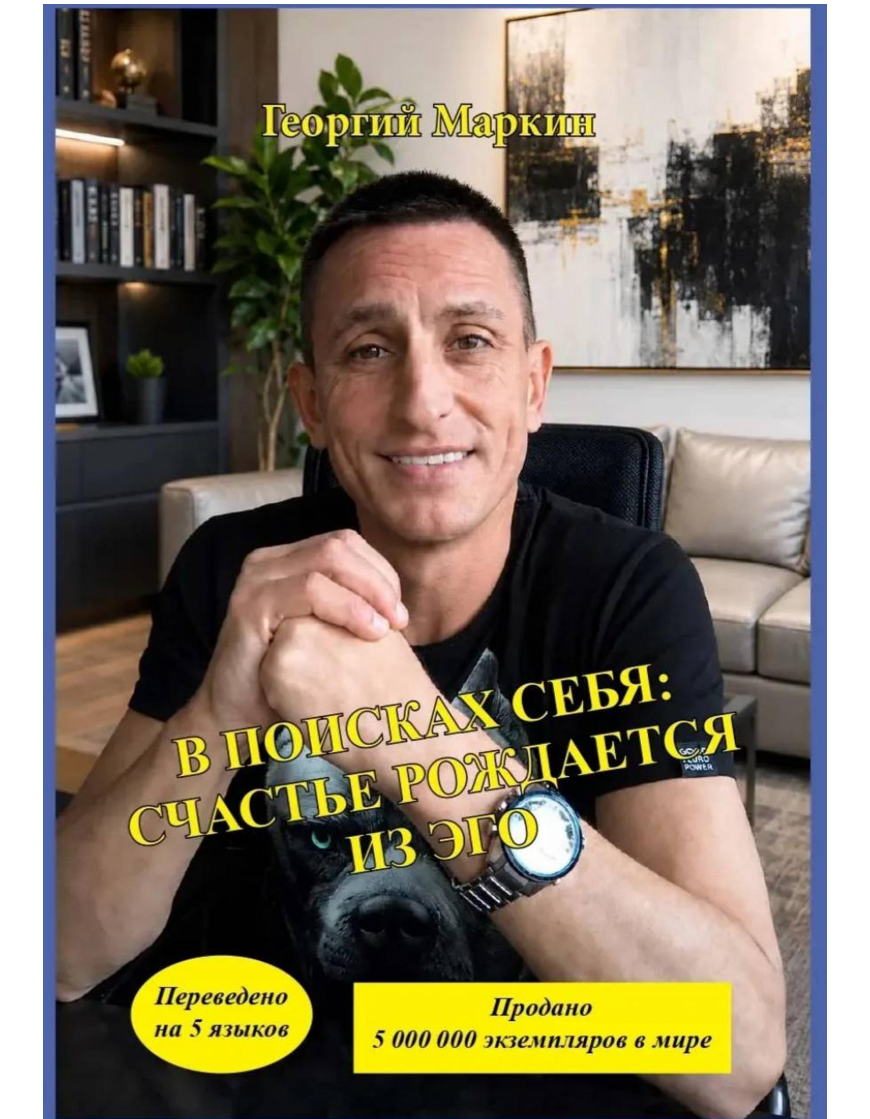


The background of the book cover is a photograph of a man with short dark hair, smiling and sitting in a black office chair. He is wearing a black t-shirt and a silver metal-link watch on his left wrist. His hands are clasped together in front of him. A black dog is lying down in front of him, its head visible. The setting is a modern living room with a bookshelf filled with books and decorative items on the left, a large potted plant behind the man, and a light-colored leather sofa on the right. A large abstract painting with black, white, and gold tones hangs on the wall behind the sofa.

Георгий Маркин

**В ПОИСКАХ СЕБЯ:
СЧАСТЬЕ РОЖДАЕТСЯ
ИЗ ЭГО**

*Переведено
на 5 языков*

*Продано
5 000 000 экземпляров в мире*

Георгий Маркин

В Поисках Себя: Счастье рождается из Эго

<https://litres.ru/73836237>

SelfPub; 2026

Аннотация

Две книги в одной: "Формула счастья" и "Эгоизм"

В этой книге автор предлагает радикально иной подход: эго — не враг, а ключ к подлинному счастью. Оно не мешает самореализации, а, напротив, служит её фундаментом. Без здорового, сильного эго невозможно ни глубокое понимание себя, ни искренняя радость жизни, ни устойчивые отношения с окружающими.

«В поисках себя: счастье рождается из эго» — это путешествие вглубь собственной личности, где вы:

- откроете, как эго формирует ваши цели, ценности и представления о счастье;
- научитесь отличать здоровое эго от деструктивных проявлений самолюбования и гордыни
- узнаете, как трансформировать страхи и сомнения эго в источники роста и вдохновения;

Эта книга для тех, кто устал бороться с собой, ищет подлинную гармонию и готов открыть для себя неожиданную истину: счастье

не вопреки эго — оно рождается из него, когда мы учимся понимать, принимать и направлять его силу.

Откройте книгу — и начните путь к себе.

Содержание

Часть первая: «Формула счастья»	8
Как постичь неуловимое счастье?	13
О себе	17
Формула счастья	21
С чего начать?	25
Механизмы природы	30
Как выглядит реальный мир?	36
Безусловная любовь	40
Как распознать ЛЮБОВЬ?	45
ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ?	49
Практика «Истинное лицо дружбы»	53
Любовь к животным	57
Плохие люди	63
Принцы	68
Почему я на диване?	74
Почему мы ругаемся, и нас не слышат?	80
Что мне нравится?	84
Природа человека	88
Религия	92
Эзотерика	96
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Георгий Маркин

В Поисках Себя: Счастье рождается из Эго

Что такое счастье? Каждый из нас хотя бы раз задавался этим вопросом. Для кого-то счастье — это успех в карьере, для других — гармония в семье, для третьих — возможность заниматься любимым делом или просто наслаждаться тихим вечером с книгой. Но почему одни люди, имея всё, чувствуют внутреннюю пустоту, а другие радуются жизни, несмотря на трудности?

Ответ кроется не только во внешних обстоятельствах, но и в том, как мы устроены изнутри. В центре этого поиска — наше эго.

Эго — не враг и не абсолютное зло, как порой его изображают. Это естественная часть человеческой психики: оно помогает нам отстаивать границы, добиваться целей, защищать свои интересы. Но когда эго выходит из-под контроля, оно превращается в тирана: заставляет сравнивать себя с другими, провоцирует зависть и обиду, порождает страх неудачи и зависимость от чуждого одобрения. В итоге вместо счастья мы получаем стресс, тревогу и ощущение, что «чего-то не хватает».

*Эта книга — не призыв отказаться от эго. Напротив, она учит **управлять им**. Понимать его механизмы, распознавать его ловушки и*

использовать его силу во благо. Вы узнаете:

- как отличить здоровые амбиции от разрушительного самолюбования;
- почему стремление «быть лучше всех» часто отдаляет нас от подлинного счастья;
- как перестать зависеть от мнения окружающих и начать доверять себе;
- какие привычки и мыслительные шаблоны подпитывают нездоровое эго;
- как выстроить внутренний диалог, который будет поддерживать, а не разрушать;
- какие практики помогут обрести баланс между заботой о себе и эмпатией к другим.

Мы разберём научные исследования, философские концепции и реальные истории людей, которые смогли найти гармонию между личными интересами и искренней радостью жизни. Вы получите не абстрактные рассуждения, а **практические инструменты** — упражнения, вопросы для самоанализа и пошаговые стратегии, которые можно внедрить уже сегодня.

Счастье — не случайность и не привилегия избранных. Это навык, который можно развить. И первый шаг к нему — научиться **управлять своим эго**, чтобы оно стало вашим союзником, а не препятствием.

Готовы создать своё счастье? Тогда давайте начнём.

«Правда не делает больно. Она просто снимает анестезию, под которой ты жил всю жизнь.»

Маркин Г.А.

Часть первая: «Формула счастья»

Введение

Приветствую тебя, странник! Эта книга не случайно коснулась твоих рук. Она — словно ключ, открывающий врата к твоему сокровенному счастью. Быть может, это звучит дерзко, и ты вопрошаешь: откуда мне знать о твоих глубинных желаниях? Ответ прост, как восход солнца. Загляни в себя и спроси: какой жизнью ты гредишь? Стремись ли ты к легкости, к танцу беззаботности, где каждый день — праздник? Или тебя манит бремя трудностей, вечная борьба с бушующими ветрами судьбы? Выбор очевиден, не так ли? Легкость бытия произрастает из семян легких знаний, щедро политых практикой. Тяжесть же — удел тех, кто взваливает на плечи груз сложных теорий, не находя им применения. Уверен, ты уже устал от этой непосильной ноши. Мы — магнит для того, что пылает в нашем сердце. Ты можешь возразить, что всю жизнь жаждешь лишь счастья и безмятежности. Но здесь кроется ловушка: просто желать — недостаточно. Нужно не мечтать, а сделать осознанный ВЫБОР. Знания, дарованные мне мудрыми учителями, стали компасом, указавшим верный путь. Эти знания — истинное волшебство, чистый поток энергии, способный преобразить твою жизнь. Если использовать их по назначению, они неизбежно приведут те-

бя к сияющим берегам счастья. На страницах этой книги я бережно сплел нити психологии, философии объективизма и эзотерики. Спроси себя: для чего ты был рожден? Чтобы влачить жалкое существование, полное страданий, или чтобы купаться в лучах счастья? Эта книга — верный спутник для каждого, будь то мужчина или женщина, родитель или просто искатель истины, независимо от профессии и убеждений.

Знания, которыми я делюсь, помогут тебе освободиться от цепей стресса и тревог, найти ответы на вечные вопросы:

- кто Я?
- в чем смысл моего существования?
- как мне раскрасить жизнь яркими красками?
- где скрывается истина, а где таится обман?
- как научиться видеть правду сквозь пелену лжи?

Помни: счастье — это не конечная станция, а увлекательное путешествие!

Представь, что перед тобой — бескрайний океан. Что тебе необходимо, чтобы пересечь его?

- надежный корабль, способный выдержать любые штормы
- сплоченная команда, умеющая управлять этим кораблем

— и, пожалуй, всё.

Итак, ты построил свой корабль, набрал команду отважных моряков и поднял паруса!

Счастье — это когда ты создал именно тот корабль, который не боится ни рифов, ни бурь, и в котором есть все для комфортного плавания. Капитан — мудрый и опытный, его команда — профессионалы своего дела, а трюмы ломятся от запасов провизии. Любые преграды, будь то штормы или ураганы, преодолеваются с легкостью, ведь капитан и его команда — единое целое, и они точно знают, куда держать курс. И вот, наконец, мы пересекаем океан и достигаем заветной цели.

Приготовься к буре! Ты впервые столкнешься с обнаженной правдой! С правдой о жизни, о том, как усмирить бушующие волны на пути к счастью. С правдой о том, как построить свой идеальный корабль. С правдой о том, какая команда нужна именно тебе. К сожалению, многие так и не решаются покинуть берег. Тебе же предстоит сделать **ВЫБОР**. И если ты принял решение и готов к приключениям, тогда — попутного ветра!

Эта книга станет твоим верным навигатором в бушующем океане жизни. Она не предложит тебе готовых решений, но научит видеть маяки в темноте, различать попутный ветер от

штормового предупреждения. Здесь ты найдешь инструменты для строительства собственного корабля счастья, крепкого и надежного, способного выдержать любые испытания.

Мы вместе исследуем глубины твоего подсознания, отбросим старые, изжившие себя убеждения, словно гнилые доски, и заменим их новыми, прочными, способными выдержать вес твоих самых смелых мечтаний. Ты научишься управлять своими эмоциями, подобно парусам, направляя их энергию в нужное русло.

Ты откроешь в себе дремлющие таланты и способности, станешь капитаном своей жизни, уверенно ведущим свой корабль к заветной цели. Ты поймешь, что счастье не где-то там, за горизонтом, а здесь и сейчас, в каждом прожитом дне, в каждом принятом решении.

Помни: путешествие к счастью – это не спринт, а марафон. Будут и взлеты, и падения, и штиль, и шторм. Но с каждым пройденным испытанием ты будешь становиться сильнее, мудрее, увереннее в себе. И однажды, оглянувшись назад, ты увидишь, какой огромный путь ты проделал, и поймешь, что оно того стоило.

Итак, подними паруса и отправляйся в плавание! Пусть эта книга станет твоим верным компасом, а твоя внутренняя

сила – попутным ветром, наполняющим паруса твоей мечты!

Как постичь неуловимое счастье?

Задайте себе вопрос, кажущийся простым, но таящий в себе бездну: "Кто я?". Лишь в душе, исполненной счастья, рождается мгновенный и уверенный ответ. Если же раздумья омрачают ваш взгляд, а сомнения терзают сердце, то и счастье ваше – лишь тень, призрак, ускользающий мираж.

Притча о путнике и монахе

Однажды репортер, ведомый жаждой сенсаций, отправился в путь, вопрошая людей о самом страшном, что может постигнуть человека. Болезнь, война, одиночество – вот отголоски страхов, звучавшие в ответ.

Но когда он обратился к мудрому монаху, тот в ответ задал встречный вопрос: "Прежде чем ответить, позволь спросить: кто ты?".

"Я репортер," – ответил путник.

Монах возразил: "Но это лишь ремесло, маска, которую ты носишь. Кто ты в глубине души?".

Репортер, смущенный, признался, что не знает ответа.

И тогда монах произнес слова, проникшие в самое сердце: "Вот самый страшный удел – не знать, кто ты есть на самом деле".

Мудрые говорят: что посеешь, то и пожнешь. Оглянитесь на прожитые годы, вспомните, куда утекали ваши кровно заработанные средства. Если же итог не радует глаз, значит, семена были брошены в бесплодную почву.

Помните, есть три грани бытия, неподвластные человеку:

- День твоего рождения.

- Миг ухода в вечность.(смерть)

- Природа и выбор других людей.(изменить других людей)

Все остальное – в твоих руках. И именно то решение, которое ты примешь сейчас, соткает узор твоего будущего.

Итак, осознание себя – краеугольный камень счастья. Но как достичь этого глубинного понимания? Путь лежит через самоанализ, честность с самим собой и принятие собственных слабостей и достоинств. Это не всегда легкий путь, он требует смелости заглянуть в самые темные уголки своей души, чтобы отыскать там искру истинного "Я".

В погоне за счастьем многие ошибочно полагают, что оно кроется во внешних обстоятельствах: богатстве, власти, признании. Но эти атрибуты – лишь временные декорации, не способные заполнить пустоту в сердце, если оно не наполнено любовью к себе и миру. Истинное счастье – это внутреннее состояние гармонии, которое рождается из соответствия наших действий нашим ценностям и убеждениям.

Помните о хрупкости жизни и ценности каждого мгновения. Не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня. Не бойтесь рисковать и пробовать новое, ведь именно в этом заключается рост и развитие. Не позволяйте страхам и сомнениям парализовать вас, а наоборот, используйте их как стимул для движения вперед.

И, наконец, окружите себя людьми, которые верят в вас, поддерживают ваши мечты и помогают вам становиться лучше. Откажитесь от токсичных отношений и людей, которые тянут вас вниз. Помните, что вы – это среднее арифметическое пяти людей, с которыми проводите больше всего времени. Выбирайте свое окружение мудро.

Осознание себя — это не статичное состояние, а непрерывный процесс самосовершенствования. Это как восхождение на гору, где каждый шаг требует усилий, но с каждой

покоренной вершиной открываются новые горизонты. Важно помнить, что падения неизбежны, но именно они учат нас вставать и двигаться дальше, становясь сильнее и мудрее.

Начните с малого: уделяйте время медитации, ведите дневник, занимайтесь творчеством. Эти простые практики помогут вам лучше понять свои мысли и чувства, выявить скрытые мотивы и желания. Не бойтесь задавать себе неудобные вопросы и честно отвечать на них. Именно в этой откровенности кроется ключ к самопознанию.

Помните, что каждый из нас уникален и неповторим. Не сравнивайте себя с другими, не стремитесь соответствовать чужим ожиданиям. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах и развивайте их. Примите свои слабости и недостатки, ведь они делают вас человеком. Любите себя таким, какой вы есть, со всеми своими достоинствами и недостатками.

И самое главное — будьте благодарны за все, что у вас есть. Благодарность — это мощный инструмент, который помогает нам увидеть красоту и радость в каждом дне. Цените простые вещи: улыбку прохожего, лучи солнца, чашку ароматного чая. Наполните свою жизнь любовью, добротой и состраданием, и тогда счастье обязательно постучится в вашу дверь.

О себе

Я, Георгий Маркин, — проводник к счастью. Практикующий психолог, исследователь философии объективизма, эзотерик, мастер Рэйки третьей ступени, идейный вдохновитель и спикер клубов, где рождается гармония:

– Мужской клуб «Формула счастья» — кузница силы и уверенности.

– Женский клуб «Формула счастья» — пространство для расцвета женственности и самопознания.

Мои учителя — мудрецы из России, Европы и Америки. Их знания стали компасом, указавшим мне путь к успеху, целеустремленности и, главное, — к счастью.

В поисках личного благополучия я открыл ту самую ФОРМУЛУ СЧАСТЬЯ и создал авторскую методику, которая преобразила мою жизнь и теперь помогает другим обрести крылья.

«Формула счастья» — это ключ к внутренним ресурсам, гармонии с собой и миром, и, конечно же, к непоколебимой уверенности в себе!

Мое кредо: «ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМ СЕБЯ, ТЫ НЕ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМ НИКОГО!»

Когда-то я был обычным человеком, таким же, как и вы. Но однажды земля ушла из-под ног: развод (уже третий), проблемы на работе, долги... Казалось, это конец. Отчаяние шептало ужасные мысли. Но внезапно, словно озарение, в голове отчетливо прозвучало: «Я ВЫБИРАЮ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!». С этого началось мое возрождение. Я не только восстал из пепла, но и почувствовал потребность делиться этим знанием, помогать другим найти свой путь к счастью. Так я стал специалистом международного уровня, щедро делаясь тем, что помогло мне стать собой.

Я и сейчас остаюсь таким же, как и вы. Не считаю себя избранным. Просто однажды я получил знания, способные преобразить жизнь, научить безусловной любви, дарить радость, строить гармоничные отношения в семье, на работе и с друзьями.

Мой путь — это не история о безупречном восхождении к вершине. Это путь, усыпанный терниями сомнений, вымощенный опытом проб и ошибок. Я спотыкался, падал, поднимался и продолжал идти, ведомый неугасающим стремлением к счастью. Именно этот опыт позволяет мне с глубо-

ким пониманием относиться к вашим трудностям, страхам и сомнениям. Я не просто знаю теорию, я прочувствовал ее на себе, пропустил через призму собственного опыта и готов поделиться этим бесценным знанием с вами.

Я верю, что каждый человек обладает безграничным потенциалом для счастья. Возможно, сейчас этот потенциал дремлет, скрыт под слоем боли, обид и разочарований. Моя задача — помочь вам пробудить его, раскрыть ваши внутренние ресурсы и направить их на создание той жизни, о которой вы всегда мечтали. Я не даю готовых решений, я учу вас самостоятельно находить ответы на свои вопросы, опираясь на свою интуицию и мудрость.

На моих занятиях, в клубах "Формула счастья", я создаю атмосферу доверия и поддержки, где каждый может почувствовать себя в безопасности и открыто делиться своими переживаниями. Мы вместе исследуем глубины вашего внутреннего мира, находим источники негативных убеждений и заменяем их позитивными установками. Мы учимся любить и принимать себя такими, какие мы есть, со всеми своими достоинствами и недостатками.

Вместе мы будем строить мосты к вашему истинному "Я", к той гармонии, которая позволит вам с уверенностью идти по жизни, ощущая полноту каждого мгновения. Я предлагаю

вам не просто изменить свою жизнь, а создать ее заново, руководствуясь своими собственными желаниями и ценностями. Присоединяйтесь ко мне, и вместе мы откроем для вас дверь в мир, где счастье — это не недостижимая мечта, а реальность, доступная каждому.

Формула счастья

Научиться УПРАВЛЯТЬ своими МЫСЛЯМИ (остановить мысли-мешалку).

Если постоянные мысли создают нам дискомфорт, мы не можем сосредоточиться. Принимаем неверные решения, которые приводят к не тем результатам, что нам нужны. Постоянное раздражение, нежелание радоваться жизни, апатия, расстройства здоровья. Так появляется ИСКАЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ.

Умение ЛЮБИТЬ или БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ.

Если первый пункт не решить, то понятие «любовь» искажается. Мы думаем, что любим, и прилагаем все усилия это показать, доказать. Но итог печальный. Это и есть искажение. Пока нам мешает мысли-мешалка, мы не сможем увидеть и понять ЛЮБОВЬ.

ПРОЯВЛЕНИЕ СЕБЯ.

И речи быть не может, если первый и второй пункт не решить, проявить себя не получится! Когда человек смог осознать, что такое ИСТИННАЯ, БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ, он открывает двери к делу, которое сможет выполнять, развивать и улучшать!

Как только человек обретает способность управлять сво-

ими мыслями и ощущает безусловную любовь, перед ним открывается путь к истинному самовыражению. Больше нет необходимости тратить энергию на борьбу с внутренним хаосом или на поиски подтверждения любви в глазах окружающих. Освобожденный от этих оков, человек может направить свои силы на раскрытие своего потенциала.

Самовыражение становится не просто процессом, а потребностью души. Это не стремление к славе или признанию, а естественное желание поделиться своим уникальным видением мира, своими талантами и опытом. Именно в этот момент человек находит свое истинное призвание, дело, которое приносит ему не только удовлетворение, но и ощущение полноты жизни.

Когда работа становится продолжением самого себя, она перестает быть просто обязанностью. Она превращается в источник вдохновения, в способ реализации своих самых смелых идей. Человек больше не боится рисковать, экспериментировать и ошибаться, потому что каждое действие наполнено смыслом и ведет к личностному росту.

В конечном итоге, формула счастья заключается в гармоничном сочетании этих трех составляющих: умение управлять своими мыслями, способность любить безусловно и возможность проявлять себя в полной мере. Это не просто

набор инструментов, а целостная система, которая позволяет человеку обрести внутреннюю гармонию и найти свое место в этом мире. Когда все эти элементы работают в унисон, жизнь наполняется смыслом, радостью и ощущением истинного счастья.

Этот путь самовыражения часто сопряжен с вызовами. Общество может не сразу принять новые идеи или нестандартные подходы. Критика и непонимание могут стать испытанием для уверенности в себе. Однако, именно в преодолении этих препятствий и заключается рост. Умение оставаться верным себе, несмотря на внешнее давление, является ключевым аспектом на пути к истинному самовыражению. Важно помнить, что каждый шаг, даже если он кажется маленьким или незначительным, приближает к цели.

Поддержка со стороны близких людей играет огромную роль в этом процессе. Любящее окружение, которое верит в ваш потенциал и поддерживает ваши начинания, может стать надежной опорой в трудные моменты. Общение с единомышленниками, людьми, которые разделяют ваши ценности и стремления, помогает не только получить вдохновение, но и найти новые перспективы для развития.

Со временем, когда самовыражение становится образом жизни, появляется удивительное чувство свободы. Свободы

от чужого мнения, от страха неудачи, от необходимости соответствовать каким-то стандартам. Человек начинает жить в согласии с собой, своими ценностями и убеждениями. Он перестает тратить энергию на то, чтобы казаться, и начинает просто быть.

Именно в этом состоянии гармонии и раскрывается истинный потенциал человека. Его талант, умноженный на безусловную любовь и умение управлять своими мыслями, становится мощной силой, способной преобразовывать мир вокруг. Он начинает не только самовыражаться, но и вдохновлять других на поиск своего собственного пути к счастью и самореализации. Жизнь, наполненная смыслом и любовью, становится лучшим подтверждением правильности выбранного пути.

С чего начать?

Забудьте о правилах! Их попросту не существует. Вы сами – архитектор своей реальности, творец собственных законов. Главное – прикоснуться к волшебству этих простых практик.

Распространенная ОШИБКА: угасший энтузиазм после пары попыток, неверие в действенность метода. Поверьте, магия есть! Просто нужно время. Мы – пленники старых, негативных реакций, а практики – ключ к новому восприятию, к свету позитивных откликов. Наши чувства, наши действия – это эхо пережитого негатива. Давайте изменим это эхо!

Практика: найдите свой уголок умиротворения, где ничто не потревожит ваш внутренний мир. Примите удобное положение, закройте глаза и позвольте всплыть на поверхность навязчивым мыслям, роящимся в голове. Запишите их на листе бумаги. Напротив каждой мысли поставьте прочерк и вопросительный знак – символ поиска, символ осознания.

ПРИМЕР:

– Жажду встретить достойного мужчину – ? Что я упускаю из виду?

– Мечтаю о встрече с прекрасной женщиной – ? В чем моя ошибка?

– Как обуздать всепоглощающий стресс – ? Где кроется решение?

Чем обширнее список, чем глубже погружение в лабиринт своих мыслей, тем лучше. Не стремитесь к быстрой, позвольте списку расти, дополняться, меняться со временем. Главное – честность перед самим собой, искренность в каждом слове.

Завершив список, закройте глаза и представьте свои мысли – назойливые, жужжащие, как комары в летнюю ночь. Что мы делаем в таких случаях? Правильно, призываем на помощь аэрозоль! Вообразите, как окутываете себя защитным облаком, как создаете невидимую стену, о которую тщетно бьются назойливые мысли. А теперь почувствуйте, как эта стена подчиняется вашей воле. Превратите ее в огромный, сияющий шар, в коконе которого вы обретаете покой и защиту.

Выполняйте эту практику в любое время, столько, сколько пожелает ваша душа. Как только вы научитесь мгновенно перемещаться в свой волшебный шар, представьте, что вам подвластны мысли, омрачающие ваш разум. Вы можете остановить их, опустить на дно сознания, поднять к свету, рассмотреть под увеличительным стеклом осознанности.

Цель этой практики – обретение власти над своими мыслями, умение дирижировать оркестром своего разума.

Итак, у вас есть практика, но правила ее исполнения – ваши собственные. Будьте внимательны к себе: выбирайте время, место, продолжительность. Назовите эту практику ритуалом, молитвой, медитацией – как подскажет сердце. Включите любимую музыку, создайте атмосферу, располагающую к умиротворению. Главное – экспериментируйте, творите, делайте так, как вам нравится, как получается лучше всего.

В вас сокрыт дар управления. Используйте его!

И примите как аксиому: **ВСЕ ЛЕГКО И ПРОСТО**, стоит только поверить в это.

Почувствуйте себя волшебником, алхимиком, превращающим свинец сомнений в золото уверенности. Каждая практика - это не просто набор действий, это танец с вашим подсознанием, исследование неизведанных глубин собственной души. Не бойтесь ошибиться, оступиться, сбиться с пути. В каждом блуждании кроется бесценный опыт, зерно мудрости, готовое прорасти в момент, когда вы меньше всего этого ожидаете.

Позвольте себе быть несовершенным. Не требуйте немедленных результатов. Дайте процессу вызреть, подобно плоду на дереве. Наблюдайте за изменениями, отмечайте даже самые незначительные сдвиги в настроении, в восприятии мира. Заведите дневник, в который будете записывать свои ощущения, свои открытия, свои маленькие победы над собой. Этот дневник станет вашим верным спутником на пути к внутренней гармонии, вашим личным компасом, указывающим верное направление.

И помните, вы не одиноки. Миллионы людей по всему миру ищут ответы на те же вопросы, стремятся к тому же, что и вы - к счастью, к гармонии, к пониманию себя. Поделитесь своим опытом с другими, вдохновите их своим примером, и вы увидите, как энергия позитива, которую вы излучаете, вернется к вам сторицей.

Ищите единомышленников, участвуйте в групповых практиках, обсуждайте свои переживания с теми, кто вас понимает и поддерживает. Вместе вы сила, вместе вы способны преодолеть любые препятствия, достигнуть любых высот. Не замыкайтесь в себе, откройтесь миру, и мир откроется вам навстречу.

И самое главное - верьте в себя, в свою силу, в свой потенциал. Вы - уникальное, неповторимое создание, наделенное

безграничными возможностями. Используйте их, раскройте их, и вы увидите, как мир вокруг вас начнет меняться к лучшему. Ведь, как известно, изменения начинаются с нас самих.

Механизмы природы

Вы все слышали, что существуют законы природы. Я их называю механизмами природы. Законы придумали люди, и, как показывает практика, сами люди их нарушают. Природа создала механизм, который невозможно остановить или нарушить, механизм меняется под нас, если мы хотим по-своему. Механизмы природы — это вечный двигатель. И если знать эти механизмы и использовать по назначению, обретешь истинное счастье. Принцип работы механизма природы подобен велосипеду. Только велосипед можно остановить, сунув палку в колеса (последствия ужасные), а механизмы природы не остановятся, они изменят направление (если использовать механизмы природы не по назначению, результат будет не тот, который хотели Вы).

Существует только два таких механизма:

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ. Развитие в любую сторону. Нет никакой деградации. Это придумано людьми для стимулирования человека, но, к сожалению, деградация плохо стимулирует. Проще сказать: «Я не деградирую, я нормальный».

Дерево растет и вверх, и вниз. Растет всю жизнь. У чело-

века так же. Всю жизнь — развитие. Вопрос только в какую сторону? Сидя на диване и ничего не делая, это тоже развитие. Сегодня я час сижу, завтра два часа и т. д. Вопрос: в какую сторону я хочу развиваться?

МЕХАНИЗМ БАЛАНСА. Сколько вложил, столько и получил. Бесплатно получишь бесплатно. Но нет ничего бесплатного. И те, кто пытается доказать, что есть бесплатное, не приходят к счастью. Кому нравится бесплатная дружба? Кто готов работать бесплатно?

Бесплатная помощь: если Вам друг помог, а Вы ему говорите "спасибо", это говорит о том, что он хороший друг, он помог Вам, потратил свои силы и время. Если Вы цените своего друга (проверочное слово «ЦЕНА»), Вы оцените его дорого. Когда мы ценим своих друзей, они с удовольствием нам помогают. И не забывайте, у них тоже есть семьи и дети. Он мог отказать Вам в бесплатной помощи, потому что ему нужно кормить свою семью. И не надо решать за друзей. Типа: «Тебе делать нечего, помоги».

Данные механизмы помогут Вам познать свою природу и понять, в какую сторону Вам развиваться. Применяйте эти механизмы ко всему без исключения. Главное — получать от дела удовольствие. Запомните, если вам не нравится готовить, то не нужно пытаться. Лучше найдите себе дело, которое поможет заработать больше и питаться в кафе или за-

казывать готовую еду, чем стоять у плиты и нервничать.

Как применять механизмы при знакомстве со второй половинкой? Скажите честно, что Вам нравится.

Пример: «Мне нравится, как ты готовишь. Мне нравится, когда я прихожу домой, а дома чисто, и ты меня встречаешь с улыбкой».

И главное, сколько у Вас таких желаний, то у Вашей половинки должно быть столько же желаний — механизм баланса.

Кстати, нет никаких вторых половинок. Есть только цельный человек. Когда встречаются два цельных человека и создают семью, то получается два человека — механизм развития.

Сегодня я украл в магазине шоколадку, завтра две шоколадки — механизм развития без баланса, это приносит мне счастье?

Сегодня я сломал скамейку, завтра сломал две скамейки — механизм развития без баланса, это приносит мне счастье?

Если мы делаем больше, чем получаем, мы нарушаем механизм развития и баланса. Природа автоматически восстанавливает баланс. Восстановление баланса выглядит так: я что-то получил, но не отдал. Спустя время я могу что-то потерять или где-нибудь оставить: деньги, ключи от квартиры, ценную вещь, потерять здоровье (болезни). Если Вы много делаете, но не получаете, то просто прекратите это делать, Вы вкладываете не туда.

Механизм баланса — это механизм проявления уважения.

Спасибо, друг, что довез меня, возьми 100 руб. на бензин. И если друг отказывается, имейте в виду, он делает это из-за вежливости. Найдите убедительные доводы для друга, чтобы он принял эти 100 рублей, иначе баланс нарушен, и Вы в любом случае потеряете 100 рублей (возможно, даже больше).

Теперь давайте рассмотрим применение этих механизмов в более широком контексте, например, в работе или бизнесе. Механизм развития здесь проявляется в постоянном стремлении к улучшению навыков, освоению новых технологий и расширению сферы деятельности. Если вы чувствуете, что стоите на месте, это сигнал к тому, что необходимо внести изменения, искать новые возможности для роста. Не бойтесь выходить из зоны комфорта, ведь именно там чаще всего и

происходит настоящее развитие.

Механизм баланса в бизнесе - это прямая зависимость между вложенными усилиями и полученной прибылью. Не стоит рассчитывать на мгновенный успех без значительных инвестиций времени, энергии и ресурсов. Если вы работаете в убыток, это явный признак того, что необходимо пересмотреть стратегию, изменить подход к делу или, возможно, даже сменить направление. Ищите способы увеличить отдачу от своих вложений, будь то повышение квалификации сотрудников, оптимизация бизнес-процессов или улучшение качества продукции.

Не забывайте и о важности баланса в отношениях с партнерами и клиентами. Честное и взаимовыгодное сотрудничество – залог долгосрочного успеха. Если вы обманываете клиентов или не выполняете свои обязательства перед партнерами, вы нарушаете механизм баланса, и это неизбежно приведет к негативным последствиям. Помните, что репутация – это ценный актив, который необходимо беречь и поддерживать.

И последнее, но не менее важное: не забывайте о себе. Механизм баланса подразумевает, что вы должны уделять достаточно времени и внимания не только работе, но и своим личным потребностям, семье и друзьям. Если вы работаете

на износ, забывая об отдыхе и развлечениях, вы рано или поздно выгорите и потеряете интерес к делу. Найдите баланс между работой и личной жизнью, чтобы оставаться энергичным, мотивированным и счастливым. Только тогда вы сможете в полной мере реализовать свой потенциал и достичь желаемых результатов.

Как выглядит реальный мир?

Найдите тихое место, включите музыку, умиротворяющую душу.

Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию – почувствуйте, как воздух, словно шелк, наполняет вас. Ощутите свое тело, окутанное мягким, нежным, теплым светом, поднимающимся от самых кончиков пальцев ног, пронизывающим каждую клеточку. Почувствуйте, как отступает напряжение, и вас обволакивает покой. Позвольте этому чувству растечься по венам, как теплomu меду.

А теперь представьте себя в бескрайнем белом пространстве. Куда ни глянь – лишь девственная белизна, чистый холст. Это – ваш личный мир, ваша вселенная. И вы – творец этой вселенной. Начните творить.

Каким вы видите себя? Кто вы в этом мире? Создайте свой образ, вылепите себя из света и мечты!

Что вам подвластно? Чего жаждет ваше сердце? Роскошный дом, стремительный автомобиль, любящая семья, вдохновляющая работа, верные друзья, головокружительные пу-

тешествия?

Вдохните жизнь в свой мир. Наполните его красками, звуками, чувствами. Сделайте его таким, каким вы всегда мечтали.

Позвольте ветру перемен ворваться в ваше творение. Почувствуйте его свежесть, его дерзость, его неукротимую энергию. Пусть он несет вас к новым вершинам, открывает неизведанные горизонты. Наполните мир ароматами цветущих садов, плеском лазурных волн, шепотом вековых лесов.

Погрузитесь в это великолепие, станьте частью этого мира. Ощутите вкус свободы, радость созидания, восторг познания. Пусть каждая деталь, каждая мелочь отражает ваши самые сокровенные желания, ваши самые смелые мечты.

Теперь, когда ваш мир обрел форму, вдохните в него жизнь. Позвольте ему развиваться, меняться, расти вместе с вами. Не бойтесь экспериментировать, не бойтесь ошибаться. Ведь именно ошибки делают нас сильнее, а перемены – мудрее.

И помните, этот мир – отражение вас самих. Все, что вы создали, все, что вы почувствовали, все, что вы пожелали, уже живет внутри вас. Откройте глаза и увидите, что реаль-

ный мир, в сущности, ничем не отличается от того, который вы создали в своем воображении. Он ждет вас, чтобы вы вдохнули в него жизнь, наполнили его красками, звуками и чувствами. Просто будьте собой, творите, мечтайте и любите.

И пусть ваш внутренний мир станет неиссякаемым источником вдохновения, неиссякаемым кладезем идей. Пусть каждая новая страница будет наполнена светом, теплом и любовью. И пусть каждое слово, каждая фраза несет в себе отпечаток вашей души, отпечаток вашего уникального видения.

Не ограничивайте себя рамками и условностями. Позвольте себе быть собой, позвольте себе выражать свои чувства и мысли свободно и искренне. Не бойтесь быть уязвимыми, не бойтесь открывать свое сердце миру. Ведь именно в уязвимости кроется наша сила, именно в искренности – наша красота.

Помните, что каждый из нас – художник своей жизни, каждый из нас – творец своей судьбы. И только от нас зависит, каким будет наш мир, каким будет наше будущее. Так давайте же создадим мир, в котором царит гармония, любовь и процветание. Давайте создадим мир, в котором каждый человек чувствует себя счастливым и реализованным.

И пусть ваш творческий путь будет наполнен радостью, вдохновением и любовью. Пусть каждое ваше творение станет маленьким шедевром, маленьким подарком миру. И пусть ваш талант сияет ярко, освещая путь другим, вдохновляя их на новые свершения.

Так творите же, мечтайте, любите и будьте счастливы! Ведь жизнь – это прекрасное приключение, которое стоит прожить во всей полноте. И пусть ваш внутренний мир, отраженный в ваших творениях, станет источником вдохновения для многих поколений.

Безусловная любовь

Безусловная любовь — чувство силы жизненной энергии и способность человека мечтать о своем счастье. Любовь — чистая энергия, в ней нет дурных помыслов, зла и вреда окружающему миру. Это способность принимать чужой выбор, предоставляя свободу действий.

Безусловная любовь — это не просто чувство, это пульсирующий источник жизненной энергии, окрыляющий человека мечтами о собственном, неповторимом счастье. Это квинтэссенция чистой энергии, светлая и всепроникающая, лишенная тени дурных помыслов, зла или желания причинить вред окружающему миру. Она подобна безбрежному океану, в котором с уважением принимается любой выбор, предоставляя полную свободу воли и действий.

Любовь берет свое начало в слове «любоваться»:

- Любоваться багряным закатом, окрашивающим небеса в золото и пурпур.
- Любоваться бесконечной синевой моря, шепчущего вечные истории прибою.
- Любоваться изящными линиями автомобиля, уютом квартиры, надежностью дома.

- Любоваться достижениями, словно распускающимся цветком, полным надежды.
- Любоваться любимой женой, озорными детьми, вдохновляющим окружением.

Именно это восхищение, это искреннее любование миром и его проявлениями, становится первым кирпичиком в фундаменте безусловной любви. Она произрастает из способности видеть красоту в каждом моменте, в каждом человеке, в каждом предмете, не требуя взамен ничего, кроме возможности продолжать любоваться. Она не ищет выгоды, не ставит условий, а просто существует, как естественное продолжение восхищения жизнью.

Безусловная любовь – это не слепота, а наоборот, обостренное зрение, позволяющее видеть суть вещей, проникать сквозь поверхностные недостатки и обнаруживать в глубине каждого существа искру божественной красоты. Это способность принимать человека целиком, со всеми его достоинствами и слабостями, понимая, что именно совокупность этих черт делает его уникальным и неповторимым.

Она не требует совершенства, а приветствует рост и развитие. Она поддерживает в трудные моменты, не осуждая за ошибки, а помогая извлечь из них уроки. Она радуется успехам, не завидуя, а искренне разделяя радость другого чело-

века. Она позволяет совершать собственные ошибки и делать собственные выводы, не навязывая свою точку зрения, а лишь предлагая поддержку и понимание.

Эта любовь – не слабость, а сила, позволяющая отпустить контроль и довериться миру, зная, что все происходит так, как должно быть. Она не боится потерять, потому что понимает, что все, что приходит в нашу жизнь, дано нам для определенной цели, и даже если этот опыт окажется болезненным, он все равно принесет нам ценный урок. Она позволяет нам быть свободными и дарить свободу другим.

В безусловной любви нет места страху, обиде и разочарованию. Есть лишь бесконечная вера в добро, в красоту и в потенциал каждого человека. Она подобна солнцу, которое светит всем одинаково, не выбирая, кого согреть своими лучами. Она – источник нескончаемой радости и вдохновения, наполняющий жизнь смыслом и дарящий крылья для полета к мечте.

Безусловная любовь – это не статичное состояние, а динамичный процесс, требующий постоянной работы над собой. Это умение прощать не только других, но и себя, за несовершенства и ошибки. Это принятие собственной тени, признание своих слабостей и работа над их преодолением. Это осознание того, что мы все находимся в процессе обучения

и развития, и что каждый шаг, даже самый маленький, приближает нас к лучшему пониманию себя и окружающего мира.

Она подразумевает глубокое уважение к чужой личности, к чужим границам и к чужому праву на выбор. Это отказ от желания переделать другого человека под свои стандарты и ожидания, а вместо этого – стремление понять его мотивы и поддержать его в его собственном пути. Это предоставление пространства для самовыражения и самореализации, без осуждения и критики. Это признание того, что каждый человек имеет право быть самим собой, даже если это не совпадает с нашими представлениями о том, каким он должен быть.

Эта любовь проявляется в мелочах – в теплом взгляде, в добром слове, в искреннем сочувствии. Она не требует громких заявлений и доказательств, а просто присутствует, как тихая гавань, где всегда можно найти утешение и поддержку. Она выражается в умении слушать и слышать, в умении быть рядом, когда это необходимо, и в умении отпустить, когда это нужно. Она – это не жертва собой, а гармоничное сочетание заботы о себе и заботы о других.

Безусловная любовь – это путь к внутренней гармонии и к более глубокому пониманию жизни. Это ключ к раскры-

тию собственного потенциала и к созданию более счастливых и гармоничных отношений с окружающими. Это приглашение к более осознанной и наполненной жизни, где каждый момент воспринимается как дар, а каждое взаимодействие – как возможность для роста и развития. Это свет, который освещает наш путь и помогает нам увидеть красоту и добро во всем, что нас окружает.

Как распознать ЛЮБОВЬ?

Я не переживаю за будущее.

Я не грущу о прошлом.

Я живу настоящим, окружаю себя только тем, что приносит радость.

Пример хорошего окружения:

– Мне нравится колбаса за 5000 рублей, но я покупаю за 300 рублей, объясняя себе, что 5000 рублей — это дорого. И довольствуюсь меньшим.

– У меня есть друг, мы дружим 20 лет со школы, он ругается матом, говоря, что так ему проще передать эмоции. Раньше меня это не беспокоило, теперь, когда слышу мат, аж по ушам режет. И если я остаюсь в компании такого друга, значит, я себе враг. Мне не нравится мат, но это мой друг, я не вправе ему запрещать, каждый делает что хочет.

Так мы себя окружаем тем, что нам не нравится.

Меня никто и ничто не может огорчить, расстроить, разозлить.

В любви нет бесплатной помощи!

Если для вас что-то сделала семья, друзья, приятели, а вы не ответили, то вы автоматически их должник.

Не путайте с воспитанием детей. Если родители твердят: «Мы столько в тебя вложили, столько сделали, а ты неблаго-

дарный», спросите у них: «Для чего они вас родили?»

Пример бесплатной помощи:

– Мне нужно перевезти диван. Заказать фирму стоит 3000 рублей. Я попросил друга, у которого есть «Газель». Он согласился и помог. Вопрос: «Как я могу его отблагодарить?»

Есть единственная благодарность. Спросите себя: «Как вы оцениваете друзей и как цените дружбу?» Проверочное слово — ЦЕНА. Спросите себя, что для вас лучше, если вы помогли другу с перевозкой дивана? Накрытый стол? 3000 рублей, как в фирме? Или вам друг сказал: «Спасибо, в следующий раз я тебе помогу»?

В любви есть только ПРАВДА.

ПРАВДА — действия и желания, связанные только со мной.

Пример:

– ПРАВДА: Я сегодня хорошо отдохну!

ЛОЖЬ: Мы сегодня хорошо отдохнем (я что, пророк? Знать за других, понравится им отдых или нет?)

– ПРАВДА: У меня будет счастливая семья!

ЛОЖЬ: У нас будет счастливая семья (я что, пророк? Знать за других, будут ли они со мной счастливы?)

– ПРАВДА: У меня будет хорошая работа!

ЛОЖЬ: У нас будет хорошая работа (я что, пророк? Знать за других, понравится им работа?)

В любви нет противоречий.

В любви я создаю для себя комфорт.

Лучшая машина, лучшая квартира, лучший отдых, лучшие друзья, лучшее окружение, лучшая жена, лучшая семья.

От худшего мы отказываемся (измены, развод, упреки близких и друзей).

В любви нет ИГНОРА.

Игнор — это наше вежливое воспитание. Чтобы не обидеть человека, мы его игнорируем. А точнее сказать, игнор — это ЛОЖЬ, ОБМАН.

В любви есть только ПОЛЬЗА!

– Я ПОЛЬЗУЮСЬ и МНОЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ.

Не путайте со словом «ИСПОЛЬЗОВАТЬ» — значит «ИЗВЛЕКАТЬ» пользу.

– Я ИЗВЛЕКАЮ пользу из своего окружения и взамен ничего не даю.

– ОТ МЕНЯ пользу ИЗВЛЕКАЕТ мое окружение и взамен ничего не дает.

Ошибка в том, что не мы определяем, что мы даем в ответ, а нам говорят, что от меня нужно.

ЛЮБОВЬ — это дар, дар предоставления выбора человеку рядом со мной. Я предоставляю тебе самому решать, что делать, чем заниматься. И если ты найдешь дело по душе и будешь получать от этого удовольствие, я буду счастлив. Мне очень приятно видеть тебя рядом счастливым.

Пример: Представьте, вы идете по прекрасному лесу, светит солнышко, поют птички, вокруг растения, цветы. Вдруг

вы выходите к морю на песчаный пляж. Вам нравится красота, вы ей любуетесь и наслаждаетесь. Как улучшить чувства наслаждения? Поставить шезлонг, зонт и столик с напитками, включить красивую музыку.

День подошел к концу, и вы направились домой с чувством любви и счастья, обещая себе: «Приду сюда завтра».

На утро вы поспешили на этот пляж и увидели ужасный вид. Ночью была буря, и море выбросило на пляж всякий мусор: тину, водоросли, пустые банки, бутылки, ил. И вы принялись это убирать. После наведения красоты вы провели восхитительный день, наслаждались шумом моря, видами вокруг, пением птиц. И в конце дня направились домой, довольные и счастливые.

На третий день, отдыхая и наслаждаясь видами на данном пляже, вы замечаете, что на пляж приходят люди. Компания молодых людей, которые громко слушают музыку и кричат. Семьи с детьми, которые постоянно бегают и проказничают. Людей все больше и больше. В какой-то момент вас стала раздражать обстановка: крики, музыка, грубые и громкие разговоры. Люди оставляют после себя мусор, пляж опять грязный.

ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ?

Практика: Все это представьте и постарайтесь научиться не обращать внимание на происходящее вокруг вас с мыслью: «Мое счастье никто не заберет и никто не помешает». В мыслях учитесь не обращать внимание на раздражающие факторы. Сосредоточьтесь на том, что вам нравится: шум моря, вид на море, запах моря.

Эта практика поможет вам стать менее раздражительным, спокойным и уравновешенным. Не забывайте, правила придумываете вы.

Реальная жизнь. Как поступаю я в таких случаях. Так как я долго практикую, то многое меня не беспокоит. Но это не значит, что мне все равно. На пляже я выбираю самое удобное место для себя. Там наименее шумно. Если такого места нет, то я иду на другой пляж.

И главное, не стоит никому делать замечания. Если вы хотите изменить, то только своим примером. Хотите отдыхать в чистоте? Значит, убирайте за собой. В тишине? Значит, не шумите. В комфорте? Значит, создавайте сами комфорт.

Пример в реальной жизни. На пляже я веду себя так, как мне нравится. Я стараюсь не шуметь, мусор не бросать. Если вдруг кто-то делает нашей компании замечание, то стараюсь сделать так, чтоб окружающим тоже было комфортно. Если моя компания ведет себя так, что даже мне не нравится, то я, не раздумывая, прощаюсь. И не путайте, есть угождать, а есть уважать. Про уважение будет отдельная глава.

Я не люблю, когда люди разговаривают матом. Многие объясняют это для связки слов и передачи эмоций. Уверен, для передачи эмоции иногда можно вставить, но не постоянно на нем разговаривать. Вопрос: по какой причине я буду терпеть человека, который разговаривает матом? Не важно, какой это человек, родственник, друг, знакомый. Я говорю так: «Слушай, дружище, ты мне нравишься, ты хороший человек, но когда ты материшься, я не могу слушать. Меня это сильно раздражает, в этот момент мне хочется ударить тебя. Я не вправе тебе запрещать, раз тебе это нравится. У меня просьба. Пожалуйста, постарайся при мне мат меньше использовать. Так ты проявишь ко мне уважение. Я правда не смогу мат терпеть».

И если меня человек любит, уважает и ценит, он постарается выполнить мою просьбу.

Если же он продолжит сквернословить, несмотря на мои

просьбы, я сделаю свой выбор. Я ограничу общение с ним, сведу его к минимуму. Возможно, это звучит эгоистично, но это мой способ защиты, мой кокон комфорта. Я не хочу тратить свою энергию на раздражение и негатив. Я предпочитаю окружать себя людьми, которые разделяют мои ценности и уважают мои чувства.

Любовь – это не слепая преданность, это не жертвенность во имя другого. Любовь – это осознанный выбор, это уважение к себе и к другим. Это понимание того, что каждый человек имеет право на свой путь, на свои убеждения, на свои ошибки. И мы не обязаны менять других, чтобы чувствовать себя счастливыми. Мы можем лишь изменить свое отношение к ним, или просто уйти, если их поведение разрушает наш внутренний мир.

В конечном итоге, любовь к себе – это основа всего. Это фундамент, на котором строятся все остальные отношения. Если мы не любим себя, если мы не ценим себя, если мы не заботимся о себе, то мы не сможем по-настоящему полюбить других. Мы будем лишь искать в них подтверждение своей значимости, удовлетворение своих потребностей, избавление от своих страхов.

Любовь – это не поиск идеального человека, это принятие человека таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и

недостатками. Это готовность быть рядом в трудные моменты, это поддержка и понимание. Но это и умение отпускать, когда отношения становятся токсичными, когда они больше не приносят радости и удовлетворения.

Любовь – это путешествие, это постоянный процесс роста и развития. Это умение учиться на своих ошибках, это готовность меняться и адаптироваться. И самое главное – это умение оставаться верным себе, своим ценностям, своим мечтам. Потому что только тогда мы сможем по-настоящему полюбить других и поделиться с ними своим счастьем.

Практика «Истинное лицо дружбы»

Составьте список желаемых слов – того, что вы хотели бы слышать о себе.

Например: "Я хочу слышать, что я красив, весел, энергичен..."

Задайте себе вопрос: что я должен делать, чтобы заслужить эти слова? Составьте подобные списки для каждой сферы своей жизни: дома, в семье, на работе.

Например: "Что нужно, чтобы мою работу ценили? – Демонстрировать профессионализм." Или: "Что сделать, чтобы получать комплименты? – Начать говорить комплименты самому."

Что нужно, чтобы стать лучше? Прежде всего, понять, что вам нравится. Вам нравится красиво говорить? Скажите об этом своему окружению. И оставайтесь с теми, кто разделяет ваше стремление к красоте речи. Это и есть настоящая поддержка. Только любящие и ценящие вас по-настоящему лю-

ди останутся рядом.

В этой практике заключен удивительный инструмент преобразования. Она не требует ни финансовых вложений, ни физических усилий. Вы предлагаете себе и окружающим путь к лучшему, и рядом остаются лишь те, кто искренне выбирает этот путь для себя. Эта практика полезна даже для самых близких родственников.

Как это работает на практике? Скажите другу: "Я хочу стать лучше, и с этого момента я постараюсь избегать сквернословия и общения с теми, кто сквернословит. Друг, ты можешь мне помочь? Давай вместе стремиться к чистой речи."

Так вы увидите, кто есть кто. Вы предложили лучшее, и человек либо примет ваш вызов, либо останется в стороне. Эта практика безошибочно показывает, кто любит, ценит и поддерживает вас. И только вам решать, с кем разделить свой путь.

Эта практика "Истинное лицо дружбы" - это не просто список желаний и самоанализ. Это радикальный способ очищения своего окружения, выявление тех, кто искренне готов поддерживать вас на пути самосовершенствования. Это лакмусовая бумажка, показывающая истинную ценность отношений.

Суть в том, чтобы не бояться открыто заявлять о своих стремлениях и ожиданиях. Хотите быть вдохновляющим лидером? Скажите об этом. Хотите, чтобы вас ценили за креативность? Дайте понять, что это важно для вас. И наблюдайте. Те, кто действительно заботится, будут готовы поддержать и помочь вам стать лучше в соответствии с вашими собственными критериями.

Более того, эта практика позволяет установить более здоровые границы. Она дает право выбирать, с кем делиться своим временем и энергией. Если ваши стремления к личностному росту встречаются с сопротивлением или безразличием, это сигнал к тому, чтобы пересмотреть значимость этих отношений в вашей жизни.

Не стоит бояться потерять тех, кто не готов поддержать ваш рост. Истинная дружба – это союз, основанный на взаимном уважении и стремлении к лучшему. Эта практика не разрушает отношения, она лишь выявляет их истинную природу, позволяя построить более прочные и значимые связи с теми, кто действительно вас ценит.

Помните, что изменения начинаются с себя. Открыто заявив о своих стремлениях, вы даете сигнал Вселенной о своих намерениях и привлекаете в свою жизнь людей, разделя-

ющих ваши ценности. Это путь к подлинному счастью и самореализации, путь, который можно пройти только с теми, кто искренне верит в вас и вашу способность к преобразению.

Любовь к животным

Любовь к животным. И как мы ее проявляем? Задумывались ли вы когда-нибудь об этом?

Я, взрослый мужчина, живу в однокомнатной квартире, всего 30 квадратных метров. Решил, что для полноты картины мне не хватает кошки. Чтобы развеять одиночество, знаете ли. Выбрал самого пушистого котенка, теперь холю и лелею. Корм – только премиум класса, игрушки – самые звенящие, лоток – просторный, почти царский. Даже кошачий дворец воздвиг – конструкция метр на полтора в основании и под потолок. Там и столбик для акробатических этюдов, и когтеточка, и лабиринты, и подобие домика на дереве. Котику приглянулось. Носится, скачет, дремлет там же, в своем замке. И мне не так тоскливо. Развлекает.

ЭТО ЧТО? Это и есть ЛЮБОВЬ? Вы уверены в этом?

Давайте взглянем правде в глаза. Тридцать квадратов – это роскошные хоромы? Мне, взрослому человеку, там вольготно? Места достаточно, чтобы развернуться? А то ведь как бывает: то об пылесос запнешься, то угол стола под ребро подставится... У меня так и есть. Значит, тесновато.

Кстати, проводил опрос. Выяснилось, что для комфортной жизни одному человеку нужно хотя бы 60 метров. Просторный коридор с диванчиком для обувания. Ванная, где поместится и джакузи, и душ, да еще и место останется. Кухня – чтобы разгуляться было где. И главное – две комнаты, не меньше. Так вот ответили все, кого я опрашивал, а это, на минуточку, больше десяти тысяч человек. На вопрос: "У вас такие условия или это просто мечты?" – лишь 10% ответили утвердительно. 20% сказали, что к этому стремятся. А 70% вздохнули: "Дорого, но как же хочется..."

Прекрасно! Мне самому дышать нечем, но я беру кота. И становится еще теснее.

Идем дальше. Почему мне одиноко? Потому что я несчастлив. Скучно самому с собой. И вот, чтобы себя развлечь, я заводжу кота. Представьте себе: "Поживи со мной, мне скучно, и я создам тебе условия, не спрашивая, что тебе нужно".

Спросите себя: вы любите свободу? Уверен, ответ будет утвердительным. Тогда почему я добровольно заточил себя в тридцати метрах и обрек на это же кота?

В природе у каждого существа своя миссия, и все без исключения жаждут свободы.

Кот должен ловить мышей. Наши предки для этого их и держали. Где в моей квартире мыши? И с чего я решил, что коту хватит места в моей коробке? Наверное, он у меня не любитель побегать, свобода ему ни к чему. Вот и получается: я лишил кота простора и отнял у него возможность заниматься своим прямым делом – охотой на мышей.

Продолжим. Собаки – для чего они нужны? Наши предки использовали их для защиты. От кого? От диких зверей. Собаки охраняли стада от хищников. Значит, предназначение собаки – защита. От кого ей защищать меня в городе? Только от других людей. И я беру собаку, и так же ограничиваю ее свободу. Я говорю: "Нельзя гавкать, нельзя кусаться, нельзя рвать", хотя это все – ее сущность. Я вожу ее на поводке, надеваю намордник и приговариваю: "Какая ты у меня хорошая, какая послушная".

Любое живое существо жаждет свободы, и у каждого своя роль в этом мире. Человек – не исключение. Вспомните: когда я свободен, когда занимаюсь любимым делом, я счастлив, полон энергии, не болею, долго живу и приношу пользу. Но стоит лишить меня свободы, отнять любимую работу, я начинаю хандрить, болеть.

Животные – яркое тому подтверждение.

Когда кот охотится, его организм работает как отлаженный механизм. Лишите его охоты, свободы, и система дает сбой, он начинает болеть. Как часто вы водите своего кота к ветеринару?

Лишите собаку возможности защищать, отнимите у нее свободу, и происходит сбой. Этот инстинкт проявляется, когда собаки нападают. Это их сущность. Так они демонстрируют свою преданность. Но человек решил, что это агрессия. На самом деле это проявление того, для чего нужна собака, — для защиты. "Смотри, хозяин, я не зря ем твой корм, я тебя защищу!"

Теперь о более трагичном. В Петербурге мужчина держал в тридцатиметровой квартире ПУМУ! Лет пять или шесть она там прожила. Потом по суду ее изъяли и отправили в зоопарк. За все это время не произошло ни одного несчастного случая. Но когда забирали пуму, хозяин отдал целый пакет лекарств. У нее был целый букет болезней! Вопрос: почему? Откуда эти недуги? Ответ один: ИСКАЖЕННАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ.

И вот мы, умиляясь, смотрим на пушистого котика, свернувшегося калачиком в своем "царском" лотке, или на верного пса, виляющего хвостом при виде поводка, и искренне

верим, что это и есть счастье для животного. Мы убеждаем себя, что дали им все самое лучшее, окружили заботой и любовью. Но что, если эта "любовь" на самом деле лишь эгоистичное стремление заглушить собственную тоску и одиночество? Что, если наши питомцы платят за нашу "заботу" своим здоровьем и утратой естественных инстинктов?

Подумайте о бесконечных приютах, переполненных животными, которые отчаянно нуждаются в доме. Каждый из них – потенциальная жертва нашей "любви", готовая отдать свою жизнь за толику внимания и ласки. Мы забираем их в свои квартиры, лишаем возможности бегать по полям и лесам, охотиться и исследовать мир. Мы превращаем их в декоративных зверушек, цель которых – радовать наш глаз и умиротворять наше одиночество.

Разве настоящая любовь не подразумевает уважение к природе и потребностям другого существа? Разве не лучше было бы позволить животным жить своей жизнью, в естественной среде обитания, где они могут реализовать свой потенциал и быть счастливыми по-своему? Возможно, истинная любовь к животным заключается не в том, чтобы забирать их к себе, а в том, чтобы помогать им в дикой природе, поддерживать экологические проекты и бороться за сохранение их естественной среды обитания.

Быть может, пришло время пересмотреть наше отношение к животным и признать, что наша "любовь" зачастую является лишь проявлением эгоизма. Возможно, нам стоит научиться любить их издалека, восхищаясь их красотой и силой в естественной среде, не лишая их свободы и возможности быть самими собой. Ведь истинная любовь – это не обладание, а уважение и признание ценности каждой жизни, независимо от ее формы и размера.

Человек берет здоровое животное, чтобы порадовать себя, а в итоге превращает его в больное существо, лишая свободы и возможности быть полезным. Человек решил, что животное – это источник радости. Человек решил: "Тебе больше не нужно охотиться, тебе больше ничего не нужно. Я дам тебе все, что ты захочешь!" Не спросив, не узнав, что ему действительно нужно. Человеку это не интересно, он и САМ знает, что лучше для тебя и для всех остальных. "Я буду тебя содержать и создам тебе райские условия!" Но условия для блага человек может создать только для себя. Ни для кого другого. И братья наши меньшие своим видом кричат: "Смотри, человек, как ты нас губишь! Наслаждайся своей заботой и любовью! Я буду до последнего дня тебя радовать, **ВЕДЬ Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, МОЙ ЧЕЛОВЕК!**"

Плохие люди

Я утверждаю: нет плохих людей! Все люди — по сути своей — добры. Сомневаетесь? И правильно делаете, сомнение — двигатель познания, но только не в этом случае. Задумайтесь, чего жаждет каждый человек, к чему стремится его душа? Ответ един для всех: к СЧАСТЬЮ. Счастье — благо. А раз человек стремится к благу, разве может он быть плохим? Мы не враги сами себе, не можем сознательно желать себе зла. Тогда почему же мир полон, казалось бы, "плохих" людей? Почему мы так часто навешиваем этот ярлык? Всё до банальности просто: с первых дней жизни мы впитываем знания, верования, установки, которые формируют наше восприятие мира и определяют наши действия. И вот что получается: если зерна, посеянные в нашу душу, оказались гнилыми, то и плоды мы принесем горькие. Если девочке с детства внушали, что ее предназначение — стоять у плиты, иначе она не жена и не мать, а пустое место, она будет изо всех сил пытаться соответствовать этому образу. Итог? Неизбежные упрёки, недовольство, ощущение несвободы и... несчастливый брак. Если мальчику твердят, что лишь профессия строителя принесет ему успех и признание, он пойдет учиться, даже если его душа рвется к музыке или живописи. Результат? Бездарный специалист, прозябающий

на нелюбимой работе.

Посмотрите на подростков, на этих колючих ежей, ошестинившихся против всего мира. Откуда в них эта злоба, это хамство, эта готовность к насилию и преступлениям? Кто вложил в их юные сердца эти разрушительные "знания", убедил их, что в этом и есть "счастье"? Ответ прост и неумолим: виновато окружение, виноваты мы, взрослые.

Вспомню случай из своей практики. Несколько лет назад, в пору моей учебы на психолога и философа, когда я уже увлеченно изучал эзотерику, я работал диспетчером в одном из торговых центров. Моим напарником был пожилой человек, бывший сотрудник МВД, назовём его Михалыч. Однажды охранники привели к нам мальчишку лет двенадцати, назовём его Максимом. Он совершил какую-то мелкую пакость, сейчас уже и не вспомню. В тот момент я как раз изучал курс "Общение и воспитание детей". Был будний день, около десяти утра. По инструкции, в таких случаях необходимо вызывать инспекцию по делам несовершеннолетних. Что мы и сделали. В ожидании приезда инспектора Михалыч решил провести с Максимом "беседу", хотя я бы назвал это допросом с пристрастием. Максим огрызался, хамил, бравировал знанием законов, демонстрировал полную уверенность в своей безнаказанности. Мое терпение лопнуло, когда Михалыч заявил Максиму, что тот — пропащий чело-

век, и его ждет тюрьма. Я не выдержал и заорал на напарника: "ХВАТИТ!", сорвавшись на отборную брань. Потом налил мальчику чаю, сделал бутерброды. Вскоре приехала инспектор и забрала Максима. А через пару часов он снова появился в торговом центре. Я стоял, курил на улице, и он подошел ко мне. И вот тогда я услышал правду. Оказывается, он постоянно болтается на улице, связался с сомнительной компанией, потому что боится идти домой, где его ждет отчим-тиран. Он постоянно сбегает из дома, учиться не хочет, жизнь катится под откос. "Два года так живу", — признался он. Я был потрясен. Передо мной стоял совершенно другой ребенок. В его словах звучал отчаянный крик о помощи. Это был не мелкий хулиган, не бандит, не вор. Это был потерянный, испуганный ребенок, которому внушили, что мир жесток и несправедлив, и выживает в нем только тот, кто сильнее и злее. Передо мной стоял взрослый, полный ненависти и злобы двенадцатилетний мальчик. Ему было противно то, чем он занимается, но он не видел другого выхода. Что мы можем сделать в такой ситуации?

Что сделал я? Единственное, что я мог — дать совет. Я сказал Максиму, что он может приходить ко мне в любое время, если ему понадобится помощь, и я постараюсь помочь, чем смогу. Но при этом попросил его вести себя в торговом центре уважительно по отношению к окружающим.

И вы знаете, мой совет подействовал. Когда Максим приходил, он с удовольствием заходил к нам, здоровался, спрашивал, как дела. Даже предлагал свою помощь — рассказывать о том, что происходит в его районе. Но, к сожалению, это было всего пару раз. Больше я его не видел.

Почему так происходит? Счастливых людей мало, а несчастные не хотят ничего менять в своей жизни, лишь создают видимость благополучия. Задайте себе вопрос: что будет с молодым поколением, если взрослые станут счастливыми? Ответ очевиден: молодое поколение получит знания о счастье, и научится строить свою жизнь, исходя из любви и созидания.

Так что же, спросите вы, получается, все мы — жертвы обстоятельств, невинные агнцы, которых сбили с пути истинного злые дядьки и тетки? Нет, конечно. Свобода воли никто не отменял. Но давайте будем честны: как много у нас сил, чтобы противостоять тому давлению, которое оказывает на нас общество, семья, школа, СМИ? Как много у нас знаний, чтобы разобраться в хитросплетениях человеческой психики, чтобы понять, что движет нашими поступками, почему мы выбираем именно этот путь, а не другой? Как много у нас мудрости, чтобы отделить зерна от плевел, чтобы понять, что есть истинное благо, а что — лишь иллюзия?

Поэтому, прежде чем осуждать кого-то, прежде чем навешивать ярлыки, прежде чем говорить "он плохой", остановитесь на мгновение. Попробуйте увидеть за поступком человека его боль, его страх, его отчаяние. Попробуйте понять, что привело его к этому, какие "гнилые зерна" проросли в его душе. Может быть, тогда вы не только измените свое отношение к этому человеку, но и поможете ему измениться самому.

Не нужно быть психологом или философом, чтобы понять простую истину: любовь исцеляет, а ненависть разрушает. Поддержите того, кто оступился, помогите тому, кто заблудился, простите того, кто обидел. И тогда, возможно, мир станет чуточку добрее. И тогда, возможно, мы увидим вокруг себя не "плохих" людей, а просто несчастных, которые нуждаются в нашей помощи и поддержке.

Ведь в каждом из нас есть искра Божья, стремление к добру и свету. Нужно только помочь этой искре разгореться. И тогда мы увидим, что "плохих" людей нет. Есть просто люди, которым не хватило любви, понимания и поддержки.

Принцы

Где же они, эти мифические принцы? Каждая женщина хоть раз в жизни лелеяла мечту о прекрасном принце. Нам с детства твердили, каким он должен быть. Но позвольте спросить: куда они подевались? Почему горизонт пуст? Милые дамы, откройте глаза! Принцы не исчезли, они рядом. Просто вы разучились их видеть. Или, быть может, боитесь увидеть. Страшитесь ответственности, которая ляжет на ваши плечи, когда рядом окажется настоящий принц. Боитесь, что не сумеете дать ему то, чего он истинно желает. И вот, когда судьба все же сводит вас с принцем, вы, не ведая, как удержать его, начинаете им пользоваться.

Как это проявляется? Возьмем, к примеру, любовные романы. Там так сладко и приторно описывают идеальных мужчин: высокий, статный, обходительный, засыпает цветами, балует подарками, возит в экзотические страны, обожает детей, зарабатывает неприлично много... Идеальная картинка!

Но позвольте задать один простой вопрос: а что в этом романе делает девушка?

Получается, что роман – это не что иное, как подробная инструкция по соблазнению женщины. Четкий перечень того, каким должен быть мужчина, чтобы покорить её сердце. Но нет ни единого слова о том, как девушке сделать так, чтобы этот самый принц захотел остаться рядом, чтобы он мечтал о свадьбе и крепкой, счастливой семье. И даже пресловутые курсы пикапа не дают ответа на этот вопрос.

Мужская природа устроена таким образом, что сексуальная потребность часто выходит на первый план. И мы, мужчины, стремимся её удовлетворить. Я, например, думаю: "Что мне нужно сделать, чтобы оказаться с этой девушкой в постели?" И, допустим, я добился своего. Что я получаю взамен? Её красоту, её время, её внимание. Но нужно ли мне это? Нет! Чтобы я захотел быть рядом, спросите меня, чего я хочу на самом деле! Не надо додумывать за меня, не надо решать, что "так правильно" и "так должно быть". В этом и заключается роковая ошибка: мы уверены, что лучше знаем, чего хотят окружающие нас люди.

В романтических историях мужчина из кожи вон лезет, чтобы понравиться девушке, а девушка лишь снисходительно принимает его ухаживания. Но что девушка дает взамен этому щедрому принцу? Механизм баланса нарушен! Где же те знания, которые помогут понять, что нужно этому принцу, чтобы он тоже чувствовал себя счастливым, чтобы ему

было в радость делиться с вами своими достижениями?

Из моего опыта общения с девушками я слышу одно и то же: "Я буду дарить ему свое внимание, свою красоту, свое время". Но у кого это сработало? Покажите мне хотя бы одного принца, которому жизненно необходимо ваше внимание, ваша красота, ваше время! Я таких не встречал.

Что же делать? Изучите свою собственную природу, спросите у мужчины напрямую, чего он хочет и как ему нравится. Если ваши желания совпадут, вас ждет счастливая и долгая совместная жизнь. Но если хоть один из вас солжет, рано или поздно все рухнет.

Вот простой пример: вам понравился мужчина. С чего начать? Спросите, какую еду он предпочитает. Нравится ли вам готовить именно эти блюда? Какой у него режим дня? Комфортно ли вам жить по такому расписанию? Он разбрасывает носки? Готовы ли вы их убирать?

Эти вопросы необходимо прояснить как можно раньше. Это и есть настоящий диалог, честный разговор друг с другом. К сожалению, распространенная ошибка и женщин, и мужчин заключается в том, что они рисуют себе в голове идеальный образ: "Это та самая!", "Это тот самый!". А спустя год выясняется: "Он встает ни свет ни заря, а меня это

бесит, я хочу спать!". "Он разбрасывает носки, меня это раздражает!".

И точно так же вы должны рассказать о своих желаниях и потребностях. Те пары, которые ведут такие откровенные разговоры на ранней стадии отношений, закладывают прочный фундамент для своего будущего счастья. Главное – ответы должны быть честными и искренними.

Такая практика открытого общения эффективна не только в романтических отношениях, но и в дружеских, рабочих и родственных связях.

Практическое упражнение: если вы стесняетесь, боитесь или по каким-то другим причинам испытываете дискомфорт при мысли о подобном разговоре, включите приятную музыку, займите удобное положение, закройте глаза. Сосредоточьтесь на мысли, которая вам мешает. Внимательно изучите её, спросите у неё: "Зачем ты мне мешаешь?". Отстранившись от этой мысли и представьте, как вы ведете диалог с человеком, и эта мысль постепенно растворяется. Практикуйте это упражнение регулярно, до тех пор, пока не доведете его до автоматизма. Как только вы научитесь быстро и легко проделывать это в уме, попробуйте применить этот навык в реальной жизни.

Мой личный опыт: я практиковал эту технику в течение недели, пока не почувствовал, что готов. Первый такой разговор не принес желаемого результата. Это был разговор со знакомым. Я продолжил медитировать. И через месяц я добился того, к чему стремился.

И вот, вооружившись новым навыком, вы готовы к встрече с принцем. Вы перестали искать идеального мужчину в глянцевых журналах и начали видеть реальных людей вокруг. Вы перестали бояться, что не сможете соответствовать образу, и научились задавать вопросы, которые действительно важны. Вы открыты для честного диалога и готовы слушать, а не только говорить.

Теперь, когда судьба сведет вас с потенциальным принцем, вы не будете тратить время на поверхностные ухаживания и пустые обещания. Вы сразу перейдете к сути, задавая вопросы о его ценностях, мечтах и страхах. Вы будете внимательно слушать его ответы и честно рассказывать о своих. Вы не будете пытаться его изменить или подстроить под свои ожидания. Вы просто примете его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

И если ваши желания и потребности совпадут, вы сможете построить крепкие и счастливые отношения, основанные на взаимном уважении, доверии и любви. Вы перестанете бо-

яться ответственности и насладитесь радостью совместной жизни, поддерживая друг друга во всех начинаниях. Вы станете не просто партнерами, а настоящими друзьями и союзниками, готовыми пройти вместе через все жизненные испытания.

Помните, принц – это не идеальный мужчина, а человек, который разделяет ваши ценности и стремится к тем же целям. Это человек, с которым вам комфортно быть самим собой, без масок и притворства. Это человек, который любит вас не за вашу красоту или внимание, а за то, кто вы есть на самом деле.

Ищите не принца из сказки, а человека, с которым вы сможете построить свою собственную, счастливую сказку. Сказку, в которой нет места лжи и обману, а есть только честность, любовь и взаимопонимание.

Почему я на диване?

Как часто мы слышим женские (да и не только) упреки: "Лежит на диване, ничего не хочет!"

Эта глава — крик души, обращенный к тем критическим моментам, когда мужчина либо вообще не работает, либо, работая, не приносит в семью достатка и не проявляет участия в домашних делах.

Но давайте взглянем в корень проблемы. Как мы, общество, воспитываем наших мужчин? С пеленок нам твердят, каким должен быть **НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА!**

- Настоящий мужчина не плачет.
- Настоящий мужчина не жалуется.
- Настоящий мужчина решает свои проблемы в одиночку.
- Настоящий мужчина не знает страха.
- Настоящий мужчина — защитник и опора.
- Настоящий мужчина заботится о близких.
- Настоящий мужчина умеет любить.
- Настоящий мужчина — добытчик, кормилец семьи.

Что **ДОЛЖЕН** сделать **НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА?**

- Посадить дерево.
- Построить дом.
- Вырастить сына.

Как вам этот список? Лично я вижу в нем бесконечный

долг, нависший надо мной с самого детства. Не успел опериться, а уже должен!

И мало того, что я должен, мне еще и ЗАПРЕЩАЮТ проявлять чувства:

— Хочется плакать — НЕТ!

— Хочется пожаловаться — НЕТ!

— Нужна помощь — НЕТ!

— Страшно до жути — НЕТ!

Родители, скажите, зачем вы меня родили? Чтобы я с первых дней жил с чувством долга? Где здесь место счастью? Я его не вижу.

И даже если мы примем эту модель "НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ" как данность, кто научил меня, КАК это воплотить в жизнь? Кто дал мне необходимые знания и навыки? Как не плакать, когда сердце разрывается от боли? Как не жаловаться, когда тяжело нести бремя проблем? Как решать вопросы, когда не знаешь, с чего начать? Как не бояться, когда мир вокруг кажется враждебным? Как защищать, когда сам нуждаешься в защите? Как заботиться, когда не хватает сил даже на себя? Как любить, когда душа изранена? Как заработать, когда все попытки терпят крах?

Мне твердили: "Получи профессию!" И вот я получаю свои 70 тысяч, но их катастрофически не хватает на семью.

Мне велели: "Посади дерево!" Я посадил. Но кто научил

меня ухаживать за ним, чтобы оно приносило плоды?

Мне наказали: "Построй дом!" А кто показал, как заложить фундамент, как класть кирпичи, как сделать его теплым и уютным?

Мне завещали: "Воспита́й сына!" А кто объяснил, как стать ему мудрым наставником и любящим отцом?

В итоге получается, что мне навязали образ "НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ", но не дали инструментов для создания счастливой жизни.

И вот я, в свои 30, 40, 50 лет, сижу на диване, глушу пиво и чувствую вселенскую апатию. Как до этого дошло? Ведь я старался изо всех сил соответствовать! Почему все пошло наперекосяк? И даже сказать об этом некому, ведь я же "настоящий мужчина". Нет, я не признаюсь в своей слабости. Буду нести этот крест молча, буду терпеть все тяготы жизни. Жена вечно недовольна? Ну, женщины такие, буду терпеть.

Но как же мне больно! Господи, да я даже поплакать не могу! Что я скажу друзьям? Что я не справляюсь с женой? Что я не умею зарабатывать больше? Нет, лучше пожалуюсь на несправедливость жизни, на неудачную работу, на стервозную жену. У них ведь тоже не сахар. Они поймут. У них та же самая картина.

Что сделал Я? Всё, чему меня учили с детства – ЛОЖЬ!

Если полученные знания не привели меня к счастью, значит, они ложны. Сколько еще я буду жить в этой ЛЖИ? Где найти правдивые знания, которые помогут мне построить свою жизнь по-настоящему?

В моей практике я не раз видел, к чему приводит такое воспитание:

Несколько лет назад мы собирались мужской компанией, три друга. У каждого был свой бизнес, доход около 300 тысяч рублей. Я был холост, мои друзья – семейные люди. С Сергеем мы дружили лет десять, Ренат присоединился к нам год назад. У нас сложилась традиция: раз в месяц встречаться и делиться своими успехами и неудачами. Обычно это происходило в субботу днем в каком-нибудь кафе.

Так продолжалось около полугода. В один из дней Ренат опаздывал. Сергей позвонил ему и услышал страшную новость: Ренат покончил с собой. Шок – это слабо сказано. Правду, конечно, никто не узнает, но, судя по тем обрывочным сведениям, которые нам удалось собрать после, причины очевидны: кредиты, долги, постоянные ссоры с женой... И самое ужасное, что никто – ни родственники, ни коллеги – ничего не подозревал о его проблемах. Как ему удавалось так тщательно все скрывать? Он знал, что я психолог, почему не обратился ко мне за помощью? Ответ прост: "Я настоящий мужчина, я справлюсь сам". Это было его кредо. На

недовольство жены он отвечал: "Я все улажу". На проблемы в бизнесе говорил: "Я разберусь". Родственникам тоже ничего не рассказывал. И все считали его молодцом: никогда не жалуется, всегда доволен. Вот к чему может привести ЛОЖЬ, в которую мы слепо верим.

Трагедия Рената стала для меня отрезвляющим звонком. Я осознал, что за маской "настоящего мужчины" скрывается не герой, а загнанный в угол зверь, боящийся показать свою уязвимость. И таких, как Ренат, миллионы. Они молча несут свой крест, боясь признаться в слабости даже себе. И эта молчаливая борьба разрушает их изнутри, лишает радости жизни и в конечном итоге приводит к печальным последствиям.

Но что же делать? Как вырваться из этого порочного круга? Прежде всего, необходимо признать, что образ "настоящего мужчины", который нам навязывают с детства, - это утопия. Невозможно быть идеальным во всем и всегда. Мы живые люди, со своими слабостями, страхами и сомнениями. И это нормально. Признание своей уязвимости - это не слабость, а сила. Это первый шаг на пути к настоящему счастью.

Важно научиться говорить о своих чувствах, не бояться просить о помощи, не стесняться плакать, когда больно.

Нужно найти поддержку в близких людях, в друзьях, в психологе. Нельзя оставаться один на один со своими проблемами. Помните, что вы не обязаны все решать в одиночку. Обратиться за помощью - это не позор, а проявление заботы о себе.

И, наконец, необходимо пересмотреть свои ценности. Счастье не в том, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, а в том, чтобы жить в гармонии с собой. Важно найти свое призвание, заниматься тем, что приносит удовольствие, окружать себя людьми, которые вас любят и поддерживают. И тогда, возможно, диван перестанет быть местом уныния и апатии, а станет местом отдыха и восстановления сил, местом, где можно просто быть собой.

Почему мы ругаемся, и нас не слышат?

Почему нас переполняет гнев, и почему в гневе нас не слышат?

Чтобы понять это, я предлагаю провести наглядный эксперимент, который поможет вам осознать свое состояние. Прежде чем мы начнем, прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете? Спокойны ли вы? Сколько стресса скопилось в вашем теле? Как освободиться от этой тяжести? Этот опыт – ключ к пониманию и освобождению.

Возьмите стакан. Этот стакан – вы. Наше тело – это вода, так наполните стакан. Мы – это то, что мы впитываем, чем себя окружаем, что принимаем внутрь. Добавьте в стакан немного кофе. Кофе – это негатив, это ЛОЖЬ. Наблюдайте, как эта горечь, эта ложь, проникает в вас. А теперь добавьте еще воды, чтобы она перелилась через край. Это и есть наше возмущение, когда чаша негативных эмоций переполнена.

К сожалению, с детства нас учат, что "плохо" себя вести нельзя. Но что значит "плохо"? Возмущаться, кричать, про-

тестовать – значит быть "плохим". Получил двойку – плохо. Шумел на уроке – плохо. Опоздал – плохо. Не хочешь в садик – плохо.

Так, шаг за шагом, мы воздвигаем вокруг себя невидимые стены, определяя, что "можно", а что "нельзя". Представьте: накройте ваш переполненный стакан банкой. Эта банка – наши ограничения, наши убеждения. Что это значит? С детства мне внушили, что христианство – это "хорошо", значит, любая другая вера – "плохо", и меня не переубедить. Работа менеджером – престижно, а уборщицей – стыдно, и никто меня не переубедит. Теперь возьмите второй стакан, наполните его водой, добавьте кофе и тоже накройте банкой. Возьмите ручку и постучите по обеим банкам. Что вы слышите? Глухой звон, гул. Люди, поглощенные гневом, кричат, возмущаются, но не слышат друг друга. Слышен лишь оглушительный шум, но не слова.

Чтобы вырваться из этого порочного круга, необходимо разрушить эти стены (убрать банки), очистить себя от негатива (от ЛЖИ) и укрепить эту чистоту, чтобы ложь больше не проникала внутрь.

Ведь все негативные эмоции – это ЛОЖЬ.

Практика: включите тихую, успокаивающую музыку. Зай-

мите удобное положение, расслабьтесь. Почувствуйте, как тело наполняется покоем. Снимите свои ограничения (уберите банку). Заметьте, как мир вокруг становится ярче и отчетливее. Теперь загляните внутрь себя. Какие именно мысли отравляют вам жизнь (какая ЛОЖЬ)? Поговорите с ними. Спросите, чего они хотят, зачем они пришли. Что вам нужно сделать, чтобы они ушли и больше не возвращались? Ответы придут постепенно, с практикой. Главное – не останавливайтесь на этом пути. И помните: все правила создаете вы сами.

Очищение от ЛЖИ — это не одномоментный акт, а непрерывный процесс. Это как вычерпывать воду из лодки, плывущей по бурному морю. Нужно постоянно следить за тем, чтобы она не переполнилась. Это значит, нужно научиться распознавать ложь в ее самых разных проявлениях. Ложь может быть прямой, явной, но чаще она прячется в полутонах, в недосказанностях, в искажениях. Она может быть навязана извне, а может быть создана нами самими. Важно научиться отслеживать ее источник и мотивы. Почему я верю в это? Кто мне это сказал? Зачем мне это нужно?

После того, как вы обнаружили ложь, необходимо ее отпустить. Это может быть сложным, особенно если эта ложь была частью вашей картины мира на протяжении многих лет. Но помните, что держаться за ложь — это значит держать себя в заточении. Отпустить ложь — это значит освободиться.

Представьте, что вы отпускаете воздушный шарик, наполненный вашими страхами и сомнениями. Наблюдайте, как он улетает вдаль, унося с собой все негативное.

Укрепив свою чистоту, вы станете более устойчивы к негативному влиянию извне. Вы научитесь распознавать ложь до того, как она проникнет в ваше сознание. Вы научитесь фильтровать информацию, отбрасывая все, что не соответствует вашей истине. Вы научитесь говорить «нет» тому, что вам не нужно.

Этот процесс требует времени и усилий, но результаты стоят того. Вы обретете внутренний покой, гармонию и уверенность в себе. Вы станете более открыты для новых возможностей и более способны к созиданию. Вы научитесь жить в соответствии со своими собственными правилами, а не с правилами, навязанными вам другими. И самое главное, вы научитесь слушать и слышать других, не заглушая их голоса своим гневом.

Что мне нравится?

Я провел своего рода социологический эксперимент, охвативший более миллиона душ.

Вопрос был прост, но коварен: что пленит вас больше – созерцание женской красоты, запечатленной в изгибах тела, словно в мраморе статуи, или же вести о смерти, будь то трагическая случайность или масштабная катастрофа?

Ответ, казалось бы, предрешен. Подавляющее большинство призналось, что лицезреть красоту живого гораздо приятнее, нежели вникать скорбным реляциям о смерти. И вот вопрос, терзающий меня: почему же то, что радует глаз и греет душу, подвергается цензуре и табу, в то время как мрачные хроники о смерти ежедневно вливаются в наши уши, не встречая никаких препон?

Я попытался найти ответ для себя. С самого детства меня ограждали от познания женского тела, твердя: "Вырастешь – сам все узнаешь". Интересно, кого это остановило? Говорили: "Это стыдно, это плохо, так нельзя". К чему же приводит такое воспитание? В десять лет я стал обладателем фотографии обнаженной женщины. И в тот момент я не испы-

тал ни стыда, ни смущения, не увидел в этом ничего предосудительного. Стыд, смущение и страх нахлынули позже, от мысли о том, что мой секрет может быть раскрыт.

Реальность такова: если я не могу поделиться этим ни с кем, значит, я скрываю, я лгу. И вот так мы одеваем ложь в одежды секретов, выдавая ее за правду. Почему взрослые твердят, что это "плохо, стыдно и грешно"? Потому что их самих так научили, не дав альтернативных знаний. Я не знаю, в каком возрасте нужно начинать говорить об этом, но уверен: запрещая и осуждая, мы невольно толкаем человека на ложь, маскируя ее под "секретик" или "безобидную шалость". Так мы приучаемся ко лжи. И, принимая такую ложь, мы ее поощряем.

До сих пор эта тайна погребена глубоко во мне. Я не делился ею даже с самыми близкими друзьями.

Вот пример: мне пять лет, и я вижу, как мама готовит ужин, ловко орудуя ножом. Я тоже хочу помочь. Хватаю нож и, не умея им пользоваться, ранюсь. Как поступить в такой ситуации взрослому? Можно запретить прикасаться к ножу, отругать: "Вырастешь – тогда и будешь помогать резать". А можно показать и научить, как безопасно им пользоваться.

Что выбираете вы?

Мои наблюдения показывают, что, когда мы не обладаем знаниями, нам проще всего запретить, отругать и осудить. "Это нехорошо, это плохо, так нельзя". Но никто так и не объяснил, почему плохо, и если это плохо, то научите, как хорошо! "Вырастешь – научишься! Вырастешь – узнаешь!"

И я вырос. Но многие ответы так и не пришли. Вместо них я получил ворох стереотипов, предрассудков и ханжества. Мне говорили, что о сексе говорить неприлично, но при этом навязывали идею о "правильном" партнере для создания семьи. Мне внушали, что тело – это храм души, но в то же время порицали любое проявление телесности, выходящее за рамки "пристойности".

В итоге, я пришел к выводу, что корни этой двойственности кроются в страхе. Страхе перед неизвестным, перед тем, что не поддается контролю, перед собственной смертностью. Ведь красота, особенно женская, это символ жизни, плодородия, продолжения рода. А смерть – это финал, это неизвестность, это то, что пугает своей неизбежностью. И, возможно, наше общество, заикнутое на контроле, пытается заглушить этот страх, отвлекаясь на трагедии и катастрофы, тем самым создавая иллюзию, что мы можем что-то контролировать, что мы не беспомощны перед лицом судьбы.

Но я отказываюсь жить в мире иллюзий. Я выбираю созерцание красоты, я выбираю жизнь. Я хочу видеть улыбки, чувствовать тепло, восхищаться изгибами тела, как произведением искусства. Я хочу говорить о сексе открыто, без стыда и ханжества, как о естественной части человеческой жизни.

Я верю, что только так мы сможем построить более здоровое и гармоничное общество, где не будет места для лжи и лицемерия, где каждый сможет свободно выражать себя и наслаждаться красотой жизни во всех ее проявлениях. И я готов делиться своими знаниями и опытом, чтобы помочь другим освободиться от пут предрассудков и открыть для себя мир истинной свободы и любви.

Природа человека

Мы все слышали о том, что человек стоит на самой вершине природы. Так ли это? И чем природа нас так наградила, что человек — на самой вершине? Человек может всё! Человек — высшее существо! Уверен, подобное слышали многие. Помните, в начале книги я писал: «Ответьте сами себе: КТО Я?» У вас есть ответ? Как, нет ответа? Вы так и не смогли на него ответить? Знаете почему? Потому что мы не хотим изучать и знать свою природу! Предлагаю это исправить. Изучать свою природу очень интересно, и не нужно быть научным сотрудником. Итак, поехали.

Для изучения своей природы нам нужно знать, как природа устроена? Как она существует? Почему она существует? Догадались? Ответ — в главе «Механизмы природы».

Да, вот так всё просто. Посмотрите вокруг, всё существует за счет двух механизмов: МЕХАНИЗМА РАЗВИТИЯ и МЕХАНИЗМА БАЛАНСА.

Спросите себя, как на себе применить эти механизмы? Очень просто.

Пример: мне нравится чистота. Как я могу это использовать, чтобы это приносило мне радость, и я радовался? Запишите, ключевое тут — ПРИНОСИЛО МНЕ РАДОСТЬ, а не всем. Это важный момент! Раз я люблю чистоту и хочу, чтобы это приносило мне радость, я стараюсь соблюдать чистоту своего тела, я стараюсь соблюдать чистоту дома, я стараюсь соблюдать чистоту там, где я гуляю, я стараюсь соблюдать чистоту в гостях, я стараюсь соблюдать чистоту на рабочем месте, я стараюсь соблюдать чистоту на отдыхе, в любом месте я стараюсь соблюдать чистоту. Вот так мы можем выяснить свою природу, так мы узнаем, что нам нравится.

Примените эту технику во всем в своей жизни. И вы удивитесь, как много вы не знали, как вы ошибались.

Я люблю женщин? Я люблю мужчин? Я люблю детей? Какое дело мне нравится? Я люблю гулять? Какая профессия мне нравится? Какой спорт мне нравится? А я люблю спорт? Может, я люблю смотреть, как другие занимаются спортом? Мне нравится природа? А какая природа мне нравится? А кто такой хороший человек? А как показать, проявить любовь? Как я умею любить? А я умею любить?

Это очень малое количество вопросов. Путь к счастью — это ответы и решения на те вопросы, которые вы себе задаёте!

Человек – это, безусловно, уникальное создание природы, но говорить о его безоговорочном господстве было бы опрометчиво. Мы не над природой, а внутри нее, зависимы от ее законов и механизмов. Наша уникальность заключается в разуме, способности к самоанализу и творчеству, но это не делает нас всемогущими. Скорее, налагает ответственность за сохранение баланса в окружающем мире.

Понимание своей природы начинается с осознания этих механизмов – развития и баланса. Мы, как и любое другое живое существо, стремимся к развитию, росту, познанию нового. Но этот рост не должен происходить за счет нарушения равновесия в нашей жизни и в окружающем мире. Важно найти гармонию между личными стремлениями и потребностями окружающих, между прогрессом и сохранением.

Самопознание – это процесс непрерывного исследования своих предпочтений, желаний, ценностей. Это как раз и есть применение механизмов природы к самому себе. Человек, любящий порядок, находит удовлетворение в организации своего пространства и времени. Тот, кто ценит красоту, окружает себя прекрасными вещами и стремится к гармонии. Это и есть проявление нашей истинной природы, когда мы позволяем себе быть собой и следовать своим внутренним стремлениям.

Не бойтесь задавать себе неудобные вопросы. Именно в поиске ответов на них и кроется ключ к самопознанию и счастью. Не стесняйтесь признаваться в своих симпатиях и антипатиях, в своих сильных и слабых сторонах. Честное осознание себя – это первый шаг к принятию и любви к себе, а значит, и к более гармоничным отношениям с окружающим миром.

Религия

Что такое религия? Почему мы верим в Бога? Зачем она нам? И почему одна религия считается правильной, а все остальные верования — неправильными?

Давайте разбираться. Так как я считаю себя экспертом в психологии, философии и эзотерике, мне стало интересно, почему одни — христиане, другие — мусульмане, иудеи, буддисты, атеисты и последователи других верований и религий. И есть ли Бог вообще? Где тут правда, а где ложь?

Кто или что такое Бог? Вопросы, на которые каждый человек отвечает сам себе.

Мой ответ как разумного человека: есть сила, которая нам помогает, движет нами, способствует исполнению наших желаний, поддерживает в тяжелые и трудные времена. Я зову ее и обращаюсь к ней с благодарностью и любовью — мой Бог.

Уверен, Бог дал мне жизнь и сказал: «Создавай свою жизнь сам, по своим правилам. Это и есть свобода выбора. Я сам решаю, как мне жить и что создавать для счастливой жизни!»

Грех — действия человека, мешающие счастливой жизни другого человека.

Грех — убийства (любое действие, забирающее жизнь).

Воровство — действия, направленные на то, чтобы забрать чужое: чужую вещь, чужой труд, чужие достижения, чужие деньги, чужое счастье, чужое мнение (когда требуют, чтобы я кого-то уважал, но я не хочу). Но, забирая чужое, человек не станет богаче и счастливее.

Пример: родственник решил открыть письмо, предназначенное брату (взял чужое), оправдывая это: «У нас что, есть секреты?»

– Я без разрешения взял полотенце жены (взял чужое и проявил неуважение).

– Я лучше знаю, как и где отдохнуть (присвоил чужое мнение и поставил свое выше).

– Я сегодня бесплатно проехал в транспорте (воспользовался чужим трудом).

– Меня сегодня подвез друг бесплатно (воспользовался чужим трудом).

– Я пришел к чужой жене (взял чужое), даже если она этого хотела, и ты тоже этого хотел. Получается, тебе предложили чужое, и ты согласился. Чужое. Так же как взятка.

Любое действие, направленное на чужое — воровство, это

не ваше. Кто бы то ни был. Это и есть грех, единственный грех.

Религия — это свод правил, по которым нас наставляют жить. Не всем эти правила нравятся. Религия — это узаконенная вера в Бога.

Грех в религии — лишение жизни! (Почему, отправляя на войну, дают благословение?)

Как так? Я иду защищать Родину, убивать людей, а меня благословляют? На это ответа у меня нет (оправданное убийство?).

Уверен, любая религия создана для пользы. Пользуйтесь, люди, почему вы спорите, какая лучше, какая правильная? Пользуйтесь любой. Причем уверен, можно пользоваться всеми. Возьмите из каждой религии то, что вам нравится, и чем вы будете пользоваться. Но, пользуясь разными религиями для своей пользы, не путайте это с извлечением выгоды. Польза — это когда я получаю удовольствие без вреда для ближнего.

Это точно не будет грехом. Нет ни единого слова, что нельзя пользоваться всеми религиями. Нет ни единого слова, что какая-то религия правильнее.

Религия — это попытка человечества осмыслить непостижимое, дать ответы на вечные вопросы о жизни, смерти и смысле существования. Это компас, указывающий направ-

ление в моральном лабиринте, и одновременно карта, описывающая мироздание с точки зрения конкретной веры.

Почему мы верим? Вера – это потребность души, стремление к высшей силе, к чему-то большему, чем мы сами. Она дает утешение в трудные времена, надежду на будущее и ощущение связи с чем-то вечным. Вера может быть результатом воспитания, личного опыта или осознанного выбора.

Зачем нам религия? Она предлагает систему ценностей, определяющих наше поведение и взаимодействие с окружающими. Религия объединяет людей, создавая сообщества, где можно найти поддержку, понимание и общие цели. Она вдохновляет на творчество, благотворительность и самосовершенствование.

Утверждение о единственно правильной религии – это корень многих конфликтов и непонимания. Каждая вера имеет свои особенности, традиции и представления о Боге. Важно уважать выбор каждого человека и признавать, что путь к истине может быть разным для каждого. Вместо того чтобы спорить о превосходстве одной религии над другой, лучше сосредоточиться на общих ценностях, таких как любовь, милосердие и справедливость.

Эзотерика

Эзотерика — изучение невидимой энергии, духовной составляющей человека. Мы можем её только почувствовать.

Что относится к эзотерике? Духовные практики и любые верования, изучающие нашу душу, не считающиеся религией. А разве религия не изучает нашу душу? Чем религия отличается от эзотерики? Только узаконенными правилами (Библия, Коран) для верования в Бога. По сути, чем больше правил, тем лучше и правильнее ты веришь в Бога.

Для меня религия и эзотерика похожи. И там и там вера в Бога, изучение духовной части. Божественная сила, которую не увидеть, но можно ощутить.

Я убежден, что любая религия, эзотерика, мистика и т. д. — это правда. Созданы и придуманы для помощи людям в познании тайн своей души. Пользуйся любой, выбирай ту, которая больше нравится и помогает. Прочитайте ещё раз. Пользуйся любой. От слова польза. Соответственно, создано с пользой и для пользы. Поэтому все люди — создатели. Вопрос только, что создают и для какой пользы.

Я религию сравниваю с высшим образованием. Представьте, церковь — это институт, для того чтобы верить в

Бога, я иду в церковь, для получения образования — в институт. Вопрос: а разве я не могу получить необходимую профессию без института? Если я возьму книги, которые использует институт для получения профессии, и буду самостоятельно заниматься, разве я не смогу стать специалистом? Как вы считаете, в чём будет отличие?

На моей практике: 10 лет назад мне нужен был автослесарь. В автомобиле что-то застучало. Я приехал в автосервис. Там был молодой мальчик (лет 16). Ему очень нравилось чинить автомобили. Он самостоятельно занимался по книгам, изучая устройство автомобиля. Он интересовался автомобилями с детства и в 10 лет прочёл первую книгу об устройстве автомобиля. В этом сервисе он работал год, как закончил школу. Его знания и желание чинить, исправлять неисправности были настолько высокими, что директор назначил его мастером через месяц работы. Очередь к нему стояла огромная. Все были довольны его работой. Спустя 4 года этот мальчик смог открыть свой автосервис.

Вот так, получая знания только по книгам, можно стать профессионалом своего дела.

Главное — найти дело по душе. Один из примеров, что значит создать свои правила и применить механизм развития и механизм баланса в своей жизни.

Ни в коем случае не нужно теперь считать, что принимать религию или получать высшее образование не нужно. Я закончил и получил два высших образования помимо психологии, философии и эзотерики. Нужно получать то, что по душе, что у вас хорошо получается, что вы любите и от чего получаете радость.

Итак, мы приходим к пониманию, что эзотерика, как и религия, и образование, – это инструменты. Инструменты познания себя и окружающего мира. Важно не слепо следовать догмам, а критически осмысливать информацию, пропускать её через призму собственного опыта и интуиции. Эзотерика, в этом контексте, становится не набором мистических ритуалов, а способом расширить горизонты сознания, развить интуицию и научиться видеть взаимосвязи между явлениями.

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.