

Возможно, самая важная книга в твоей жизни

Оскар Рай

Останови свои мысли



9 основных принципов счастья

(игнорировать которые опасно для жизни)

Оскар Рай

ОСТАНОВИ СВОИ МЫСЛИ

9 основных принципов счастья

Содержание

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Предисловие | 5 |
| Отказ от самообмана | 8 |
| Осознание страха | 20 |
| Позитивное мышление | 30 |
| Жизнь в настоящем | 44 |
| Пресечение лени | 54 |
| Здоровые тело и дух | 70 |
| Комплекс асан хатха-йоги | 75 |
| Обида — главный разрушитель | 98 |
| Любовь | 106 |
| Принятие грусти | |
| как моральной передышки | 118 |
| Послесловие | 124 |

*«Ни один человек не счастлив,
пока он не считает себя счастливым»*

Марк Аврелий

Предисловие

Что хотят все люди? Если углубиться в суть этого вопроса и тщательно его проанализировать, мы придем к однозначному выводу, что все люди хотят разного. Можно, конечно, провести условную классификацию и разбить население нашей планеты на «группы по интересам», но все равно это будет относительное сходство потребностей, зависящих от объективных причин (влияние культурной среды, религиозные убеждения, мода и т.д.). И тем не менее, есть то, что объединяет всех людей, — это желание быть счастливым.

Несмотря на то, что это слово до сих пор не имеет однозначного определения и для многих остается чем-то призрачным, каждый человек стремится к тому, чтобы быть счастливым, лелея в своей душе заветную мечту — когда-нибудь достичь этого неземного состояния.

Проблема заключается в том, что люди, выстраивая свою жизнь, затевают жестокую гонку за счастьем, но лишь абстрактно представляют саму цель, к которой несутся сломя голову, жертвуя каждой секундой, прожитой в заблуждении.

На самом же деле, счастье как состояние души не является чем-то эфемерным. Это вполне реальные ощущения, именуемые эйфорией, чувством глубокой радости, душевным равновесием. Все они составляющие одного целого — удовлетворенность своей жизнью. И опираясь на это, отметим простейший способ, при помощи которого каждый самостоятельно может определить, насколько он далек от того, к чему стремится. Все настолько элементарно, что единственным условием для удачного применения этого метода является только искренность перед самим собой. Конкретно — человек по-настоя-

Останови свои Мысли

щему счастлив только тогда, когда он чувствует, что он счастлив, в противном случае это чистой воды самообман.

Что же касается самообмана, то он по праву занимает первую строчку в списке препятствий на пути к счастью, так как лечить свою жизнь непременно надо начинать со своего сознания, в котором и поселилась эта пагубная привычка.

Отказ от самообмана

Что такое обман, в принципе?

В любом случае, обман — это средство, при помощи которого тот, кто обманывает, имеет конечной целью извлечение какой-либо материальной или нематериальной выгоды. Исходя из этого, обманщик так или иначе должен остаться в выигрышном положении, не зависимо от того, какие это повлечет последствия для обманутого. Тут все просто и понятно. Два субъекта взаимоотношений — обманщик (аферист) и обманутый (лох). Один хочет «поиметь» что-то за счет другого, чтобы удовлетворить одну из своих потребностей.

Останови свои Мысли

Самообман — это тот же обман, за исключением того, что в данном процессе участвует всего один субъект, который является и обманщиком, и обманутым одновременно. И здесь все далеко не просто и совсем не понятно. Если в первом случае роли и цели четко распределены, то во втором происходит что-то несуразное, так как «аферист» ставит перед собой цель в конечном итоге оказаться «лохом». Такое действие не может соответствовать здравому смыслу и единственным оправданием тому, что люди занимаются самообманом, может быть только то, что делают они это неосознанно.

Хорошо, абсурд очевиден, но факт остается фактом: самообман присутствует в жизни практически каждого из нас и то, что мы своими действиями сами создаем негативные для себя последствия, также остается удручающей реальностью. Но перед тем как яростно бросаться искоренять этот пропитавший наше сознание вирус, разумно разобраться, в чем причина того, что мы внушаем себе желаемое вопреки очевидному.

В первую очередь, проблема заключается в том, что мы люди. Более того, мы люди цивили-

лизованные и в повседневной жизни должны соответствовать своему статусу хомо сапиенса. Нас с детства обучают тому, как надо себя вести в коллективе, настоятельно рекомендуя не выделяться из общей массы; прививают «разумные» по мнению большинства ценности, вбивая таким образом в головы шаблоны и стереотипы. Впоследствии взращенные на чужих убеждениях «люди-роботы» недоумевают, почему, стремясь к общепринятому счастью, они оказались совершенно несчастны?

Случается так потому, что у человека складывается ложное представление о том, в чем заключается счастье. На протяжении всей жизни ему навязывается определенная модель того, как оно должно выглядеть. Его влечет все, что блестит и красиво упаковано. Но заполучив эту фальшивку, он с разочарованием обнаруживает, что это не приносит ему долгожданного удовлетворения.

Такая иллюзия напоминает мираж. Люди испытывают жажду счастья, но обманувшись на тот счет, чем ее можно утолить, они остаются умирать в пустыне безжалостного самообмана.

Останови свои Мысли

Самое страшное, что в погоне за бесплодной мечтой, человек оказывается не на своем месте. Он заставляет себя делать то, что ему не нравится. Его это угнетает. Но свои жертвы он оправдывает Высокой Целью — достичь счастья.

Посмотрите, что происходит. Человек для того, чтобы прийти к счастью, сознательно загоняет себя в положение, которое его же и не устраивает. Он сам выстраивает свою жизнь, но в тоже время ищет внешние причины своей неудовлетворенности. Естественно, он не хочет и даже боится признаться себе в том, что годы занимался самообманом и поэтому ни разу даже не приблизился к своему счастью.

Желание верить в то, что все беды и несчастья в жизни случаются по вине кого и чего угодно, только не нас самих, оказывается сильнее здравого смысла, и человек добровольно закрывает глаза на явное, утешая себя вымышленным.

Для того чтобы не позволять самообману манипулировать Вашим сознанием, необходимо научиться смотреть правде в глаза. На первый взгляд, может показаться, что сделать это не так

уж сложно, но не будем забывать, что в данном случае Вам придется иметь дело с самым коварным лжецом, который всеми силами будет Вас убеждать в том, что Вы и так всегда и на все смотрите трезво и реалистично. И этим искусным обманщиком являетесь Вы сами.

К примеру, Вы страдаете от избыточного веса. Вы весите сто десять килограмм, и это не рельефная мускулатура, на которую Вам так нравится любоваться в зеркале, а жировые складки, которые проклинаете что есть сил, мечтая от них избавиться. Вы уже не один раз садились и с разочарованием «вставали» со всевозможных диет. Как-то раз даже оплатили абонемент в тренажерный зал, твердо решив покончить с этим безобразием, породившим в Вас комплексы. Но после нескольких изнурительных занятий поняли, что для достижения конкретной цели необходимо приложить неимоверные усилия и оставили эту «глупую» затею.

Реальность такова — Вы лентяй и слабак. Ожирение портит Вам жизнь в самых разнообразных проявлениях, начиная от комплексов, мешающих найти достойного партнера, и за-

канчивая самыми плачевными последствиями, отражающимися на здоровье. Тем не менее, фактически Вы в состоянии, используя все те же проверенные способы «диета и физические нагрузки», изменить положение дел и начать жить полноценной счастливой жизнью. И для этого нужна сила воли, усердие и желание.

Но это та реальность, с которой мало кто захочет мириться. А для того, чтобы дальше продолжать бездействовать и при этом не признать себя тюфяком и размазней, надо всего лишь послушать своего старого доброго друга — самообман, который всегда на Вашей стороне. Он-то и «нарисует» иную, удобную для Вас правду. Вы с радостью поверите в то, что диеты не помогут, так как у Вас нарушен обмен веществ, а на спорт просто не хватает времени, да и разные геморрои, анурезы и прочие недуги не позволяют держать себя в форме. То, что Вы жрете, как свинья все подряд в немеренных количествах, конечно же ни при чем, дело исключительно в неправильном обмене веществ.

Можно привести еще огромное множество примеров из разных сфер жизни: работа, семья и

тому подобное, где по причине лени или других не самых лучших качеств люди наотрез отказываются смотреть в сторону суровой правды.

Итак, для того, чтобы сделать первый шаг к преобразованию своей жизни, нужно четко следить за тем, чтобы желание оправдать свои недостатки не превалировало над стремлением быть счастливым.

Ощущать себя по-настоящему счастливым — вот подлинная цель. Все остальное — всего лишь результат влияния всевозможных обстоятельств, с которыми мы в силах справляться.

Усвоив основное правило — «себя никогда не обманешь», — можно переходить к практически-му решению такой проблемы как добровольное заблуждение. Метод борьбы с маскирующимся под наши убеждения самообманом достаточно прост, но в тоже время эффективен. Его действенность обусловлена тем, что Вы ставите перед собой задачу реально оценить свое нынешнее положение.

Для этого необходимо постоянно вести внутренний диалог, где Ваше истинное «я» будет

Останови свои Мысли

хладнокровным оппонентом ленивому и постоянно жалеющему себя неудачнику, в которого по ряду причин Вы превратились. Выделите для себя ряд не устраивающих Вас обстоятельств, задайте себе определяющий вопрос: «Что конкретно мне мешает быть абсолютно счастливым?» Сделайте это прямо сейчас.

Уверен, многие из вас даже растерялись, так как привыкли ощущать вечную неудовлетворенность, но чего именно Вам не хватает — вопрос весьма плавающий. Может того, может этого. А может, того и этого одновременно. Только через какой-то промежуток времени Вам удастся сформулировать свои проблемы, что так «несправедливо» воруют благополучие.

Ладно, скажем, Ваш так называемый бедолага жалобно скулит «мне уже не пять лет, слава Богу, четвертый десяток пошел, а детские мечты так и не воплотились в жизнь. Работаю менеджером среднего звена в торговой компании, где каждый суслик в поле агроном. Зарплата позволяет только мечтать о том, что когда-то выплачу кредит за машину и, может быть, если не уволят, возьму какую-нибудь квартиру по ипотеке. Се-

мейная жизнь тоже оставляет желать лучшего. После восьми лет совместной жизни от любви остались только дети, которые, откровенно говоря, и сохраняют брак. Живот растет, волосы седеют, а просвета хоть на какие-то изменения в лучшую сторону так и не видно. Короче, жизнь проходит мимо».

В принципе, все складно и даже убедительно. Можно все так и оставить, разве что предложить носовой платок, чтобы этот страдалец вытер размазанные по щекам сопли. Но, пожалуй, вместо этого обратимся к здравомыслящему, трезво, без лишних сантиментов, смотрящему на ситуацию оппоненту, который задаст следующий вопрос: «Кто во всем этом виноват, и что конкретно можно сделать для того, чтобы вырваться из этого “болота?”»

Можно предвидеть, что слюнтяй тут же захочет себя оправдать, мол, «Жизнь виновата, все как-то изначально пошло не так, как запланировал. А там полоса черная сменялась серой. Думал, еще немного — и схвачу удачу за хвост. Потом женился. Дети, быт, проблемы. Там уже не до погони за счастьем». Немного переведя дух, продолжит: «Что уж тут поделаешь, жизнь вно-

Останови свои Мысли

сит свои коррективы. Это в сказках все складно получается — полцарства, жили долго и счастливо... А реальность — штука суровая. Я бессилён». Все это дополняется печальными вздохами и глубочайшим чувством сожаления о том, что не ко всем судьба одинаково благосклонна.

Тут вступает по-прежнему беспристрастная оппозиция: «Э нет, дорогой, нечего на судьбу сетовать. Жизнь тебя наделила всем необходимым для того, чтобы ты мог построить свое счастье. Даже дала тебе право выбора, чтоб ты смог это сделать на свой вкус и цвет. Кто же виноват, что ты пошел на поводу у своих слабостей и, более того, продолжаешь их холить и лелеять. Ты плачешь: то тебя не устраивает, это тебе не нравится, но при этом продолжаешь бездействовать, упиваясь жалостью к своей несчастной персоне. Все в твоих руках и ты в любой момент можешь начать грести в сторону берега. Тебя и так достаточно долго несло по течению, ударяя о подводные камни. Собери остатки своей воли и уже сейчас начни хотя бы смотреть правде в глаза. Спасение утопающего — дело рук самого утопающего. Никогда не поздно начинать жить».

«Но как же? Нет! Я не...» Конечно, трудно поначалу видеть свое истинное лицо. «Но что я могу сделать? Куда бежать, где спастись? А что, если не получится, и я только усугублю свое положение?»

«Страх — неизменная реакция на любые нововведения! Ты боишься перемен, но тебя не пугает перспектива так и прожить, а точнее, просуществовать до глубокой старости в тоске о несбывшихся желаниях. У тебя что, нет рук или ног? Может, ты тупее других? Почему у кого-то получается все, за что он ни возьмется, а твой удел — только завидовать их удаче? Очнись! Проблема в твоей лени и неуверенности в себе! Пойми же: везет всегда тем, кто и без везения победил бы!».

Описывать это противостояние можно еще достаточно долго, но, думаю, в этом нет необходимости. Принцип понятен. Вам остается только подставить свой пример и каждый раз, когда самообман захочет исказить реальность, играя на Ваших недостатках (лень, страх, алчность, зависть и т.п.), сразу же ставьте в противовес весо-

мые аргументы, разбивающие бредовую защиту слабака и лентяя.

Подвести итог всему вышесказанному можно коротким, но весьма содержательным афоризмом: «Кто хочет, ищет возможности, а кто не хочет, ищет оправдания». И опираясь на эти истинно мудрые слова, подведем черту под первым принципом, без которого счастье невозможно или, как минимум, будет обрывочно неполноценным. Необходимо отказаться от самообмана и, руководствуясь только реальными ощущениями, определить, насколько Вы запустили свою жизнь, и как давно Вы перестали бороться за свое счастье.

Осознание страха

Если мы проанализируем хотя бы один день своей жизни, то с ужасом обнаружим, что страх занимает в нашем сознании катастрофически много места. Наш ум выделил ему шикарные апартаменты, в то время, как остальные чувства ютятся в тесной коммуналке. Произошло это не только потому, что его столько, что и девать некуда, но еще и по той причине, что страх умело маскируется под множество других наших чувств. И речь идет не об инстинкте самосохранения, столь необходимом для нашего выживания, а о патологии, которая все время стремится проникнуть вглубь наших размышлений и,

зачастую, повлиять на принятие того или иного решения.

Страх — это плацдарм, отправная точка почти всех негативно спроецированных мыслей. Он является основой множества зародившихся в нас отрицательных качеств. Так, например, ревность — ни что иное как боязнь потерять любимого человека и почувствовать себя хуже, чем кто-то другой. Неуверенность в себе основывается исключительно на переживаниях, что желаемое не воплотится в жизнь. А стыд — это просто страх выглядеть глупо или смешно.

Именно страх лишает внутреннего спокойствия, порождая хаос в мыслях, которые и без того перегружают наш разум. Мы чуть ли не все время находимся в состоянии эмоционального напряжения и самое ужасное, что совсем перестали замечать это. Наши нервы натянуты до предела и молят о том, чтобы им дали хоть немного передохнуть. Но все это давно стало нормой, а истина скрывается за толстым слоем самообмана: «Как в нашем безумном мире можно сохранять спокойствие, когда жизнь то и дело проверяет тебя на прочность, создавая каждый раз новые

проблемы. Такое ощущение, что кто-то нарочно загоняет нас в тупиковые ситуации, а потом с азартом смотрит, как мы выкрутимся. Вся наша жизнь — сплошной стресс, и не я это придумал.»

Но с каким же удивлением мы обнаруживаем, что львиную долю всех наших переживаний породил нелепый страх перед всем на свете.

Создается впечатление, что однажды здравый смысл просто не выдержал давления со стороны изнуряющей глупости и, обнаружив свою непригодность, просто погрузился в глубокий сон.

Мы привыкли воспринимать страх, в основном, как реакцию на опасность. Да, когда что-то угрожает жизни или здоровью, наше подсознание побуждает нас к действию, направленному на спасение. Но хотелось бы отметить, что это как раз и есть инстинкт самосохранения, которым управляет именно подсознание. Если б эту функцию попробовал взять на себя наш ум, то сохранить себя в целости и сохранности практически не представлялось бы возможности, так как молниеносная реакция на экстренные ситуации явно не его конек.

Останови свои Мысли

Страх же, не связанный с вышеописанными обстоятельствами, является детищем нашего воображения, у которого есть уйма времени для того, чтобы извратить реальность и преувеличить значимость предполагаемых последствий. И такого рода страх преследует нас всегда и везде, так как место его дислокации — ум, а сфера деятельности — коррекция мысли.

Что именно подразумевается под коррекцией мысли, мы можем рассмотреть на коротком незамысловатом примере.

Предположим, Вы вложили определенную сумму денег в какой-нибудь потенциально выгодный проект. Изначально, пребывая в оптимистичном расположении духа, мысль о вероятности провала Вас посещает крайне редко. На данном этапе Ваше любимое занятие — подсчет прибыли, которую собираетесь получить или получать. Вы даже не лишаете себя удовольствия подумать о том, на что потратите вырученные деньги.

Но спустя немного времени, когда эмоциональный подъем постепенно теряет свою силу, вера в то, что все получится именно так, как за-

планировано, начинает понемногу уступать свою позицию сомнениям. Затем, когда несущественные обстоятельства вмешиваются в ход дела и сомнения как бы получают свое подтверждение, борьбу за территорию начинает неуверенность, которая, отвоевав даже больше, чем хотела, превращается в боязнь вообще «прогореть».

Теперь уже вместо того, чтобы, несмотря на мелкие нестыковки, продолжать следовать прежним курсом в своих убеждениях, Вам, как назойливые мухи, досаждают мысли о том, как бы «не вылететь в трубу». Более того, опережая события, еще не потерпев неудачи, Вы начинаете жалеть свои деньги, которые боитесь потерять, будто это уже случилось.

В итоге, когда страх «банкротства» окончательно затмил надежду на успех, Вами овладевает паника, и Вы начинаете думать: «Где там наживаться, вернуть бы свое». Хотя вероятность того, что дело выгорит, остается весьма высокой, пусть даже результат будет отличаться от запланированного.

Таким образом, в рассмотренной ситуации нам открывается не только то, как страх по мере

Останови свои Мысли

нарастания своей силы изменяет ход наших мыслей (корректирует их), но и его умение принимать различные облики. В данном случае, это сомнения, неуверенность и боль утраты.

Зачастую страх выступает в роли стопора во многих наших начинаниях. Даже когда мы с энтузиазмом беремся за какое-нибудь дело, то в результате все той же коррекции мыслей опускаем руки, как только сталкиваемся с трудностями. А порой и вовсе отказываемся от начинания только лишь из-за страха потерпеть неудачу.

То же самое случается с желанием изменить свою жизнь. Начало всегда практически одинаковое. Вы твердо решаете, что так больше продолжаться не может, и беретесь за дело. Вступаете в борьбу со своими пагубными привычками, используя давно зарекомендовавшие себя методы, которые отыскивали в умных книжках или других источниках. Пару месяцев в лучшем случае, пару дней в худшем, применяете их на практике. Но бросаете, не дождавшись ощутимого результата, так как боитесь, что вся эта затея не увенчается успехом.

После, когда с тяжелым грузом разочарования Вы возвращаетесь к прежнему образу существования, как всегда на помощь приходит неизменно преданный Вам самообман. Он утешает Вас, томно нашептывая, что-то из разряда: «Тебе это не по силам, так что забей и не морочь себе голову», или: «Жизнь дается один раз, бери от нее все и перестань себя мучить». Вариантов оправданий на самом деле уйма, и Вам лучше знать, какой из них Вы обычно применяете.

Но парадокс в том, что страх перед поражением приводит к тому, что Вы продолжаете страдать от своих недугов, материальных проблем, духовной бедности и многого другого, по сути, оставаясь проигравшим по жизни.

Возможно ли бороться с патологическим страхом и есть ли в этом смысл?

Вполне вероятно, что методов борьбы с этим незримым врагом достаточно много, но смысла в этом нет никакого, так как борьба с чем бы то ни было сама по себе бессмысленна. Война со страхами и тревогами только будет питать их в силу того, что у них появится еще больше места для

Останови свои Мысли

своей деятельности. А Вы будете недоумевать, почему все Ваши действия в итоге оказываются направлены против Вас.

Поэтому самый верный способ выйти из под угнетающего влияния страха — это осознать его как то, что существует исключительно в Вашем воображении, так как сам предмет переживания находится в будущем, которому вполне вероятно не суждено сбыться, и значение предполагаемых последствий, как правило, во много раз преувеличено.

Не игнорируйте тот факт, что Вашу жизнь отравляют всевозможные переживания, нередко по малозначительному поводу. Каждый раз, когда Ваши мысли будут изобиловать боязнью чего бы то ни было, просто осознайте, что все не так страшно как это преподносит пропитавший Ваше сознание абсурд. Как только тревога по какому-нибудь поводу затмит Ваш разум, и Вы не сможете ни о чем думать, кроме как об объекте своего страха, скажите себе следующее:

«Я нахожусь в определенном месте в определенный момент. Реально именно сейчас мне не

угрожает опасность. Следовательно, то, что меня так беспокоит в данное время, не существует, а будущее всегда остается загадкой, поэтому еще не факт, что все будет так, как я себе это представляю».

Надо помнить, что все может измениться в одну секунду, причем самым невероятным образом.

Так, например, заключенного ожидающего смертную казнь, может неожиданно порадовать своевременно наложенный мораторий на данный вид наказания.

Ни о каком душевном равновесии не может быть и речи, когда тревога и страх постоянно держат нас в напряжении. Необходимость психологической разгрузки настолько очевидна, что говорить о пагубном влиянии стрессов, которыми перенасыщены наши будни, нет надобности. Но тем, кто все же не находит достаточно оснований для того, чтобы начать процесс реанимации своих эмоциональных сил, можно дать совет почитать в медицинском справочнике раздел психические расстройства. Это лучшая книга

Останови свои Мысли

предсказаний. В ней подробно описано, что ожидает тех, кто уродует свою жизнь нелепыми переживаниями по поводу и без.

Но есть еще и такой аспект, который Вы не найдете в пособиях по медицине. Это события, которые люди притягивают в свою жизнь благодаря навязчивым страхам и ежедневному вынашиванию в своей голове связанных с этим мыслей.

Уже не требует подтверждения тот факт, что с человеком почти со сто процентной гарантией случается то, чего он больше всего боится. И не смотря на то, что наука пока не в состоянии дать этому однозначное объяснение, закономерность налицо, и при всем своем желании мы не можем это игнорировать.

Позитивное мышление

Что же такое мысль? По большому счету, это то, чего нет. Точней, нет на том материальном уровне, к которому мы привыкли. Не потрогать, не ощутить запах. Мысль — это всего лишь деятельность ума, занятого обработкой информации. Но в тоже время, наше моральное и даже физическое состояние во многом зависит от того, какие мысли наполняют наше сознание.

И естественно то, что негативные мысли влекут за собой соответствующие эмоции и ощущения. Вы злитесь, нервничаете или обижаетесь только в том случае, когда этому способствует

Останови свои Мысли

определенный мыслительный процесс. Иногда Вам кажется, будто без причины Вас накрывает волна грусти или уныния. Но на самом деле просто на каком-то перепаде настроения Вы подхватили мысль о том, что Вам плохо и впоследствии продолжили прокручивать ее в голове. Хотя для того, чтобы изменить свое внутренне состояние в лучшую сторону, достаточно было всего лишь отказаться от «мазохизма» и подумать о чем-то более позитивном.

Конечно, легче рассуждать о том, как справляться с апатиями и выходить из депрессий, чем сделать это. На словах все легко и просто. Но как бы там ни было, только мы несем ответственность за то, какую проживаем жизнь. И весь тот негатив, который присутствует в нас и вокруг нас, — это исключительно наших рук дело (кто с этим не согласен и продолжает искать причины своих бед в ком-то и чем-то, может еще раз «освежиться» в разделе «отказ от самообмана»). Как мы твердо для себя решили, нас интересует счастливая жизнь в полном смысле этого слова, поэтому все наше сознание и подсознание должно быть направленно на то, как этого достичь.

Так как речь пойдет о позитиве, наверное, есть смысл воздержаться от обсуждения того, какой вред несет отрицательный образ мышления, и уделить максимум внимания тем методам, при помощи которых Вы можете привлечь в свою жизнь больше радости, любви и богатства.

На самом деле Вам следует пересмотреть свои взгляды на очень многие вещи. Не будем разводить демагогию по поводу, что любую ситуацию можно рассматривать с разных сторон и что во всем нужно видеть что-то хорошее. Это всем давно известно и понятно. Но опять-таки, одно дело понимать и соглашаться, и совсем другое — уметь этим пользоваться. Поэтому у Вас просто нет другого выбора, кроме как научиться быть более позитивными по отношению к жизни.

Любые перемены надо начинать с себя. Нелепое желание, чтобы мир подстраивался под Вас, неизбежно приводит к тому, что Вы постоянно недовольны положением дел. Если бы все менялось в соответствии с тем, как нам этого хочется, то из-за хронического непостоянства, присуще-

Останови свои Мысли

го человеку, на земле царил бы сущий хаос. Основной же принцип позитивного мышления заключается в том, чтобы выбирать мир, который будет вокруг Вас, и давать существовать миру, который выбирают другие.

Живя в одно время и в одном пространстве, люди как бы находятся в разных плоскостях, где одни видят то, что совсем не замечают другие.

Например, обычный человек, посмотрев на мусорные баки, увидит просто гору помоев. А нищий, который «шныряет» по таким бачкам узреет в них много полезного, что можно съесть или сдать в стеклотару.

Глобальная проблема многих людей заключается в том, что их разум переполнен предрассудками на тот счет, как устроен мир. И стереотипы, которые прочно закрепились в сознании, не позволяют им признать тот факт, что они сами создают свою вселенную.

*Не существует реальности иной,
чем та, которая в нас самих.
Герман Гессе*

Для того чтобы Ваша жизнь была такой, какой Вы хотите ее видеть, в первую очередь, надо направить взор вглубь себя, не заикливаясь на том, какое представление об окружающем Вас мире сложилось за годы жизни. Необходимо осознать, что на сегодняшний день Вы в том положении, которое заслужили. Вселенная беспристрастна, и если Вы убеждены, что Ваш путь — это сплошное преодоление препятствий, то она не станет с Вами спорить и доказывать обратное, посылая богатства в ответ на непрерывные стоны, что нет денег. Более того, даст возможность сполна «насладиться» своими страданиями. Ведь это только Ваш выбор: быть счастливым или несчастным, богатым или бедным, здоровым или больным. Другое дело, что неосознанный, но это как раз и должно послужить мотивацией для того, чтобы «проснуться» и начать отдавать себе отчет не только в своих действиях, но и мыслях.

*Наша жизнь
есть то, что мы думаем о ней.*

Марк Аврелий

Абсолютно не важно, осознанная мысль или подсознательная, если она негативного характера, то в любом случае ее пагубное влияние неизбежно. Навязчивые идеи, предрассудки, патологический страх не только отравляют Вашу жизнь в настоящем, но и притягивают в нее все больше нежелательных событий.

Поэтому первоосновная задача — это научиться проявлять бдительность. Как только чувствуете, что вовлечены в переживания по какому-либо поводу, сразу начинайте отслеживать ход своих мыслей, и, не давая никакой оценки происходящему, четко осознайте, что вызванные обстоятельствами негативные эмоции еще никогда не помогали разрешению той или иной ситуации. Можно смело утверждать, что поначалу сделать это чрезвычайно трудно, так как привычка с головой уходить в свои страдания очень сильна. Чувство жалости к своей «ущемленной» личности будет мешать трезвому подходу к ситуации. Но со временем, когда проснувшийся здравый смысл вновь вступит в свои права, будет сложно понять, как до этого очевидный абсурд мог управлять Вашей жизнью.

Все это, конечно, хорошо, но что делать с мыслями, которые продолжают неустанно твердить о том, как Вам плохо, и что весь мир будто сговорился против Вас, несчастных? Просто осознание наличия таковых в своей голове вряд ли поможет от них избавиться.

Но в этом как раз и есть фокус. Вам не надо от них избавляться, точнее, нет необходимости предпринимать никаких активных действий, в этом направлении. Для того, чтобы они сами покорно Вас покинули, их нужно просто игнорировать. Признать, что они имеют место быть в данный момент. Смириться с тем, что под их влиянием Вы даже испытываете соответствующие ощущения. И проигнорировать, понимая всю бессмысленность дальнейшего вынашивания и поощрения их развития.

Если Вы станете бороться и захотите усилием воли вытеснить тревожащие мысли, то обязательно столкнетесь с проблемой, что, сопротивляясь чему-либо, Вы только это усиливаете.

Это то, что касается первой незамедлительной реакции на внешние раздражители и адекватного подхода ко всему происходящему. Сам

Останови свои Мысли

же образ позитивного отношения к жизни, требует от Вас больше времени и усилий. Главное — выбрать ракурс движения, который приведет к тому, к чему каждый из нас стремится.

Как известно, у каждого человека свое представление о том, как должна выглядеть идеальная жизнь. Нет и не может быть одного, единственно правильного счастья, которое бы удовлетворяло потребности всех людей. То, что для одного благо, для другого может оказаться неприемлемым или даже недопустимым. Но все же нас очень часто пытаются убедить в обратном.

Это проблема потребительского общества, которому содействует научно-технический прогресс. Нам каждый день пытаются «впарить» не одно счастье так другое. «Вот он, наконец-то вышел в свет автомобиль Вашей мечты. Посмотрите, какой он классный. Вы ведь только о нем всегда и мечтали. Купите его, и все ваши проблемы останутся позади» или «Пиво “Толстый Зад”». Попробуй счастье на вкус». Каждый день забытые рекламой СМИ сообщают нам о том, что для нас счастье и чего мы больше всего хотим. Но

самое ужасное, что на преимущественное большинство людей это действует. И искусственно привитые ценности успешно глушат Ваш внутренний голос, которому так трудно достучаться до сознания, сквозь толстые стены порабошающих желаний.

Отталкиваясь от вышесказанного, есть одно безусловное для выполнения правило, без которого можно всю жизнь пробегать от одного навязанного стереотипа к другому, недоумевая, почему же эта ненасытная алчность никак не может утолить свой голод. И правило это очень простое. Надо перестать «глотать» весь тот «крайне необходимый» для жизни хлам, который с откровенным юродством бросают нам производители разного уровня.

Не будем углубляться в то, как так случилось, что нам с детства прививают алчность, зависть и жадность. Это отдельная и достаточно объемная тема. Социология, семейная и стадная психология на данный момент не являются объектом нашего внимания. Отметим лишь то, что все это сильно мешает концентрироваться на конкретных, по-настоящему важных лично для Вас целях.

А без ясного представления о том, чего Вы искренне хотите, невозможно обрести душевное равновесие хотя бы по той причине, что в нашей природе заложено стремление к самореализации. Но очень важно помнить, что это должна быть реализация Вашего внутреннего потенциала, а не слепое стремление прожить чужую жизнь, базируясь на позиции престижа, моды или чего-нибудь еще в таком духе.

Порой бывает весьма трудно найти различие между тем, чего мы действительно хотим, и тем, что является вбитым в наше сознание как что-то безоговорочно, всеми желаемое.

Например, я естественно хотел бы быть директором Мира. Но при этом терпеть не могу роль управленца и ответственность, связанную с принятиями глобальных решений. Зато мне это сулит несметные богатства и мировое господство.

То есть, если я буду стремиться к этой почетной должности, обольщаясь исключительно статусом и, откровенно, алчностью, то достигнув своей цели, надолго уйду в депрессию, так как буду заниматься тем, что мне совсем не нравит-

ся. А деньги и власть теряют свою ценность, как только начинаешь осознавать их ничтожность по сравнению с душевным равновесием, внутренним комфортом. Одним словом, счастьем.

Для того, чтобы найти свое дело, надо основываться исключительно на внутренних ощущениях. Другими словами, если то, чем мы занимаемся, приносит нам удовольствие, значит этим не стоит пренебрегать, независимо от того, что на этот счет думают остальные. В любом деле есть профессионалы. Так почему мы часто стремимся достичь высот в той сфере, которая нам не нравится, но считается престижной или перспективной, и запираем мечты о любимом занятии в темном чулане? Ведь мы можем все! А когда к чему-либо подходишь еще и с душой, открываются безграничные возможности. Это именно так, и самое главное здесь — вера и целеустремленность.

Конечно же, быть человеком позитивным — это совсем не означает быть бедным. Желание жить красиво и комфортно никак не противоречит принципам позитивного мышления. Просто нельзя забывать о том, что стремление иметь хо-

Останови свои Мысли

рошую машину, достойное жилье и прочие материальные прелести не должно превращаться в моральный груз, что этого еще нет, или в зависть потому, что это уже есть у кого-то другого. А также надо четко себе уяснить, что все в мире относительно, и так называемого богатства это тоже касается. И если, имея определенный достаток, Вы все еще продолжаете, желать до тошноты все новые и новые «цацки», значит это в Вас говорит поработенное сознание, которое утратило способность слышать свой внутренний голос.

*То, что есть в человеке, несомненно,
важнее того, что есть у человека.*

Артур Шопенгауэр

Ключ к успеху, без преувеличения, абсолютно во всех начинаниях — это осознание и безоговорочное принятие того, что сила внутри Вас сильнее любых других внешних сил. Нет таких ситуаций, которые нельзя было бы исправить. Нет таких задач, которые нельзя было бы решить. Нет таких болезней, которые нельзя было бы вылечить. Глупость — самая страшная болезнь.

Она-то и заставляет верить в то, что всякого рода обстоятельства сильнее Вас. А когда Вы с этим слепо соглашаетесь, то перестаете видеть спасательные шлюпки, которые постоянно посылает Вам жизнь. Да они Вам уже и не нужны, ведь Вы смирились с тем, что утонете. Так зачем тратить силы на спасение, если можно в очередной раз «насладиться» жалостью к себе, и с одержимостью мазохиста снова и снова прокручивать в голове мысль о том, что судьба отнеслась к Вам несправедливо и так жестоко в итоге повергла в пучину мрака.

Но, слава Богу, и эта болезнь излечима.

Лечится она таким способом: каждое утро, стоя лицом непременно на северо-восток, убедительно, с полной глубиной чувств, повторяем про себя не меньше, чем сто двадцать восемь раз **«если сильно захотеть, можно в космос полететь»** и немедленно, не откладывая на потом, начинаем действовать. Средства допускаются абсолютно любые, подбираются самостоятельно и исключительно индивидуально. Выбор именно своей методики осуществляется по принципу: что нравится — принимаем и применяем, что

Останови свои Мысли

не нравится — не критикуем, но пропускаем. Главное, чтобы в выборе сочетались две вещи — внутренний комфорт и реальная польза.

Примечание: *прекратить утренний «аутотренинг» можно, как только почувствовали, что глупость отступила, и наконец-то до Вас дошло, что когда внутренний голос и внутреннее видение сильнее внешнего, только тогда Вы становитесь хозяевами своей жизни.*

Изменяя сознание и ход своих мыслей, мы вносим коррективы в свою судьбу, которая принимает более радужный облик, когда наш разум начинает гармонично сочетаться с внутренним миром. Но возможно ли это сделать в прошлом или будущем? Очевидно, что нет! Прошлое уходит безвозвратно, а будущее стремится к тому, чтобы всегда оставаться будущим. Как всем известно, завтра никогда не наступает. Так что любые перемены и процесс преобразования жизни могут осуществляться только в настоящем.

Жизнь в настоящем

Как ни парадоксально, но часто то, что нас беспокоит больше всего, не имеет своего места в настоящем моменте нашей жизни. Как правило, это переживания, связанные с болью, полученной в прошлом или страхом перед предполагаемым будущим.

Реально машина времени еще не изобретена или, по крайней мере, ее использование не доступно для широких масс. Но, не смотря на это, люди все-таки совершают путешествия во времени, с той лишь разницей, что делают это в своем воображении. И многие из них имеют на-

стоящий талант в этой области. Они настолько увлекаются данным процессом, что едва не теряют грань между реальностью и теми событиями, которые уже произошли или ожидаются. А если учесть, что по ряду причин воображение простого человека имеет степень «инвалидности», то гадать не приходится, какие последствия влекут за собой такие путешествия.

К огромному сожалению, большую часть времени своей жизни люди прибывают в «отъезде», терзая себя сожалениями о случившемся и страхами перед тем, что может произойти. Все было бы не так критично, если б люди увлекались только теми воспоминаниями, которые приносят наслаждения, и в будущее смотрели с уверенностью, что все будет непременно хорошо. Но, увы, все хорошее почему-то быстро забывается, а плохое всплывает в памяти с завидной регулярностью. Это относится и к ожиданиям. Такое впечатление, что какой-то злой гений нарочно лишил нас доверия к жизни и уверенности в завтрашнем дне, вместо этого наполнив наше сознание сплошными сомнениями и пессимизмом.

Что такое сожаления? Это в высшей степени глупость! Как не крути, умение мысленно возвращаться в прошлое не позволяет предотвращать или изменять уже случившееся. А воскрешать в памяти связанную с каким-либо событием боль, понимая, что это бессмысленно, может только настоящий параноик. Вместо того чтобы принять произошедшее как факт, одержимый сожалениями человек, только и думает о том, как надо было поступить, чтобы избежать негативных последствий или что было бы если бы обстоятельства сложились иначе. И эти мысли, как заевшая пластинка. Одно и то же по кругу. Снова и снова. До тошноты и морального изнеможения.

Обратим внимание на то, что какой-то конкретный прецедент остался в прошлом, и никогда не повторится, а переживания всегда занимают свою позицию в настоящем и имеют свойство не однократно «радовать» своим возвращением.

Казалось бы, осознание всей нелепости пораноидального желания изменить что-то в прошлом, позволит навсегда избавиться от сожаления.

ний, независимо от степени важности того или иного события. Но практика показывает, что все не так просто. Каждый понимает, что время вспять не обратишь, и напрасные страдания никак не помогут. Но вся беда в том, что такого рода мысли проходят почти бесследно, не задерживаясь в сознании. А давление мыслей негативного характера имеют куда большее влияние на психику, и они словно блокируют разум, не позволяя услышать аргументы в пользу здравого смысла.

То, что человек постоянно вытаскивает на поверхность нерадужные воспоминания и на этой почве в очередной раз испытывает определенный внутренний дискомфорт, можно назвать болезнью, которую нельзя вылечить при помощи обычных лекарств. Нет, конечно, можно оспорить данное убеждение и привести пример из психиатрической практики, с их многочисленными методами борьбы с этим недугом. Но почему-то мне кажется, что Вы не согласитесь идти на такие жертвы. И правильно! Ведь Вы сами в состоянии диагностировать свои «неполадки» и задействовав свой внутренний потенци-

ал решить любую задачу. Тем более, что именно вылечить, а не залечить, хворь такого характера в состоянии только Вы сами.

Что же можно предпринять для того, чтобы все реже возвращаться к прошлым неудачам, потерям и страхам перед будущим? Как отказаться от столь привычной практики — делать заплыв в океан страданий и сожалений?

Рецепт прост, как и в большинстве случаев. Самое сложное — это усердие в применении на практике всего, что действительно несет пользу, исцеляя жизни.

Отпустите прошлое. Не просто осознавайте тот факт, что произошедшее в Вашей жизни событие не подлежит изменению, но пропитайте этим весь свой разум. Ощутите каждой клеткой своего организма то состояние, когда смирение и принятие вытесняет бессмысленное во всех отношениях сожаление. Только усилием воли, питая энергию из абсолютной осознанности, можно оставить позади день вчерашний и жить здесь и сейчас, не терзая себя тем, чего нет в данное мгновение.

Останови свои Мысли

*Какая наука самая необходимая? —
наука забывать ненужное!*

Али Аншерони

Счастье невозможно построить ни в прошлом, ни в будущем. Это привилегия настоящего. Хотя самым распространенным заблуждением остается как раз то, что люди думают: «вот сейчас я жертвую всем ради того, чтобы в будущем поиметь все!» или: «я буду по-настоящему счастлив, когда у меня будет вон та штука».

Вот такое откладывание своего счастья на потом приводит к тому, что дни, годы, а в итоге и вся жизнь, проносятся в ожиданиях и достижениях чего-то надуманного, а настоящее счастье, не зависит от чего-то там и возможно только в режиме реального времени.

Чтобы жить в настоящем и получать удовольствие от всего прекрасного, что нас окружает, надо устранить отвлекающие Ваше внимание мысли, которые, в основном, берут свое начало из таких выражений: «надо было», «если бы», «а вдруг», «а что если». Необходимо выработать в себе привычку самоконтроля, и когда в очеред-

ной раз они захотят атаковать сознание, стоит лишь сконцентрироваться на том, что это паразиты, существующие исключительно за счет Вашего поощрения.

Проанализировав вышеописанное, вывод напрашивается сам собой. Надо отказаться от такого образа мышления, который постоянно переносит Ваше сознание в прошлое или будущее, погружая в виртуальный мир размышлений. Жизнь надо жить, а не думать о том, какая она была или будет.

Нет никакого прошлого, и никогда не будет будущего. Все происходит только здесь и сейчас. Мы не можем ни о чем думать, говорить или делать за пределами сейчас. Мы представляем будущее, и делаем это сейчас. Мы вспоминаем о прошлом, и так же это происходит в настоящий момент.

Задумайтесь о том, сколько времени Вы реально присутствуете в своей жизни. Если бы можно было установить такой датчик, который мог считывать с мозга данные о том, в каком временном пространстве Вы мысленно витаете,

Останови свои Мысли

то боюсь, он крайне редко фиксировал бы тот момент, когда Ваш разум полноценно пребывал в осознании настоящего.

Лишь на какое-то мгновение, остановив взгляд на чем-то прекрасном или в порыве вдохновения, человек непроизвольно отсекает дошны мысли, которые постоянно стремятся закрыть глаза пеленой прошедшего или не наступившего времени. Такое состояние обычно называют безмятежностью, душевным покоем, умиротворенностью. Но, к сожалению, рутина повседневной суеты не желает выпускать нас из своего плена.

Люди настолько привыкли к своим бедам, что на подсознательном уровне их пугает мысль о том, что будет, если вдруг все их желания будут удовлетворены, страхи исчезнут, а проблемы разрешатся сами собой. Конечно, многие скажут: «Что за чушь?! Об этом можно только мечтать! На каком таком уровне я могу хотеть переживать, бояться и испытывать вечную нужду? Глупость какая-то!» Но если посмотреть правде в глаза и принять себя таким, какой есть на самом деле, то становится очевидным, что

привычка жаловаться на свою нелегкую долю и «смаковать» страдания достаточно сильна, именно это во многом мешает перестроению сознания на позитивный лад. И если Вы хотите изменить свою жизнь, то придется набраться решительности для того, чтобы отказаться от склонного к мазохизму образа мышления, и научиться наслаждаться счастьем, а не болью от того, что его нет.

Естественно то, что не достаточно просто прочитать умную книжку, и проникнуться до мозга костей пониманием важности всего в ней изложенного. Знания сами по себе не несут существенной пользы, если они не применяются на практике. Нужно использовать в повседневной жизни то, что считаете для себя потенциально важным.

Изменить свое сознание быстро и кардинально можно при помощи наркотиков, алкоголя или психотропных препаратов, но это лишь на какое-то время позволит почувствовать себя свободным от будничных проблем. А впоследствии просто вас уничтожит.

Любые же качественные перемены, которые в итоге принесут ощущение полной удовлетворенности жизнью, достигаются путем непрерывной работы над собой. Для того, чтобы добиться результатов в самосовершенствовании, необходимо не просто захотеть измениться, но настроиться на то, что препятствовать процессу трансформации непременно будут старые привычки — вооруженный Вашими слабостями самообман и самый страшный противник — лень.

Пресечение лени

*М*ожно перечитать горы книг, посетить множество разных семинаров и тренингов, просмотреть уйму поучительных фильмов на тему «счастье в Ваших руках» или «поймай удачу за хвост», но, в конечном счете, не испытать ощущения эйфории, о которой так много было сказано в этих так называемых учениях. Более того, вместо обещанного счастья и душевного равновесия может остаться смутный осадок разочарования. И это при том, что все эти мастера, тренеры, учителя, наставники, проповедники, пророки и им же подобные твердили наперебой, что удача — вот

она, только руку протяни. А в итоге — где стоял, там и остался. Только лишний раз убедился, что все эти новомодные вместе с древними и типа хорошо проверенными методами преобразования жизни ни фи́га не работают.

И это будет чистейшей воды правда. Ни один метод, способ или прием не работает сам по себе. Для того, чтобы раскрылись полезные свойства какого-либо учения, принося свои плоды, нужен, как минимум, тот, кто внедрит в свою жизнь данные ему знания. Тот, кто следует заданным курсом, четко осознавая, чего хочет достичь, и не бросает начатое на полпути, никогда не усомнится в пользе и эффективности того, чем занимается. И это обусловлено пониманием, что успех любого дела зависит только от него самого.

Расчет на «халяву», что можно заиметь какие-то новые способности или качества всего лишь пролистав книжонку с обнадеживающим названием «прочитай и расслабься» изначально вводит в заблуждение любителей получить все и сразу, при этом не прикладывая никаких усилий. Таким «человекам» лучше посвятить свою

жизнь поискам волшебных заклинаний или чудодейственного зелья, которое в одно мгновение сделает из депрессивного параноика жизнерадостного оптимиста, а из обрюзгшего слабака — мускулистого супермена. Не важно, что поиски не увенчаются успехом, и они умрут в муках, доконав свой жалкий организм и душонку нелепым образом существования. Но, по крайней мере, это избавит их от наивных надежд, будто возможен вариант совершенствования духа и тела, не отрывая зад от дивана.

Поразительно, сколько внимания уделяется теме наркомании, алкоголизма, всевозможным заболеваниям и прочим нерадужным проявлениям в жизни общества и человека в частности. Ведется ярое обсуждение данных проблем на самом высоком уровне (международном, правительственном, министерском). Этому посвящено пугающее множество телевизионных передач, получивших благодаря современному подходу к индустрии статус «шоу». Критика гигантским потоком льется из газет и журналов. Миллионы людей читают и покачивают в изум-

лении головами: «А-я-я-й, процент страдающих от ожирения людей вырос за минувший год на сорок процентов».

«Министерство здравоохранения отмечает, что увеличились случаи заболевания раком легких. Основной причиной врачи называют стремительный рост курящего населения».

«Ведущий психолог Андрей Мозгоправ сообщил, что основным фактором, влияющим на психическое состояние человека, является недостаточное количество извилин в левом полушарии мозга. Именно это способствует тому, что люди часто страдают апатиями, депрессиями и испытывают внутренний дисбаланс».

Подобный бред можно увидеть и услышать сплошь и рядом, а смысл только один — беда, беда, беда! Конечно, люди должны быть информированы о происходящем и знать обстановку в стране и за ее пределами. А спонсор предоставленной информации — ваш любимый общепит «Макдоналдс», сигареты «Желтый дым» и клиника «друга всех друзей» доктора А.Мозгоправа. При поддержке торговой марки «Фармацевт» с прекрасным ассортиментом таблеток, пласты-

рей и клизм, которые помогут Вам избавиться от лишнего веса и табачной зависимости.

Внимание заостряется на самой проблеме, пугая последствиями, которые она за собой влечет. А причина всегда остается в стороне, как бы не столь важная и не заслуживающая того, чтобы ее замечали.

Естественно, кому выгодно, чтобы люди вели здоровый образ жизни и, соответственно, занимались профилактикой, а не лечением всевозможных заболеваний? Конечно, только не производителям лекарств и целой инфраструктуре, которая на этом зарабатывает.

Вы когда-нибудь видели рекламу, где бы сказали: «Тебе не нужно ничего покупать. У тебя уже все есть для того, чтобы быть счастливым, только не ленись пользоваться тем, что тебе подарила природа и жизнь»?

В основном, человеку предлагается приобрести надежду на спасение. При этом саму причину всех бед и страданий профессионалы в сфере рекламы и торговли делают своим главным орудием.

Какой смысл указывать людям на то, что они исключительно из-за своей лени имеют то, что

Останови свои Мысли

имеют? А это, как правило, проблемы со здоровьем, как физического, так и психического характера (одно всегда тянет за собой другое), пробел в сфере взаимоотношений (семья, коллектив и т.д.), материальные трудности и еще длинный список, от чего они страдают в той или иной степени. Лучше дать, а точнее продать, возможность наесться до отказа всякой дряни из красивых упаковок и присадить на заведомо вредные привычки. А когда зависимость овладевает слабовольными рабами собственных желаний, им можно пачками реализовывать средства борьбы с последствиями от ранее проданных товаров и услуг.

*Беды приходят тогда, когда люди в своей лени
забывают заботиться о себе.*

Сюнь-Цзы

Представим на секунду, что все люди на планете наконец-то прозрели и осознали, что их собственная лень — единственная причина всех неудач и потерь. И что если сами они не начнут заботиться о своем физическом и душевном со-

стоянии, то никакие «чудо»-препараты и «горе»-тренажеры не помогут.

И вот в один прекрасный день население планеты, от мала до велика, начало предпринимать целенаправленные действия для того, чтобы улучшить свое здоровье, моральное состояние и в результате обрести гармонию души и тела. Вместо того, чтобы глотать, втирать и вкалывать лекарства ввели в регулярную практику умеренные физические нагрузки. Проявляя волевые усилия, отказались от бессмысленных разговоров о своих проблемах и стали концентрироваться на позитивных аспектах своей жизни. Четко определив цели и наметив соответствующий курс, не надеясь на то, что кто-то придет и сделает все за них, с уверенностью в неминуемом успехе принялись реализовывать свои самые смелые мечты. В итоге, из подручных средств им необходимо только свое тело и настроенный на победу разум. Все остальное — всего лишь антураж, который можно использовать в своих целях, но и отсутствие каких-то его элементов не может повлиять на достижение результата.

Такое положение дел планетарного масштаба однозначно вызовет настоящую панику среди тех, кто производит и продает всю ту ерунду, без которой на сегодняшний день многие не представляют свою жизнь. Речь идет о товарах на космическую сумму денег, которые потеряют спрос. Это будет означать конец эры потребительского общества. Люди гребут тоннами то, без чего не просто можно обойтись, но и от чего лучше вообще отказаться. Им вдолбили посредством рекламы и с помощью других методов психологического воздействия, будто это иметь крайне необходимо. Но тот, кто нашел в себе силы стать на путь победителя, больше не нуждается в чем бы то ни было для того, чтобы смело идти к намеченной цели. А цель у него одна — быть здоровым и счастливым.

Но это пока что можно представить только гипотетически. Люди в своем большинстве ужасно ленивы и готовы платить любые деньги, только бы не делать лишних движений. А когда начинают страдать от своего бездействия, готовы платить еще больше, чтобы хоть как-то облегчить свою участь. Так что мировой рыноч-

ной экономике на данный момент не грозит обрушение.

Можно быть счастливым, можно быть успешным и богатым, но только когда делаешь все для этого необходимое. Подчеркиваем двумя жирными линиями слово «делаешь». Не ждешь, не надеешься на чудо, не ищешь обходные пути, а именно делаешь, что подразумевает под собой конкретные действия, зачастую требующие от нас физических и умственных усилий.

Все знают: для того чтоб иметь, например, стройную спортивную фигуру, надо изрядно попотеть, систематически делая физические упражнения, уделяя особое внимание проблемным участкам тела. А добившись определенных результатов, нельзя расслабляться, так как если не поддерживать форму, то все очень быстро придет в плачевное состояние. И можно предположить, что если не все, то практически все вменяемые люди желают ощущать на себе восторженные взгляды, демонстрируя летом на пляже свое красивое тело. Но сама только мысль о том, что это должно сопровождаться усердием и ак-

тивными действиями, пугает привыкшего вести пассивный образ жизни человека. Его лень начинает жалобно умолять отказаться от этой «нелепой» идеи — стать здоровым и красивым. Лихорадочно подыскивает всевозможные аргументы в пользу того, чтобы только жрать, спать и еще больше жрать. Взывает ко всем порокам, которые могут помочь разубедить «неразумного» человека, решившего покончить с процессом самоуничтожения. И объединив свои усилия лень, скептицизм и самообман добиваются своего:

— Это каждый день надо бороться с жиром и обвисшей задницей? — говорит перепуганная лень.

— Да где ты столько времени найдешь? Это тебе не просто так, пару махов руками сделать, как минимум час в день выделить надо. К тому же, усердие необходимо и сила воли. Ты уже не первый раз собираешься заняться спортом, а в итоге... Ты не сможешь! — вступает самообман.

— Да-да, не сможешь, я тебя знаю, — поддерживает скептицизм.

— А вообще, зачем тебе это надо? Ты и так нормально выглядишь. Пусть тебя любят таким,

какой ты есть. Не зря говорят, что хорошего человека должно быть много, — входит во вкус самообман.

— Послушай свои желания. Ты ведь не хочешь всю свою жизнь провести в сплошном напряге?! Доползи лучше до холодильника, съешь чего-нибудь, все же радость, — дожимает удовлетворенная лень.

В итоге, наш без пяти минут атлет охотно верит «неоспоримым» фактам, похоронив надежду на то, что могло бы ему принести истинную радость.

Однозначно, физическое здоровье и внешний вид — далеко не единственное, на что губительным образом влияет лень. Объективно, лень мешает добиваться в жизни абсолютно всего, о чем может мечтать человек. То, что Вас не удовлетворяет на сегодняшний день, является результатом того, что когда-то Вы поленились предпринять необходимые действия, которые помогли бы достичь желаемого.

Останови свои Мысли

*За нашу леность нас карают
не только наши неудачи, но и удачи других.*

Жюль Ренар

Печально то, что многие люди прекрасно понимают, насколько их губит собственная лень. Они признаются в том, что лень — это тот порок, который тормозит их развитие в разных направлениях. Но покорно разводят руками: «Что я могу сделать, такой вот я ленивый, это мой крест». И таким образом они как бы оправдывают свое бездействие, стараясь выглядеть достойно, сидя по уши в дерме, но зато с гордостью, что понимают, почему там оказались.

Такая категория людей, пожалуй, самая проблемная, так как их невозможно ни убедить в чём-либо, ни заинтересовать чем-либо, даже напугать чем бы то ни было. Это живые трупы, потенциальные инвалиды и, не редко, моральные уроды. Их существование сводится к примитивным функциям жизнедеятельности. Подобным стадом хорошо управлять, так как они поленились подумать о том, куда их гонят. А если даже увидят, что их гонят на убой, все равно не станут

ничего предпринимать для своего спасения, «а зачем? — они ж ведь ленивые. Такой их крест».

Ленивый человек в бесчестном покое сходен с неподвижною болотною водою, которая, кроме смраду и презренных гадин, ничего не производит.

Михаил Васильевич Ломоносов

Но раз уж Вы держите эту книгу в своих руках, значит к таким безнадежным «самоубийцам» Вас отнести нельзя хотя бы потому, что истинный «суицидник» поленился бы даже поинтересоваться темой реабилитации своих жизненных сил.

Да, лень присутствует в каждом человеке без исключения. Но ведь именно осознание того, что лень стремится сделать из нас слабаков и неудачников помогает заставлять себя двигаться, и в очередной раз доказывать, что Вы сильнее ее. Конечно, порой мы злимся, когда она берет над нами верх, но и это можно использовать как дополнительный стимул.

Самое главное — не отсутствие давления со стороны лени, а уверенность в том, что она не сможет изнасиловать Вашу жизнь.

Останови свои Мысли

По большому счету, можно бесконечно рассуждать на тему лени и ее пагубном влиянии, но по сути есть только один способ, который ставит ее в безвыигрышное положение — это физический и умственный труд. Это истина, которая даже не подвергается сомнениям. Здесь важно только одно: когда Вы заняты чем-то для себя полезным — это значит, что лень загнана в угол и ее воздействие теряет свою силу. Но если Вы все время только собираетесь что-то сделать, а реально ищите оправдания тому, из-за чего никак не приступите к практическим действиям, то будьте уверены, лень затягивает петлю на Вашей шее.

*Лень, как ржавчина, разъедает быстрее,
чем труд изнашивает.*

Бенджамин Франклин

Вывод однозначен. Для того, чтобы не позволить лени стать хозяином Вашей жизни, надо пресекать ее еще до того, как она наберет разгон и будет стараться выжить из Вас желание с ней бороться. А борьба, как мы это уже четко себе уяснили, не может привести ни к чему хорошему.

В принципе, всегда самое сложное — это начать что-либо делать. И происходит это потому, что лень постоянно выпрашивает еще хоть чуть-чуть времени на отдых, настрой или подготовку. Но стоит только встать и приступить к конкретным действиям, как лень куда-то исчезает, а на ее место часто приходит увлеченность, приносящая удовольствие от работы.

Очевидно, что в большинстве случаев у Вас есть силы приняться за дело, но желание хоть как-то продлить безделье словно приковывает к креслу или дивану. Вам кажется неимоверно трудным поднять и привести в движение свое бременное тело. Но что произойдет, если Вам вдруг сообщат какое-нибудь шокирующее известие? Например, что кто-то из Ваших близких попал в больницу после автокатастрофы. Конечно же, Вы забудете об усталости и о том, что минуту назад не могли побороть лень. Подскачите, как ошпаренный, делая все, что необходимо в подобной ситуации.

Так что проблема, оказывается, морального характера и справляться с ней надо соответствующим образом. Как только станет вопрос о том,

Останови свои Мысли

каким образом вытряхнуть себя утром из кровати или заставить сделать те или иные действия, сразу вспоминаем о том, куда бы делась эта лень в критической ситуации. Осознание своего превосходства над коварной ленью помогает сделать этот самый сложный и очень важный первый шаг.

*Леность — это глупость тела,
а глупость — это леность ума.*

Иоганн Готфрид Зейме

Здоровые тело и дух

*Х*алатное отношение к своему здоровью — это еще один гвоздь, который люди самостоятельно забивают в крышку гроба своего счастья. Даже те, кто постоянно с трепетом говорит о своих болячках и уделяют им чрезмерное внимание, на самом деле не являются приверженцами здорового образа жизни, хотя от них только и слышишь о том, насколько важно следить за здоровьем. Много ума не надо для того, чтобы пачками пить таблетки и дежурить у кабинетов врачей, а вот не допустить такую необходимость — это уже здравый подход к построению жизни.

Останови свои Мысли

Люди, как правило, вспоминают о том, что здоровье — это самое главное только тогда, когда та или иная часть организма напоминает о своем существовании и убедительно просит больше не издеваться над ней. Это заставляет засуетиться человека, испытывающего боль или недомогание. Но «заткнув глотку» надоедливому органу при помощи разной химии из ближайшей аптеки, он благополучно забывает о необходимости с уважением относиться к собственному организму.

Тело человека — это уникальный дар, благодаря которому бессмертная душа может реализоваться в материальном мире. Все органы и системы работают с полной самоотдачей, мгновенно реагируя на каждое повреждение, задействовав все необходимые ресурсы для реанимации и восстановления пострадавшего участка. Но невежественные люди так беспардонно относятся к этому бесценному дару, что загадив все, что только можно, еще и недовольны — там печень подвела, а тут сердце забарахлило... Еще бы, с

таким подходом надо благодарить за то, что они вообще не объявили забастовку. А когда организм истощает все свои силы, не в состоянии больше справиться с теми увечьями, которые так безжалостно наносит ему хозяин, констатируют смерть в результате острой сердечной недостаточности или цирроза печени, или открывшейся язвы желудка, или кровоизлияния в мозг. И таких «или» может быть еще очень много.

Не надо быть гением, чтобы понять насколько важно быть здоровым. Если в жизни имеют место всевозможные боли, рези, тошноты, перепады давления, нервные расстройства и тому подобное, ни о каком счастье не может быть и речи. Когда «то лапы ломит, то хвост отваливается» никакой позитивный настрой не поможет. Только сочетание хорошего здоровья и духовного развития может подарить радость от всех проявлений многогранной жизни.

Одна из первоочередных причин, почему с годами люди начинают «разваливаться по час-

тям», мучаясь от гастритов, артритов, радикулитов и тому подобное — это малоподвижность, которая влечет за собой то, что кровь циркулирует недостаточно хорошо и лишает жизненно важные органы должного обогащения необходимыми веществами и кислородом. Человек редко задумывается о том, какой вред он себе наносит длительным физическим бездельем.

Существует много всевозможных практик, направленных на оздоровление и омоложение организма, пользу которых трудно переоценить. Ежедневное выполнение выбранных для себя физических упражнений является огромным вкладом в фонд своего здоровья.

Подбор определенной системы или комплекса — дело сугубо индивидуальное и зависит от многих факторов. Но ввести в свою жизнь подходящие именно Вам упражнения — вещь необходимая.

Лично мне по душе упражнения из хатха-йоги. Ежедневное выполнение асан помогает поддерживать физическое и моральное состояние на

великолепном уровне и получать эстетическое удовольствие от самой практики.

Чтобы не переписывать весь арсенал йоговских упражнений, приведу только самые любимые, без которых не проходит ни один день моей жизни.

***Комплекс асан
хатха-йоги***

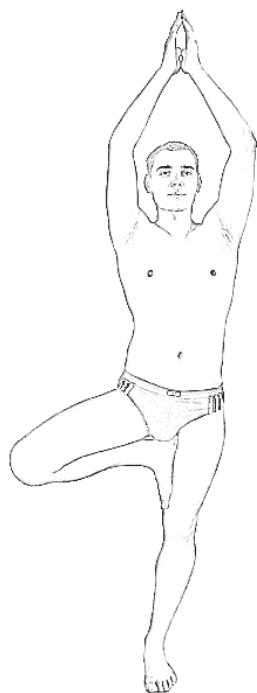


Рис.1.

Дерево

Стоя прямо, согните правую ногу в колене и, помогая руками, поместите стопу у паха пяткой вверх. Колено прямой ноги все время напряжено. Сложите ладони вместе и поднимите руки над головой (рис. 1). Дышите свободно. Задержитесь в таком положении на 20 секунд. Повторите упражнение, стоя на правой ноге.

Это упражнение тонизирует мускулы и в целом благотворно влияет на нервную систему и весь организм. Способствует концентрации внимания и улучшению работы вестибулярного аппарата.

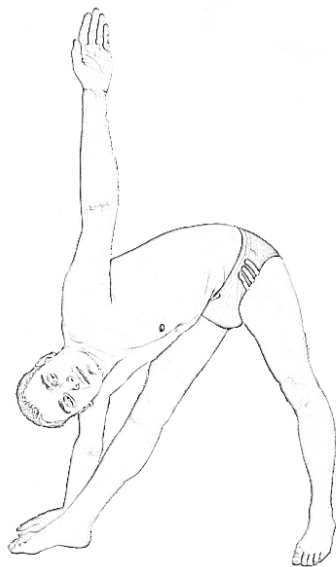


Рис.2.

Треугольник

Станьте прямо. Ноги чуть шире плеч, правая ступня развернута наружу на девяносто градусов. Руки в стороны, ладони вниз.

На выдохе наклоняйтесь к правой ноге, стараясь коснуться пола или ступни. Ноги при этом не сгибаются, колени напряжены. Левая рука поднята вертикально вверх, взгляд направлен на поднятую руку (рис. 2). Дыхание свободное. Задержитесь в таком положении на 20 секунд.

Вдыхая, поднимитесь в исходное положение. Сделайте тоже самое в другую сторону.

Эта поза активно тонизирует нервную систему, особенно область позвоночника. Усиливается перистальтика кишечника. Поза развивает эластичность позвоночника, а также омолаживает организм. Отличное упражнение для улучшения кровообращения в области желудочно-кишечного тракта и снятия болей в области позвоночника. Тонизирует мышцы ног и таза. Исправляет деформации нижних конечностей, способствуя их равномерному развитию. Она снимает боли в спине и шейных связках, развивает грудь.

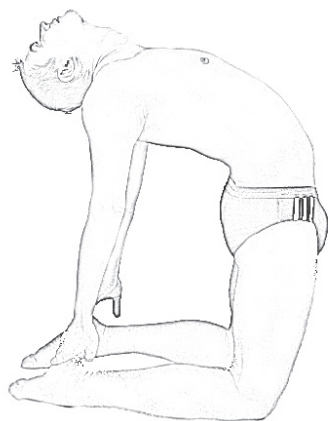


Рис.3.

Верблюд

Встаньте на колени, ноги вместе. Сначала положите ладони на поясницу. Выдыхая, медленно выгибайтесь назад, затем руки положите на пятки. Максимально прогните позвоночник, растянув ребра. Голову запрокиньте назад (рис. 3).

Дышите равномерно. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Не спеша, взявшись за поясницу, на вдохе вернитесь в исходное положение.

Оказывает полезное воздействие на пищеварительную, выделительную и половую системы. Укрепляет желудок и кишечник, предотвращает запоры. Устраняет боли в спине и пояснице. Улучшает работу щитовидной железы и половых желез, развивает гибкость позвоночника и тонизирует мышцы спины. Также укрепляет мышцы брюшного пресса.



Рис.4.

Скручивание

Сядьте, вытянув ноги вперед. Согните правую ногу и поставьте ее ступню на пол у внешней стороны левого колена. Согните левую ногу так,

Останови свои Мысли

чтобы ее пятка касалась правой ягодицы. Локоть левой руки расположите на наружной поверхности правой ноги. Выдыхая, поверните корпус вправо, заведя правую руку за спину (рис. 4). Поворачивайте торс и голову как можно больше, но без излишнего напряжения. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. На вдохе, медленно вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое в другую сторону.

Если вы еще недостаточно гибки, чтобы выполнить это упражнение, можете выпрямить ногу, подогнутую под ягодицу. Последующие движения такие же, как и в основной форме. Со временем тело станет более гибким, и от упрощенного варианта Вы сможете перейти к основному.

Асана устраняет скованность позвонков и межпозвоночных дисков, снимает нервное напряжение. Массирует органы брюшной полости, устраняя таким образом гастроэнтерологические заболевания. Активизирует поджелудочную железу и излечивает диабет. Помогает бороться с мышечным ревматизмом. Влияя на большое количество нервов, соединяющих мозг с телом, тонизирует и оздоравливает нервную систему в целом.

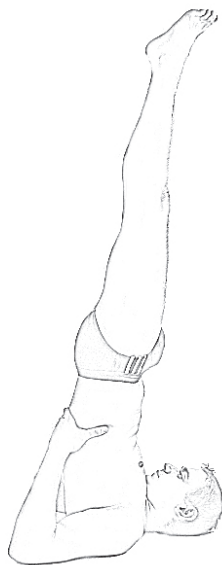


Рис.5.

Березка

Лягте на спину, ноги вместе, руки лежат по сторонам тела, ладони вниз. С помощью рук

Останови свои Мысли

поднимите туловище и ноги в вертикальное положение. Согните руки в локтях и подоприте ими спину, поддерживая тело ладонями в устойчивом вертикальном положении. Туловище и ноги должны быть вытянуты вверх и образовывать с шеей прямой угол. Подбородок упирается в грудь. Центр тяжести переносится на плечи (рис. 5).

Задержитесь в таком положении на 20 секунд. Вдыхая, медленно вернитесь в исходное положение. Оставайтесь лежать, полностью расслабившись не меньше 10 секунд.

Асана стимулирует щитовидную железу, тем самым гармонизируя взаимодействие сердечно-сосудистой, пищеварительной, половой, эндокринной и нервной систем. За счет усиленного питания мозга кровью корректирует отклонения в развитии тела и излечивает психические расстройства. Тонизирует мышцы ног, живота, а также женскую половую систему, позвоночник и шею. Помогает при мочеполовых расстройствах, смещении матки, менструальных нарушениях, геморрое и грыже. Она служит панацеей от большинства самых распространенных заболеваний.



Рис.6.

Лист, согнутый пополам

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Выдыхая, медленно наклонитесь вперед. Попытайтесь достать руками до пальцев ног и коснуться коленей лбом (рис. 6). Если не получается, наклоняйтесь вперед настолько, насколько Вам позволяет эластичность спинных мышц и ни в коем случае не делайте чрезмерных усилий.

Задержитесь в конечном положении на 15 секунд. Вдыхая, не торопясь вернитесь в исходное положение. Прделайте упражнение 3 раза.

Асана укрепляет ахилловы сухожилия и расслабляет суставы бедер. Эффективно способствует удалению избыточных жировых отложений в области живота. Тонизирует органы брюшной полости, устраняет их вялость. Она тонизирует также почки, целиком омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение. Обеспечивает мощный приток свежей крови к спинным нервам и мышцам, способствуя их оздоровлению. Половые железы получают необходимые питательные вещества. Усиливается перистальтическая деятельность кишечника, что ведет к устранению запоров, гастритов и прочих неполадок в желудочно-кишечном тракте.

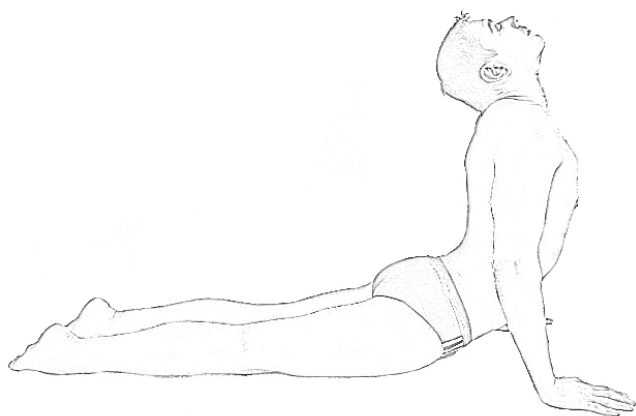


Рис.7.

Кобра

Лягте на живот, ладони на полу у плеч. Выдыхая, медленно поднимайте голову и верхнюю часть корпуса, выгибаясь вперед, прогибая одновременно спину (рис. 7). Прогиб спины делайте до тех пор, пока возможно. Старайтесь не отрывать нижнюю часть живота от пола.

В положении максимального разгиба задержитесь на 10 секунд. Делая вдох, медленно вернитесь в исходное положение. Прodelайте упражнение 3 раза.

Поза омолаживает позвоночник, особенно она рекомендуется страдающим тугоподвижностью спины. Вылечивает деформации спины, боли, прострелы и мышечные ревматизмы. В случаях незначительного смещения позвоночных дисков эта поза возвращает диски в нормальное положение. Тонизируется вся позвоночная область, полностью раскрывается грудь. Увеличивается внутреннее давление в брюшной полости, проходят запоры, повышается аппетит.

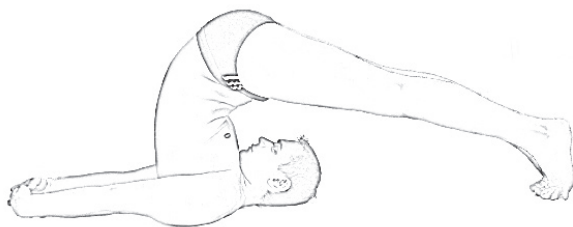


Рис.8.

Плуг

Лягте на спину, руки вдоль тела, ладони на полу. Выдыхая, медленно поднимайте ноги, заведите их за голову до касания с полом (рис. 8). Задержитесь в таком положении на 20 секунд.

На вдохе, также не спеша вернитесь в исходное положение. Оставайтесь лежать, полностью расслабившись, не меньше 10 секунд.

Поза нормализует функционирование органов брюшной полости, особенно почек, печени и поджелудочной железы. Стимулирует пищеварение, устраняет запор и уменьшает жировые отложения в области талии. Нормализует деятельность щитовидной железы, гармонизируя, таким образом, все обменные процессы организма. Способствует излечению диабета, устраняет геморрой, укрепляет позвонки и тонизирует спинные нервы, улучшая тем самым здоровье в целом.

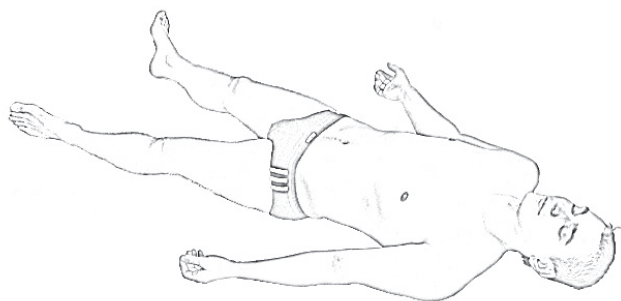


Рис.9.

Релаксация

Лягте на спину. Руки уведите от туловища на 45 градусов. Кисти положите на тыльную сторону так, чтобы пальцы были слегка согнуты и максимально расслаблены. Ноги разведите в стороны друг от друга тоже на 45 градусов (рис. 9). Расслабьте поясницу. Если в этой позе в пояснице возникает болевое ощущение, положите под нее свернутое одеяло или валик.

Полностью расслабьте тело. Часть за частью, от пальцев ног до макушки. Когда тело полностью расслабится, переведите внимание к дыханию. Наблюдайте дыхание, никак его не контролируя. Находитесь в этом положении 5 минут.

Полное расслабление тела необходимо, чтобы получить нужный эффект от практики асан. Во время выполнения поз хатха-йоги мышцы то нагружаются, то вытягиваются, оказывается тонизирующее воздействие на разные внутренние органы. В современном мире человек часто попадает, а порой даже постоянно живет в стрессовой ситуации. Лучшим средством от стресса является расслабление. Когда тело и ум устали от трудового дня, то можно просто лечь в эту позу и постараться полностью расслабить все тело часть за частью.

Важно: Не допускайте спешки и перенапряжения, выполняя приведенные выше упражнения. Только регулярные занятия принесут Вам положительный результат, которым Вы будете приятно удивлены.

Интересуйтесь, ищите, пробуйте те средства и методы, которые помогут Вам чувствовать себя лучше. Не факт, что это будет что-то традиционное и общепринятое. Возможно, Вам понравится массаж ши-ацу, который сможете делать самостоятельно, и это принесет Вам ощутимую пользу. Не давайте себе застояться, поощряя тем самым свои недуги. Делайте утреннюю гимнастику, закаляйтесь. Предпринимайте все необходимое, чтобы не превращаться в типичного «инвалида», любящего жаловаться на свои болячки. Делайте это с полным осознанием того, что в здоровом теле здоровый дух.

*Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.*

Аристотель

Люди с откровенным пренебрежением относятся к наркоманам. Кривят лица, увидев как кто-то в подворотне забивает косяк или, того хуже, колется. Чуть с большим снисхождением, но все же не без брезгливости, смотрят на алкоголиков. Кто-то некурящий может недовольно махнуть перед своим носом рукой, отгоняя от себя сигаретный дым. Но я ни разу не встречал тех, кто открыто демонстрировал бы отвращение к людям, сидящим в каком-нибудь бистро, уплетая жирные гамбургеры.

По сути, потребность запихивать в себя всякую «отраву», причем в таких количествах, что и свинья «прозреет», тоже является зависимостью, и вред от этого колоссальный. Но об этом можно услышать крайне редко, на приеме у гастроэнтеролога или прочитать в каком-нибудь журнале «Сам себе паразит». В так называемом цивилизованном обществе проблема переедания и самоотравления — не проблема вовсе, а просто образ жизни.

Так что немаловажно следить за тем, чтобы в желудок попадало как можно меньше той гадости, которую в изобилии предлагают нам супер-

маркеты и «фаст-фуды». Глупо жертвовать своим здоровьем только ради того, чтобы лишний раз потешить свои вкусовые рецепторы. Хотя, откровенно говоря, здоровая еда — это не значит невкусная. Если не полениться и проштудировать поваренные книги, то можно найти рецепты здоровых, сбалансированных и в тоже время весьма вкусных блюд.

Но для этого, что нужно сделать? Правильно! Надо изыскивать возможности и действовать, затрачивая время и силы. Лучше уж найти тысячи причин, по которым здоровый образ жизни невозможен. Зачем тратить время на всякие упражнения и прочую «ерунду», если можно эти драгоценные минуты, а то и часы провести с большей пользой? Например, на врачебных процедурах или даже на операционном столе. Мало, что ли, «хороших» занятий?

Слабовольные и глупые люди часто обосновывают свое саморазрушение тем, что просто не хотят себе отказывать в удовольствиях. Некоторые даже философствуют: «Смысл мне себя ущемлять в чем-то, если все равно жизнь не

предсказуема и умереть можно в любой момент, машина собьет или камень на голову свалится». Смеются над «идиотом», бегающим по утрам и не пьющего с ними водку, утрируя «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». Но когда смерть за такими философами все не приходит, а посылает вместо себя цирроз печени, язву желудка и прочие дополнения к «роскошной» жизни, то, корчась от боли, им такие мудрствования почему-то в голову не приходят.

Я веду здоровый образ жизни не для того, чтобы жить долго, но для того, чтобы прожить отпущенный мне век счастливым, не мучаясь от болезней.

Обида — главный разрушитель

*Н*ичто не дает столь сильный толчок негативному ходу мыслей, как обида. Конечно, ведь чувство обиды возникает, когда посягают на самое дорогое, что у нас есть. Наше эго. Желание всегда быть правым, понятым и признанным притупляет понимание того, что не Мир крутится вокруг нас, а мы «варимся» в этом Мире.

Сумасшествие нашей цивилизации в том, что каждый отдельный индивид стремится к тому, чтобы его способностями, талантом и неповто-

римостью восторгались миллиарды таких же любящих только себя эгоистов.

А теперь представьте, что кому-то плохо. Нет настроения, зуб болит, партнер не дает, одним словом, плохо. Он же будет хотеть, чтобы вместе с ним переживали все вокруг. Сочувствовали ему, искренне желали разделить с ним нелегкую участь. Ведь у него же болит, свербит, не стоит... Ему абсолютно начхать на то, что кто-то в этот момент испытывает совершенно иные ощущения. И тогда возникает недовольство, обида по поводу того, что остальные проявляют равнодушные к его бедам.

Обида — это не что иное, как эгоизм во всех своих проявлениях. Она подобна действующему вулкану, постоянно извергающему в сознание самые скверные и низменные мысли.

Обиженный человек, упиваясь жалостью к себе, не может думать ни о чем, кроме как: «Меня не любят, не понимают, не ценят...» Если такому «ущемленному» в момент глубокого разочарования жизнью предложить отстраниться от ситуации, благодаря которой он попался в сети всепоглощающей обиды, то он расценит это как

насмешку. О какой отстраненности может идти речь, когда внутри все кипит, ком в горле мешает глотать слюни. Они превращаются в пену, которой он начинает брызгать во все стороны. Обида перерастает в злость на обидчика, а затем и на весь белый свет?!

Беда в том, что люди не умеют прощать. Даже по истечению какого-то времени, когда злость на того или иного человека уже исчезла, стоит лишь вспомнить тот неприятный прецедент, как обида разгорается чуть ли не с прежней силой. И вместо того, чтобы пожать ему руку со словами «не будем вспоминать прошлое, что было — то прошло» и тому подобное, возобновляется желание плюнуть в морду бросив вдогонку: «Я тебя сволочь, никогда не прощу!».

А все ведь до боли парадоксально. Наша обида — это заикленность на себе, любимом, на своих желаниях и комплексах. По вине эгоцентризма люди настолько морально уязвимы, что им можно нанести психическую травму простым сарказмом на счет их внешности, качеств или убеждений. Они могут доводить себя до мораль-

ного изнеможения одними только мыслями о том, что кто-то сказал о них какую-то пакость. И не зависимо от того, это колющая глаза правда или откровенная клевета, реакция будет одинаковая — затаенная обида.

Обида — это яд, медленно, но весьма эффективно отравляющий разум, душу и, как следствие, весь организм. Психологи убеждены, что причины многих болезней человека находятся в его образе мышления и образе жизни. Чувство обиды «бьет» по внутренним органам, часто являясь причиной возникновения онкологических заболеваний.

К сожалению, общая масса людей или не знают о таком губящем влиянии негативных эмоций, или не воспринимают это в серьез. Но при том или ином заболевании они бегут к врачам, которые с легкой руки прописывают им лекарства, направленные на устранение симптомов, а не самой причины возникновения проблемы.

Обида портит кровь, рвет души и, как правило, разрушает отношения не редко с близкими и

любимыми людьми. Виной тому является наш собственный эгоизм, который в любой ситуации диктует нам, что мы хорошие, мы правы, а они все повально заблуждаются, не сумев оценить нас по достоинству.

Зарываясь в размышлениях на счет несправедливого отношения к «Нашему Величеству» невозможно увидеть простую истину — правда у каждого своя и наши беды зачастую служат только утешением для других «униженных и оскорбленных». До безобразия глупо ждать от людей, что они хоть когда-нибудь станут относиться к нашим достижениям или потерям, как к своим собственным. Это так же бессмысленно, как и желание убедить кого-то в том, с чем он не желает соглашаться. Люди хотят верить только в то, во что хотят верить, и никакие факты и веские аргументы тут не помогут.

На лицо абсурд ситуаций, когда родители обижаются на своих уже взрослых и не редко имеющих свои семьи детей. По мнению старшего поколения, молодежь всегда будет какой-то не такой. Такие фразы как: «В наше время такого безобразия не было», «Как так можно посту-

пать?», «А это совсем ни в какие рамки не лезет!» никогда не выйдут из обихода. Будут сменяться поколения, но извечная проблема «отцы и дети» так и останется глобальной проблемой под названием «полный идиотизм».

Смешно то, что кому ни скажи, что времена меняются, приоритеты меняются, новые поколения уже по-другому смотрят на мир и так далее, никто не спорит, а только с пониманием очевидного одобрительно качают головами. Но тут же могут излить душу по поводу того, как они обижаются на своих детей, что те редко приезжают, или наоборот, дети недовольны, что их «предки» лезут в их личную жизнь. И эти бесконечные взаимные обвинения имеют место при том, что все прекрасно понимают, что одни еще старой закалки и вроде бы не за что их винить, так уж они привыкли, а другие, понятное дело, шагают в ногу со временем, и как бы ничего в этом плохого нет. Но этот, получается, беспочвенный ком обиды мотает нервы и тем и другим.

Обида не может быть оправданной! Никакие: «Он же так со мной поступил!» или «Я хотел как

лучше, а взамен получил неблагодарность» или «Они считают, что я такой-сякой! А я ведь гораздо лучше», не в состоянии сделать обиду хоть как-то обоснованной. Истина одна: пока человек идет на поводу у своего больного самолюбия, обида с легкостью будет находить способ, чтобы себя реализовать, но когда контроль над мыслями, которые побуждают к тому, чтобы себя пожалеть, вовремя пресекает этот саботаж, обидчивость становится качеством абсолютно чуждым.

Чтобы проще реагировать на обвинения, недопонимания, неопцененность и прочую ерунду, надо перестать в подобных случаях, сосредотачивать внимание на своем «Я». Как только появляются мысли «так Я же, так МЕНЯ же, так МОЕ же...» Все. В сознании должен зазвучать гудок сирены, указывающий на то, что Ваше ЭГО старается «загадить» Вам мозги, приписывая важность событию, от которого, по сути, должно быть ни холодно, ни жарко. Посмотрите на себя со стороны, как смешно Вы выглядите, когда корчите из себя Нарцисса, жаждущего, чтобы его любили, почитали, уважали, ценили и всегда

Останови свои Мысли

с ним соглашались, не смея перечить «приближенному к Богу» инвалиду с комплексом Наполеона.

Для того, чтобы не было необходимости искоренять в себе обиду на кого-либо, нужно направить все свои силы на то, чтоб это губительное чувство не могло овладевать разумом и, тем более, проникать в душу. И это становится возможным, когда человек в своем духовном развитии достигает такого мироощущения, которое можно коротко охарактеризовать как всеобъемлющее чувство искренней любви. Ведь пребывая в этом состоянии, возникает желание дарить радость и творить добро, не требуя при этом ничего взамен, а бескорыстность сама по себе несовместима со всякого рода обидами, завистями и прочими убогими качествами.

Любовь

Глобальная ошибка большинства людей в том, что они рассматривают любовь как понятие очень узкого спектра. В основном, это несоизмеримое ни с чем чувство стараются «запереть» в ничтожно малой сфере взаимоотношений между полами. Если попросить простого человека дать определение любви, он отметит любовь между мальчиком и девочкой (в традиционном варианте), любовь матери к ребенку и, на худой конец, любовь к домашнему питомцу. Как правило, на этом полет мысли обрывается. Некоторые «уникумы» умудряются дополнить столь «длинный» список еще любовью к пиву и

азартным играм, но в таком случае комментарии излишни.

Любовь же, в полном понимании этого слова, является безграничной силой, которую невозможно охарактеризовать просто каким-то набором эмоций. Также глупо рассматривать ее в рамках умственной деятельности. Любовь невозможно постичь на уровне типичного представления о мире и действующих в нем законах. Если не выйти за пределы своего закостеневшего разума, любовь, которую можно ощутить как божественную благодать, так и будет представляться в виде влечение к противоположному полу и как материнский инстинкт.

Все религии строятся на любви. В Библии, в Коране и других священных писаниях указано «Бог есть любовь». Если бы можно было удалить из этих почитаемых Книг весь тот бред, от которого наверняка сам Бог в шоке, и оставить только эти слова «БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ», то в Мире действительно бы царила божественная доброта и бескорыстность.

Абсурд, когда под эгидой любви и милосердия происходит насилие и порабощение. Какой идиот придумал благословлять массовые уничтожения? Казалось бы, мировая история, насыщенная жесточайшими кровопролитиями должна чему-то научить. Крестовые походы, истребления неверных.... Одна только святая инквизиция чего стоит! И раз уж это все происходило, как бы с «подачи» Бога, то, выходит, люди руководствовались любовью, когда с ненавистью в сердце убивали друг друга?! А ведь войны на религиозной почве ведутся и по сей день. Эти псевдосвятые всевозможных «мастей» попросту дурачат целые народы, приучая к слепому повиновению.

Религия с её смешными и параноидальными обрядами не имеет ничего общего с верой, которая хранится в душе каждого отдельного человека. Там, где имеет место идолопоклонничество и осуждение, нет искренности и, соответственно, ни о каком совершенстве не может быть и речи. Для того, чтобы прикоснуться к божественному, нет необходимости идти в специально отведенное место поклонения и делая нелепые

Останови свои Мысли

телодвижения перед безжизненными картинками, статуэтками и прочими символами, казнить себя за жизнь свою несправедливую. Нет и не может быть однозначного ответа на вопрос «как правильно жить?» или «что такое хорошо, что такое плохо?» Надо помнить, что сколько людей, столько мнений, и то, что для одного хорошо и правильно, для другого может оказаться смешным и нелепым. Поэтому, любовь во всей своей полноте и многообразии — единственное, что оставляет за пределами внимания любого рода устои, которые постоянно меняются с развитием цивилизации.

*Вера, не просветленная разумом,
не достойна человека.*

Пьер Абеляр

Когда душа человека наполнена любовью, он не может сотворить зло. Любовь несовместима с желанием причинять боль. Понимание этого — уже огромный прогресс в личностном развитии, позволяющий ориентироваться в бескрайних просторах навязываемых ценностей. Знать надо

только одно — что любовь является наивысшей ценностью. Любовь к жизни, любовь к людям, любовь ко всему, что нас окружает.

Когда любовь перестает быть просто красивым словом, но становится главным приоритетом в жизни, тогда автоматически отпадает целый ряд рутинных вопросов: «В чем смысл жизни?» «В чем суть человеческой природы?» «Накажут ли нас после смерти?» и так далее.

Всегда пребывать в состоянии любви и быть счастливым здесь и сейчас — в этом заключается смысл жизни. Достичь такого состояния — это и есть наше предназначение. Это истина, и глупо искать другую. Все поиски должны быть направлены на то, при помощи каких приемов и методов можно обрести счастье, а не на то, где бы раздобыть новые вопросы, не имеющие ответов, и как поглубже закопаться в будничных проблемах.

Любовь есть Бог! Любовь есть цель! Любовь есть счастье! Это все, что нужно знать о любви. Никакие ритуалы поклонения не помогут познать Бога, можно лишь ощутить на себе благодать его прикосновения, и это — любовь! Цель, имеющая под собой корыстную подоплеку (по-

Останови свои Мысли

пасть в рай, получить что-то в дар за повиновение, избежать наказания...), приводит к тому, что страх и алчность берут контроль над жизнью. Такие желания порой доводят до маразма: ползание на коленях, в надежде что-нибудь выпросить у высших сил, самоистязание чувством вины, самобичевание и многое другое. Стремление же быть счастливым, не зависимо от внешних факторов и материального накопления, позволяет быть выше всей той мишуры, которая делает из человека машину потребления и эпицентр бесконечных желаний. Ощущать себя счастливым и хотеть поделиться этим чувством с другими — это главный принцип любви. Без любви не бывает счастья, она колыбель всего прекрасного на земле. Любовь — самоцель, так как именно она дарит наслаждение и краски жизни.

*Храни любовь в сердце своем. Жизнь без нее подобна
бессолнечному саду с мертвыми цветами.*

Оскар Уайльд

Справедливо будет задать прямой вопрос: «Как достичь, этого состояния любви?» и «Что конкретно можно предпринять, чтобы этот “ор-

газм” от наслаждения жизнью длился как можно дольше?»

В первую очередь, следует отнестись серьезно ко всем разделам этой книги. Основная задача всех изложенных в ней принципов — это как раз освобождение от всего того, что мешает развиваться в духовном плане и лишает возможности трезво, здраво и адекватно смотреть на вещи.

Во-вторых, надо не только читать умные книжки, но и начать применять на практике описанные в них и выбранные лично для себя приемы и способы. Если же лень не позволяет этого сделать, а скептицизм и неверие в собственные силы имеет большую силу, чем желание прожить полноценную, счастливую жизнь, то стоит перейти на литературу вроде: «Как потерять смысл жизни», «Чем отравить сознание», «Как умереть несчастным» и так далее.

В-третьих, стоит отказаться раз и навсегда от идеи прозреть за пять минут и непременно в домашних условиях. Расчет на «халяву», однозначно, берет свое начало из лени, по поводу которой было уже много сказано. Построение своего счастья — это непрерывный процесс. Глупо рас-

Останови свои Мысли

считывать на чудотворные изменения в жизни, если для этого ничего не делается.

Любовь озаряет жизни тех, кто жаждет ее, кто ищет ее, и, конечно же, верит в нее. Нельзя уподобляться дуракам, которые говорят о любви как о чем-то мифическом, якобы не имеющем места в реальной жизни. Они не задумываются о том, что из-за своих мрачных суждений их «реальная жизнь» как раз и лишена любви. Единственный и неизменно действенный способ, благодаря которому можно начать жить в гармонии с самим собой и окружающим миром — это отказ от таких вот «уродливых» мыслей.

Жизнь как зеркальное отражение: если вы скалитесь и кривитесь, то она в ответ не станет вам улыбаться. Но когда вы относитесь к ней с чувством благодарности и искренней любовью, она непременно предстает в самом радужном свете, открывая мир прекрасного и удивительного.

Насаждая любовь в себе, Вы способствуете тому, что все внешнее начинает откликаться соответствующим образом. И вскоре после

того, как песня Вашей души зазвучит веселыми тонами, вы просто перестанете замечать то скверное, что раньше делало жизнь серой и никчемной.

Запомните, запишите, выгравировуйте у себя в сознании, что ваша жизнь — это только ваша жизнь. Если Вы скажете себе, что жизнь «дерьмо», что мир жесток и несправедлив, что любовь — это всего лишь сказка для наивных романтиков, то это будет правдой, подтверждение которой Вы будете встречать на каждом шагу. Но правда у каждого своя, и одна правдивее другой. Так что, если твердо стоять на том, что любовь — это божественный дар, который при желании может открыть для себя каждый, то это будет правда, с которой жить будете именно Вы.

Сплошь и рядом встречаются «горе»-критики, которые, как жалкие шавки, стремятся искушать всех тех, кто пропагандирует любовь и бескорыстность. У них на вооружении всегда веские аргументы: «Посмотрите, что за бред несут эти сумасшедшие. Какая любовь, какая

бескорыстность, когда в мире такое творится?! Жизнь — это борьба за выживание, в которой действуют жесткие законы. Выживает сильнейший. А слабые обречены на то, чтоб испытывать вечную нужду. На них всегда будут наживаться сильные мира сего. Бескорыстность — это иллюзия. В наше время, бесплатно даже в морду никто не плюнет!» И этому не надо даже искать подтверждение. Стоит лишь посмотреть вокруг. «Да, действительно, мир потопает в жестокости и бесчинстве. Одних только голодающих в Африке сколько. Ай-я-я-й! А террористы что творят?! А власть о людях совсем не думает. Да и вообще, все плохо, плохо, плохо!» И если кто-то хочет, чтобы это была его реальность, пожалуйста. Никто возражать не будет. Но какой смысл так извращать не такую уж длинную по космическим меркам жизнь?

Жить можно счастливо, замечая прекрасное вокруг себя. Надо только больше обращать внимание на то, что поистине радует глаз и душу, а не на то, что где-то, как-то и кого-то. Ваша реальность — та, которую Вы сами формируете в своем сознании. Поэтому мироощущение всегда

будет зависеть от того, чем наполнен Ваш внутренний мир.

Пребывая в состоянии эмоционального подъема, легче воспринимать то, о чем мы сейчас говорим. Когда ощущение глобальной любви растекается по душе и проникает в сознание, блокируя ход отрицательных мыслей, гораздо проще увидеть курс, которым нужно следовать, чтобы быть счастливым.

Наверняка каждый когда-нибудь испытывал чувство радости, моральной удовлетворенности или вдохновение. В такие минуты трудно понять, как вообще можно допускать уныние и грусть. В таком состоянии хочется пребывать всегда, и это кажется возможным. Но как только настроение меняется на противоположное, приходит волна разочарования. В голове начинают крутиться мысли: «Вот видишь, все эти разговоры о вечном счастье — всего лишь беспочвенный треп. Тебе опять плохо! Где твоя долгожданная любовь со всеми своими красками?! Ты обманулся, когда расценил мимолетный «припадок» радости как великое достижение. Сейчас тебе паршиво, и это факт! Все остальное иллюзия.» На

этом желание продолжать идти навстречу своему счастью пропадает, и прежний образ жизни «плывущего по течению живого мертвеца» вновь берет верх над бедолагой, который возвращается в свою пропитанную серостью и скептицизмом реальность.

Суть в том, что каждый такой прилив радости и любви надо воспринимать как маленькую победу. И достижение как раз в том, чтобы этих побед становилось все больше, и длились они с каждым разом дольше. Но и не менее важно относиться к перепадам настроения как к естественному процессу, свойственному всем людям без исключения.

Принятие грусти как моральной передышки

Упадок моральных сил можно сравнить с физической усталостью. Вас же не удивляет, что под конец насыщенного трудового дня Вам хочется спать. Человеческие ресурсы не безграничны и абсолютно нормально, что они нуждаются в восстановлении.

Затраты психической энергии вызывают моральную истому и это сказывается на внутренних ощущениях. Но беда в том, что люди все время пытаются связать это с чем-нибудь еще. Они запускают генератор фатальных мыслей, и голова начинает пухнуть от того,

насколько оказывается много причин обычной грусти.

Бывают ситуации, когда человек понимает, что ему «невесело» из-за того, что он просто устал. Но его любящие родственники и друзья, видя его унылую физиономию, начинают проявлять чрезмерную заботу, засыпая вопросами «Почему ты такой грустный? Что тебя беспокоит? У тебя что-то болит?..» Ответ «У меня все в порядке», как правило, звучит для них неубедительно, и они приступают к психологической атаке: «Ну я же вижу, тебя что-то тревожит! Расскажи, что случилось...» И слушая уговоры о том, что грусти без повода не бывает, он постепенно с этим соглашается. Немного «покопавшись» у себя в мозгах, несложно найти давно завалявшиеся там недовольства. А раздуть проблему на ровном месте, да еще под соответствующее настроение, — это уже дело техники.

В итоге, при таком вот дружеском содействии близких людей незначительная апатия превращается во вредоносную подавленность. Естественно, не стоит винить их за это. Они действуют из лучших побуждений, желая помочь разобрать-

ся с печалью. Им просто не понятно, как можно грустить без причины и не известно, что с этим ничего делать как раз не надо.

Перепады настроения — это своего рода защитная реакция нашего мозга. Поэтому после сильного эмоционального всплеска мы ощущаем, что настроение упало чуть ли не до нуля. Таким образом мозг как бы берет тайм-аут и нуждается только в одном — чтобы ему дали отдохнуть.

Но люди, как правило, мыслят довольно прямолинейно, и в их сознании четко укоренилось понимание того, что такое хорошо и что такое плохо. Они едва зародившуюся печаль, грусть или нервозность встречают с негодованием. А ведь эти «нехорошие», на первый взгляд, чувства в данном случае призваны не дать нам сойти с ума от всевозможных реакций на внешние факторы.

Вы никогда не задумывались, почему маленькие дети, когда устают, начинают капризничать и плакать? Казалось бы, только что смеялся, но через секунду уже хнычет. Если устал — отдохни, поспи, расслабься. Но дело в том, что его психика под воздействием новых впечатлений устает

Останови свои Мысли

не меньше, чем его неугомонное тельце и, следуя своим внутренним ощущениям, он позволяет ей разгрузиться. Он пока еще не испорчен предубеждениями на счет «хорошо — плохо», «правильно — неправильно», и ему не известно, что с природной потребностью «дать мозгам отдохнуть» надо бороться. Он просто ведет себя естественно.

Со взрослыми все гораздо сложнее. Они уже давно забыли, как это — жить без маски, а точнее, без масок. В обществе надо вести себя прилично. На работе с начальником лучше лебезить, с подчиненными хмуриться. В кругу друзей надо бы выглядеть поделовитей. Дома поостроже. И когда весь этот маскарад начинает плавить мозги, «всплывает» вопрос: «А что ж мне так хреново?», ставится клеймо: «Это не нормально!», и начинается поиск причины угнетенного состояния, а затем — метод борьбы с ней.

А ведь надо всего лишь вспомнить из глубокого детства, как это — быть естественным, и позволять себе грустить, когда это необходимо. Не притягивать за уши надуманные проблемы, которые якобы послужили толчком для умствен-

ной усталости, но относиться к этому как к моральной передышке. И когда кто-нибудь спросит: «Почему ты такой хмурый?», надо ответить: «Я просто отдыхаю».

Грустить надо обязательно! Не вызывать в себе это чувство, но когда это происходит, позволить себе испытывать связанные с этим ощущения. Разум хочет покоя. Он устал от нескончаемого потока мыслей, и поэтому следует воздержаться от «психоанализа» своего состояния. Это неминуемым образом натолкнет на какой-нибудь искаженный стереотипами вывод. А вывод должен быть только один: «Я отдыхаю».

Также следует обратить внимание на то, что когда пребываешь на пике счастья или в глубокой депрессии, кажется, что это навсегда и даже трудно представить, как может быть иначе. Но в том, как одно состояние сменяется другим, есть закономерность. Можно быть уверенным на сто процентов, что по истечению определенного времени одно чувство сменится на кардинально противоположное. Так что не стоит вестись на поводу у своих склонных к крайностям мыслей.

Останови свои Мысли

Вам хорошо — наслаждайтесь этим! Радуйтесь такому состоянию, но не пытайтесь убедить себя в том, что это навсегда. Чем больше Вы погружаетесь в такого рода заблуждения, тем сильнее будет разочарование, когда настроение переменится. Сознайте, что счастье заключается не в бесконечном ощущении эйфории, а в адекватном отношении ко всем явлениям, которые заложены в нашей природе. Впрочем, не будь страданий, мы никогда не познали бы ценность наслаждения. Счастье было бы приторным без своего антипода.

Вам плохо — вы это чувствуете! Вот и продолжайте просто чувствовать, не делая из этого катастрофу. Остановите ход «мрачных» мыслей. Не ищите повод, чтоб лишний раз себя пожалеть. Грусть и радость — это такие же естественные процессы, как сон и бодрствование. Погрустите в свое удовольствие. Предвкушайте то, как положительные эмоции после такого отдыха придут с еще большей силой.

Послесловие

Определитесь, что для вас счастье, и идите к нему. К цели можно только дойти, но невозможно долежать или досидеть до нее. Движение — это жизнь! Не выбирайте смерть, как делают это многие люди. Непоколебимая вера в себя и конкретные действия, направленные на покорение намеченных высот — основа успеха во всем, всегда и везде.

Стремитесь к тому, чтобы всегда быть выше примитивного отношения к жизни. Не замыкайтесь в узких рамках созданных кем-то стереотипов. Процесс самопознания бесконечен. Ваш внутренний Мир — это только Ваша вселенная, и никто кроме Вас самих не сможет навести в

Останови свои Мысли

ней порядок. Ваша судьба — это пластилин, из которого Вы лепите сами. Не делайте этого с закрытыми глазами и не позволяйте никому указывать, какую «фигуру» Вы должны вылепить.

Оскар Рай

Об авторе

Оскар Рай - современный писатель, книги которого не только увлекают своими сюжетами, но и помогают каждому вести свой внутренний поиск. Психологические романы, написанные в уникальном стиле для думающего читателя. Это не безликое чтение на один вечер, а книги, к которым возвращаешься и находишь новый смысл давно прочитанных фраз. Люди, познакомившиеся с его творчеством, никогда не остаются равнодушными, замечая, как поразительно эти книги повлияли на их судьбы.

Бессмертные темы, интересующие практически каждого человека, находят отображение в его работах. Безумное количество позитивной энергии несут в себе книги, которые могут стать и Вашим настольным пособием.

В стремлении познать себя и обрести душевное равновесие кроется ключ ко всем сокровищам мира. Серия книг Оскара Рая “Останови свои мысли.”, “Возбуди свою удачу”, “Получи свои деньги” по психологии успеха позволит Вам совершить существенный прорыв в саморазвитии и откроет секреты того: Как стать по-настоящему счастливым? Как быть удачливым и успешным? Как обрести достаток? ...

“Перед Вами открыты все двери, надо только решиться переступить через порог и взять то, что по праву принадлежит Вам”.

Возбуди свою удачу

Психология успеха



Что такое удача? Почему все люди хотят, чтобы она сопровождала им?

Ответ очень прост — УДАЧА ДАЕТ ВСЁ! Практически любая сфера жизни: богатство, любовь, самореализация и часто даже здоровье зависят именно от удачи.

Но не удача выбирает, кого порадовать своим появлением, а сам человек решает — позволить ей стать редкой гостьей в его заурядной жизни или же самому “ВОЗБУДИТЬ” свою УДАЧУ.

Получи свои деньги

Психология успеха

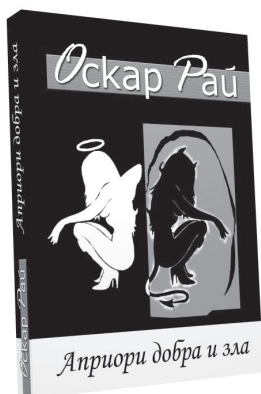


Эта книга бесценный подарок для тех, кто хочет не только улучшить свое финансовое положение, но и стать реально богатым. Самые дорогие машины, роскошные особняки и жизнь в полном изобилии не удел избранных.

Иметь все это можешь и ты. Главное не бояться поднимать планку, которую в состоянии взять каждый, кто ведает ЗНАНИЕМ.

Априори добра и зла

Психологический роман



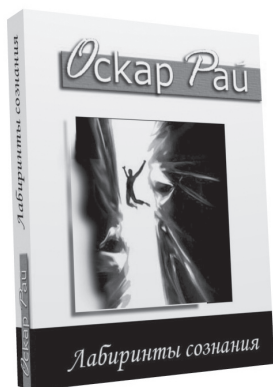
*Какой наш мир? Чего в нем больше, добра или зла?
Можно ли стремясь к свету избавиться от тьмы?*

*Книга “Априори добра и зла” шокирующий роман,
увлекающий читателя в самые глубины его черно-белой
души.*

*В истории одной необыкновенной девушки отображена
суть внутреннего противостояния, которое протекает
внутри каждого из нас.*

Лабиринты сознания

Психологический роман



Знакомо ли Вам чувство, когда кажется, что жизнь перестала Вас удивлять и будничные дни, как братья близнецы уже не приносят особой радости?

Книга “Лабиринты сознания” вовлекает Вас в тот мир, где Вы сможете научиться видеть гораздо больше прекрасного вокруг и ценить то, что у Вас уже есть.

Захватывающая история, которая вдохновляет на то, чтобы ценить свою жизнь, сознавая суть не обусловленного ничем счастья.