

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ФЕНОМЕНАЛЬНО



Юлия Митрохина

# НЕ НОРМАЛЬ НОСТЬ

КАК ПОВЫСИТЬ  
качество жизни,  
изменив уровень  
нормы



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М67

**Митрохина, Юлия.**

М67      **Ненормальность. Как повысить качество жизни, изменив уровень нормы / Юлия Митрохина.** — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-192978-7

Деньги приходят тогда, когда соответствуют вашему образу жизни. Юлия Митрохина, психолог и тренер по личностному росту, расскажет, как сделать нормой то, о чем вы могли только мечтать. Она сама прошла путь от бедности к богатству и провела по нему тысячи своих учеников. В этой книге Юлия объясняет, как изменить свою жизнь, привлекая в нее достаток и излучая уверенность, что следующий день будет лучше предыдущего.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Митрохина Ю., текст, 2021  
© Королёва И. Л., фотография, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-192978-7

# Оглавление

Как, перестав экономить, можно стать богатым . . . . .	7
Глава 1. Что такое «норма»? . . . . .	10
Определение текущего уровня нормы . . . . .	33
Глава 2. Настраиваемся на новую жизнь . . . . .	38
Три правила изменения жизни . . . . .	45
Визуализация . . . . .	51
Ищите в детстве. . . . .	62
Сила намерения . . . . .	66
Борьба со страхами. . . . .	71
Глава 3. Как повысить уровень нормы . . . . .	76
Миллион как жизненная необходимость . . . . .	87
Вложение в себя vs Транжирство. . . . .	91
Формирование правильного окружения . . . . .	100
Повышение своей профессиональной стоимости . . . . .	111
Задания . . . . .	123
Глава 4. Негативная норма и как с ней бороться . . . . .	126
Синдром самозванца. . . . .	140
Неуверенность в своих силах . . . . .	144
Страх разоблачения . . . . .	149
Легко ничего не дается . . . . .	151
Прокрастинация. . . . .	155

Глава 5. Закрепление нового уровня и постоянный рост .....	166
Дневник благодарности .....	170
Медитация .....	178
Карта желаний .....	184
Заявите миру о своем намерении сделать жизнь лучше .....	190
Всегда находите время для себя .....	194
Заключение .....	201

## Как, перестав экономить, можно стать богатым

Знаете, что вам мешает удвоить или даже утроить уровень ежемесячного дохода? Нет, не лень. Не ошибочный выбор профессии. И даже не страх поменять низкооплачиваемую, но такую привычную работу на что-то поприличнее. Вам мешает зашитое глубоко в подсознании представление о том, что для вас значит «нормальный уровень жизни».

Старый бабушкин ремонт, отпуск раз в пять лет и «затыкание» собственных нужд в пользу других людей — все это, увы, нормально для большинства из нас. Это было нормой и для меня — девочки из маленького городка, некогда жившей в вагончике с родителями и младшим братом.

Эта «норма» формировалась годами, даже десятилетиями, незаметно укутывая вас в зону комфорта — такую теплую и надежную. Ведь выходить за рамки привычного — страшно. Возможно, вы всегда мечтали о большем, но не двигались вперед, потому что чего-то не хватало: того самого пинка под зад или знака Вселенной.

И вот он, перед вами. Эта книга — тот самый «пинок», который поможет вам направить свою энергию, свои желания и возможности на путь трансформации жизни, путь к новой, лучшей версии себя. Вы поймете, как перенастроить свое мышление на качественно новый уровень, и сможете видеть возможности там, где раньше замечали лишь препятствия.

За последний год я обучила многих мужчин и женщин тому, как зарабатывать деньги, настроила их на ментальную волну достатка. Сейчас они преуспевающие предприниматели, а я чувствую себя доброй феей, которая помогла им исполнить мечты.

Работы в малых группах мне оказалось недостаточно: хотелось, чтобы как можно больше людей улучшили качество своей жизни и поняли, что все в этом мире возможно. Так родилась «(Не)нормальность» — инструкция по повышению уровня нормы того, что вас окружает, что делает вас собой. Здесь нет воды и непроверенной информации — только практики, которые я испытала на себе сама, и советы, проверенные на сотнях моих учеников. Двигаясь по книге шаг за шагом, вы заметите, как начнет трансформироваться мышление, и уже совсем скоро ваша жизнь преобразится, и нормой станет то, что сейчас кажется мечтой.



Не стоит читать книгу залпом — поверьте, вы без труда сможете осилить ее за один вечер. Ее надо изучать постепенно, осмысливать написанное, а главное — честно и искренне выполнять задания. Это интерактивная книга-практикум, которая зарядит вас на новые свершения, ну а я буду очень счастлива, когда все у вас получится.

Так что возьмите карандаш или ручку — они вам понадобятся, — устройтесь поудобнее и вперед, навстречу к новой жизни!

# Глава 1

## **ЧТО ТАКОЕ «НОРМА»?**

«Если хочешь  
заполучить жизнь,  
которой никогда  
не жил, придется  
делать то, что  
никогда не делал».

**Джен Синсеро,  
«Ни Сы»**



Я живу с установкой, что норма — понятие относительное. Для одних нормально ездить на шоппинг в Париж каждую неделю, а для других — брать кредит на покупку нового телефона. И то, и другое — вполне обычные ситуации, но они вряд ли смогут произойти с одним и тем же человеком. Да, кому-то повезло родиться в богатой семье, жить в достатке и никогда ни в чем не нуждаться. Но прежде чем начать завидовать таким людям, стоит задуматься: что конкретно вы можете сделать, чтобы деньги стали вашим постоянным, нескончаемым ресурсом. Ведь они — именно ресурс для достижения целей, а не сама цель. С их помощью можно добиться очень многого, и во многом именно от них зависит ваш уровень восприятия нормы.

Как вы уже поняли, в этой книге я собираюсь рассказать вам о материальной норме — не важно, какой вы религии, и верите ли вообще в Бога, в каком уголке Земли родились и даже ведете ли здоровый образ жизни. Здесь речь пойдет о вашем уровне жизни, достатке и о том, как эти вещи можно прокачать.

Я покажу вам, как шаг за шагом приблизиться к заветной жизни и сделать для себя нормой то, о чем вы сейчас только мечтаете.

Итак, что же такое норма? Для меня норма — это то, что входит в зону моего комфорта, что мне приятно и доставляет удовольствие. Если что-то в окружении вам мешает, вы чувствуете, что это стало вам неприятно, и хотите это изменить — что ж, настало время это сделать. Я покажу вам, как шаг за шагом приблизиться к заветной жизни и сделать для себя нормой то, о чем вы сейчас только мечтаете. И я имею право этому учить вас, так как сама прошла непростой, но замечательный путь по трансформации своей реальности. Чтобы доказать вам это, расскажу свою историю.

Я родилась в Новом Уренгое — небольшом городке Ямало-Ненецкого автономного округа. Наша семья жила в вагончиках без водопровода и канализации. Родители были простыми рабочими: мама — вахтер, папа — слесарь. Мы жили обычной скромной жизнью: не бедствовали, не голодали, но и не шикавали. В общем, хватало только на самое необходимое. Когда мне исполнилось два года, родителям удалось перебраться из вагончика в дом — к тому времени в поселке начали строить двухэтажные деревянные дома для рабочих. Там, безусловно, было лучше, но удобств по-прежнему не было никаких. Потом в семье появился еще один,

”

**ЭТА КНИГА – ТОТ САМЫЙ «ПИНОК»,  
КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ  
НАПРАВИТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ,  
СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ  
НА ПУТЬ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ,  
ПУТЬ К НОВОЙ, ЛУЧШЕЙ  
ВЕРСИИ СЕБЯ.**

”