

Оксана Ромашкина

# ИСКУССТВО ПИНГВИ НИЗМА

25 советов  
как **легко**  
реализовать  
любую мечту



# Оксана Ромашкина

## Искусство пингвинизма

*<https://litres.ru/73729357>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Можно ли комфортно осуществлять свои мечты? Перед вами 25 сильных советов от пингвинов Антарктики как спокойно проходить свой путь к намеченной цели и одновременно получать удовольствие от жизни.

Автор Оксана Ромашкина предлагает осуществлять свои идеи из состояния гармонии, без насилия над собой. В книге представлены простые проверенные методы, позволяющие двигаться к цели без стресса и самопринуждения. Вы также найдете уникальные факты, сказки для взрослых и современные притчи о пингвинах. Данные повествования призваны пробудить и активировать внутреннего ребенка, ту нашу часть, которая хочет жить, создавать и радоваться. Такое состояние дает нам возможность взглянуть на свои мечты и желания чистым взглядом, без искажения и влияния программ социума. Кто сказал, что к целям нужно идти в постоянном напряжении? Почему мы в это поверили? Может стоит попробовать другой путь?

# Содержание

Пролог «Действуй по-пингвински!»	4
Совет 1. Примите тот факт, что сомневаться - это нормально. Даже пингвины это делают.	6
Совет 2. Увидьте, какие бонусы вы получите.	20
Совет 3. Поместите на видном месте формулу уверенности в себе.	67
Совет 4. Если сложно приступить к задуманному сразу, используйте технику пингвинов «Прыжок Дельфина».	80
Совет 5. Не ограничивайте себя только одной «рыбкой».	87
Совет 6. Поймите, как и зачем мозг	93
Конец ознакомительного фрагмента.	94

# Оксана Ромашкина

## Искусство пингвинизма

### Пролог «Действуй по-пингвински!»

«Есть мечта? Действуйте по-пингвински!» - порекомендовал бы нам любой пингвин. А потом бы добавил: «Только делайте это без стресса. Во благо себе и миру!»

Кто сказал, что к целям нужно идти в постоянном напряжении? Почему мы в это поверили? Может стоит попробовать другой способ?

Перед вами 25 сильных советов от пингвинов Антарктики как спокойно проходить свой путь к намеченной цели и одновременно получать удовольствие от жизни.

«Не стану нырять за той вкусной рыбкой, это очень сложно. Может, в другой раз. Подожду ещё немного и проглочу пока пару камешек», - размышляет пингвин, переминаясь с лапы на лапу на берегу океана.

Думаете, эти птицы действительно откладывают ловлю рыбы на потом из-за своей нерешительности? Да, иногда они подолгу стоят у воды, анализируя, нырять или нет, но в итоге **действуют!** Так почему же тогда многие люди предпочитают оставаться на берегу, так и не решаясь реализовать задуманное?



# **Совет 1. Примите тот факт, что сомневаться - это нормально. Даже пингвины это делают.**

Мечта нас питает, дает нам надежду и энергию. Мы находимся в приподнятом настроении, думая об удивительном будущем, которое когда-нибудь наступит благодаря осуществлению нашей идеи. Так может тогда ее не реализовывать, раз это наш источник питания?

**Сказка для взрослых. О Гениальном Пингвине, который долго не хотел покидать «пещеру комфорта».**

У одного антарктического пингвина была мечта построить из льда огромную библиотеку. «Через ее сферический купол будет поступать вся информация Вселенной, и мы сможем наслаждаться голографическими книгами. Это неважно, что собратья сейчас надо мной посмеиваются. Их поведение легко объяснимо: новшества всегда вызывают опасения, а смех является всего лишь защитной реакцией на страх перемен», - размышлял пингвин.

Стая и в правду все время над ним подтрунивала.

- Наш умник возомнил себя великим изобретателем библиотеки будущего, - иронизировали сородичи, видя, как он ежедневно рисует клювом непонятные знаки на снегу.

- Гениальный Пингвин, - часто повторяли они с улыбкой,

не скрывая сарказма.

Это прозвище напрочь приклеилось к изобретателю. «Ладно, пусть смеются, - думал он, не желая тратить время на обиды и выяснения отношений. – Их ехидство не имеет значения, лишь бы мне удалось осуществить свою мечту!»

Однажды гуляя в одиночестве, пингвин набрел на небольшую заснеженную пещеру и почувствовал, что это идеальное место для работы над проектом его мечты. «Здесь я смогу легко сонастраиваться со всеобщим информационным полем, и никто не будет мне мешать», - обрадовался он.

Сперва Гениальный Пингвин приходил в пещеру только для дела, но потом он практически в ней поселился, изредка делая небольшие вылазки за рыбой. Наконец, после долгой кропотливой работы была создана разработка желаемой библиотеки. Но вместо радости и удовлетворения он вдруг ощутил страх, уныние и нежелание показывать свой проект другим членам стаи.

Проходили месяцы. Пребывая в длительном отшельничестве, пингвин начал рефлексировать, надеясь, что в один прекрасный день он осмелится дать жизнь своей мечте. Так шли годы, вместе с которыми уходила его вера в ценность созданного проекта. «Я должен вернуться в стаю, ведь цель моего замысла - обеспечить доступ к знаниям каждому пингвину Антарктики!» - размышлял изобретатель, но по какой-то необъяснимой причине был не в силах пойти к собратьям и попросить помощи в строительстве библиотеки. Со време-

нем он начал слабеть, плохо питаться и часто болеть.

Но однажды в его укрытие залетели хищные птицы-поморники. Пингвин схватил клювом льдину с математическими формулами и, отбиваясь крыльями от злобных созданий, побежал к своим. Завидев сородича, стая оживилась.

- Смотрите-ка, наш гений объявился, - слышались голоса. - Тощий какой-то... Наверное, ему нечего было есть. Нищеврод!

- Ну что, наладил в отшельничестве связь с космосом? Эй, у тебя антенна выросла! - не унимались они.

Некоторые его сородичи крутили крыльями у виска, намекая на его неадекватность. Другие подшучивали или показывались со смеху, держась крыльями за свои животы. Третьи молча пялились на чудака. Это было невыносимо, но Гениальный Пингвин знал всеми фибрами своей души, что настал момент проявить смелость.



И тут внезапно, стоя перед толпой потешающихся над ним собратьев, он вдруг почувствовал невероятную внутреннюю силу. К нему пришло осознание, что ситуация с поморниками - это не что иное, как поддержка Высших сил. Его буквально заставили покинуть зону уединения и дали шанс материализовать свою идею, а значит, Создатель всего живого ему помогает и волноваться больше не стоит.

- Братья, мне нужна ваша помощь в строительстве библиотеки, - несмело произнес пингвин.

В стае прозвучал новый всплеск смеха.

- Ха-ха-ха! Гений начал общаться с простыми смертными!

Великий новатор одарил нас своим вниманием!

Неожиданно толпа затихла: по направлению к собравшимся шел всеми уважаемый пингвин Мудрец. Хотя он и являлся самым старшим представителем стаи, его тело было бодрым и активным, а движения размеренными и четкими. В клюве он нес небольшую металлическую плоскую коробку, похожую на ноутбук. Подойдя ближе, пингвин остановился и, аккуратно положив свою ношу на снег, обратился к собратьям с речью:

- Приветствую вас, сильные и выносливые пингвины Антарктики! Пришел момент посмотреть правде в глаза. Рад сообщить вам, что я раздобыл у полярников детектор лжи. Это изобретение помогает людям отбирать в команду только самых надежных и отважных товарищей, выявляя истинность их намерений. Настало время и нам узнать правду о каждом члене стаи! - произнес Мудрец.

Все замерли, в воздухе повисла вибрация страха и замешательства.

- Сейчас я попрошу вас разделиться на две группы. Те, у кого есть или была мечта, отойдите налево, а остальные пингвины, имеющие счастливую жизнь без всяких креативных идей, - направо!

Казалось, никогда еще тишина не была настолько безмолвной. Никто не двинулся. Риск публично быть уличенным в обмане и потерять уважение соплеменников полностью лишил стаю способности двигаться.

Наконец послышался хруст снега: это Гениальный Пингвин занял позицию слева для тех, у кого была мечта. Затем многие молодые пингвины, несмотря на страх неодобрения большинства, отделились от толпы и присоединились к товарищу. Потом еще несколько собратьев в летах, с влажными от слез глазами, стали также подтягиваться к творческим членам стаи. Группа разрасталась. Некоторые пингвины уверенно пошли в другую сторону. Это были очень спокойные птицы, ничем особо не выделяющиеся из толпы, излучающие свет и любовь. Они любили жить размеренно и тихо, наслаждаясь каждой минутой своего существования. И все же большинство пингвинов оставались стоять на месте, не решаясь занять определенную позицию.

- Какое удивительное совпадение! – произнес Мудрец, обращаясь к сомневающимся членам стаи. – Ведь именно вы больше всех потешались над своим собратом-изобретателем.

- А мечты детства нужно принимать в расчет? – спросил один из пингвинов, переминаясь с лапы на лапу. - Будучи птенцом, мне нравилось выкладывать мозаику из камушек и льдинок. Я мечтал создать узорчатый танцпол, чтобы мы могли грациозно двигаться по нему под музыку в своих начищенных черно-белых фраках. Но став старше, я понял, что моя идея - глупость, потому что взрослым птицам «не до танцев»: нужно выживать и заботиться о потомстве.

- А что бы случилось, если бы ты все-таки осуществил

свою мечту? - поинтересовался Мудрец.

- Меня бы могли выгнать из стаи за аморальное влияние на подрастающее поколение. Или поднять на смех за легкомыслие. Возможно, я был бы единственным танцором на этой площадке, - продолжил он с печальной улыбкой. - И даже если бы кто-то присоединился ко мне, то тем самым обрек бы себя на неодобрение сородичей.

- А другие варианты развития событий есть в твоём подсознании? - осведомился Мудрец.

- Да, глубоко в душе, я верю, что если бы я начал создавать танцпол, то многим собратьям стало бы интересно наблюдать за моей работой. Некоторые бы тоже захотели попробовать себя в этом виде искусства. Я даже допускаю мысль, что по окончании ... - его голос неожиданно задрожал и стих. Но потом пингвин расправил плечи и, глядя на детектор лжи, срывающимся голосом произнес: - Я даже допускаю мысль, что по окончании создания танцпола жизнь всей стаи сильно преобразилась бы. Именно об этом я мечтал в детстве: чтобы взрослые чаще улыбались. Мы бы все стали более радостными и счастливыми.

Поведав о своём сокровенном желании, пингвин решительно направился в сторону, где сгруппировались соплеменники с мечтами.

- А я в детстве воображала себя хозяйкой массажного салона. Мне хотелось, чтобы пингвины Антарктики научились отдыхать и расслабляться. Тогда бы они чувствовали себя

довольными и спокойными, - озвучила свою забытую идею одна из самок пингвинов. - Но мои родители всегда говорили: «Отдых пингвина не кормит! Сначала пахать, а потом уж отдыхать!» При этом пахота никогда не заканчивалась.

- А как считаешь ты сама? - поинтересовался Мудрец.

- Я уверена, что массаж невероятно полезен. Чтобы качественно выполнять любую желаемую работу, тело должно быть здоровым и хорошо отдохнувшим, - ответила пингвиниха.

С этими словами она отделилась от группы пока неопределившихся собратьев и уверенно пошла к тем, у кого были мечты. Потом ещё несколько членов стаи молча последовали за ней. Остальные тихо стояли, не решаясь открыть клюв.



- Уважаемые сомневающиеся пингвины! - произнес Мудрец после затянувшейся паузы. - Добро пожаловать к детектору лжи. На экране есть три варианта ответа: «да», «нет» и «не знаю». Все, что вам нужно сделать, - это кликнуть клювом по нужному слову, и на мониторе появится результат проверки. Если кто-то испугается выбрать правду и схитрит, то раздастся пронзительный гудок, оповещающий всю Антарктику, что среди нас есть лгун!

Оставшиеся пингвины выстроились в очередь и гуськом подошли к экрану гаджета, кликая клювом на один и тот же ответ «да». Каждый раз на мониторе появлялось изображение фейерверка и звучал голос: «Поздравляю с активацией Вашей мечты. Вы на верном пути!»

Безусловно, у всех сомневающиеся пингвинов была мечта, иначе бы они без раздумий выбрали другой вариант ответа. И нет ничего странного в том, что это были те самые члены стаи, которые больше всех смеялись над Гениальным Пингином, так как делали они это для того, чтобы оправдать свою нерешительность или заглушить боль разочарования от несбывшихся надежд.

Мудрец закрыл металлический чемоданчик и понес его возвращать полярникам...

Прошло время и жизнь в стае заметно преобразилась. В Антарктиде появились такие новшества, как массажный салон, мозаичный танцпол, рыбный ресторан, археологический музей, семейный аквапарк и даже школа резьбы по

льду. И конечно же, на одной из гор возвышалось здание космической библиотеки! Несмотря на сильные ветра, дорога на «вершину знаний» никогда не успевала покрываться снегом, так как пингвины ежедневно протаптывали ее своими крепкими широкими лапами.



**Почему мы подолгу не приступаем к осуществлению своей мечты?** Одной из главных причин бездействия является потребность человека в гарантиях: мы точно хотим знать, что наши шаги будут безопасны и не разрушат тот уровень комфорта, который уже у нас есть. Но испытывать

сомнения - это нормально, поэтому нужно **просто немного помочь себе начать задуманное**. Даже пингвины, когда долго не решаются зайти в воду, аккуратно подталкивают друг друга, как бы говоря: «Может, ты, брат, первым зайдешь?» Вряд ли их пугает мысль о холодной воде, и плохое настроение тут тоже ни при чем. Причина такой нерешительности - природный защитный механизм, который призван оберегать их от возможной опасности: ведь в морской пучине может оказаться хищник. У человека также включается данная защитная реакция. И все же, если наша мечта является благом для нас и окружающих, то, может, имеет смысл стать для себя тем самым пингвином, который осторожно подпихивает собрата нырнуть первым?

Не стоит ждать слишком долго подходящего момента на берегу. Если бы пингвины так и не решались зайти в воду, то периодически умирали бы от голода, а их мышцы теряли бы тонус по причине отсутствия действий. Но несмотря на возможные неизведанные сложности, пингвин всегда выбирает нырнуть: он предпочитает жизнь!

**Как связаться с нашим подсознанием и узнать, действительно ли мы хотим осуществить нашу мечту?**

*Способ 1.* Вряд ли у кого-то из нас дома завалялся детектор лжи, но вместо этого сложного устройства можно воспользоваться простой монеткой. Не торопитесь делать поспешные выводы о данном народном методе. Смысл заключается не в том, чтобы довериться «орлу» или «решке». Уче-

ные считают, что в экстремальной ситуации наше подсознание выдает то, чем оно наполнено на самом деле, а это именно и есть тот случай, когда нам придется дать себе ответ за секунды.

1. Возьмите монетку и определитесь, с какой стороны ответ «да», а с какой «нет».

2. Затем задайте нужный вопрос.

3. Подбросьте ее и, пока она летит, вы точно поймете, какой результат вам хочется увидеть.

В нашем подсознании уже есть вся необходимая информация. И да, нет смысла проверять «орел» это или «решка»: важно просто отследить свои мысли во время полета монетки.

**Способ 2.** Представьте, что у вас нет этой мечты, или предположите, что ее осуществит кто-то другой. Что вы почувствуете? Облегчение или разочарование? Мы никогда не захотим отказаться от истинного желания своей души, ведь оно дает нам прилив энергии и светлой радости.

**Способ 3.** Почти все из нас в детстве играли в игру «Гадание на книге», но теперь нам стоит взглянуть на процесс с точки зрения психологии.

1. Возьмите любую приглянувшуюся вам книгу.

2. Задайте интересующий вас вопрос.

3. Откройте ее на любой странице и прочитайте первую попавшуюся строчку.

Прочитанное в книге поможет подсознанию выдать нуж-

ный ответ, потому что вы либо согласитесь с тем, что там написано, либо нет. Все дело в том, что у вас уже есть понимание, как вам быть.

**Факт.** Полярники действительно используют детектор лжи, чтобы быть уверенными в каждом кандидате. Честность товарищей - залог безопасности всей команды. Именно от добропорядочности и надёжности всех членов экспедиции зависит успех мероприятия.

**Вывод.** Как только человек выбирает быть честными с собой и допускает, что причиной его бездействия является естественный страх перед неизвестностью, то совершает громадный шаг по направлению к своей мечте. Ведь только заметив препятствие, мы способны его убрать и двигаться дальше.

Но прежде, чем знакомиться со способами устранения своих сомнений, давайте обратим внимание на плюсы, которые мы гарантировано получим, пойдя по пути исполнения задуманного.

Какие бонусы  
я получу?



## **Совет 2. Увидьте, какие бонусы вы получите.**

Решившись нырнуть в воду, пингвин находит себе еду и ощущает радость от своей способности перемещаться в морской стихии. А что приобретаете вы, осмелившись реализовать задуманное?

### **Бонус 1. Вы вырастаете как личность.**

Погружение в новое - это всегда бесценный опыт: нам приходится делать непривычные действия, и как следствие, мы развиваемся, становимся мудрее и крепче.

### **Притча о пингвине, который что-то царапал клювом на льду.**

Жил-был пингвин по имени Царапальщик. Каждый день он приходил к одному и тому же утесу и на ледяном склоне делал клювом очередную царапину. Другие пингвины часто толкались у этой скалы и недоумевали, зачем он создает эти черточки.

- Наверное, он хочет освоить древнее письмо, - предполагали одни.

- Или стать художником-импрессионистом! - хихикали другие.

- Да, наш Царапальщик не от мира сего! - соглашались третьи.

Но большинство пингвинов воздерживались от едких замечаний, так как уважали своего собрата за силу, доброту и независимость.

- Ребята, вы правы: его поведение кажется нелепым, но мы все знаем, что Царапальщик - один из лучших дайверов в стае!

- Наверное, именно в этих наскальных знаках заключается великая магия! – однажды предположили пингвины.

Многие члены стаи и вправду побаивались, что Царапальщик обладает навыками колдовства и поэтому долго не решились спросить его о значении данного настенного контента. Но однажды они все-таки отважились:

- Скажи, брат, что за магические знаки ты ежедневно выцарапываешь на ледяной скале?

- Это мой ритуал, и он, действительно, волшебный, - ответил Царапальщик. - Каждый раз после своего нового подводного рекорда я оставляю отметину на склоне утеса. Ежедневно эти знаки увеличиваются в количестве, оказывая мне дополнительную внешнюю поддержку. Если я начинаю сомневаться в себе, то сразу иду к своей скале, чтобы мой мозг повторно зафиксировал, сколько всего я освоил и преодолел. Таким образом решительность снова возвращается ко мне!



Эта идея пришла по душе братьям Царапальщика. Вскоре все склоны утесов Антарктики были покрыты иероглифами, а количество пингвинов, желающих зафиксировать свои достижения на твердой поверхности, неуклонно росло. Позднее это место было названо Долиной Силы, так как именно здесь пингвины устанавливали самые невероятные рекорды в нырянии.

**Как научиться держать фокус на своих сильных качествах?**

1. Купите себе роскошный блокнот! Конечно, можно обойтись и обычной тетрадью, но помните: это не просто листы бумаги - это будущая книга вашей силы!

2. Каждый день записывайте туда свои успехи и достижения, пусть даже самые незначительные. Будьте как Царапальщик из притчи.

Со временем вы привыкнете замечать свои сильные стороны, и надобность фиксировать их на бумаге отпадет. Способность видеть себя успешным и сильным человеком станет неотъемлемой частью вашей личности.

**Вывод.** Двигайтесь к цели по-пигвински, постоянно держа фокус на своих ежедневных успехах. Так вы научитесь верить в себя.

**Бонус 2. Вы получаете весь набор гормонов радости.**



И все-таки пингвин Царапальщик из притчи забыл рассказать собратьям про такие бодрящие нейромедиаторы, как дофамин, серотонин, эндорфин и окситоцин. В народе их часто называют гормонами радости или счастья. Давайте рассмотрим пользу каждого из них по отдельности.

### *Дофамин.*

Так почему же Царапальщику постоянно хотелось отмечать галочкой свои успехи на склоне утеса? Ответ очевиден. Именно предвкушение того, что скоро ему удастся установить очередной рекорд и он сможет зафиксировать новую победу, стимулировало активную выработку дофамина. Этот гормон счастья производится нашим мозгом в ожидании награды или удовольствия. Мы постоянно неосознанно сканируем пространство в поисках возможностей получения дофамина. *Например*, организовываем встречу с близкими друзьями, и в предвкушении этого приятного для нас события получаем порцию гормона радости. Или внезапно вспоминаем, что в нашем холодильнике есть желанный продукт, и по дороге на кухню у нас происходит выброс этого волшебного нейромедиатора. Вы замечали, как у большинства людей улучшается настроение перед любимым Новым Годом? Это тоже все дофамин! Когда мы решаемся на осуществление мечты, с нами происходят те же процессы: в предвкушении получения результата мозг постоянно активизирует все новые и новые порции этого гормона радости.

**Какая нам от него польза?** С помощью него мы не толь-

ко получаем энергию и наслаждение, но и влияем на свое здоровье. Организм счастливого человека стремится работать в активном режиме, у нас улучшается кровообращение и память, что способствует более быстрому обучению и повышению интереса к жизни.

### *Серотонин.*

У нас вырабатывается этот гормон при повышении нашего социального статуса. Когда мы разрешаем себе осуществлять свои мечты, то растем в своих собственных глазах, мозг фиксирует уважение других людей и награждает нас порцией этого волшебного нейромедиатора.

**Чем полезен этот гормон радости?** Он обеспечивает нам приподнятое настроение и хороший сон. Ученые также считают, что серотонин играет важную роль в повышении либидо, влияя на эмоциональное состояние человека. Вы когда-нибудь замечали, что успешные и деятельные люди особенно привлекательны для противоположного пола? Это все серотонин! Поэтому, если хочется обрести дополнительную притягательность в глазах второй половины человечества, можно просто начать двигаться к своей мечте!

### *Эндорфин.*

Этот нейромедиатор приносит нам чувство эйфории. Он выполняет функцию обезболивания и вырабатывается в ответ на стресс или физическую активность. Например, когда мы занимаемся спортом и преодолеваем свои привычные способности, то оказываемся в состоянии дискомфорта, по-

этому наш мозг синтезирует выброс порции эндорфинов, в результате чего мы чувствуем эйфорию.

Пойдя по пути реализации своей мечты, нам точно придется совершать новые действия, что гарантированно приведет к выработке этого нейромедиатора. Пингвины точно не испытывают в нем недостатка, ведь они все время ходят, плавают и ныряют.

### **Как эндорфин улучшает нашу жизнь?**

Во-первых, этот гормон радости выполняет функцию поощрения. Каждый раз совершая непривычное действие и получая ощущение эйфории из-за выработки данного нейромедиатора, мы укрепляем нейронную связь «совершаю новое действие, значит, скоро получу удовольствие». Такая установка помогает выработать и закрепить привычку получать свежий опыт, что ведет к расширению возможностей и улучшению качества жизни.

Во-вторых, выброс эндорфинов положительно влияет на наше здоровье. Повышается уровень энергии и улучшается настроение. Происходит уменьшение болевых ощущений и ускоряются процессы заживления.

И в-третьих, при выбросе эндорфинов у человека снижается уровень тревожности, что способствует обретению гармоничного настроения. Именно в состоянии полного контакта с собой к нам приходят творческие идеи, и мы получаем шанс познать себя как креативного человека.

***Окситоцин.***

Его уровень повышается не только при объятиях и прикосновениях, но также и при простом человеческом общении. Идя по пути своей мечты, мы точно будем испытывать на себе влияние этого магического нейромедиатора, так как нам гарантировано взаимодействие с новыми людьми.

### **Почему нам нужен окситоцин?**

Он делает нас более привлекательными. Вы замечали, что некоторых одиноких людей бывает сложно обнять? Одна из причин - у них низкий уровень окситоцина. А те, кого любят и кто привык получать частые прикосновения, имеют этот гормон радости с лихвой, вот почему они вызывают теплые чувства и желание находиться в их окружении. Кстати, общение с домашними животными также способствует выработке окситоцина. Но не стоит расстраиваться, если на данном этапе жизни нет рядом любимого человека или пушистого питомца: для получения этого гормона радости подойдет простой просмотр фильмов о любви или видеороликов о милых животных. Окситоцин также повышает наше либидо, улучшает память и снижает стресс. Согласитесь, что это потрясающий и нужный бонус!

**Вывод.** Пойдя по пути своей мечты, вы гарантировано ощутите на себе всю пользу вышеперечисленных гормонов радости!

**Бонус 3. Осуществив свою мечту, мы получаем возможность попробовать и другие сценарии жизни.**

Представьте себе, что на экране компьютера постоянно

висит важный незаконченный документ. Такой файл будет регулярно попадаться хозяину на глаза и тянуть из него энергию, напоминая, что есть крупное незавершенное дело. Конечно, можно не обращать на документ внимание, но он все равно там! И как бы владелец от него не прятался, работа остаётся невыполненной, и этот факт является помехой для реализации других идей. Ни для кого не секрет, что, завершая свои дела, мы становимся свободнее, и у нас повышается уровень энергии, поэтому однозначно после реализации мечты мы обретаем новые силы и время перейти к другим своим идеям.



**Что будет, если не закрыть гештальт?**

Незавершенная ситуация может привести к постоянному

недовольству собой, потере уверенности и, как следствие, повлиять на здоровье. Если долго не приступать к реализации задуманного, то мозг и тело запоминает состояние нерешительности, а оно вам надо?

Представьте себе маленького пингвиненка, которого родители долго не обучают плавать, считая, что ещё не время. Они постоянно откладывают этот важный шаг на потом и в конце концов «махают на это дело крылом». Как вы думаете, что будет с этим птенцом?

А теперь посмотрим на другую семью пингвинов, где взрослые интуитивно улавливают момент готовности их малыша зайти в воду и сразу же, не откладывая, обучают его новым действиям. Научившись плавать, их детёныш быстро осваивает и другие шаги: он ловит рыбу, ныряет все глубже и отрабатывает новые приемы. В итоге птенец превращается в крепкого и сильного пингвина, способного наслаждаться жизнью на всю мощь.

**Вывод.** Будьте себе хорошим родителем! Приступайте к осуществлению мечты вовремя! Не затягивайте с моментом вхождения в новый опыт. Закрывайте свои гештальты и высвобождайте энергию для новых свершений.

**Бонус 4. Мы познаем себя на настоящих.**



Если надавить на виноград, то получится виноградный сок, а если на вишню, то вишневый. Так и с человеком: в непривычной для нас ситуации мы выдаем те реакции, на которые способны. В процессе осуществления мечты нам точно придется периодически выходить из зоны комфорта, и поэтому станет понятно, чем мы наполнены на самом деле и на какой стадии развития сознания мы находимся.

### **Притча о Праведном Пингвине.**

Однажды в Антарктике жил-был пингвин, у которого не было друзей. И хотя он являлся приверженцем вежливости и галантности, сородичи предпочитали держаться от него подальше. «Наверное, это мой высокий интеллектуальный

уровень заставляет их чувствовать себя неполноценными», - размышлял Праведный Пингвин, одиноко лазая по склонам утесов и разговаривая сам с собой.

Но однажды случилось непредвиденное! С заснеженного холма, где возвышалась полярная станция, скатился большой бидон с холодным чаем. Пингины тут же решили организовать чайную церемонию и раздобыли у людей стаканы. Старейшина стаи аккуратно распределил редкий напиток между всеми желающими и посоветовал собратьям лакомиться не спеша, дабы полноценно ощутить вкус необычной жидкости.

Праведный Пингвин еле сдерживал радость: наконец-то он сможет попробовать настоящий чай! Но это был, видимо, не его день. Сосед по церемонии, вечно активно жестикулирующий своими конечностями, нечаянно задел его стакан крылом и бесценный напиток исчез в толстом слое антарктического снега. Все присутствующие замерли и приготовившись услышать высоконравственную вежливую речь Праведного Пингвина. Но вопреки их ожиданиям, тот вдруг внезапно набросился на товарища и начал яростно колосматить беднягу. Изумленные собратья застыли в оцеплении: они и в мыслях не могли рассчитывать на такое зрелище! К счастью, вмешался старейшина и виновник пролитого стакана чудом был спасен от разъяренного сородича.

Поборов безумную вспышку ярости, Праведный Пингвин ощутил стыд и разочарование. Как он мог так глупо потерять

лицо перед своими собратьями!

Слухи о случившемся быстро разнеслись по просторам Антарктики.

- Вы не представляете, как наш Праведник лупил несчастного крыльями...- рассказывали друг другу пингвины.

- Ну надо же, он чуть не заклевал его до смерти, - раздували они историю. - Мы такого от него не ожидали!

Праведный Пингвин совсем сник. Даже крик хищных птиц в небе, казалось, вещал о содеянном... «Как я мог так опозориться перед своими собратьями? Это какая-то нелепая случайность! Не может быть, чтобы я был таким агрессивным монстром, - размышлял он, пытаясь найти себе оправдание.

Насмешки продолжали сыпаться градом, а история об избиении невинного пингвина обрастала все новыми подробностями.

«Я всегда был вежлив с ними и никогда не распространял дурных слухов. За что они так со мной?» - недоумевал Праведный Пингвин, все больше погружаясь в негативные эмоции. Разочарование в ближних потихоньку перерастало в ненависть.

Однажды, когда вся стая была в сборе, один из пингвинов решительно вскарабкался на холм и громко произнес:

- Ребята, смотрите, кого я нарисовал! Он поднял вверх льдину, на которой был изображен улыбающийся Праведный Пингвин с нимбом над головой и злобными глазами.

Внизу было нацарапано: «Вежливость превыше всего».

- Ха-ха-ха! Мем просто «огонь» получился! - сородичи держались крыльями за свои животы, стараясь не попадать со смеху.

Для Праведного Пингвина это стало последней каплей. Сперва он ощутил мощное желание навсегда покинуть стаю жестоких соплеменников, но здравый ум взял верх над эмоциями. Остаться одному в холодной Антарктиде означало бы погибнуть от холода, ведь в особо сильные морозы без других пингвинов не выжить: для поддержания температуры тела нужно стоять в тесном кругу своих товарищей. Поэтому взвесив все «за и против», он решил раз и навсегда покончить с насмешками в свой адрес. Игнорирование издевок автора мема могло быть истолковано как проявление слабости, поэтому, чтобы зашить свое положение в стае, он безжалостно набросился на «художника» и, не замечая ничего вокруг, отметелил его по полной. За остроумного юмориста никто не вступился: одни просто побоялись, другие посчитали нападение справедливым ответом, а третьи жаждали яркого представления! Как только убегающие ласты отколошмаченного пингвина скрылись из поля зрения, стая разошлась по своим делам.

Больше никто не смел насмеяться над Праведным Пингвином. Его стали бояться и «уважать».

«Так вот как это работает, - размышлял он. - Неужели только физическая сила может гарантировать признание? А

как же наш мудрый старейшина? Он спокойный и добрый, никогда не дерется, но все члены стаи относятся к нему с почтением...» Праведному Пингвину не нравилось ощущать себя жестоким. Ему с детства претило проявление насилия, поэтому на следующий день он отправился к старейшине за советом.

Мудрец встретил его с открытым сердцем и заботливо угостил редким видом пресной воды.

- Я слышал, что ты снова продемонстрировал свое физическое превосходство. Поздравляю, теперь тебе знакома еще одна сторона твоей личности, - сказал рассудительный старец.

- Но мне не нравится быть жестоким: я как будто обрастаю панцирем и становясь безразличным к чувствам своих сородичей, - ответил Праведный Пингвин.

- Располагайся поудобней, и я расскажу тебе о стадиях развития сознания. Многие пингвины доживают до голубой старости, но остаются только на второй или третьей ступени своего взросления. Попробуй догадаться, где находишься ты.

**Нулевая стадия.** На этом этапе будущий птенец сидит в яйце и не может взаимодействовать с внешним миром. Он просто получает питание, физически крепнет и иногда стучит изнутри по яйцу, подавая сигналы недовольства. Говорят, что среди людей есть такие даже с седыми волосами. Особи на этой фазе развития целыми днями прячутся в сво-

их домах и не способны выстраивать отношения с другими на равных. Когда наступает чувство голода, то эти существа требуют еду от родителей или своих партнеров, ничего не давая им взамен: ни внимания, ни заботы.

- Как такое может быть? Наверное, это полярники? Они так много времени проводят на базе, и им привозят продукты питания на кораблях и самолетах, - озвучил свою догадку Праведный Пингвин.

- Нет, что ты... Эти двуногие человеческие особи, которых мы тут встречаем, являются учеными и исследователями. Они храбрые и смелые. Многие из них не просто взрослые личности, но и высокодуховные люди, так как осуществляют здесь свою деятельность ради эволюции всей планеты, - твердо сказал старейшина.

- А какая следующая ступень развития после нулевой? - осведомился Праведный Пингвин.

- **Первая или инфантильная.** На языке людей она называется **стадией младенца.** Это когда птенец уже появился на свет, но он все также неспособен прокормить себя сам, и его выживание полностью зависит от других особей... На этой фазе развития у нас пока ещё нет ответственности за себя: мы все также ждём, что другие закроют наши потребности, но в отличие от нулевой стадии, на данном этапе наш мозг активно наблюдает и учится взаимодействовать с внешним пространством, - рассказал старейшина.

- Думаю, что я уже перерос этот период. У меня и в мыс-

лях нет, что кто-то будет осуществлять мои хотелки. Напротив, я с самого раннего детства старался помогать другим... - уверенно произнес Праведный Пингвин.

- Да, твой уровень взросления намного выше, - согласился мудрец. - А теперь я расскажу о *втором этапе развития* нашего сознания, который чрезвычайно удобен для тех, кто на нем застревает, так как предполагает отсутствие ответственности за свою жизнь. *Это стадия ребенка*. В данном периоде наше выживание все также полностью зависит от более значимых особей, и у нас есть от них ожидания. Но в отличие от инфантильной стадии, на этом этапе мы активно тестируем разные способы влияния на своих близких и иногда огребаем в ответ по полной. На данной фазе развития мы делимся на два типа: часть из нас осваивает всевозможные манипулятивные способы управления другими особями, а другая половина - это те, кто старается быть «правильными и хорошими», чтобы получить любовь и одобрение более значимых членов стаи, - произнес старейшина и снова налил стакан воды.

- Кстати, если хочешь иметь здоровое тело и познать как можно больше стадий своего взросления, не забывай пить больше жидкости. Вода - главный секрет молодости и долголетия наших тел.

- А помнишь тех двух полярников, которые подрались из-за того, что не могли решить, кто будет поднимать флаг над Антарктидой? - поинтересовался Праведный Пингвин. - Они

хотели выразить уважение всем жителям нашего региона, а в результате устроили незабываемое шоу, продемонстрировав навыки ушу и кикбоксинга. Вот это было зрелище! Ты сказал, что эти особи обладают взрослым сознанием, но разве подобное поведение не выглядит детским?

- Хороший вопрос. На самом деле, это была не драка, а согласованное между участниками состязание за право водрузить знамя. Но в твоём вопросе есть здоровое зерно. Правда в том, что у большинства из нас бывают разные состояния. Например, наша взрослая часть может ненадолго уступить место детской или подростковой, и наоборот, - промолвил старейшина.

- Подростковой? Это следующая ступень развития личности после детской?

- Да, *третий этап взросления - это стадия тинейджера или подростка.* Здесь у нас доминирует стремление к самостоятельности, а также ярко проявлено негативное отношение к ограничениям и установленным рамкам. Желание управлять своей жизнью становится основой поведения. Очень часто на этой стадии можно наблюдать враждебность, причиной которой становится протест против навязанных с детства правил «хорошего» поведения. Мы буквально отказываемся быть «послушными мальчиками и девочками» и демонстрируем ярко выраженную или скрытую агрессию. У нас появляется непреодолимое желание продемонстрировать всем свою независимость, тем самым заявив, что мы

свободны от мнения и оценки окружающих. В то же время за показной самостоятельностью кроется громадная уязвимость, и мы сильно переживаем, когда общество нас не принимает.

- Так значит, в момент драки я был на стадии подростка? - ошеломленно спросил Праведный Пингвин. – Находился в протесте против своих собственных рамок? Получается, что я еще не повзрослел? А что ты знаешь про другие ступени развития сознания?

- *Следующей (четвертой) стадией является осознание себя взрослой личностью.*

На этом этапе мы уже не перекладываем ответственность за нашу жизнь на других членов стаи, поэтому никого не обвиняем в своих промахах, не обижаемся, сами добываем себе рыбу и ничего не ждём от других. На данной фазе развития нам нет необходимости в манипуляциях: мы способны прямо и открыто заявлять о своих чувствах, сообщая, что приемлемо для нас, а что нет. Мы знаем, кем является, и целиком принимаем себя, поэтому не боимся быть уязвимыми, и, как следствие, нам не нужно использовать хитроумные схемы, чтобы понравиться окружающим. На этой стадии развития мы по умолчанию также ответственны за жизнь своих неокрепших птенцов и за помощь собратьям в минуты опасности.

- А есть ещё куда двигаться после того, как мы повзрослели? - поинтересовался Праведный Пингвин. Или это конец

эволюции?

- Дальше наш путь становится еще более увлекательным: *перед взрослой особью открываются духовная и магическая ступени развития*, - уверенно произнес старейшина.

- Это разные стадии?

- И да, и нет. Духовность и магия тесно переплетаются и не отделимы друг от друга. Когда я говорю про магию, то не имею в виду колдовство. Я подразумеваю светлое конструктивное волшебство, но об этом попозже. Давай сперва проясним, что такое *духовная ступень нашего развития*. На этом этапе у нас появляется ощущение единства с Высшим Источником, и мы осознаем себя частью мироздания. На духовной стадии нашей эволюции мы перестаем делить мир на «белое и черное» и учимся проживать пришедший опыт со смирением.

- Мне совсем не нравится слово «смирение». Это глупо безропотно и безвольно плыть по течению, - возмутился Праведный Пингвин.

- Смирение - это не про пассивность и послушание, а про отношение к ситуации с миром. Слово «смирение» произошло от слова «мир».

- Ты хочешь сказать, что, если поморник похитил у стаи яйцо, то нужно просто тихо стоять и смотреть? Не бороться за жизнь будущего малыша с этими летающими тварями? - негодовал молодой пингвин.

- Смирение не является отказом от ответственности себя

защищать и строить свою жизнь, как считают многие, - произнес старейшина. - Конечно же нужно противодействовать и спасти птенца! Но после того, как ситуация завершилась, важно эмоционально выйти из ситуации: не зависать в агрессии и ненависти к врагу. Необходимо принять произошедшее как данность и посмотреть, для чего это с нами произошло. Возможно, этот случай сделал членов стаи более внимательными, сплоченными и отзывчивыми. Одним из показателей нахождения нас на духовной ступени развития является наше умение не цепляться за дуальность, то есть не оценивать событие как хорошее или плохое, а просто принимать его таким, какое оно есть.

- А что тогда означает магическая стадия? - поинтересовался Праведный Пингвин.

- На этом этапе твоя жизнь превращается в набор чудес: ты только помечтал о чем-то, и тут же сразу происходят события, указывающие, какие шаги тебе нужно совершить, чтобы получить желаемое легко и быстро. Иногда даже не нужно ничего делать, все приходит само.

- Как будто попросить Джинна из лампы? - любопытно спросил с недоверием молодой пингвин.

- Почти... Только просить нет необходимости, потому что желаемое уже есть для тебя в пространстве. Нужно только сформулировать намерение, сделать действия и принять результат с благодарностью и любовью.

- Но это же неинтересно просто брать, не прилагая уси-

лий! А как же поговорка «Без труда не вытащишь рыбку из арктического пруда»? Разве мы не должны постоянно преодолевать трудности, а также сражаться со своими страхами, чтобы стать лучше и сильнее? - не унимался Праведный Пингвин.

- Рано или поздно в жизни любого из нас наступает момент, когда больше не хочется бороться с собой. Это теряет свою силу и больше не приносит результатов. На магической ступени развития мы больше не хотим принуждать себя к чему-либо, а если вдруг и решаем применить старый метод под названием «заставь себя», то нам сразу же показывают его ущербность через болезненное для нас событие. Способ принуждения работает только на определенном этапе жизни, но перейдя в магическую фазу, мы уже не можем пользоваться данным приемом, так как на этом уровне никакое насилие неприемлемо.

- А что ещё происходит на магической стадии?

- Мы осваиваем язык Мироздания: учимся замечать и читать символы в пространстве.

- Я много раз слышал о знаках Вселенной, но обычно про пингвинов, которые в них верят, говорят, что они совсем «ку-ку».

- Это потому, что знание для насмехающихся закрыто. Во Вселенной работает только то, во что мы верим.

- Ты можешь привести пример хоть одного знака от внешнего пространства?

- Да, конечно. Например, тот самый пролитый стакан, из-за которого ты набросился на собрата. Данный бокал символизирует все твои удовольствия, которые тебе так и не удалось испытать. На подсознательном уровне ты всегда считал, что другие пингвины отняли у тебя все блага и наслаждения, но это было твоим решением вести скромный и праведный образ жизни ради одобрения стаи. А толкнувший тебя сородич был намеренно выбран Создателем, чтобы наглядно показать тебе, что происходит в твоём внутреннем мире на самом деле. Или, *например*, вспомни тот самый нашумевший нарисованный мем. Эта иллюстрация была передана тебе Вселенной через твоего собрата-художника, чтобы прямым текстом продемонстрировать, кто ты есть в действительности. К тому же, «живописец», которого ты так жестко поставил на место, является отражением тебя самого, копией определенной твоей части.

- Как это? Мы несколько не похожи. Я бы никогда не стал насмехаться над ближним и рисовать злые мемы, - возмутился Праведный Пингвин.

- Неужели? Да, твой ум и хорошие манеры так бы не поступили, а вот твое тело сказало даже больше, поколотив сородича за «изобретательное оскорбление». Истинное значение имеет не то, кем ты хочешь казаться внешне, а твое настоящее внутренне наполнение. Или, например, давай рассмотрим наиболее часто встречающийся знак Вселенной, когда кто-то шел и споткнулся. Какие мысли в этот момент бы-

ли у этого индивидуума? Скорее всего, он нарушал в своем воображении важный закон Мироздания об уважении личного пространства других живых существ, придумывая различные ситуации с их участием и тем самым пытаясь решить за них, какими им быть. Знаки Вселенной для нас повсюду, важно только научиться понимать этот космический язык. Или допустим, что ты часто слышишь одну и ту же фразу. Она также проговаривается Творцом специально для тебя посредством других актеров спектакля под названием «Жизнь».

- Если все вокруг - это язык Вселенной, то и вон та гора тоже является знаком? Ещё скажи, что она тут поставлена Создателем специально для меня...

- Кто знает? - произнес мудрый старейшина. – Думаю, она тут не только для тебя, но и для других душ, которые, как и ты выбрали жизненное воплощение на просторах Антарктики.

- Откровенно говоря, сложно поверить в вещи, которые не имеют доказательств, - усомнился Праведный Пингвин.

- Да, согласен, непросто. Скажи, а ты можешь допустить мысль, что являешься просто телом?

- Вряд ли я всего лишь туловище с клювом и лапами. Никто не готов в такое поверить. Мы точно часть чего-то очень большого и могущественного!

- Да, даже ярые атеисты в душе знают, что они не просто торс с лапами. Кстати, угощайся ещё, - сказал Мудрец и про-

тянул стакан с прозрачной жидкостью. Всегда поддерживай свой водный баланс. Заботься о здоровье...

- Благодарю, я помню, что лучше добраться до магической ступени развития в крепком и активном теле... Скажи, а есть такие пингвины, которые рождаются сразу с высоковибрационным сознанием?

- Да, у многих птенцов уже есть знание о магическом взаимодействии с миром, но большинство из них под натиском родительских запретов и правил забывают о волшебном устройстве Вселенной. Взрослые буквально принуждают своих детенышей мыслить «здроаво» и не говорить «глупостей», блокируя все то, что социум может принять за неадекватное мышление. И все-таки есть птенцы, которые физически окрепнув и став независимыми, очень быстро снова осознают свою чудотворную связь с Высшим Источником. Они возвращают свою способность слышать себя и больше не позволяют транслируемым ограничениям общества влиять на них. Эти творцы своей жизни знают, что являются проявлением энергии Создателя, и это делает их по-настоящему сильными и уверенными в своих действиях, - поведал старейшина.

- Ты знаешь, я уже начинаю чувствовать благодарность к собрату, который пролил мой чай, - неожиданно произнес Праведный Пингвин. - Через эту ситуацию я понял, какими эмоциями я наполнен и на какой стадии своего взросления сейчас нахожусь. Теперь у меня есть знание, что Вселен-

ная постоянно заботится о нас и предоставляет нам нужный опыт для нашего духовного роста.

- Да, ты абсолютно прав. Все происходит для нас, - ответил Мудрец. - И мы все любимы той силой, которая нас создала.

Молодой пингвин поблагодарил старейшину за теплое общение и ушел. Он больше не чувствовал, что ему нужно силой отстаивать свою значимость. Толстый панцирь покинул его, и на смену броне пришло ощущение легкости. Пингвин вернулся в стаю и с удивлением заметил дружелюбные лица собратьев. «Так вот как это работает! - понял он. - Я меняю свое восприятие реальности изнутри, и внешний мир начинает относиться ко мне по-другому!»

С этого дня жизнь Праведного Пингвина обрела новое значение: он стал видеть взаимосвязь между своим эмоциональным настроением и тем, как окружающее пространство реагирует на то, чем он наполнен. К нему пришла способность слышать свои чувства и даже замечать знаки Вселенной, и, как следствие, со временем он научился понимать мотивы поведения своих собратьев. У него появилось много друзей, и пингины перестали называть его Праведником...

**Вывод.** Начав двигаться к своей мечте, вы узнаете, какими эмоциями наполнено ваше тело и научитесь грамотно с ними взаимодействовать. Внешняя реальность – это отражение нашего истинного внутреннего состояния.

**Бонус 5. Мы освобождаемся от ожиданий близких**

**и становимся частью эволюции мира, показав людям новую модель поведения.**

Когда человек начинает проявлять решительность, и, соответственно, менять привычное для окружающих поведение, он легко может столкнуться с негативом и разочарованием в нем близких ему людей. Ведь теперь он непредсказуем, а значит неудобен и даже опасен! Да, такая реакция родных и друзей может ранить, ведь вместо одобрения и поддержки человек получает обесценивание. Но тут важно понимать, что другие люди пришли на эту планету не для того, чтобы соответствовать нашим ожиданиям. Поэтому, если у нас возникает эмоциональная реакция в виде обид и желания оправдываться, то целесообразно просто принять ситуацию как данность и не бороться с ней. Люди имеют право на свои чувства, следовательно, это непродуктивно попусту тратить свою энергию на выяснение отношений. Каждый человек находится на своей ступени развития сознания, и тот, кто способен нас понять, обязательно поймёт. Нужно просто двигаться дальше и разумно направлять свои энергетические ресурсы в нужное русло.

**Притча о пяти пингвинах, над которыми все смеялись.**

Где-то далеко в Антарктике жили-были пятеро пингвинов. Будучи друзьями с самого детства, они все делали вместе. Многие собратья посмеивались над ними, называя их циркачами:

- Это какое-то шоу! Смотрите, как наши клоуны синхронно ныряют в воду! Только гляньте, эти выдающиеся артисты сообща глотают камушки!

Но больше всего стая удивлялась, когда друзья вставали в круг, тесно прижимаясь друг к другу. В эти моменты комментарии соплеменников были особенно изощренные: «Вот это да! Какое плотное взаимодействие. Никогда Антарктида раньше не созерцала таких чудачков!»

И все же один молодой пингвин поставил под сомнение сыпавшиеся градом насмешки большинства. «Ребята! Возможно, это какой-то магический ритуал! Давайте тоже встанем в круг и проверим!»

Так они и сделали, с удивлением обнаружив, что, стоя, плотно прижавшись боком к соседу, становится теплее. С тех пор все пингвины этого региона греются именно так.



**Факт.** Чтобы сберечь тепло и не замерзнуть, пингвины

Антарктики встают кругами.

### **Вывод:**

1.Сперва человеческий разум ставит под сомнение все новое и непонятное.

2.Потом общество начинает активно следить за действиями новатора.

3.Затем люди перенимают опыт.

**Помните:**недопонимание окружающих естественно, главное, не бросать начатое дело. Пингвинов, например, холод не останавливает. Мороз может быть крепким, но эти упорные особи все равно идут к запланированному месту кормления и размножения. Они делают то, что должны, следуя зову природы. Мы же, люди, следуем зову своей души, беря ответственность за то, что создаем на этой планете. И так как выбранная нами модель поведения часто является примером для других людей, важно спрашивать себя каждую минуту: «Что я сейчас несу в мир? Станут ли другие люди счастливее, повторяя мои действия или пользуясь продуктом моего труда?»

**Бонус 6. У нас появляется возможность познакомиться с людьми со схожими ценностями.**

**Сказка для взрослых. О Коммуникабельном Пингвине, который однажды узнал шокирующую правду о своих «друзьях».**

Жил - был пингвин, чьи коммуникативные навыки и интерес к новому сделали его известным рассказчиком. Вся-

кий раз, вещая очередную историю про свои новые подвиги, он испытывал громадное удовлетворение и радость от своей популярности. После каждого выступления Коммуникабельного Пингвина на белоснежном побережье появлялись нарисованные сердечки-лайки, которые он тщательно подсчитывал и невероятно довольный шел нырять в океан. Выходя на берег, пингвин снова созерцал множество лайков и внимательно проверял, не появились ли новые. «Я необыкновенно талантливый, и все эти сердечки являются тому доказательством, - размышлял он. - Мои сородичи всегда со мной соглашаются, потому что верят в меня и знают, что я лучший. Существуют, конечно, отдельные личности, которые не разделяют моих взглядов, но это совсем не важно: ведь у меня есть куча других друзей, считающих меня гениальным рассказчиком».

Как-то раз, гордо стоя на большом камне, Коммуникабельный Пингвин вещал соплеменникам новую историю о своих подводных рекордах:

- Сегодня мне удалось погрузиться на невероятную глубину, и все потому, что я не побоялся добраться вон до того айсберга и прыгнуть с него!

- Да, ты смелый, ты молодец! - вторили его словам те пингины, которые всегда с ним соглашались, и на снегу появились новые сердечки - лайки.

Но один из сородичей, выждав момент, когда оратор остался один, сказал ему:

- Ты сильно рисковал, брат. Айсберг очень опасен из-за своей подвижности. Уже были случаи, когда он блокировал выход из воды.

Коммуникабельный Пингвин поблагодарил товарища за важную информацию, но его настроение резко упало и уверенность в себе пошатнулась. «Он, наверное считает меня глупым», - пронеслась в голове неприятная мысль.

- Ты самый отважный, бесстрашный и решительный пингвин в Антарктике! - снова услышал он и, обернувшись, увидел рядом стоящих сородичей, которые всегда его подбадривали. На снегу возникли новые лайки, и он снова почувствовал себя стоящим и значимым.

И вот однажды у Коммуникабельного Пингвина зародилась идея по созданию оперного театра.

- Братья, только подумайте, как великолепно будет отдыхать в таком месте. Мы сможем приводить сюда своих птенцов и пробуждать в них чувство прекрасного. Наш слух станет еще более чутким, и мы сможем с большей легкостью находить друг друга в темноте. Это поможет нам никогда не теряться в полярную ночь. Кто из вас хочет поучаствовать в реализации этого проекта?

В этот момент раздался какой-то странный жужжащий звук. Невдалеке показались полярники, изучающие жизнь пингинов. В воздухе ощутилась странная вибрация, и несколько «пингинов - друзей» резко отделились от стаи и направились к людям.

- Куда вы, братья? - закричал Коммуникабельный Пингвин.

- Мы тебе не братья, мы – роботы, которые просто выполняют свою работу. Мы созданы, чтобы следить за жизнью стаи и передавать информацию своим владельцам. Наш внешний вид идентичен вашему, и мы запрограммированы изображать согласие, чтобы не вызывать подозрения.



Пингвин в шоке смотрел на удаляющихся шпионов. Роботы на колесиках с перьями и клювом! Никогда прежде он не чувствовал себя таким обманутым.

- Я могу поучаствовать в создании оперного театра, -

вдруг громко произнес пингвин, ранее предупреждавший его об опасности айсберга.

- Мы тоже готовы внести свой вклад, раз это во благо стаи!

- поддержали предложение ещё несколько собратьев.

- Я бы помог, но в меня встроена программа следить, а не созидать, - произнес последний удаляющийся пингвин-шпион и с деланной улыбкой механически помахал всем крылом.

- Удачи в реализации проекта, друзья, я в вас верю!

Вскоре на берегу Антарктиды появился Большой Оперный Театр, благодаря которому пингвины обзавелись абсолютным слухом, что помогало им быстрее находить партнеров и птенцов среди тысячи своих сородичей.

Коммуникабельный Пингвин реализовал ещё много удивительных проектов и установил массу новых подводных рекордов, а количество лайков на снегу перестало его волновать - ведь лучшей наградой для него было повышение уровня жизни всей стаи. Он научился ценить старых добрых проверенных друзей и приобрел новых, тех, кто был с ним на одной волне.

### **Одинаковый не значит такой же.**

Очень часто человек тоже принимает внешне похожих на него людей за друзей. *Например*, если перед нами незнакомец, придерживающийся такого же стиля в одежде, как и мы, то наш мозг склонен очень быстро положить человека в коробочку «свой». Или если в компании за столом кто-то отдает предпочтение одинаковой с нами еде, то ум автома-

тически считает это как одобрение нашего образа питания, и мы начинаем относиться к этому индивидууму с большей симпатией. Так развлекается наш древнейший инстинкт самосохранения, который работает по принципу «**ПОХОЖ = СВОЙ**, а значит неопасно». И, наоборот, чем сильнее внешне **отличается** от нас другой человек, тем больший **дисконфорт** при общении с ним мы испытываем. Но необходимо помнить, что внешняя схожесть и одобрение не всегда являются признаком того, что перед нами человек с одинаковыми моральными нормами. Также важно понимать, что другое мнение не означает обесценивание наших действий. *Например*, тот, кто любит держать большое количество зеленых растений дома не является врагом тому, у кого их нет. Или женщина, предпочитающая платья, не в коей мере не обесценивает своим выбором желание подруги носить брюки. Большой мощный внедорожник не означает, что другой автомобилист зря купил себе спортивный автомобиль, а отпуск друзей в лесу у речки не является показателем того, что ваша дорогостоящая поездка в другую страну была ошибкой.

Но если кто-то в окружении действительно намеренно пытается отбить у нас всякое желание творить и создавать, то это означает только одно: мы с этими людьми не на одной волне. Не стоит ожидать, что все должны нами восхищаться и желать нам роста. Главный человек, который должен нас поддерживать, принимать и любить, - это мы сами. Всегда помните о своей внутренней ценности.

**Факт.** Полярники действительно подсылают к пингвинам роботов-шпионов, полностью имитирующих внешний вид этих черно-белых птиц. Стая принимает киборгов с перьями и клювом за своих сородичей, так как мозг посылает сигнал «знакомо», а значит «свой», и поэтому можно доверять и не бояться. Таким образом роботы-агенты добывают всю необходимую информацию о жизни пингвинов.

**Вывод.** Пойдя по пути своей мечты, мы узнаем, какими человеческими ценностями наполнены люди из нашего окружения, а также поймем, что некоторые товарищи – не такие уж нам и товарищи.

### **Бонус 7. Нам обеспечен духовный рост.**

Медитируя где-то на горе или оставаясь на комфортном диване, мы лишаем себя соприкосновения с реальным миром, избегая жизни в других ее проявлениях. Человек познает себя не только через уединение, но также и через общение с другими людьми. Идя по пути своей мечты и сталкиваясь с определенными «сложностями», мы интуитивно опираемся на Творца (Создателя), чья энергия и свет течет через нас. Так мы находим контакт с Высшим Источником и учимся взаимодействовать с собой и другими людьми на более глубоком духовном уровне.

### **Мотивирующая история о пингвине Винтокрыле.**

Жил-был пингвин, который мечтал научиться летать. Сородичи пользовались своими крыльями в основном только для плавания и поддержания равновесия при ходьбе, но он

отказывался мириться с такой ситуацией. Ведь летали же когда-то давно, во времена динозавров, его предки, а значит сможет и он! Пингвин постоянно взбирался на большие камни и прыгал вниз, придумывая и отрабатывая новые техники микрополетов. «Однажды я научусь подниматься в небо, а потом изобрету взлетную площадку для своих собратьев, чтобы они тоже ощутили радость парения в воздухе!» - мечтал он.

Его соплеменники покатывались со смеху:

- Чудной какой-то! Хочет взлететь и крылья не ободрать!

- Ты посмотри, как старается! Эй, летун, клюв закрой, а то снега наешься! - не унимались они.

- Ты свое тело видел в отражении? Бочонок с крыльями собрался порхать! Вот посмешище!

- Он, наверное, к встрече с динозаврами готовится... Эй, Винтокрыл, они давно вымерли, больше не от кого удирать!



Слова собратьев невольно задевали пингвина, и все-таки он продолжал тренироваться, стараясь держаться подальше от насмешливых взоров. Со временем прозвище Винтокрыл прочно прилипло к нему, да он и не возражал: где-то глубоко в душе оно ему даже нравилось! В Антарктике были ещё и другие обитатели: эти двуногие существа называли себя полярниками и носили трехслойную одежду.

- Смотрите, этот пингвин не оставляет своих попыток научиться летать! - восхищенно говорили исследователи Антарктиды, снимая его на видеокамеру.

- Кто знает, может у него и получится, ведь парили же они в воздухе во времена динозавров!

Винтокрыл любил полярников всей душой! Какие же это

веселые, сильные и смелые особи! С каким энтузиазмом они щелкали его фотоаппаратом! Целеустремленный пингвин совсем не смущался: напротив, вдохновленный интересом людей к его небольшим успехам, прилагал ещё больше усилий, стараясь удержаться на лету как можно дольше.

Но однажды в один холодный день случилось непредвиденное. Винтокрыл обнаружил отчаливающий от берега корабль, на борту которого были те самые исследователи, которые верили в его мечту. Увидев пингвина, они с ликованием стали махать ему руками. Не бросай свои попытки! - кричали они. - Мы вернемся и снимем твои полеты на видеокамеру!»

Еще никогда в жизни Винтокрыл не чувствовал себя таким одиноким, как в день отъезда этих активных и сильных людей. Казалось, они были единственными существами, кто верил в успех его замысла. Даже родители сомневались в сыне, хотя и не говорили ему об этом прямо. С самого раннего детства они настойчиво пытались образумить свое чадо, произнося досадные фразы типа: «Иди займись делом! Что ты тут снова машешь крыльями, путаясь под ногами? Наш маленький летун никак не наиграется в детство...»

Когда судно с полярниками исчезло из вида, Винтокрыл долго стоял на берегу, не в силах поверить, что теперь ему придется идти к своей мечте одному, без поддержки этих храбрых человеческих существ. Весь день он не мог оторвать взгляд от бескрайнего океана, но к вечеру сильное чувство

голода побудило его отправиться за рыбой.

Перекусив, Винтокрыл снова побежал к небольшому утесу, служившему ему взлетной площадкой. Неожиданно у подножья этой скалы пингвин заметил фотоальбом, открыв который, он застыл в изумлении. Даже в своих самых смелых фантазиях он не смог бы представить себе такую находку: там были многочисленные снимки тех моментов, когда ему удавалось взлететь! Чувство благодарности наполнило его сердце, и с этой минуты пингвин стал тренироваться ещё усерднее. Он также не переставал ждать возвращения судна, ежедневно вглядываясь в белоснежную даль океана. Но дни проходили, а полярники не появлялись. Винтокрыл все чаще чувствовал себя брошенным и обманутым; к тому же максимальная высота полета, которую ему удавалось достичь, не превышала полметра, и разочарование настойчиво стучалось в его жизнь. И все же, отгоняя мрачные мысли прочь, он продолжал оттачивать новые движения крыльями и игнорировать «остроумные» комментарии своих собратьев. Как-то раз, гуляя по суровым просторам Антарктиды, Винтокрыл набрел на заброшенный дом, в котором раньше жили полярники. Забравшись в запустелое помещение через приоткрытую дверь, он обнаружил огромную коробку с шахматами. Слон, пешка, ферзь и другие фигуры сразу же ему приглянулись, так как их цвет полностью совпадал с окрасом его тела и мозг одобрил находку. В жилище людей пингвин ощутил полное спокойствие и комфорт. «Это место мне по душе, бу-

ду приходиться сюда каждый день, - решил он.

Времяпрепровождение с шахматами доставляло ему громадное удовольствие. «Какие же идеальные по форме и цвету эти фигуры! Знакомые и родные!» - восхищался он, прижимая к себе то белую ладью, то черного коня. Со временем Винтокрыл создал для своих шахматных «друзей» взлетную мини площадку из снега. Даже не имея крыльев, слоны, короли и пешки могли взмывать в воздух и приземляться на землю в целости и сохранности. Он был в полном восторге! «Только подумать, как высоко могли бы взлететь пингвины с подобного трамплина, помогая себе крыльями!» - радовался он, делая математические вычисления в уме и иногда царапая клювом какие-то знаки на обледеневшей стене своего убежища.

Ему нравилось жить в доме полярников: шахматные фигуры не насмехались над его идеями, не спорили и не выкрикивали обидные слова. Это была идеальная «зона комфорта», и со временем намерение Винтокрыла вернуться в стаю постепенно стало сходить на нет. Его вылазки из уютного укрытия ограничивались небольшими прогулками и ловлей рыбы. Иногда он все же забирался на большие камни и, расправив крылья, прыгивал вниз, но делал это все реже и реже. Потом и вовсе стал забывать о своей мечте. «Моя жизнь удобная и спокойная. У меня уже есть все необходимое для счастья: крыша над головой, еда и даже шахматы! А что касается взлетной площадки и способности летать, то это

всего лишь глупая детская затея», - успокаивал себя Винтокрыл. Но где-то в глубине души он знал, что мечта дается не просто так, даже если все пингины мира смеются над ней.

Однажды в Антарктиде выдались необычайно холодные дни, выжить в которые можно только, сгруппировавшись в плотные круги с другими пингинами. Но Винтокрыл все равно не желал возвращаться в стаю, ведь собратья были «не такими духовно развитыми как он», да и перспектива быть снова осмеянным совсем его не привлекала.

«Они эгоисты. Способны только глумиться над чужими идеями, есть, размножаются и сплетничать!» - сердился он, вспоминая их оскорбления в свой адрес.

Погода становилась суровее и суровее, температура приближалась к -70.

«Иди к сородичам и встань с ними в круг, только так ты сможешь согреться», - шептал голос разума, но раненное эго ничего не хотело слышать.

«Возвращайся в стаю или ты не выживешь», - настойчиво повторял инстинкт самосохранения.

«Если ты к ним вернешься, они осмеют тебя ещё изощреннее», - нашептывали пингвину эмоции страха и обиды, уже давно засевшие в его теле.

Постепенно Винтокрыла стало клонить в сон. «Не спи, иди к сородичам или околеешь от холода», - говорил ему здравый ум.

Едва чувствуя свои замерзшие лапы и клюв, пингвин по-

дошел к тумбочке и с большим трудом вытащил фотоальбом, созданный для него когда-то оптимистичными полярниками. На обложке было написано: «Жизнь Пингвина-Летчика».

Открыв первую страницу, Винтокрыл увидел снимок, тронувший его одинокое замерзшее сердце. Вот он на первом фото, совсем малыш. Безграничная белоснежная Антарктика изобилует ресурсами и возможностями. Глаза пингвиненка полны восторга, и каждая клетка его тела источает жажду жизни и желание познавать мир; яркая аура этого птенца, как солнце, освещает и согревает холодную ледяную землю. На снимке он застыл в кратковременном полете в полуметре от земли. Как же тогда он больно приземлился! Но зато полярники успели зафиксировать самую высокую точку его полета.

Винтокрыл нагнулся и клювом перевернул страницу. Тут он уже немного постарше, но все такой же радостный и полный веры в увлекательное будущее. На фото пингвин неуклюже бежит вдоль побережья, махая крыльями и пытаясь взлететь с разбега. Весь мир принадлежит ему!

Винтокрыл тяжело вздохнул. Как это было странно, будучи загнанным в угол своими бесконечными сомнениями, видеть себя на фото таким окрыленным, целеустремленным и радостным. «Если я останусь сейчас в своем укрытии, то окончательно предам этого чудесного малыша на фото. Создатель Антарктики подарил мне так много талантов, а я из-

за своих страхов не позволяю им проявиться в полной мере», - размышлял пингвин, еле шевеля холодными крыльями и с горечью переворачивая страницы альбома. Как же он мечтал в детстве о том моменте, когда вырастет и начнет творить великие дела!

«У меня было столько планов и надежд! - печально думал пингвин. – Почему я так с собой обошелся?»

Внезапно он услышал знакомые голоса и в ужасе застыл как статуя. Это были полярники.

- Мне кажется, мы оставили наши шахматы здесь, - сказал один из мужчин, осветив фонариком темное пространство заброшенного дома.

- Смотрите, тут какой-то пингвин. Бедняга! Он похож на памятник. Наверное, околел от холода, - произнес другой член команды.

- Да это же тот самый летун, которого мы снимали на камеру! Интересно, удалось ли ему научиться летать? - поинтересовался третий.

- Какая несчастная судьба... Видимо, он погиб от холода. Вот не повезло! А я так хотел снова его увидеть. У меня была даже идея написать о нем книгу, - добавил полярник с фонариком.

«Я - не бедняга, - пронеслась мысль у оскорбленного пингвина. - Как они смеют жалеть меня?!» Волна негодования захлестнула Винтокрыла, и несмотря на сильный дискомфорт в теле, он сделал усилие и выскочил из помещения. Спо-

ткнувшись об лежащую у порога льдину, пингвин упал на живот и понесся по склону прямо по направлению к своей стае. В это время сородичи, спасаясь от мороза, стояли в плотном кругу, и появление Винтокрыла стало для них настоящим событием. «Сейчас посыпятся комментарии, - подумал он, поднимаясь на лапы и расправляя плечи. - Ну и пусть, мне уже не важно. Я сделаю то, о чем я всегда мечтал...»

- Ой, смотрите, нас посетил великий изобретатель, - произнес кто-то из толпы. - Жив и здоров, только дрожит немного!

- Чудак, ты забыл шахматы! Что, не греют они тебя? - выкрикнул другой пингвин, который обожал придумывать в голове разные настольные игры, но до сих пор так и не поделился ни одной своей задумкой с собратьями.

- А где твой фотоальбом? Нарциссу, видимо, надоело любоваться своими снимками! – прокомментировала красивая пингвиниха, которая никогда не упускала возможности посмотреться в отражение льдины или водной глади.

- Винтокрыл вернулся! Сейчас мы все, наконец-то, полетим! - произнес другой брат, в юности мечтавший прокатиться на вертолете с полярниками.

- Ага, полетим! Клювом в сугроб! - с хохотом добавила еще один пингвин, чьим забытым желанием было стать скульптором.

Внезапно Винтокрыла осенило: насмехающиеся пингви-

ны боялись перемен также как и он! Именно поэтому сородичи нападали со злыми комментариями: им хотелось его провала, чтобы оправдать свое собственное бездействие по отношению к своим заброшенным мечтам. Сородичи всего лишь защищали свое спокойствие: ведь если он осуществит свой проект, то тогда они усомнятся в себе, и это пошатнет их привычную стабильную жизнь. Недобрые колкости пингинов не имели к Винтокрылу никакого отношения. У членов стаи была одна единственная цель – защитить себя! Как говорится: «Ничего личного, просто бизнес».

- Мама, а почему они смеются над изобретателем? - раздался удивленный голосок одного из птенцов. - Так было бы здорово, если бы мы снова смогли летать!

Слова пингвиненка нежно тронули замерзшее сердце Винтокрыла. «Сколько света и радости в этом юном существе! - подумал он. - Птенец еще не успел впитать в себя страхи запрещающие установки взрослых!»

- Эй, брат, вставай к нам, - неожиданно послышался чей-то приветливый голос из толпы. - У нас тут теплее.

- Ребята, пропустите его в самую середину, он совсем озяб.

Услышав слова равнодушных собратьев, Винтокрыл ощутил невероятную радость: он совсем не ожидал получить заботу и участливое внимание. Как неверно было предполагать, что никто его не поддержит! Греясь рядом с другими пингвинами, ему все сильнее хотелось сделать для них что-

то по-настоящему ценное. И пусть они его не всегда понимают. Это неважно. Он все равно построит взлетную площадку!

«Как же интересно сложилась ситуация, - взволнованно размышлял пингвин. – Полярники вернулись именно в тот самый момент, когда я мог напрочь замерзнуть от холода... Как-будто какая-то невидимая сила помогла мне выжить! Почему я раньше не догадывался, что Творец Мироздания всегда заботился обо мне?!» Внезапно Винтокрыл понял, что была важна каждая деталь его жизни: от мотивирующих насмешек собратьев до длительного пребывания в отшельничестве! Создатель всегда поддерживал его мечты и стремления, организовывая необходимые ситуации для личностного и духовного роста! Волна благодарности прокатилась по всему телу пингвина, и он почувствовал в себе присутствие любящей и светлой силы...

Стоя плечом к плечу рядом с соплеменниками, пингвин продолжал мысленно совершенствовать свой проект. Только подумать, как порадует эта постройка его собратьев! Она гарантировано подарит пингвинам давно забытые ощущения полета! Винтокрыл ощущал себя частью чего-то очень большого и великого, но в то же время четко осознавал свою уникальность. Сомнений больше не было, теперь он точно реализует свою мечту!

**Факт.** Ученые действительно считают, что несколько десятков миллионов лет назад пингины летали, чтобы спа-

стись от динозавров. В процессе эволюции данная способность была утрачена из-за отсутствия необходимости спастись от громадных рептилий. Теперь крылья пингвинов выполняют функцию ласт, содействуя развитию скорости во время плавания, а также помогают выбираться этим птицам из воды и поддерживать равновесие тела при ходьбе.

**Вывод.** Идя по пути реализации истинного желания нашей души, мы всегда остаемся в выигрыше, так как познаем свою личностную и духовную уникальность. Каждый шаг к цели делает нас сильнее, мудрее и внутренне свободнее.

## **Совет 3. Поместите на видном месте формулу уверенности в себе.**

**Почему мы боимся дать нашей мечте жизнь?**

Ответ прост: таким образом мозг пытается сохранить нашу «самооценку». Мы думаем, что мы гениальны и не хотим разочароваться в себе. А что, если грандиозная идея окажется «невкусной»? В случае так называемого «неуспеха» мы можем почувствовать себя незначимыми, именно поэтому наше эго откладывает осуществление своей мечты на потом. Человеку намного проще наделять себя суперсилой в своем воображении, чем столкнуться в реальности с проверкой этого убеждения. Но опасается ли пингвин, что новая рыбка, которую он собирается поймать, окажется на вкус «в клюв не возьмешь»? Конечно же, нет! Даже если его добыча будет «не очень», он съест ее без раздумий, заглотив в добавок несколько камушек, чтобы организму легче было с ней справиться. Его самооценка от этого точно не упадет. Более того, эта птица погибнет, если перестанет ловить рыбу из-за своих опасений потерять веру в себя.

**В каком случае мы можем разочароваться в своих силах, если вдруг продукт нашей мечты окажется «несъедобным»? Это может случиться только в том случае, если уверенность человека в своих способностях цели-**

ком зависит от одобрения других людей. Дело в том, что многие из нас с самого детства по привычке смотрят на себя глазами своих «соплеменников» и оценивают свое поведение, подсознательно сверяя его с мнением родителей, друзей, соседей и даже тех, кого мы не знаем лично. Если продолжать с таким же упорством опираться на эту модель поведения, то получается всего **2 пути развития событий**:

**Первый вариант:** мы стараемся оправдывать ожидания наших близких и взамен получаем внешнее одобрение. Нас хвалят и тем самым дают почувствовать значимость. Мы довольны собой, наше эго увеличивается, а также возрастает ложная уверенность в себе. А куда же делись наши собственные желания? Конечно, любой выбранный нами жизненный путь имеет смысл, и все же важно спросить себя, действительно ли мы хотим того же, чего ждут от нас другие? И этот вопрос не об эгоизме и не о равнодушии к близким, когда они нуждаются в нашей помощи. Понятно, что мы должны заботиться о тех, кто находится в трудной ситуации или недееспособен. Сейчас речь идет о том, чтобы задуматься, как мы реализуем свои таланты и потенциал, данные нам по праву рождения Высшим Источником. *Например*, бывает так, что человек работает в прекрасном офисе, носит дорогие костюмы и получает хорошее денежное вознаграждение, но на самом деле он всегда мечтал о профессии ветеринара, потому что обожает животных и ему в радость помогать пушистым созданиям. И все же он решил стать менеджером

несмотря на то, что эта деятельность не вызывает у него такого же сильного отклика в сердце, какой он испытывает при контакте с животными. Его выбор был обоснован логикой ума, а не сердцем: он предпочел соответствовать ожиданиям своего близкого окружения, где в первую очередь ценится внешний лоск и статус. Или другой *пример*, когда женщина мечтала о карьере в крупной компании, но так и не решилась для этого получить необходимое образование, считая себя недостойной по причине того, что ещё в детстве на нее повесили ярлык бесплодного ребенка. Оба эти человека не осмелились пойти по зову своей души, а значит не воспользовались возможностью обрести подлинную уверенность в себе.

***Второй вариант развития событий:*** мы вдруг понимаем, что живем не свою жизнь и принимаем решение выбрать себя, перестав соответствовать ожиданиям других. Мы прекращаем носить на себе придуманный другими для нас образ и здравствуйте! Оказывается, такими обновленными мы не всем нравимся! Люди из нашего окружения начинают демонстрировать недовольство, нападать на нас и отворачиваться. Их мозг сигнализирует об опасности: «Берегись! Среди нас чужак! Атакуй его побыстрее!» В результате мы либо агрессивно защищаемся, либо убегаем и остаемся в одиночестве непонятыми. Тело испытывает стресс, наш древний инстинкт выживания говорит: «Привет, ты допрыгался (или допрыгалась). Тебя изгнали из стаи. Осторожно. Кругом дикие животные, а ты остался (либо осталась) без поддержки

племени!» Мы, конечно, продолжаем идти своим путем, но и полной гармонии с собой испытать не можем, потому что мозг работает в режиме опасности. Такая себе перспектива... Как результат, после «изгнания» человек либо возвращаемся обратно в «свою стаю» и становится «посмешищем», либо находит силы двигаться дальше к своей цели, преодолевая дискомфорт от нападков близких. В итоге, герой часто приходит к желаемому через стресс, нелюбовь к себе и, как следствие, потерю здоровья. Согласитесь, что оба эти пути не совсем радужные и имеют большие минусы.

*Но есть ещё и третий способ - это идти по жизни, слыша желания своей души и осознавая, что мы пришли на эту планету с целью проявить свой свет через раскрытие талантов и способностей, данных нам свыше.* И как только мы встраиваем в себя это знание, то внешнее пространство начинает нам всячески помогать, предоставляя возможности для реализации нашего потенциала, а мысли о неодобрении близких перестают нас разрушать или вовсе исчезают, так как на первый план выступает наша главная миссия нести свой свет в мир.

**Рассказ о пингвине, которому родители в детстве «запрещали» ловить хорошую рыбу.**

Жил-был пингвин, который всегда восхищался смелостью своих собратьев и радовался, когда тем удавалось поймать вкусную рыбу. Сам же он предпочитал неприглядную и скромную добычу, и если перед ним проплывала аппетитная

рыбина, то обычно он отворачивался и делал вид, что ее не замечает. «Жадный пингвин - позор семье! Лучше невзрачный анчоус в клюве, чем добротная сардина в море. Много хочешь, мало получишь. Скромность украшает. Не высовывайся...» - периодически мелькали в подсознании фразы, услышанные в детстве от любимых родителей.

В последнее время пингвин часто с недоумением вспоминал тот странный день, когда он, будучи малышом, смог поймать отличную сардину. Он с гордостью рассказал об этом своим родителям, но, вопреки его ожиданиям, они не порадовались за него, а продемонстрировали равнодушие к его успеху. Став немного постарше, он снова сумел раздобыть превосходную рыбку, но его семья опять отреагировала безразличием, как будто этой удачи и не было. Зато каждый раз, когда его уловом была незначительная рыбка, они проявляли интерес и оживленно давали ему советы как поймать корм получше. В случае неудачного улова они успокаивали и подбадривали сына, обнимая его своими крыльями и давая ему что-нибудь вкусное. Став взрослым, он никогда не старался поймать хорошую рыбу, так как в случае добротного улова к нему возвращались те самые ощущения отверженности из детства, когда родители делали вид, что не замечают его успеха. И наоборот, соглашаясь на непритязательность, пингвин чувствовал себя праведным и добрым, и, самое главное, любимым другими членами стаи.

Но как-то раз одна великолепная рыбина сама заскочи-

ла в его клюв, и некоторые его соплеменники увидели это. Новость быстро распространилась среди сородичей. «Халявщик. Прикидывается бедным, а сам вон какую ценную рыбу поедает. Думает, что он самый умный в стае! Надо же, сегодня нашему неудачнику повезло. Можешь не ждать от нас помощи, раз ты такой ловкач!» - доносились до него слова сородичей.



«Так вот почему родители не хвалили меня в детстве за крупный улов! Они хотели меня защитить! - догадался пинг-

вин. - Почти никто из соплеменников не порадовался за меня, - с горечью думал он. - Не так уж сильно меня и любят, оказывается. Они просто жалели меня и чувствовали себя сильнее и успешнее, сравнивая свой улов с моим».

Ошеломленный своим инсайтом, он не раздумывая нырнул в океан. «С меня хватит! Я тоже хочу вкушать радость жизни! Научусь глубоко нырять и стану ловить отличную рыбу! - размышлял пингвин, впервые в жизни ощущая свободу быть собой и сильную жажду проявиться на полную мощь. - Как же я раньше не догадался, что рожден не для того, чтобы вписываться в картину ожиданий своих сородичей? К чему мне их сомнительная любовь, если она основана на жалости и чувстве превосходства? С этого момента я разрешаю себе жить по максимуму и в полной мере принимать дары Антарктики!»

Так он и сделал. С каждым днем пингвин все смелее ловил вкусную рыбу и увеличивал скорость перемещения в водном пространстве. Он также изобретал и отработывал уникальные приемы ныряния, планируя в будущем создать школу дайвинга. «Буду делиться с другими своими знаниями. Хочу быть полезным для мира!» - мечтал пингвин, осваивая все глубже подводную империю и чувствуя необъяснимую радость просто от того, что он есть на этой планете.

И все-таки членам стаи явно не нравилась обновленная версия собрата. Они нередко собирались кучками и за глаза обсуждали его новое поведение. «Высоко взлетел - низко

падать будет. Из грязи в князи. Жизнь скоро поставит его на место», - говорили они, наблюдая за соплеменником.

Но осмелевший пингвин, явно, не производил впечатление того, кто собирался сбавлять обороты. Напротив, подобно пружине, которая долго находилась в сжатом состоянии, он вдруг раскрылся с небывалой скоростью и под напором хлынувшей энергии отважно нырял все глубже и глубже. «Наконец-то я чувствую энергию, данную мне Создателем по праву рождения! – радостно осознал он. - Как же долго я блокировал ее поток! Так вот как она ощущается, если не мешать ей своими сомнениями! И эта мощь есть во всем на этой планете: в горах Антарктики, звездах, океанах и штормах! Она в каждом из нас. Мы все одно целое!»

И как только пингвин почувствовал себя частью Вселенной, на смену желанию «доказать вопреки», пришло намерение просто делать, позволяя жизни течь. Вскоре члены стаи перестали ждать его провала и с интересом наблюдали за его жизнью.

Месяц спустя он основал школу дайвинга, в которой стая могла обучаться уникальным техникам плавания. Потом пингвин вместе сородичами построил аквапарк, а после у него появилась мысль открыть базу отдыха для тех, кому нужно восстановить силы и перезагрузиться. Уставал ли пингвин? Да, конечно, но после передышки он опять брался за осуществление своей новой идеи и снова обретал силу, заметив странную закономерность, что чем глобальнее были

его планы, тем больше энергии он получал! И жил пингвин долго и счастливо, творя и наслаждаясь даром быть собой, ежеминутно благодаря Создателя за возможность проявлять свет.

**Действительно ли родители запрещали своему сыну ловить большую рыбу, как об этом говорится в названии истории?** Где же тут запрет? Разве они его порицали или наказывали за успехи? Родители и сами не осознавали, что, проявляя любовь и внимание только тогда, когда ситуация была «не очень», они тем самым формировали у своего детеныша нейронную связь: «Ты неуспешен = мы тебя жалеем и проявляем и заботу, а значит, любим». К тому же они постоянно подкрепляли эту программу, давая что-то вкусное своему детёнышу, пока эта нейронная связь не стала крепкой и широкой как автострада. А что же случилось с мысленной установкой их сына «Я поймал великолепную рыбу = я молодец», когда родители в очередной раз проигнорировали этот факт? Она, как тоненькая тропинка, заросла сорняками, так и не успев окрепнуть и превратиться в мощную полезную нейронную связь.

**Почему стая не смогла порадоваться за собрата, когда тот поймал добротную рыбу?** Думаете, пингвины ему позавидовали или почувствовали себя слабее, сравнивая свой улов с его добычей? Возможно. И все-таки основная причина их негодования в том, что они боялись лишиться привычного и удобного для них сородича. Ведь, если он про-

должит демонстрировать свое удачливое поведение, то они потеряют навсегда того, кого они знали прежде, и получат чужака в стае.

**Как аккуратно подтолкнуть себя к началу действий?** Перед вами небольшой тест, который поможет вам избавиться от ряда противоречий. Возьмите карандаш и честно ответьте, согласны ли вы с утверждениями ниже. Напишите «да» рядом с высказываниями, с которыми вы согласны.

1. У меня есть интересная идея (мечта).
2. Задуманное мной имеет созидательный характер и не несёт вреда другим людям.
3. Мысль о том, что я смогу реализовать свою мечту, наполняет меня энергией и энтузиазмом.
4. Человек, идущий по пути своей мечты, является благом для Вселенной, так как способен автоматически делиться с миром своим счастьем и воодушевлением, побуждая других людей проявляться и создавать ценные вещи для окружающих.
5. Если моя идея принесет пользу мне и миру, то это непродуктивно держать ее при себе неосуществленной.
6. Если задуманное мной является истинным желанием моей души, то не стоит отречься от своего пути и предавать себя.
7. У меня хватит сил и ресурсов, так как эта идея пришла именно ко мне: Творец (Создатель, Высший Источник) зна-

ет, что я справлюсь, иначе бы она была дана кому-то другому.

8. Вселенная всегда предоставляет все необходимое человеку, идущему по пути своей мечты.

9. Я способен (способна) прямо сейчас сделать небольшое действие для осуществления своей цели, например, набросать план или узнать нужную информацию.

10. Я могу найти возможность совершать ежедневно один шаг (пусть даже маленький) по направлению к задуманному.

**Результат:** чем больше вы поставили «да», тем легче вам будет двигаться по намеченному пути. Мы, как и все живое на планете, по умолчанию настроены на развитие и процветание. Когда семечко попадает в почву, в нем активируется процесс роста, ибо так запрограммировано в природе. Деревья и трава не сомневаются, расти им или нет, а семена из всех сил стараются пробиться сквозь почву. Наши мечты - не исключение, они приходят к нам, чтобы прорасти и превратиться во что-то сильное и крепкое, дающее плоды. Пингвины, например, никогда не сомневаются в том, что они поймают себе рыбу. Несмотря на опасения встретиться с хищником, они интуитивно понимают, что нужно нырять и делать действия, которые обеспечат им улов. Эта птица на подсознательном уровне знает, что она - создание Творца, часть природы, поэтому убеждена в наличии своих сил. Если мы осознаем, что тоже являемся частью Вселенной и через нас бежит энергия и свет той Высшей силы, которая нас создала,

то мы точно знаем, что наша основная задача в этом мире - проявляться, воплощая свои идеи с любовью и энтузиазмом. Обладая таким знанием, человек автоматически перестает смотреть на себя глазами окружающих людей и включает режим «Путь творца». Это значит, что мы слышим свои желания и осуществляем их с доверием к Создателю, со знанием того, что нас всегда поддерживают. В результате окружающие близкие люди начинают в нас верить, а если кто-то все-таки выбирает не любить нас обновленных, то мы уже не испытываем негативных эмоций. У каждого из нас свое путешествие на этой планете. Никто не обязан быть с нами на одной волне. Когда мы разрешаем себе и другим быть собой, то больше не опасаемся не вписаться в чей-то шаблон ожиданий. Вместо этого просто живем, делаем шаги к цели, создаем и любим, ощущая помощь Творца и благодаря за возможность идти по своему пути. Как следствие, мы получаем все необходимые ресурсы для реализации своей мечты. Это 100 % работающий закон. Главное - верить и делать шаги.

### **Задание:**

1. Возьмите лист бумаги и напишите **формулу истинной уверенности в себе:**

*Доверие к Высшей Силе + Ежедневные действия = Успех.*

Помните, что каждый сделанный шаг подтверждает, что вы можете реализовать задуманное, а отсутствие действий разубеждает. Постоянное движение к цели укрепляют ней-

ронную связь: «Я делаю, значит, могу осуществить свою цель», что ведет к обретению внутренней опоры.

2. Затем прикрепите этот постер на видном месте и пожелайте себе удачи!

**Факт.** В отличие от вымерших динозавров, пингвины не сдались, а продолжили жить, приспособившись к новым условиям Антарктиды: у них есть толстый слой подкожного жира, надежное уникальное согревающее оперение и система регуляции температуры тела. Благодаря ежедневным тренировкам по плаванию и ходьбе, они адаптировались к неприветливой среде, стали выносливее и сильнее. Пингвин может проплыть пару десятков километров за день и преодолеть сотню километров пешком, идя целую неделю к своему антарктическому пастбищу, месту, где есть все шансы полакомиться рыбой, моллюсками, крилем и кальмарами.

**Вывод.** В бизнес-средесуществует выражение «Взять Бога в партнеры». Однозначно, идти к целям значительно проще, если есть доверие к себе, к жизни, к Вселенной, к Творцу. Мы все обладаем невероятной энергией, данной нам Создателем по праву рождения, и наша задача - позволить ей проявиться в полной мере через наши действия и конкретные шаги к цели.

## **Совет 4. Если сложно приступить к задуманному сразу, используйте технику пингвинов «Прыжок Дельфина».**

На просторах интернета можно найти многочисленные видео, где пингвины выпрыгивают из воды как дельфины. Думаете, им хочется побыть кем-то другим или это у них какая-то особенная субкультура типа квадроберов у людей? На самом деле пингвины используют этот способ плавания для экономии энергии, так как такой метод способствует уменьшению сопротивления воды и одновременно увеличивает скорость перемещения. Также такой прием помогает сбить с толку их естественных врагов. Техника «Прыжок Дельфина» подходит не только пингвинам, но и нам людям, только под «естественными врагами» мы будем подразумевать сомнения, нерешительность, страх и, как следствие, прокрастинацию (откладывание действий на потом). С помощью данной техники мы тоже можем уменьшить свое сопротивление в начале нашего пути и увеличить скорость движения к цели.

**Как ее применить?** Конечно, далеко не каждый из нас способен почувствовать себя дельфином, резко выпрыгивающим из воды. Зато мы все можем легко осуществить первое

действие, если оно комфортное и не пугает нас сложностью и масштабом. Каким может быть первоначальный шаг? Купите себе браслет или любой другой предмет, который вам было бы приятно постоянно носить на теле. Подойдет цепочка, кольцо, часы, брошь или кулон (все, что вам приглянется). Важно, чтобы эта вещь постоянно попадала в поле вашего зрения. И тут возникает закономерный вопрос «Зачем?».



### **Притча о том, как Пингвин-Эстет изобрел технику «Прыжок Дельфина».**

Жил-был пингвин, с детства любивший находить красоту в самых простых вещах: в форме камушек и снежинок, в движении волн и в лучах антарктического солнца. Сородичи прозвали его Эстетом и часто подшучивали над ним.

- Эй, поклонник прекрасного, ты свою походку видел когда-нибудь? - кричали они, передразнивания его неуклюжую манеру ходить. - Прямо модель на подиуме!

- Ничего, что наши спины загораживают тебе роскошный вид на океан? - не унимались пингвины, специально шастая взад и вперед, тем самым мешая ему созерцать морской пейзаж.

Эстет не обижался и от всей души веселился вместе с собратьями.

- Хулиганы и абьюзеры! Пингвиньи морды! Вот с кем я дружу, оказывается! - смеялся он, не переставая удивляться их способности копировать его движения.

Однажды, гуляя по берегу океана и разглядывая розовые оттенки снега, Эстет наткнулся на что-то сияющее. Это был обледеневший кулон на веревке в виде сверкающего овального камушка синего цвета. «Какая чарующая вещица! Наверное, ее потеряли двуногие исследователи, которые уплыли на большом корабле неделю назад», - решил пингвин и, надев кулон на шею, пошел нырять за рыбой. Насытившись и наплававшись вдоволь, он вдруг вспомнил про необычную красоту своей находки. Пингвину так сильно снова захотелось взглянуть на завораживающее украшение, что он ускорился и неожиданно для себя выскочил стрелой из воды. Моментально выбравшись на льдину, он снова стал рассматривать подвеску. «Ух ты! Кажется, кулон засиял ещё ярче», - обрадовался Эстет и снова нырнул в воду. Через некоторое

время у него опять появилось желание взглянуть на кулон, но в этот раз он не стал вылезать на лед, а резко выскочил из воды и полюбовался восхитительным камнем в полете. Затем стрелой быстро нырнул обратно в воду. Так он делал каждый раз, когда испытывал непреодолимую тягу ещё раз посмотреть на свое сверкающее украшение на шее.

- Мама, смотри, там какой-то необычный зверь купается в воде! - закричал пингвиненок, показывая крылом на ныряющего Эстета.

- Братя, да это же дельфин! Только они так стремительно выпрыгивают из воды и ныряют обратно! Интересно, что он делает у наших берегов? - озадачилась вся стая. - Давайте к нему подплывем и все узнаем, - предложил один из сородичей.

Так пингвины и сделали. Но когда они поравнялись с «гостем», то вместо дельфина обнаружили радостного Эстета.

- Брат, как ты это делаешь? Мы тоже хотим так плавать! Научи нас! - попросили его сородичи.

- Давайте соберемся все на берегу, и я поделюсь секретом! - с энтузиазмом отозвался Эстет.

И вот пингвины стояли на суше в готовности обрести новые знания.

- Видите этот кулон? Вам понадобится такой же, так как это ключевой фактор. Найдите красивый маленький камушек с дыркой. Проденьте в него шнурок и повесьте украшение себе на шею. Веревка не должна быть очень короткой,

потому что вашей целью будет увидеть кулон во время полета между моментом выныривания и погружением обратно в воду. Если вы поставите перед собой задачу как можно дольше смотреть на подвеску в воздухе над водой, то интуитивно сможете увеличить скорость в момент выпрыгивания из океана, а также совершить максимально высокий и длинный прыжок.

Так они и сделали: смастерили себе украшения на веревке и обучились новому методу плавания. «Теперь мы тоже немного эстеты!» - шутили они, любуясь своими подвесками.

С тех пор на просторах Антарктики все пингвины используют технику «Прыжок Дельфина». Носят ли они кулоны сейчас? Это по желанию, но самые первые носили: и не только потому, что обладание красивым кулоном являлось неотъемлемой частью необычного прыжка. Этот камень выполнял для них также и *другие функции*:

1. Напоминал им о том, что они освоили новую технику ныряния и ее следует постоянно применять и совершенствовать.

2. Подвеска являлась доказательством их безграничных возможностей.

3. Камень просто приносил эстетическое удовольствие и делал их счастливее.

4. Кулон стал неким объединяющим трендом в стае, позволяющим разглядеть «своих», таких же активных и любо-

знательных пингвинов.

*Нам людям подобный предмет-триггер тоже может принести громадную пользу.*

1. Купив себе кольцо или браслет, мы сообщаем своему мозгу, что уже приступили к задуманному и первый шаг сделан. Приобретенный предмет доказывает, что «мы в игре».

2. Он будет напоминать о главном секрете получения результата: выполнение ежедневных действий для реализации цели.

3. Эта вещица будет сообщать вам, что вы способны осуществить задуманное.

4. Данный предмет поможет посмотреть на цель играючи. Напускная серьезность - это энергозатратно.

5. После осуществления своей цели, вы всегда сможете показать эту вещицу своим друзьям или детям и рассказать о том, как она стала вашим первым шагом.

Многим людям будет непросто купить себе предмет-триггер. Существует вероятность, что появятся мысли, что и без него можно когда-нибудь начать и такое напоминание ни к чему. Кто-то скажет, что нет смысла тратить лишние деньги. Некоторых личностей начнёт эмоционально качать на пути в магазин или в процессе покупки вещицы онлайн. Другие подумают, что идея хорошая и со временем в один прекрасный день можно будет это сделать, но не сейчас. Мозг может начать выдавать множество отговорок, лишь бы защитить своего хозяина от вхождения в новый опыт. Но найдутся также

и те из вас, кто с огромной радостью и энтузиазмом пойдут приобретать предмет-триггер. Скорее вам захочется выбрать особенную вещь, и это легко объяснимо: вы вступаете на абсолютно новую для вас дорогу, праздничную и светлую, под названием «Путь мечты».

**Факт.** Средняя скорость пингвинов под водой 5-10 км в час. Она возрастает, когда они используют технику «прыжок дельфина». Пингвины стремительно выскакивают из воды, и издали кажется, что это дельфины резвятся на морских просторах.

**Вывод.** Посмотрите на цель играючи, пусть ваш первый шаг будет легким. Тогда мозг зафиксирует, что начало уже положено, и вы получите приличную порцию гормонов радости и уверенности.

## **Совет 5. Не ограничивайте себя только одной «рыбкой».**

**Как бы вы поступили на месте пингвина, который сбежал из зоопарка и прячется в трюме корабля? Этой птице очень хочется вернуться домой в Антарктику, а из еды у него есть только одна большая рыбина. Можно ли пингвину съесть всю пищу за раз, если неизвестно, сколько времени займет путешествие?**

Большинство из нас, даже зная тот факт, что пингвины подолгу могут находиться без еды, посоветуют пингвину как можно дольше сохранять запас съестного. Так и с нашей мечтой. Если у нас только одна идея, то мы не захотим ее реализовывать, потому что наш разум будет сообщать об опасности: ведь потом у нас ничего не останется. Осуществление единственной мечты человек подсознательно будет расценивать как последний этап в жизни.

Съешь меня.  
Тут больше никого нет,  
только мы вдвоем...



## **Притча о пингвине, которому снился один и тот же страшный сон.**

Однажды к Мудрецу стаи пришел молодой пингвин и рассказал, что он видит один и тот же сон:

- Я совсем измучился, потерял аппетит и почти не сплю.

Это видение преследует меня каждый раз, когда я закрываю глаза.

- Да, чувствуется, что ты совсем лишился покоя. Проходи, выпей лечебной морской воды и расскажи, что тебе снится, - заинтересовался Мудрый Пингвин.

- Когда я засыпаю, то вижу подводный мир, - начал молодой самец. - Он совсем пустой. Там плавают только 3 рыбки: одна - крошечная, другая - немного побольше и третья – добротная и чрезвычайно аппетитная. Я очень хочу есть. Ныряю и заглатываю ту, что меньше всех; затем среднюю по размеру. Потом подплываю к самой соблазнительной и, как только открываю клюв, то эта рыба мне подмигивает и улыбается: «Съешь меня. Тут больше никого нет, только мы вдвоем. Смотри, какая у меня блестящая чешуя, она играет всеми цветами Антарктики. Я просто создана, чтобы ты меня попробовал. Тебя ждёт несказанное удовольствие».

- И что ты чувствуешь в этот момент? - поинтересовался Мудрец.

- Я робею перед ее красотой. Мое тело замирает, мне хочется просто смотреть на нее. Я не в силах дотронуться клювом до ее волшебной чешуи и в то же время не могу отвести взгляд, хотя я очень голоден. Это самая аппетитная рыба в моей жизни! - откровенно поделился пришедший за советом пингвин.

- А что случится, если ты ее съешь? - осведомился мудрый собрат. - Она может мне не понравиться, оказаться та-

кой невкусной, что «в клюв не возьмешь», - ответил отчаявшийся молодой пингвин.

- А что будет после разочарования? - спросил Мудрец.

- Я останусь неудовлетворенным и потом умру с голоду, ведь в моем сне нет другой рыбы.

- А почему ты думаешь, что эта рыба единственная? - продолжал спрашивать его старший собрат.

- Ну как же, это очевидно. Я больше не вижу других водных обитателей.

- Если тебе чего-то пока не видно, то это не означает, что этого нет... - произнес Мудрец и пошел нырять за рыбой.

Молодой пингвин был разочарован. «Только зря время потратил, спрашивая у него совет. Ему нет до меня никакого дела. Он и сам не знает, наверное, как мне быть. За что только его считают умным? - рассердился огорченный самец.

- Пойду лучше посоветуюсь с друзьями!» Но собратья почему-то не захотели выслушать его: одни были в поиске подруг, другие хотели есть, а третьи собирались в поход. «Эгоисты!» - пингвин был раздосадован и зол. - Никому до меня нет дела!»

Обиженный на весь мир, он побрел к океану, сетуя на то, что нужно добывать себе пропитание и нет возможности просто жалеть себя в бездействии. Тут он в небе заметил поморника. Хищная птица, почувствовав упадочный настрой пингвина, начала кружить и издавать гнусавые фразы:

- Эй, баклажан на ножках! Что-то ты приуныл, кабачок с

крылышками! «Вот так бы и задал я этому летающему хищнику, но как его достанешь в небе? - подумал пингвин, снова ощутив беспомощность. - А ведь поморник прав: глупо тратить время на свои сомнения и жалость к себе».

- Сам ты облезлый кабачок с крылышками! - сердито прокричал пингвин вслед улетающему хищнику.

В следующий раз, когда ему снова приснилась рыба-соблазнительница, он ее съел. В его сне больше никого не осталось, он почувствовал пустоту и в ужасе проснулся. А потом пингвин снова задремал и ему привиделось, как он решительно нырнул в пустоту и помчался искать новые подводные миры. Навстречу ему плыли целые косяки прекрасных рыб! Радостное ощущение безграничных возможностей заполнило его целиком: ему открылась новая картина мира!

Пингвин навсегда запомнил свой сон об изобилии родного океана. «Все-таки Мудрец был прав, - подумал пингвин. - Если нам чего-то не видно, то это не означает, что этого не существует. Нужно просто делать шаги, и тогда откроется новый вид».

**Почему человек неосознанно откладывает осуществление своей главной мечты?** Мы попросту боимся остаться без единственной надежды на «лучшее будущее»! Нам нравится представлять, что у нас есть в запасе некая удивительная жизнь, которую мы когда-нибудь проживем. Поэтому мозг тщательно оберегает нас от вхождения в этот опыт, ведь ещё не известно, что с нами случится после ре-

лизации задуманного.

## **Как легко приступить к воплощению желаемого?**

Есть 2 пути:

1. Иметь дополнительные мечты «на скамейке запасных».

Если вдруг имеющаяся цель окажется «несъедобной», то всегда можно приступить к реализации следующей.

2. Обладать тотальным доверием к жизни (Высшему Источнику, Творцу, Вселенной). Когда мы принимаем на веру, что наша мечта - это часть плана Создателя, то мы точно знаем, что у нас всегда есть путь, и не важно видим ли мы его целиком или нет. Когда мы двигаемся с верой в Творца, то неизменно получаем не только все необходимые ресурсы для осуществления задуманного, но и новые идеи, мечты и цели.

**Факт.** Если у пингвинов не получается поймать рыбу, то они находят другую еду (например, креветки и ракообразных) или погружаются еще глубже.

**Вывод.** Не ограничивайте себя единственной мечтой. Знайте, что у Вселенной для вас есть много ресурсов и увлекательных путей.

# **Совет 6. Поймите, как и зачем мозг**

# 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.