



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

МАКС ЛАЙТ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ВАЛЮТА —

«КУПИТЕ» ВСЕ, ЧТО ПОЖЕЛАЕТЕ



ТРЕНИНГ ПО СИСТЕМЕ
ДАРИО САЛАСА
СОММЭРА

Тайные знания, меняющие жизнь

Макс Лайт

**Энергетическая валюта –
«купите» все, что пожелаете.
Тренинг по системе
Дарио Саласа Соммэра**

«АСТ»

2017

УДК 133.4
ББК 86.42

Лайт М.

Энергетическая валюта – «купите» все, что пожелаете.
Тренинг по системе Дарио Саласа Соммэра / М. Лайт —
«АСТ», 2017 — (Тайные знания, меняющие жизнь)

ISBN 978-5-17-103786-4

Методика чилийского философа, писателя и исследователя Дарио Саласа Соммэра, построенная на следовании всеобщим законам природы, позволяет найти решение любой проблемы и осуществить ваши самые заветные желания. Развивая свои лучшие качества и накапливая «Внутреннее богатство», вы получаете возможность пополнить запасы своей внутренней энергии, без которой обретение духовного и материального благополучия просто невозможно! С уникальными авторскими упражнениями книги-тренинга Макса Лайта практическое освоение системы накопления «энергетической валюты» станет увлекательным путешествием в глубины вашей Души, разума и подсознания.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-103786-4

© Лайт М., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Введение	6
Все и сразу?	6
Разный социальный старт – это приговор?	9
Как исполняются желания на самом деле?	10
Глава 1. Законы обретения «энергетической валюты»	12
Законы взаимодействия материального и духовного	12
Что значит – «понимать»?	17
Ключевые понятия для правильного использования «космической валюты»	21
Внешние и внутренние ограничения	24
Глава 2. Осмысление и мудрость	27
Осознание	27
Развитие интеллекта	29
Мудрость – ключ от всех дверей	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Макс Лайт
Энергетическая валюта – «купите»
все, что пожелаете. Тренинг по
системе Дарио Саласа Соммэра

© Лайт М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Введение

«Синдром Емели», или Хорошо ли получить все и сразу, ничего не делая

На самом деле существует принципиальная разница между внутренним богатством и материальными накоплениями. Представьте себе свечу и солнце. Как свеча может потухнуть от легкого ветра, так и человек может потерять любые накопления. Но внутреннее богатство озаряет вашу жизнь подобно солнечному свету...

Дарио Салас Соммэр

Все и сразу?

Каждый из нас хоть раз в жизни мечтал о том, чтобы стать обладателем несметных сокровищ: найти клад, выиграть в лотерею, получить от неизвестного дядюшки огромное наследство. Всем нам свойственно время от времени хотеть получить все и сразу, одним махом разрешить все вопросы. Кто из нас не думал, что ключ к решению проблем – деньги? Да, мы пытаемся убедить себя, что не в них счастье, что нас делает богатыми иное, что деньги – только средство к обретению других благ, и все равно мечтаем стать богатыми.

Неудивительно, что в последнее время количество тренингов, обещающих, *что вы получите все богатства мира, не вставая с дивана*, увеличились многократно. Новые методики возникают чуть ли не каждый день, но вот только количество счастливиц, которые смогли, ничего не меняя и не делая, обогатиться, не так много, а те, кто сумел... Наверняка вам известны случаи, когда человек выигрывал большую сумму денег. Средства массовой информации любят писать об этом. Что же происходит с такими людьми? Поначалу, кажется, жизнь у них меняется: деньги, слава, новые возможности, но деньги постепенно кончаются, слава тускнеет, новые вещи не радуют, и через некоторое время они начинают жить так, как жили до свалившегося на них богатства, а то и хуже. А сколько известно историй про сынков и дочек миллионеров! «Золотые» дети имеют все, что захотят, им открыты любые возможности, почему же тогда они выбирают наркотики и алкоголь? Почему вместо того, чтобы использовать фамильные богатства, пускаются во все тяжкие? И хотели бы вы себе такой вот «богатой жизни»? Конечно же, нет!

Любой из нас хочет жить гармоничной, насыщенной, интересной жизнью и при этом жить в достойных условиях, имея столько материальных богатств, сколько действительно нужно! На самом деле на пути к счастливой жизни материальное и духовное плотно переплетаются, и намного теснее, чем мы привыкли думать.

Один из тех, кто попытался переключить внимание публики с обретения материальных благ на духовное развитие, стал **Дарио Салас Соммэр** – чилийский философ, писатель и исследователь, который более 50 лет своей жизни посвятил изучению внутреннего мира и духовной эволюции человека. В его книгах описываются результаты многолетних научных исследований в области психологии, медицины, биофизики и квантовой физики, которые Соммэр использует для обоснования насущной потребности духовной эволюции человека.

Благодаря его работам стало возможно разработать тренинг, который позволит вам накопить особую «энергетическую (космическую) валюту» и перевернет вашу жизнь!

Результаты тех, кто прошел тренинг, поражают: люди не просто меняют свою жизнь, они меняют ее раз и навсегда. Ведь при работе над собой происходит не только осознание самого себя, но и раскрытие тех способностей, о которых человек даже не подозревал. Люди получают свободу, разрушая зависимость от денег и вещей, находят смысл жизни и обретают новые цели.

Наполнить жизнь смыслом, **обрести подлинное внутреннее богатство** и уже с его помощью получить все то, о чем вы мечтаете, – вот тот способ, который действительно приносит результат!

Ведь только высокоразвитый человек сможет быть счастливым вне зависимости от внешних условий!

Обретение внутреннего богатства поможет решить простые ежедневные проблемы, преодолеть дурные привычки и наконец-то привить себе полезные. Чем больше внутреннего богатства – тем больше в жизни любви, мудрости, здоровья и счастья.

Внутреннее богатство развивает и усиливает способность человека и к зарабатыванию реальных денег, способную, основанную на установлении хороших отношений с людьми и удачной «продаже» собственного имиджа. При этом понятие «имидж» означает не внешний лоск, а осознание собственной истинной ценности, которую внутренне богатство также увеличивает!

В понимании того, что требуется прежде всего накопление внутреннего богатства, а потом уже – посредством него – накопление материальных благ, ключ к вопросу, о котором мы говорили ранее.

Не имея запасов внутреннего богатства, даже получая доступ к материальным благам, люди не могут стать счастливыми!

Именно скудность внутреннего богатства и отсутствие видимой причины что-то делать приводит к тому, что молодые и богатые ищут экстремальных развлечений и зачастую добиваются значительно меньших успехов в жизни, чем их родители.

Большинство современных людей считают, что богатство – это что-то, находящееся в некоем таинственном месте, вход в которое открыт только для избранных. И современная финансовая система поддерживает этот миф, внедряя в умы людей, что деньги позволяют стать счастливыми и что только избранные могут быть богатыми. Недаром психологи бьют тревогу, называя современное общество обществом потребления. Навязчивая реклама вопит о том, что приобретение того или иного товара принесет в жизнь счастье. Что только с этой маркой ассоциируется успех, что роскошь доступна – только руку протяни. Нас втягивают в круговорот потребления, смены одного товара на почти такой же, просто более новый.

Оглянитесь, сколько вокруг нас вещей, которые нам на самом деле без надобности! Ситуацию ухудшает возможность быстро взять кредит. То, что проценты грабительские, в первый момент ускользает от внимания. А потом кредитоспособность иссякает, радость от новых покупок снижается, и человека настигает отчаяние и неудовлетворенность.

Желание разбогатеть любым путем лишает человека истинной свободы и приносит вместо этого страх и утрату чувствительности, ведет к пресыщенности и фиксации только на материальной стороне жизни.

Повторимся: сами по себе деньги и материальное богатство не несут отрицательного заряда, и не стоит им приписывать мистической силы, дело только в том, что богатство материальное должно приходить вслед за ростом внутреннего богатства, которое каждый из нас, вне зависимости от того, как живет сейчас, может, а значит и должен, вырастить в себе сам.

Простая, но основательно подзабытая истина: высокий доход еще не признак высокого качества жизни. Он должен быть уравновешен моральными и духовными ценностями.

Разный социальный старт – это приговор?

Сложно отрицать, что все мы имеем разные исходные условия. Кто-то здоров, а кто-то болен, у кого-то были любящие, но небогатые родители, у кого-то, напротив, занятые, но состоятельные, готовые откупаться от чада дорогими игрушками. У нас разный уровень образования и жизненный опыт. То, что для одного просто, требует от другого сверхусилий.

Совершенно не важно, кто вы сейчас, на какой ступени по какой шкале вы находитесь – все это условности, которые не имеют никакого отношения к вашей истинной сущности. Если вы хотите, если вы готовы работать над собой, успех вам гарантирован!

Не будем лукавить, очень часто люди, которые изначально были ограничены в возможностях интеллектуального и духовного роста, оказываются не готовы, не могут, не знают, как менять свою жизнь. Думают, что богатство им недоступно, так как принадлежит тем, кто его из рук не выпустит, и надо смириться со своей судьбой, или верят, что есть кто-то (политик, государственный деятель, гуру), который сможет изменить что-то без их деятельного участия. Но это не так!

Богатство находится в вашем внутреннем мире, и его нужно лишь развить.

Если вы хотите изменить ситуацию, то вы можете сделать это!

Что для этого требуется?

– *Если вы руководствуетесь принципом: «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», то значит, вы уже готовы к работе, и, скорее всего, она будет успешной!*

– *Вы должны быть готовы приложить личные усилия и не стремиться получить все бесплатно: все в этом мире имеет цену, и за все так или иначе приходится платить.*

– *Вы должны быть готовы работать над собой планомерно и постоянно.*

– *Вы должны понимать, что мнение большинства не всегда истинно. Не думайте о том, как живут другие, и сосредоточьтесь на собственном благополучии.*

Не стоит надеяться на то, что придет добрый волшебник и решит ваши проблемы за вас. Этого, скорее всего, не случится. Не ждите счастливого случая, не теряйте время, не думайте о том, что вы неудачник, если ваш социальный старт не был легким. Вы можете извлечь силу, которая скрыта внутри вас, и тогда сможете достичь всего, чего захотите!

Важно!

Не имеет значения, являетесь ли вы верующим человеком, и если да, то какую религию исповедуете. Вы можете быть и атеистом. Все, что рассказано в этой книге, базируется на последних открытиях науки (в частности квантовой физики), но при этом учитывает самые высокие духовные стандарты и этические ценности.

Не тратьте свою силу на осуждение или ненависть, не думайте о тех, кому повезло больше. У каждого из нас свой путь и свои испытания. Сконцентрируйтесь на том, чтобы сделать свою жизнь более счастливой и интересной, и с помощью нашей книги у вас это обязательно получится!

Что для этого нужно?

Всего лишь немедленно приступить к работе!

Как исполняются желания на самом деле?

Прежде чем приступить к практической работе, необходимо сделать небольшое отступление.

Внутреннее богатство можно условно назвать «космическими деньгами», «энергетической валютой», которую можно накопить и невозможно потерять.

Если описать процессы «зарабатывания» и «расходования» этой валюты максимально просто, то это будет выглядеть так:

1. Выполняя задания и упражнения данной книги (очень важно соблюдать указанные в упражнениях условия!), в своем сознании вы проводите работу по внутреннему совершенствованию. Ваш капитал – это здоровье, сила воли, отсутствие вредных привычек, положительные качества, такие как целеустремленность, сострадание и множество других, о которых речь пойдет далее. Каждая победа над собой, любой вклад в собственное совершенствование повышает ваши возможности.

2. Чем больше таких «монет» вами начеканено, тем больше благ вы можете «приобрести»: то есть чем большими внутренними возможностями вы обладаете, тем более глобальные цели можете перед собой ставить. При этом следует неукоснительно соблюдать высочайшие моральные нормы и понимать, что блага находятся на службе у человека, а не наоборот, иначе их можно лишиться – как материальных, так и духовных. Цель далеко не всегда оправдывает средства!

3. Для того чтобы получить некое благо, надо быть готовым заплатить – щедро, с удовольствием и вперед: чем выше и серьезнее цель, тем большим запасом внутреннего богатства вы должны обладать для ее достижения. Это очевидно: обладая слабым здоровьем, вы скорее будете думать о том, как выздороветь, а не о том, как добиться успеха. Но если даже у вас есть хронические недуги, но при этом – железная воля, то даже слабое здоровье не станет для вас препятствием в достижении мечты!

4. Платить – не значит растрачивать свое внутреннее богатство. Очень важно помнить, что чем активнее вы используете свои «монеты», тем больше их у вас становится. Именно поэтому внутреннее богатство защищено от инфляции! Но все же плата будет взиматься всегда: вам потребуется время на достижение своей цели, и вам придется порой делать выбор между приятными, но бесполезными делами и важными, но не очень увлекательными. Следует помнить, что срок реализации зависит от значимости цели. Не стоит ожидать, что грандиозная цель будет достигнута быстро.

Важно!

Выбирая цели, необходимо помнить о том, что за ними могут стоять как мимолетный каприз, страсть, навязанные обществом установки «будь как все», необоснованные притязания, эгоизм, так и мудрость высшего сознания. В первом случае цена выполнения желания будет несоизмеримо выше, чем во втором, а радость и удовлетворение достижением – значительно меньше!

Предлагаемые упражнения нацелены на длительную и кропотливую работу. Но как не может быть быстро сделан капитальный ремонт ветхого дома, так и моментально изменить свой образ мысли и восприятие реальности не получится, новые установки должны прорасти в вашей Душе и стать частью вас самих!

Но такие вложения – и сил и времени – обязательно оправдаются: вы получите запас энергии и «внутреннего богатства», которое позволит вам в дальнейшем работать эффективнее, затрачивая меньше сил и получая более высокие результаты.

И чтобы вы сами могли видеть результат своей работы, заведите блокнот для записей: не скупитесь, он должен быть удобным лично для вас и таким, чтобы вам хотелось им пользоваться. Носите его с собой, чтобы всегда была возможность делать важные заметки.

Глава 1. Законы обретения «энергетической валюты»

Богатство, основанное на обладании материальными ценностями, не улучшает жизнь. А часто даже ухудшает ее, когда человек теряет чувствительность из-за концентрации на комфорте и неумном потреблении.

Дарио Салас Соммэр

Законы взаимодействия материального и духовного

Духовная и материальная стороны нашей жизни связаны воедино и, как бы мы ни пытались их разграничить, чаще всего это сделать не удастся. Надо провести грандиозную работу над собой, чтобы отринуть все материальное. Мы знаем о таких примерах, но многие ли из нас готовы последовать им?

Большинство из нас стараются быть хорошими людьми и хотят жить спокойной жизнью, не в роскоши, но в достатке. Почему же такие скромные желания зачастую не исполняются? Вечный стресс, попытка заработать чуть больше и при этом постоянная нехватка денег.

Есть поговорка, что до зарплаты всем не хватает, просто бедным – сто рублей, а богатым – сто тысяч.

И это действительно так – насколько бы ни была удачна погоня за богатством, его всегда мало. Почему? Почему мы включаемся в гонку за благополучием и несемся за ним, как осел за морковкой, которую он не может догнать?

Давайте разберемся.

Что такое – деньги?

Вы можете удивиться. Но однозначного ответа на этот, казалось бы, простой вопрос нет. Энергия – скажут одни, средство платежа – возразят другие. Всеобщий эквивалент, залог успеха – существует множество других определений. Все они верны, но не дают четкого понимания – что такое деньги и зачем они нужны.

Это раньше деньги имели материальное выражение – золото. Ценность монеты зависела от ее веса, потом деньги стали условными – бумажными «билетами», которые теоретически можно было обменять на определенный объем золота, только вот попробовал бы кто-нибудь пойти и купить золото в слитке. Теперь же деньги стали и вовсе чем-то виртуальным. Мы видим цифры на экране банкомата, получая немного наличных, следим, как увеличивается или уменьшается количество денег на счету, входя в мобильные приложения. Все чаще и чаще деньги мы даже в руки не берем!

По мнению многих аналитиков, мы живем в то время, когда уже можно утверждать, что огромный процент денежной массы – дутая фикция, которая только «как бы» существует.

А это значит, что любой серьезный кризис моментально может сделать бедными огромное количество нынешних богачей. Никакое государство, никакие вклады в валюту не способны на сегодняшний день гарантировать безопасность сбережений, и это – факт. Для чего это знать нам, простым людям, у которых нет «капиталов»? Чтобы понять самый важный закон:

деньги не являются и не могут являться истинным богатством!

Деньги можно потерять, и мы, живущие в России, убеждались в этом не раз: денежные реформы, девальвации, скачки курсов валют. Мы все время тревожимся о том, как сохранить заработанное? Как не потерять?

Но ответ на эти вопросы лежит в иной, в нематериальной плоскости. Истинное богатство, которое никто и никогда не отберет у вас и которое вы уже имеете по праву рождения человека, сокрыто внутри вас. Это истинное внутреннее богатство: трудолюбие, саморазвитие, таланты и многие другие духовные качества. И это второй закон, который необходимо помнить:

истинное богатство – ваше внутреннее богатство, которое никогда и никто не сможет у вас отнять!

Важно!

Это не призыв к аскезе, не призыв забыть о материальной стороне жизни! Важно понимать: для того чтобы жить не просто богатой, но и действительно счастливой жизнью, необходимо переместить акценты на духовное развитие, а только после этого воплощать свои мечты и двигаться к намеченным целям. Только в этом случае вы можете добиться поистине уникальных результатов и – что очень важно – получать настоящее удовольствие и испытывать неподдельную радость от обладания материальными ценностями.

Еще один важный постулат:

старт не имеет значения, любой может развить в себе внутреннее богатство.

О чем мы вспоминаем, что оцениваем, когда начинаем строить планы или мечтать? Когда ставим себе цели? Верим мы в себя или нет, мы думаем о том, в какой точке отсчета находимся. Безусловно, реально оценивать свое положение необходимо, но мы чаще всего принимаем в расчет только материальное проявление наших ресурсов. Действительно, можно сколько угодно говорить о демократии, но общество богатых достаточно закрыто, и так просто попасть в него практически невозможно. Но если подумать о том, что вам открыта другая дорога, о которой и рассказывает данная книга, дорога, которая предполагает поиск внутреннего богатства, а только потом – его обмен на материальные блага, то становится ясно, что старт, та точка, в который вы находитесь сейчас, действительно не имеет решающего значения!

Все действительно зависит только от вас: от вашего желания и от вашего настроя на плодотворную серьезную работу. Все!

Вы можете быть бедны или иметь стабильный достаток, вы можете обладать различными дипломами, а можете не иметь образования. Это не важно!

Нет никаких ограничений, которые могут помешать вам добиться желаемого!

Те ограничения, которые вы привыкли считать преградой, – на самом деле находятся внутри вас.

Посмотрите, как они формируются: ребенок рождается свободным от предрассудков, но по мере взросления в его голову закладываются все новые и новые «истины», на самом деле являющиеся установками, с помощью которых человеком легче манипулировать и управлять.

Вам и правда нужен смартфон последней марки за немислимые деньги? Подумайте, действительно ли он настолько лучше телефона попроще, действительно ли вам необходим именно он? Вам действительно нужно все то, что вы купили за последний месяц? Или вы покупали «импульсивно», не отдавая себе отчета? Для кого вы стремитесь стать лучше, стройнее, умнее? Для какой-то действительно важной цели или для того, чтобы поразить незнакомцев (которым на вас наплевать) в социальной сети?

Последние несколько десятилетий из нас последовательно растят не людей, но потребителей. Человек сегодня должен потреблять, а не думать и развиваться, именно поэтому нам втолковывается с ранних лет то, что мы со всех сторон ограничены некими рамками: социального происхождения, некоего «интеллектуального уровня», таланта и т. д. Не лезь, не пытайся, работай там, куда возьмут, не высывайся и потребляй!

Отбросьте рамки, их нет, они – миф!

Развиваясь, вы увидите, насколько огромные силы дремлют в вас, сколько возможностей лежит перед вами, надо только увидеть их и иметь смелость и внутреннее разрешение использовать их. Для этого вам нужно всего лишь накопить достаточно внутреннего богатства.

Внутреннее богатство – магнитное поле, притягивающее в вашу жизнь успех и благополучие.

Мощность этого поля может быть увеличена постоянной работой над собой. И для этой работы вам не понадобится ничего, кроме желания и целеустремленности.

Постепенно вы научитесь управлять своим внутренним богатством и правильно инвестировать его, приобретая не только материальные блага, но и духовные. Еще раз напомним: важно соблюдать последовательность, обращая основное внимание на духовную составляющую жизни, а потом уже на материальную!

Духовые блага, которые вы однозначно приобретете, – это мудрость, любовь и уравновешенность, сила, красота, честь, гармония и терпимость и множество других, и именно они в результате подарят вам настоящее счастье и мир в душе.

Важное условие, которое поможет заработать вашу «энергетическую валюту», состоит в том, что

материальные блага стоят на службе человека, создаются для того, чтобы упростить его жизнь, а не человек живет для того, чтобы потреблять все что угодно, в неконтролируемых количествах.

Этот постулат защитит вас от духовной инфляции и поможет рационально использовать свое внутреннее богатство. Более того, именно понимание этого неоспоримого факта позволит реализовать фактически любые желания, которые не выходят за рамки моральных норм.

Важно!

Не стоит мечтать получить что-либо существенное от мира просто так, в подарок. Даже если вам кажется, что вы ничего не платите и что-либо «упало с неба», то это не так. Вы платите, потому что ничего и никогда и никому не дается бесплатно, однако счет вы можете увидеть позже и понять, что переплатили. Чтобы этого не случилось, надо быть готовым сразу платить не скупясь. Помня, что чем грандиознее цель, тем выше цена. Именно поэтому так важно без усталости чеканить монеты внутреннего богатства.

Итак, **основные** законы обращения «космической валюты» таковы:

1. *Деньги не являются и не могут являться истинным богатством!*
2. *Истинное богатство – ваше внутреннее богатство, которое никогда и никто не сможет у вас отнять!*
3. *Старт не имеет значения, любой может развить в себе внутреннее богатство.*
4. *Нет никаких ограничений, которые могут помешать вам добиться желаемого!*
5. *Внутреннее богатство – магнитное поле, притягивающее в вашу жизнь успех и благополучие.*

Необходимо не только знать эти законы, но и, что намного важнее, понимать их истинное значение, видеть их суть.

Остановимся подробнее на том, почему это так важно.

Законы надо не вы зубрить, а понять.

Но прежде чем начать работать с законами, необходимо прийти **в состояние спокойной расслабленности.**

Расслабление неверно принимать за праздность или лень! Праздность – растрачивание энергии впустую, такое как просмотр телевизора, компьютерные игры, курение, распитие алкоголя, употребление наркотиков, застолья и тому подобное.

Мы можем не чувствовать напряжения, даже когда оно есть, и часто замечаем только его последствия, например – головную боль. Почему это происходит? При всяком действии тела, сознательном или бессознательном, из мозга идет импульс, заставляя мышцы сокращаться. На каждое такое действие расходуется определенное количество энергии. Если количество расходуемой энергии превышает запас, накопленный организмом, то человек слабеет и устает: устают мышцы, устает мозг.

Очень часто за напряжением мышц не следует действие: мозг отменяет команду так быстро, что мы и не замечаем этого. Например, если кто-то вас случайно толкнет, вы можете и не толкнуть его в ответ, но мышцы, не приходя в движение, напрягутся.

Добавьте сюда то, что наши неконтролируемые, зачастую агрессивные мысли сопровождаются нервно-мышечной работой, при которой происходит дополнительная потеря энергии.

Разум производит действия, способствующие ненужному, отнимающему энергию напряжению, и в результате мы чувствуем усталость. В состоянии напряжения, как и в состоянии усталости, мы теряем контроль над своими мыслями, они текут потоком, который не приносит ничего, кроме дополнительной усталости. Кому не знакомо состояние, когда один вопрос обдумывается раз за разом, целый день и потом ночью, и при этом его решение не двигается с мертвой точки!

Расслабиться – значит успокоить ментальный диалог, перестать в тысячный раз переживать ситуации из прошлого и постоянно тревожиться о будущем. Состояние спокойной расслабленности позволяет направить мысли туда, куда вам нужно, взять под контроль ментальный поток.

Есть много возможностей научиться правильному, качественному расслаблению, в том числе при помощи медитативных техник в рамках занятий по йоге или цигуну. Если вы не приверженец этих методик, освоите простое упражнение на расслабление и прибегайте к нему всегда, когда требуется успокоиться и расслабиться. Идеально, если вы будете выполнять это упражнение ежедневно, например – перед сном и в течение дня, когда необходимо отбросить все ненужное и сконцентрироваться на работе.

Практическая работа

Базовое упражнение на расслабление

Перед выполнением

– Останьтесь одни, уберите все источники шума: телевизор, телефон... Если вы выполняете упражнение днем, то на всякий случай поставьте будильник. Для выполнения упражнения вам понадобится примерно 15–20 минут.

Выполнение

– Сядьте так, чтобы вам было удобно, закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите, делая медленный вдох носом, выдыхайте чуть полуоткрытым ртом, не торопясь.

– Медленно повторяйте про себя: *«Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое тело полностью расслаблено».*

– Если вы все делаете правильно, то по прошествии непродолжительного времени вы погрузитесь в полусонное, дремотное состояние.

– Начинайте проговаривать следующие слова: *«Я спокоен. Я хозяин своих мыслей и чувств. Они текут плавно и спокойно. Все вопросы найдут решение в свое время, когда я буду готов решать их. Здесь и сейчас покой и мир. Покой и мир».*

– Если вы не планировали засыпать по окончании упражнения, услышав сигнал будильника, не спеша вернитесь к своему обычному состоянию: сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, совершите 3 круговых движения головой вправо и 3 – влево.

– Медленно откройте глаза и плавно поднимитесь.

После выполнения

– Упражнение не будет иметь смысла, если, выполнив его, вы снова начнете суетиться. Очень важно постараться сохранять расслабленное состояние как можно дольше, то есть не позволять себе посторонних, не относящихся к делу размышлений.

– Для этого примерно раз в час устраивайте себе пятиминутки отдыха и расслабления: для этого надо сесть, закрыть глаза и сказать слова: *«Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое тело полностью расслаблено».* Вместо этого можно также прочитать любую молитву или помедитировать.

Что значит – «понимать»?

Кто владеет информацией – тот владеет миром. Если вы хотите добиться действительно впечатляющих успехов, то без умения обрабатывать – **получать и анализировать** – информацию не обойтись.

Поток информации, который обрушивается на нас ежеминутно, становится все более и более насыщенным, плотным. В наши дни мы можем получить ответ на любой вопрос меньше чем за минуту, и нам кажется, что именно сейчас, благодаря современным средствам связи, мы высококлассно управляемся с информацией.

Но есть и другая сторона этого явления. Да, растет количество информации, но падает ее качество. Что вы завтра вспомните из того, что прочитали сегодня?

Сегодня самый распространенный вариант работы с информацией: не вчитываться, не обдумывать, не запоминать, не понимать сути – прочел, кое-как использовал, забыл. Получается, что мы оперируем огромными пластами информации, не погружаясь вглубь.

Что это значит и чем грозит? В первую очередь привычка не задумываться, а лишь использовать информацию, существенно «гасит» творческое начало, снижает креативные способности. Наши знания тоже страдают, потому что знание – всегда результат кропотливой и *вдумчивой* работы. Это в свою очередь приводит к тому, что мы говорим штампованными фразами и пользуемся устойчивыми, чужими установками. Мы видим только внешний смысл явлений и слов, не понимая их истинной сути.

Но как, не понимая сути, выносить оценки тому, что есть, как, не понимая сути, можно спланировать путь к цели и добиться ее?

Это – невозможно! Не видя причинно-следственной связи между информацией и ее содержанием, мы не можем оценить знания, которые получаем из этой информации.

Даже просто используя слова без понимания их смысла, мы лишаем себя возможности видеть альтернативу! Например, если вы повторяете, что *богатство – это то, что другим дается просто так, а вам вовек не заработать*, то вы сами ограничиваете себя, не вдумываясь – почему вы так считаете и правда ли то, что вы говорите. Вы думаете, что генерируете мысли сами, но на самом деле повторяете чужие слова, не давая им критической оценки! Если вы считаете себя неудачником, то ваше сознание будет постоянно упускать шансы на успех и раз за разом подтверждать вашу правоту.

Еще одним грустным последствием использования устоявшихся ментальных штампов являются пресловутые грабли. Кажется, попадая в ту или иную ситуацию, человек должен делать вывод и больше не допускать подобного в жизни, но люди раз за разом наступают на одни и те же грабли и раз за разом переносят одинаковые страдания, не делая выводов и не извлекая уроков.

Но есть хорошая новость – работая над собой и постепенно меняя подход к обработке информации, вы сможете «перенастроить» свой мозг так, чтобы он хранил именно ваши установки, помогающие вам в достижении целей.

В поверхностном изучении любой информации есть еще одна опасность: нам кажется, что мы знаем очень много во всех областях жизни и наши знания много больше, чем у среднестатистического человека раньше, но это тоже иллюзия! Это можно сравнить с тонкой пленкой на поверхности моря, где глубина моря – это информация о том или ином предмете, а пленка на воде – наши представления о нем.

Если вы действительно хотите владеть информацией, а не быть ее заложником, нужно научиться пониманию, то есть – умению видеть истинную суть вещей, которая стоит за тем или иным словом, фразой или утверждением!

Моралисты, ведущие себя аморально, неприспособленные к жизни ученые, бедняки, которые учат других зарабатывать, одиночки, наставляющие других, как надо строить отношения, – все это жертвы неумения увидеть за словами смысл, неумения привести свое поведение и мысли в порядок, потому что порядок начинается **с понимания!**

Важно!

В мире огромное количество информации (большая ее часть) не нуждается в осмыслении! Необходимо понимать это и отказываться от лишней информации так же, как вы отказываетесь от недоброкачественной еды.

Используя привычные методы обработки информации и являясь заложниками заштампованного мышления, мы оказываемся беззащитны перед влиянием извне и не можем переломить ситуацию и добиться чего-то большего.

Сбросьте оковы! Мыслите по-новому – и ваша жизнь преобразится!

Мыслить таким образом, чтобы постигать суть вещей, значит – **мыслить аналитически**. Анализ предполагает, что вы рассматриваете предмет или явление со всех возможных сторон, стараясь дойти до сути. Любой человек может, если хочет, развить в себе аналитическое мышление.

Начните выполнять предложенные упражнения, фиксируя результаты в блокноте, и скоро заметите, что совсем иначе относитесь к тому, что происходит вокруг вас, и начинаете совсем по-другому смотреть на привычные вещи.

С понимания начинается накопление внутреннего богатства. Вы увеличиваете его, если:

- стремитесь понять суть вещей, а не принимаете все на веру;
- не поглощаете любую информацию без разбора, а стараетесь выбирать действительно полезное;
- тренируете свой интеллект и умение мыслить аналитически.

Практическое задание

Упражнение «Факты»

Перед выполнением

– Сформулируйте свой вопрос по теме, которая вас волнует. Например, попробуйте, используя данный метод, разобраться:

- в экономической политике правительства вашего города,
- в экологической ситуации в том месте, где вы живете,
- в пенсионной системе.

– Найдите отличия в разных схемах кредитования, предлагаемых разными банками.

– Составьте список проблем, которые наиболее актуальны для того места, в котором вы проживаете.

– Или выберите свои темы, которые вас интересуют.

Выполнение

– Изучите сначала всю информацию по теме из открытых источников – средств массовой информации и интернета. Например, вы хотите узнать, кому выгодно вырубить парк

и проложить через него дорогу и действительно ли не существует альтернатив. Вы увидите, что информации много и она подчас противоречивая. Начните отсекайте те сведения, которые являются лишними, – например, чьи-то субъективные или чересчур эмоциональные мнения. Соберите лишь ту информацию, которая действительно вам нужна.

– После этого оцените, достаточно ли вам этой информации. Нет ли вопросов, которые оказались неясными? Например, вы можете понять, что так и не узнали имени человека, принявшего спорное решение. Подумайте, с кем вы могли бы выйти на контакт, чтобы узнать это, и каким образом можно это сделать. Лучше поговорить не с одним, а с несколькими людьми и сопоставить полученную информацию. Прибегните к диалогу как с независимыми экспертами, так и с заинтересованными людьми. Если возникают вопросы, что-то остается неясным – снова ищите источники, с помощью которых можно прояснить ситуацию. В итоге вы можете стать настоящим экспертом в выбранном вами вопросе. Проясните ситуацию до конца, получите видимый результат.

– Все этапы фиксируйте.

После выполнения

– В дальнейшем придерживайтесь тактики работы с фактами, прежде чем выносить о чем-либо суждения.

Упражнение

«Отличайте факты от суждений»

Перед выполнением

– Иногда собственное суждение мы принимаем за факт. Очень важно вовремя разобраться в этом и понять, где факты, а где лишь наши представления о реальности. Если мы этого не сделаем, все наши суждения будут искажать реальность. А значит, мы будем делать неверные выводы и принимать неправильные решения.

Выполнение

– Возьмите лист бумаги и запишите какую-то из ваших целей – все, что угодно, чего вы хотели бы достичь, о чем мечтаете, что желаете сделать или получить в ближайшее время.

– Ответьте письменно на следующий вопрос: «Почему я хочу это сделать?» Запишите не менее десяти ответов.

– Затем задайте себе вопрос: «Что я получу в итоге?» и тоже запишите не менее десяти ответов.

– Перечитайте и по каждому пункту ответьте на вопрос: «Это объективная истина или просто мое мнение?» Не спешите, подумайте хорошенько. Если не знаете, как ответить, задайте себе еще один вопрос: «Другие люди считают так же?» Если вы имеете дело с объективной истиной, то разногласий ни с кем не возникнет. Если же вы высказали лишь свое мнение, суждение, а не истину, то другие люди могут считать иначе. Например, вы хотите устроиться на новую работу и отвечаете: «Там я буду получать большую зарплату». Вы уверены, что это истина, а не ваше субъективное представление? Да, возможно, кто-то там получает большую зарплату, но не факт, что вы тоже будете ее получать. Или вы хотите поменять мебель, потому что старая – некрасивая. Но, возможно, кому-то другому она кажется красивой, так что и такой ответ нельзя считать истиной. А вот если вы ответите, что мебель развалилась, пришла в негодность – это факт, с которым никто не поспорит.

После выполнения

– Прodelав такую работу, вы будете гораздо больше знать о своей цели, способах ее достижения и последствиях.

– А главное – вы сможете опираться на факты, которые всегда являются более надежным ориентиром, чем мнения и суждения.

Ключевые понятия для правильного использования «космической валюты»

Итак, вы готовы начать работать над собой, развиваться, чтобы, используя накопленное внутреннее богатство, добиться того, чего вы действительно хотите.

Перед вами список положений, которые позволят вам увеличивать свое внутреннее богатство. Сверяясь с перечнем, вы сможете оценить, не сбились ли вы с пути, не растрчиваете ли вы попусту свои ресурсы.

Возвращайтесь к списку время от времени и во время чтения книги, и после.

- Все люди по сути – не лучше и не хуже друг друга, и идеальных среди нас нет. Мы все совершаем ошибки и все хотим примерно одного и того же – счастья себе и близким, здоровья и благополучия. **Уважайте себя и других!**

- Необходимо определить свою истинную цель и идти к ней – и тогда ты обгонишь того, кто принял за свою цель чью-то чужую. **Поймите, чего вы действительно хотите достичь!**

- Все возможности сокрыты в нас самих! Развивайте внутреннюю силу и обретете истинное богатство. Развивая внутреннюю силу, вы развиваете самоуважение и приобретаете идеальный щит от унижений. Никто и ничем не сможет унижить вас, если вы сами знаете, чего вы хотите. **Скорректируйте самооценку!**

- Деньги – всего лишь символ, средство платежа, не более того. Они имеют смысл лишь в конкретной экономической формации (попробуйте купить что-либо в одной стране на валюту другой). **Истинное богатство – внутри!**

- Человек не может контролировать внешние условия – что-то всегда будет не в его власти, но он всегда может контролировать и менять себя! **Вращивайте в себе все самое лучшее!**

- Очень важно понимать, кто на самом деле контролирует вашу жизнь. Это действительно вы? Или те, кто внушил вам, что вы ничего не можете добиться? Чтобы получить над собой контроль, требуется упорядочить свою внутреннюю жизнь, свои мысли и чувства. Это вполне возможно. Не верьте тем, кто говорит, что это скучно. Порядок в том числе открывает вам новые возможности и дарит новые силы на занятия творчеством! Нет ничего интересного – быть бревном, которое гонит течение, значительно интереснее управлять своим кораблем! **Станьте хозяином своей жизни!**

- С собой нужно разговаривать, и лучшее средство для этого – молитва или медитация. Даже если вы обращаетесь к Богу или Мирозданию, то прежде всего вы обращаетесь к себе. **Познавайте себя!**

- Ничего в мире не дается даром. Для того чтобы получить что-то – требуется заплатить. **Накапливайте внутреннюю валюту, становитесь сильнее и лучше!**

- Для того чтобы принимать правильные решения, необходимо оставаться в разуме, не допуская вспышек раздражения. Работая над собой, уделяйте особое внимание тому, чтобы научиться справляться с негативными эмоциями, не выплескивая их на окружающих. **Научитесь проживать и отпускать гнев и другие отрицательные эмоции.**

- Обращайтесь с другими так, как бы вы хотели, чтобы обращались с вами. Это самый точный моральный камертон. Будьте искренними и скромными. Это позволит вам избежать иллюзий и ошибок. **Не переоценивая себя**, вы сможете реально оценить свои силы и правильно расходовать их!

- Понимание истинной сути вещей позволяет относиться к решениям и поступкам других людей с большим уважением. Понимая, что стоит за тем или иным поступком, меньше

ощущаешь потребность осуждать. **Не судите других, зона вашей ответственности – ваша жизнь.**

- Мы можем и должны влиять на то, какие убеждения будут вести нас по жизни. **Выбирайте позитивные мысли**, смейтесь над собой, но не над другими, и обретете дополнительную силу!

- Если вы видите препятствие, то обратитесь к себе: мы ошибаемся, когда неправильно интерпретируем реальность или занимаемся самообманом. Поймите, в чем вы себя обманываете, и вам откроется лучший путь для решения вашей проблемы. **Развивайте все грани интеллекта.**

- При правильном подходе любое препятствие и любая проблема может стать трамплином. Используйте их, чтобы «прокачать» внутреннюю силу. Нет ничего невозможного, просто для достижения некоторых целей требуются очень большие усилия, который не всякий захочет приложить. **Используйте препятствия для личностного роста!**

- Не ждите, что все блага свалятся на вас сами. Даже если это и произойдет, то радость от их обретения будет мимолетной! **Действуйте и помните, что дорогу осилит идущий.**

- Планируйте свои действия, но оставляйте их в тайне, то есть – не хвастайте, не хвалитесь тем, чего еще не добились. Молчание позволит вам сосредоточиться на самом процессе и не волноваться о том мнении, которое о вас составляют люди. **Не болтайте попусту!**

- Как только у вас появляется план – начинайте действовать. Обычно, когда все спланировано правильно, вы ощущаете подъем энергии, и это оптимальное начало для работы над любым делом! **Не ждите какого-то «правильного» момента, вы можете перегореть!**

- Работая, никогда не забывайте про отдых, переключайтесь, выделяйте время для осмысления пройденного пути и сделанных шагов. **Оставляйте время на общение с близкими.** Достижение цели – прекрасно, но кто разделит с вами успех?

- **Нет ничего невозможного, если вы готовы трудиться терпеливо и последовательно, разрешать внутренние конфликты и, признавая свои ошибки, делать из них выводы и идти дальше.**

Возможно, перечисленные выше утверждения покажутся вам банальностью, но истины часто банальны, и от этого их ценность не становится меньше.

Совершенно естественно, что, если вы жили, используя иные утверждения и веря в иное, то невозможно заменить старые утверждения новыми моментально. Потребуется время, чтобы ваш внутренний механизм настроился и стал вырабатывать «энергетическую валюту», но это произойдет обязательно!

Да, необходимо время и терпение, но результат того стоит!

Практическое задание

Упражнение «Дневник»

– В блокноте для записей начните вести дневник.
– Проведите ревизию своей жизни, вы можете сделать это в свободной форме. Оцените:

1. Здоровье.

- *Есть ли у вас хронические болезни? Часто ли вы болеете острыми заболеваниями?*
- *Часто ли вы получали травмы? Насколько тяжелые?*
- *Испытываете ли вы внезапные приступы страха? Тревожны ли вы?*
- *Каково качество вашего сна?*

- *Есть (были) ли у вас психические или эмоциональные проблемы? Приходилось ли обращаться с ними к специалистам?*

- *Занимаетесь ли вы спортом? Каким? Как часто?*

- *Насколько правильно питаетесь?*

- *Какие вредные привычки у вас есть? Хотите ли вы от них избавиться?*

2. Материальное состояние.

- *Имеете ли вы материальные проблемы?*

- *Как именно вы хотите жить (материальный аспект)?*

- *Довольны ли вы своей работой (профессией)? Имеете ли вы возможность развиваться и самореализовываться?*

3. Эмоциональная сфера.

- *Позитивные или негативные мысли преобладают в течение дня? Верите ли вы в себя?*

- *Много ли у вас (и каких) нереализованных желаний?*

- *Насколько адекватная у вас самооценка? Как часто вы сталкиваетесь с критикой в свой адрес? По каким поводам?*

- *Чаще вы чувствуете себя счастливым или несчастным?*

- *Оцените отношения с вашими близкими. Есть ли в вашей жизни любовь? Хотели бы вы что-то изменить?*

Вы можете добавить те пункты, которые считаете необходимыми.

– Проводите оценку изменений раз в месяц на протяжении работы над книгой и после того, как закончите основную часть работы (для того чтобы пополнять запас внутреннего богатства, работать над собой надо всегда!).

Внешние и внутренние ограничения

Мы неоднократно упоминали об убеждениях, которые люди обычно считают своими, но которые являются на самом деле навязанными извне.

Почему это плохо и как это отражается на нашей жизни?

Как было сказано ранее, привыкая мыслить штампами, мы утрачиваем *аналитическое мышление*. Вместо того чтобы проанализировать информацию, мы применяем привычные «фильтры» и принимаем решение. Насколько оно правильное лично для нас? Помогают ли такие решения добиться цели? Об этом мы тоже не думаем. В мире столько информации (пусть и 90 % из нее – совершенно пустой), что мы успеваем только принимать, но не перерабатывать ее. Можно сказать, что мы живем, не просыпаясь, не включаясь в реальность. А разве в таком состоянии возможно принимать правильные решения?

Помимо этого, информация, которая льется на нас со всех сторон, очень часто носит негативную окраску.

Судите сами: вспомните, какое обычно количество новостей в СМИ о чем-то действительно хорошем и сколько – о разнообразных ужасах, преступлениях, войнах и т. д. Сколько нервов расходуется на то, чтобы побороть тревогу и страхи, которые возникают после просмотра телепередач и выпусков новостей.

Получается, что большая часть информации – или призыв (иногда прямой, иногда завуалированный) приобрести новый товар, или обращения к низменным сторонам нашей природы.

К чему это приводит? Мы живем словно во сне, совершая огромное количество действий автоматически, не включаясь. Отбываем срок на работе, кое-как общаемся с родными, отдыхаем телом, но не задействуем ни разум, ни душу. Это приучает нас воспринимать реальность некритически, в том числе и себя как часть этой реальности. Такое существование человека можно сравнить с состоянием транса или дремоты.

ПРОСНИТЕСЬ!

Откажитесь от участия в этой карусели, возьмите ответственность за свою жизнь в свои руки! Это не так сложно: начните с отказа от информации, которая не несет смысла, негативно окрашена или попросту бесполезна.

Вот перечень основных ограничений, которые настолько плотно входят в нашу жизнь, что мы не видим и не замечаем их!

1. Послания, программирующие наше мышление

Такие послания передаются родителями – в первую очередь близкими людьми, значимыми фигурами, а также обществом посредством средств массовой информации.

С рождения человек получает указания, что можно и что нельзя, что-то он пытается проверить опытным путем, что-то так или иначе принимает на веру. По мере взросления эта «база данных» пополняется и пополняется, очень часто мы действуем тем или иным образом, потому что «так принято», «так порядочные люди не поступают» и т. д.

Важно!

Мы не призываем вас игнорировать правила, принятые обществом, но предлагаем задуматься над тем, какой посыл они несут в себе. На самом деле это что-то хорошее и правильное, или конкретное правило используется для того, чтобы манипулировать сознанием. У каждого из нас есть свое «истинное я». Любой из нас может, если хочет, развить критическое мышление и начать отделять зерна истины от плевел.

Практическое задание

– Записывайте ежедневно одно или несколько устойчивых суждений, которые до этого не предавались вами сомнению. Напишите, почему это на ваш взгляд правильно или неправильно. Например: «Работу надо выбирать такую, которая принесет много денег» или «Каждая девушка должна выйти замуж и родить ребенка». Это могут быть любые суждения, вне зависимости от того, согласны вы с ними или нет. Главное – провести аналитическую работу и понять свое истинное отношение к вопросу.

Упражнение «Метод диалога»

Задача метода в том, чтобы рассмотреть все точки зрения по поводу проблемы, задачи или ситуации и выявить те крупницы истины, которые заложены в каждой из них.

Перед выполнением

– Приготовьте блокнот для записей и ручку.

– Вы можете работать над упражнением с кем-либо или вести диалог с самим собой. Главное – рассмотреть каждый интересующий вас вопрос всесторонне. Так вы избежите однобокости в оценке результатов.

Выполнение

– Кратко запишите вашу цель. Масштаб цели не важен – это может быть как судьбоносный вопрос о выборе профессии или спутника жизни, так и бытовые мелочи типа ремонта в доме или покупки новой мебели.

– Затем письменно ответьте на вопрос: «Что хорошего я получу в результате?» Перечислите как можно больше пунктов – все плюсы, какие придут в голову.

– Затем включите внутреннего критика или представьте, что вошли в роль человека, который готов раскритиковать все ваши начинания. И запишите все минусы, какие придут в голову, или ответы на вопрос: «Почему этого делать не надо?» Вы можете вести диалог с другом и записывать все свои и его аргументы, затем поменяться местами – пусть он ищет плюсы, а вы – минусы.

– Перечитайте все плюсы и минусы. Подсчитайте, чего больше. Это уже поможет вам склониться к тому или иному решению.

– Чтобы прийти к еще более точному решению, выпишите первый пункт из списка плюсов и задайте себе вопрос: «Зачем мне это нужно?» Напишите как можно больше ответов. В итоге вы сможете либо убедиться, что вам это действительно нужно, либо усомниться в необходимости желаемого, либо даже понять, что в самом деле оно вам не нужно. Точно так же проработайте все пункты из списка плюсов.

– Затем выписывайте поочередно все пункты из списка минусов и письменно отвечайте на вопрос: «Что в этом плохого?» В итоге вы можете либо убедиться в том, что вам это действительно не нужно, либо понять, что ваши опасения напрасны и ничего плохого в вашем решении нет.

После выполнения

– Такой подход к решению как простых, так и сложных задач позволит вам развить навык смотреть на любую ситуацию со всех сторон и не использовать ментальные штампы.

2. Низкий уровень бодрствования

Как было сказано ранее, привычка жить автоматически означает низкий уровень бодрствования, дремотное состояние разума. Принятые в таком состоянии решения могут быть поистине фатальны, а мы даже не увидим и не поймем причину этого!

Для того чтобы повысить уровень бодрствования, можно выполнять следующее упражнение.

Практическое задание

Упражнение «Проснись!»

Подготовка

- Вам потребуется 10–15 минут свободного времени в течение первой половины дня.
- Оставайтесь в одиночестве в хорошо проветренном помещении. Выключите любые источники шума, телефон. Приготовьте стул с прямой спинкой.
- Внимание! Выполнение упражнения перед сном может привести к бессоннице!

Выполнение

- Сядьте на стул: спина прямая, подбородок расслаблен, глаза смотрят вперед. Руки – на коленях.
- Расслабьтесь, сосредоточившись на дыхании. Оно должно быть спокойным и равномерным. Сохраняйте такое положение примерно 2–2,5 минуты.
- Сожмите руки в замок, сделайте глубокий вдох, напрягите все тело, задержите дыхание. Удерживайте это состояние примерно 1 минуту.
- Выдохните через рот, разъедините руки, снова положите их на колени и расслабьтесь (вернитесь к исходному положению). Постарайтесь не шевелиться, **достигая состояния полной неподвижности!** Идеально, если вы можете даже не моргать.
- Сохраняйте такое положение 5–7 минут. Про себя повторяйте фразу: «Я бодрствую!» или: «Я пробужден!»

После выполнения

- Если вы сделали упражнение правильно, то отметите, что мысли стали яснее и ярче, восприятие – более острым. Эмоции становятся проще контролировать, улучшается контроль за мысленным потоком. Также это упражнение укрепляет иммунитет!

3. Отсутствие внутреннего стержня

Взрослый человек – не значит действительно зрелый человек. Мы живем в мире, где инфантильность считается одной из проблем общества. Люди не хотят брать на себя ответственность и мечтают, чтобы все, как в детстве, доставалось само по себе. Об этом говорит и множество тренингов, на которых обещают научить, как брать от жизни все, не делая ничего. Однако, мечтая, чтобы кто-то работал за них, люди хотят оставаться независимыми. Но чтобы стать по-настоящему свободным и счастливым, надо быть зрелой личностью, быть готовым что-то создавать и брать на себя ответственность за свои поступки.

Проанализируйте, чего вы хотите на самом деле: будьте честными с самим собой. Чтобы начать дорогу, надо знать не только куда двигаться, но и в какой отправной точке находишься. Осознание, что зрелой личностью еще только предстоит стать – уже большой шаг на дороге преобразований.

Глава 2. Осмысление и мудрость

Применить на практике возможно только то, что ты понял, то, что непонятно, – применить невозможно.
Дарио Салас Соммэр

Осознание

Первый шаг к пониманию – осознание, что, скорее всего, на данном этапе своей жизни вы находитесь в плену иллюзий: большинство сформированных жизненных установок не помогают, а мешают вам добиваться цели. Как изменить это? Как больше не попадать в ловушки чужих установок? Как научиться видеть вещи такими, как они есть?

Для этого необходимо развить в себе умение понимать и осмысливать. **Что это даст на практике?**

– Вы сможете понять, чего хотите на самом деле. Вы, а не кто-то другой. Распознать свою мечту не так просто, живя в обществе, где все время нашептывают или кричат, *что ты должен* хотеть, *что* тебя может осчастливить. **Понимать, чего ты хочешь, – первый шаг к успеху.**

– Продумывая планы, вы сможете лучше увидеть и просчитать риски и возможности, очистить ситуацию от влияния своего страха или тщеславия.

– Оценивая реальность максимально объективно, вы сможете начинать действовать именно тогда, когда надо, не торопиться, но и не застывать в нерешительности. Вас будет невозможно обмануть и заставить делать то, что вам невыгодно!

Как развить в себе умение понимать?

Развитие понимания истинного значения слов и явлений в первую очередь зависит от развития уровня **сознания**. Это верный путь к обретению мудрости, которая, в свою очередь, является «ключом от всех дверей».

Практическое задание

Упражнение «Учимся понимать»

Подготовка

– К выполнению данного задания можно переходить только после того, как вы полностью освоили упражнения предыдущих разделов! Не торопитесь, у вас может уйти до двух месяцев работы над ними – это нормально.

Выполнение

– Откройте список на странице 43 и обратитесь к списку ключевых понятий для правильного использования «космической валюты». Переписывайте утверждения по одному в свой блокнот, размышляя о них и внося свои замечания. Помните, что вы не сдаёте экзамен и не должны выглядеть «хорошо» в чьих-либо глазах. Ваша главная задача – понять смысл каждого утверждения. Вы можете записывать свои утверждения, также размышляя над ними.

– Не пытайтесь «просто поверить»! Это совершенно иной процесс, вышеизложенные утверждения должны стать **вашими**, заменив ложные, с которыми, быть может, вы жили долгие годы. А для этого требуется понять их истинный смысл.

– Обязательно включите в работу вопросы о своем месте в жизни и о том, чего вам хочется добиться.

– Особенное внимание уделите утверждению, что достижение успеха зависит только от вас!

После выполнения

– Не торопитесь выполнить задание «наскоком», за несколько дней. Вы меняете свою жизнь – это увлекательный процесс, который должен идти постепенно. Задача – поменять свои установки на самом глубоком уровне восприятия, ощущение «все понял, со всем согласен» может быть обманчивым. Обязательно наблюдайте за своими реакциями, особенно когда планируете новое дело, ставите цели и даже просто мечтаете! Отмечайте, изменилось ли ваше отношение к своим возможностям!

Развитие интеллекта

Развитие понимания невозможно без увеличения интеллектуального багажа. Процесс приобретения новых знаний должен идти рука об руку с тренировкой понимания. Поэтому, выполняя каждое упражнение в этой книге, давайте себе время на то, чтобы понять – что от вас на самом деле требуется и для чего это упражнение? Как оно может помочь вам в обычной жизни?

Например, упражнения следующего блока нацелены на проработку разных видов интеллекта. Ученые выделяют более ста видов интеллекта, но в основном мы все задействуем три: вербальный, пространственный и математический. Именно вербальный интеллект нужен для того, чтобы разговаривать, формулировать свои мысли и доносить их до окружающих. Он нужен для того, чтобы читать, воспринимать информацию и чтобы излагать свои мысли в письменном виде. Как уже было сказано, чем больше информации мы **можем усвоить, понять**, тем правильнее будут наши выводы из нее, тем грамотнее мы будем себя вести в любой ситуации, и наши решения будут наилучшими из возможных.

Математический интеллект нужен не только математикам. Всем нам ежедневно приходится считать, запоминать цифры (не всегда можно полагаться лишь на память компьютера или мобильного телефона), сравнивать цены и планировать личный или семейный бюджет.

Пространственный интеллект связан со способностью воспринимать, запоминать и анализировать расположение объектов в пространстве – всего того, что мы видим глазами. Мы живем в трехмерном мире, и без ориентации в пространстве, без хорошо развитой зрительной памяти просто не смогли бы добираться домой и на работу, находить нужные нам вещи, узнавать в лицо друзей и знакомых, поддерживать порядок в доме, отправляться в путешествия да и просто передвигаться по городу от одной точки к другой.

Можно сравнить тренировку интеллекта с заточкой инструмента. Конечно, необязательно решать в уме зубодробительные задачи, но чем тренированнее ваш интеллект, тем проще оперировать любыми данными, то есть легче проникать в суть вещей, делать правильные выводы, избегать ловушек современного общества потребления.

Практическое задание

Упражнение для развития вербального интеллекта «Ассоциации»

Перед выполнением

- Приготовьте бумагу для записи (лучше всего подойдет лист А4) и ручку.
- Вам потребуется от 10 минут до получаса. Упражнение можно выполнять вместе с друзьями.

Выполнение

- Выпишите в столбик любые десять слов, никак не связанных между собою.
- Придумайте для каждого не менее пяти слов-ассоциаций.
- Например: яблоко – красное, круглое, яблоня, лето, сок; машина – опасность, скорость, путешествие, свобода, пробки; и т. д.
- Установите ограничения по времени – в первый раз произвольно. В следующий раз – сократите его на несколько минут.

– Усложняйте задания. Например, придумывая ассоциации, использовать только существительные или только глаголы. Или: при помощи слов-ассоциаций связать первоначально придуманные слова в текст.

Упражнение для развития

математического интеллекта «Занимательные задачи»

1. Сыну исполнилось 9 лет, когда отцу было 35. Сын вырос, и наступил момент, когда отец оказался ровно в 2 раза старше сына. Сколько лет в этот момент было отцу и сыну?
2. Чай с сахаром стоит 56 рублей. При этом чай на 50 рублей дороже сахара. Сколько стоят чай и сахар по отдельности?
3. Чтобы пронумеровать страницы в книге, потребовалось 1875 цифр. Сколько в книге страниц?
4. Для приготовления пирога требуются специи в следующем соотношении: 6 частей корицы, 3 части кардамона и 2 части имбиря. У хозяйки только 4 грамма имбиря, остальные специи имеются без ограничений. Сколько граммов кардамона и корицы она должна добавить в пирог?
5. Два автомобиля выехали навстречу друг другу, один со скоростью 60 км/час, другой со скоростью 80 км/час. На каком расстоянии друг от друга они будут за час до встречи?
6. Сколько времени потребуется, чтобы досчитать до миллиона, если на один счет требуется одна секунда?
7. Два землекопа копали траншею и выкопали за 2 часа 2 метра. Сколько нужно землекопов, чтобы за 100 часов вырыть 100 метров траншеи?

Ответы (используйте зеркало!)

1. Отец старше сына на 26 лет, следовательно, в момент, когда отец оказался в 2 раза старше сына, отцу было 52, а сыну 26.
2. 53 рубля – чай, 3 рубля – сахар.
3. 662 страницы. (Считаем: чтобы пронумеровать страницы с 1-й по 9-ю, требуется 9 цифр, с 10-й по 99-ю – 180 цифр, далее, с 100-й по 999-ю – 2700 цифр. Следовательно, на нумерацию книги в 1000 страниц требуется $9 + 180 + 2700 = 2889$ цифр. Чтобы узнать, сколько страниц в нашей книге недостает до 1000, вычтем 1875 из 2889, получим 1014. Это количество цифр на недостающих до 1000 страницах. Поскольку эти страницы уже явно имеют трехзначные номера, делим полученное число на 3, результат – 338. Затем вычитаем 338 из 1000 и получаем искомый результат: 662.)
4. 12 граммов корицы и 6 граммов кардамона (если 4 грамма имбиря – это две части, то одна часть составляет 2 грамма).
5. На расстоянии 140 км (каждому из них предстоит проехать час до встречи, один проедет 60 км, другой – 80).
6. Придется непрерывно считать 11 суток 13 часов 46 минут и 40 секунд – именно в таком отрезке времени содержится ровно 1000000 секунд.
7. Два землекопа. (Один землекоп роет полметра в час, за 100 часов каждый из них выкопает 50 метров, а вдвоем – 100 метров.)

Упражнение для развития пространственного интеллекта «Маршрут»

Перед выполнением

– Приготовьте альбом для рисования, простые карандаши, линейки. Упражнение выполняется в два этапа. Первый – на улице, второй – дома.

Выполнение

– Первый этап: по дороге на работу или в магазин (конечный пункт не имеет значения) запоминайте – что перед вами, считайте шаги, примерно определите расстояние от дома до цели, запоминайте все, что считаете нужным.

– Маршрут должен быть относительно длинным и сложным, с несколькими поворотами.

– Второй этап: дома возьмите лист бумаги и попробуйте изобразить маршрут, отмечая все важные объекты: светофоры, перекрестки, все то, что вы сочли достойным внимания.

– Старайтесь при рисовании сохранить масштаб и пропорции.

После выполнения

– Если маршрут пешеходный и недлинный, проверьте точность вашего рисунка, когда снова пойдете по нему.

– Вернитесь к этому заданию через несколько дней: представьте, что вы снова идете или едете этим маршрутом. Представьте все, что вы обычно видите по обеим сторонам дороги. Постарайтесь воспроизвести в своем воображении все как можно точнее и детальнее. При первой возможности опять же проверьте, все ли вы правильно запомнили.

Мудрость – ключ от всех дверей

Важно!

Мудрость – не равна уму и интеллекту, образованности и начитанности! Но чем больше вы знаете, тем скорее обретете и мудрость: не каждый образованный человек – мудрец, но каждый мудрец хорошо образован. Важно помнить, что мудрость невозможно получить бесплатно, она обретается только в ходе неустанной работы и над своими моральными и этическими стандартами, и над своим интеллектом!

Что такое мудрость и какого человека можно назвать мудрым?

Во-первых, как было сказано ранее, мудрым можно назвать человека, который развивает свой интеллект и свое умение понимать и осмысливать: осознавать свое место в мире и реально оценивать окружающую действительность – не приукрашая, но и без излишней тревоги. Но – повторимся – мудрость не равна интеллекту. Мудрость невозможна без единой работы ума и души.

Мы не будем рассуждать о душе – это тема для отдельной книги. Но поскольку мы живем в обществе и хотим добиться в нем успеха, то мы обязаны, общаясь, соблюдать нормы этого общества, и тут встает вопрос – какие нормы помогают нам, а какие мешают? Как сделать **мудрый** выбор?

На самом деле все очень просто – каждый из нас прекрасно знает, как хочет, чтобы поступали с ним. Никто не хочет быть обманутым или преданным, никто не хочет, чтобы его близкие делали выбор не в его пользу. То есть у каждого из нас внутри есть точный камертон, который позволит сделать правильный выбор.

Поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами.

Ваша порядочность – ваш выбор, и он не должен зависеть от того, как себя ведут окружающие. Если вы попали в ситуацию, когда вас, например, обманули, то это значит, что вы:

– находясь в плену иллюзий, были недостаточно сконцентрированы, и обманщик воспользовался этим. Именно поэтому так важно смотреть на мир внимательно. Не вините себя, но сделайте вывод и постарайтесь быть внимательнее;

– не владеете полной информацией по этому вопросу и поспешили с решением. Сделайте вывод, простите себя и обидчика, и идите дальше, стараясь не совершать прежних ошибок.

Любую ситуацию, в которой вам – на ваш взгляд – причинили зло, можно и нужно рассматривать как **возможность извлечь урок**. Это тоже проявление мудрости. Сместив акценты со своей обиды на то полезное, что можно извлечь из ситуации, вы приобретаете важный опыт, который является составляющей частью мудрости. Хотя же свои старые обиды, вы не получаете полезной информации, не доходите до сути явления и не можете извлечь важное, полезное для себя, при этом теряя энергию на ненужные переживания!

Научитесь проживать неприятный опыт, не опускаясь до мести и не понижая собственную нравственную планку. Дело в том, что, думая: «Он поступил плохо, значит, и мне в ответ – можно», вы бездумно расходуете свое внутреннее богатство, крадете его сами у себя. Зачем вам это нужно? Что толку доказывать человеку, что он поступил дурно? Либо он сам знает, что поступил некрасиво, и переживает, возможно, больше, чем вы, либо, если он не развит нравственно,

ему не будет дела до ваших нравоучений и даже мести.

Займитесь своей жизнью. Лучшая «месть» – ваш успех вопреки всему.

Практическое задание

Упражнение «Встреча»

Перед выполнением

- Выделите от 15 до 30 минут, которые вы можете посвятить себе.
- Останьтесь в одиночестве, отключите телефон и все, что вас может отвлечь.

Выполнение

– Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании.

– Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

– Представьте, что вы стоите на дороге, которая приведет вас в самое лучшее место на земле. Это ваша цель, ваша мечта. Почувствуйте радость от того, что скоро придете к месту назначения. Вокруг вас постирается зеленый луг или тенистый лес, или, возможно, вы идете по берегу моря. Представьте свою дорогу такой, какой бы вы хотели ее видеть. Главное – вам должно быть хорошо и спокойно.

– По дороге навстречу вам идет человек. Вот он все ближе и ближе. Вы узнаете в этом человеке того, кто чем-то обидел вас. Не заставляйте себя представить кого-то конкретного, подсознание само предложит именно ту кандидатуру, поступок которой вас тревожит сильнее всего. Старайтесь следовать за своим подсознанием, только мягко направляя его.

– Позвольте этому человеку подойти к вам ближе. Он – только ваше воспоминание, но чувства, которые вы ощущаете снова, – есть. Вы можете преобразовать их в энергию для будущих свершений. Для этого просто поговорите с этим человеком.

– Вы можете сказать ему все, что у вас на душе. Не сдерживайтесь – вы никому не навредите. Выскажитесь, излейте все, что вы носите в своем сердце.

– Возможно, ваш воображаемый собеседник ответит вам (ваше подсознание увидит и найдет оправдания его поступкам). Выслушайте, постарайтесь понять, почему так произошло.

– Произнесите: *«Я прощаю тебя. Ты был мне учителем, я хочу и смогу извлечь урок из этой ситуации. У меня теперь своя дорога, и я иду к своей цели. Я прощаю тебя!»*

– Представьте, как с последними словами ваш собеседник обращается в дым. Ваша дорога теперь свободна, вы можете идти вперед, не оборачиваясь на прошлые обиды. Вы стали богаче, приобретаете бесценный опыт.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

После выполнения

– Сталкиваясь с чьим-либо плохим отношением – вспоминайте это упражнение. Вы можете извлечь опыт и полезные навыки из любой ситуации, в этом и есть истинная мудрость!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.