСЛИ БЫ ЗНАЛА КАК?» И иногда не сразу, но мозг начинает включаться и правда начинаю верить в то, что все ответы как это сделать есть в моей голове, только нужно отключить лишний шум.

БЛАГОДАРИЮ ЕВГЕНИЮ И ВСЕХ ТРЕНЕРОВ ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОХОДИТЬ ЭТОТ МАРАФОН!!!



Соседка по квартире стала вести себя организованно в плане денег! Даже угощает (это нонсонс)

Сегодня она подняла тему, что ее тоже все достают, что она замуж не выходит и детей не рожает и что она вообще не планирует. А у меня это не отозвалось, как раньше!!!! 🍷🍷
🍷🍷 урааа!!!! Я поменялась внутри и мышление тоже 🍷🍷
🍷🍷 ребятки это случилось 🍷
🍷🍷🍷

А сам разговор это проверка системы 🍷🍷🍷🍷
Но я иду в точку В и 🍷 и ни шагу назад
Держитесь мы прорвемся 🍷
внутри уже все поменялось бесповоротно ❤️

Всем доброй ночи! Я прохожу марафон впервые и даже не знаю как оно должно быть. Но за эту первую неделю я для себя поняла, что прослушивая урок и каждый день какой бы я уставшей не приходила, я сажусь и делаю задание, полностью погружаясь в тот или иной образ на час, а иногда и на два, засиживаюсь до ночи, формулирую мысль в образ, и это позволяет мне отслеживать в себе некоторые изменения и понемногу понимать механизм действия. ... Думаю, что у многих на этой неделе происходили какие-то события, которым мы очень удивились

Я очень, очень рада и благодарна Евгении, всей команде, всем вообще, за мое Сейчас и за то, как я трансформируюсь в мою лучшую версию Фантастика, как на примере бизнеса, сегодня на встрече, меня пробило на инсайты по базовым ролям, которые за 45 дней я еле вытягивала. После «ужина», наконец, появилось желание прописать все мои достижения в жизни благодаря моим главным близким людям, и во мне больше нет на них обид! Я чувствую такую свободу!! А также свой открывшийся потенциал к дальнейшему движению в жизни и просто рада, что я живу свою жизнь! ❤️ ❤️

Женя, дорогая, привет!!!
Хочу написать свои изменения после годовой программы
Эти изменения на уровне ощущения и всего что происходит вокруг
Сейчас пишу из заснеженной Сибири нет больше чувства что нужно куда - то бежать.
По сути бежим только от своих эмоциональных переживаний (Осознаем мы это или нет) могу точно сказать, что страхов больше нет
нет также и внутреннего критика, который раздрает тебя на куски и огромным количеством энергии ты пытаешься склеить себя вновь

Это очень круто! У меня ощущения другие немного были. Я до этого слышала в отзывах, что когда понимаешь родителей, что как будто крылья за спиной вырастают, но я не понимала как это. А после второго модуля почувствовала. Меня как будто что-то вперед и вверх как крылья поднимало. Я была очень счастлива осознать от чего эти крылья появились, потому что теперь я знаю дорогу к этому состоянию.

16.04 я начала все заново! и сегодня я сделала все дела! С самого утра я выполнила большую часть заданий по роли Мамы!! К которым у меня было дикое сопротивление! И я так себя необычно почувствовала! Ехала на работу-скачала колыбельную и ехала слушала ее! Перед глазами была картинка как я, вернее мы с мужем укладываем спать нашу дочь! Я никогда не хотела дочь! Мне хотелось сыновей! А сейчас чувства изменились... это так необычно! Вечером начала читать книгу о беременности и опять она меня поглотила! Уже давно прошли эти мои 5 минут, которые до этого казались мне ненавистными, а я все не могла остановится....

Гармония внутренней и внешней свободы —
это жить свою жизнь, занимаясь любимым
делом

КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Обо мне и моем методе

Вы держите в руках первую книгу авторской серии практических руководств по личному развитию Евгении Павловской, автора Технологии мгновенных изменений «Жить Свою Жизнь» и других 50 трансформирующих программ в сферах: деньги, отношения, здоровье, бизнес, предназначение, разработчика уникальной технологии XXI века «Жить Свою Жизнь», аналогов которой не существует ни в России, ни за рубежом, идейного вдохновителя и основателя топового благотворительного проекта «Стартап в успешную жизнь».

Вот так официально-пафосно звучит моя презентация. На самом деле я самый обычный человек. Просто Женя: Дочь, Женщина, Жена, Мама, Тренер-практик. Разве что профессия у меня необычная. Я проводник к счастливой жизни.

ВСЕ, ЧТО Я РАССКАЖУ НА СТРАНИЦАХ ЭТОЙ КНИГИ, Я ПЕРЕЖИЛА САМА, ПРОПУСТИЛА ЧЕРЕЗ СВОЙ ОПЫТ, И ТОЛЬКО ПОТОМ СТАЛА ПЕРЕДАВАТЬ ДРУГИМ.

Нельзя давать то, чего не имеешь сам. У меня есть опыт счастливого брака и собственный успешный бизнес. На этой основе я начала строить свою методичку, постепенно добавляя в нее различные подходы, выбор которых зависит от запроса, с которым ко мне приходит человек.

Почему я так решила? Люди давно ищут «волшебную таблетку», приняв которую они вдруг оздоровятся и найдут свое место в жизни. Пришло время ее изобрести.

Сегодня очень немногие могут похвастаться ощущением гармонии с самим собой, в личной жизни, бизнесе. Редкий человек с уверенностью скажет, что следует по своему истинному пути. Что жизнь идет правильно и согласно плану, что человек доволен своим здоровьем, уровнем дохода; он любит и любим, гордится детьми. Я знаю, где проходит простая и понятная дорога к счастью, помогаю другим встать на путь осознанного принятия своей жизни.

Я ЗНАЮ, ГДЕ ПРОХОДИТ ПРОСТАЯ И ПОНЯТНАЯ ДОРОГА К СЧАСТЬЮ, ПОМОГАЮ ДРУГИМ ВСТАТЬ НА ПУТЬ ОСОЗНАННОГО ПРИНЯТИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Все гениальное просто, но неочевидно. Идти к пониманию порой приходится не один год. Так вышло и у меня.

Я выросла в семье учителей, спортсменов, психиатров и парработников. И конечно же, все их характерные черты — логический склад ума, организаторские способности, умение обучать и лидерские качества — проявились во мне. Веха номер один.

В детстве я училась в лучшей школе города, но мне три раза предлагали уйти. Первый раз я рьяно боролась с несправедливостью, настроив

Еще много раз я падала и натыкалась на очевидное, но за лесом неопытности не различала его.

Я выросла в семье учителей, спортсменов и партработников. И, конечно же, все их характерные черты — логический склад ума, организаторские способности, умение обучать и лидерские качества — проявились во мне.

против обманщика полшколы. Так я узнала, что правда у каждого своя, и она на 100% правильная. Во второй раз я выступила против четко установленного типа сменной обуви в школе. Так я узнала, что бороться против системы бесполезно. Ну, и в третий раз я просто-напросто сломала позвоночник на уроке физкультуры. Вот скандал, да с такими статусными родителями! Руководство школы, естественно, попыталось все замять и отчислило меня. Так я узнала про правила внутри системы. Веха номер два.

Еще много раз я падала и натыкалась на очевидное, но за лесом неопытности не различала его. В детстве у меня была склонность к помогающим профессиям. Тут, конечно, мамина работа повлияла. К ней приходили несчастные наркоманы, которых надо было жалеть. Всех, кто обращался ко мне по-соседски, я старалась пристроить к маме на лечение. А вот на одиночных сеансах я недоумевала: почему эти люди все время несчастны? У них же все есть?

К тому времени мои родители уже много лет как развелись. В раннем детстве мама часто оставляла меня в интернате, не имея возможности прокормить подрастающий организм, даже работая на трех работах вкуче с ночными дежурствами. Когда мы виделись, мы так радовались и веселились. Это были минуты блаженства. Спустя годы я часто вспоминала эти дни и спрашивала себя: так почему же наркоманы все время страдают? Веха номер три.

Я искренне не понимала, как им помочь. Поэтому сразу для себя решила, что психолог — не моя стезя. Да и некогда было рассуждать, надо было зарабатывать на хлеб. Так я устроилась на рынок. Первые шаги в бизнесе закончились печально: у меня украли

товар. На тот момент я зарабатывала шесть маминых зарплат за выходные. Надеяться было не на кого, поэтому пришлось решить вопрос самостоятельно — отработать деньги и уйти с рынка. Веха номер четыре.

Потом институт. Меня, студентку, пригласили в Министерство по управлению госимуществом. Я часто общалась с арендаторами — важными персонами. Конечно, личное знакомство с собственниками и топ-менеджерами дало мне ясное понимание, как все устроено в мире бизнеса. По окончании института я работала с недвижимостью, занималась оформлением земельных участков. В этой сфере я тоже получила богатый опыт, к которому позже добавилась практика на предвыборных кампаниях в течение 18 лет. Все до единой были успешными. Иначе и быть не могло: я человек-результат, и в этом моя сила. Веха номер пять.

Самое главное — я не забывала про личную жизнь. Вышла замуж и родила двух дочерей. Работала на предприятии мужа, поэтому имею представление и о семейном бизнесе. В то же время открыла свою консалтинговую компанию и газету «Землевладелец», которая распространялась по коттеджным поселкам. Параллельно мы с мужем сначала открыли салон красоты, затем завели ферму, на которой выращивали 300 баранов. Пригодился и этот опыт. Веха номер шесть.

НО ПОКА МОЙ ОПЫТ БЫЛ ЛИШЬ СМУТНЫМ ОБЛАЧКОМ, КОТОРОЕ НЕ ПРИОБРЕЛО ФОРМУ И ЦВЕТ. ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ, КОГДА Я ПОЗНАКОМИЛАСЬ С УНИВЕРСАЛЬНЫМИ ЗАКОНАМИ ЖИЗНИ У БЕРТА ХЕЛЛИНГЕРА. ВОТ ТОГДА ВСЕ ВСТАЛО НА СВОЕ МЕСТО. ПАЗЛЫ СОШЛИСЬ — ВСЕ МОИ НАРАБОТКИ ПРИОБРЕЛИ ФУНДАМЕНТ!

Я закрыла все свои бизнесы и полностью посвятила себя помощи людям. Только когда я прошла все вехи самостоятельно, распробовала

на вкус саму жизнь во всех ее проявлениях и подкрепила ее теорией из книг, я смогла создать свою методику помощи людям. Без насилия, без страданий, без привлечения высших сил.

СВОЙ АВТОРСКИЙ МЕТОД Я НАЗВАЛА «ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ». В ЕГО ОСНОВЕ – СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЖИЗНИ, БИЗНЕСУ И ПОРЯДКАМ ВО ВСЕХ СИСТЕМАХ.

В школе Берта Хеллингера – немецкого философа и психотерапевта – я проучилась пять лет. Именно там я нашла доказательство того, что страданий не существует, и можно мгновенно менять сценарий своей жизни, жить в свое удовольствие, находясь в гармонии с собой и с миром. Среди техник, почерпнутых у Хеллингера, я использую работу с подсознанием и расстановочную технику.

В чем же смысл методики?

В основе всего на свете лежат отношения. Мы приходим в мир в ролях «мужчина» и «женщина». Но большинство отношений несчастливые. Существует статистика семейных пар: только 5% считают, что они счастливы и у них партнерские отношения. Остальные находятся в зависимости. Это пары, которые живут из-за детей, из-за бизнеса или недвижимости, которые рано поженились, и те, кому удобно быть вместе, но они имеют отношения на стороне.

Люди неправильно распределяют роли и слишком все усложняют, несмотря на то, что сейчас XXI век и все делается быстро и технологично. Технология гармоничных отношений и правильно выстроенное поведение лежит в основе успешной и счастливой жизни и достижений во всех начинаниях.