

A surreal landscape painting. In the center, a person with curly hair, wearing a blue jacket and dark trousers, stands on the edge of a large, flat, rocky plateau. The plateau is covered with patches of orange and yellow grass. Below the plateau, a deep canyon opens up, revealing a winding river and several waterfalls. The sky is filled with large, white, fluffy clouds. At the top of the image, a large, glowing orange sun with a complex, mandala-like pattern around it shines brightly. The author's name is written in white text across the sun.

Елена Решетняк

Методология гармонии

18+

Елена Решетняк

Методология гармонии

«Автор»

2026

Решетняк Е.

Методология гармонии / Е. Решетняк — «Автор», 2026

Будет полезна для любого уровня осознанности, как для профи - в виде напоминания о фундаментальных практических основах гармоничной жизни, так и для новичков, не знающих, с чего начать свой осознанный путь.

© Решетняк Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Решетняк

Методология гармонии

Глава

Не претендую на авторство методов, скорее считаю, что уникальность этой методики, в том, что она показывает наиболее актуальные практические решения задач, стоящие перед современным развивающимся человеком и являющиеся ключами к открытию дверей в свой персональный мир, рождающий возможности слышать себя и идти своим путем в удовлетворенности своей жизнью.

Вы можете читать и выполнять задачи в формате тренинга, ежедневно читая всего несколько страниц, а можете прочитать всю книгу разом и использовать актуальное в удобном порядке.

День первый. Итак, друзья начну я с Вами с того, что сегодня почти каждый из нас уже знает и прочувствовал на себе в той или иной степени **профессиональное и эмоциональное выгорание**, не просто усталость, а вселенскую тяжесть и нежелание, что-либо делать в своей жизни.

Что это вообще за явление такое? Почему так вдруг люди начали уставать быстро, ведь все больше молодых, в самом расцвете сил людей все чаще говорят: «Еще пару, тройку лет и я больше так не смогу». Выходит, что ежедневная деятельность выматывает на столько, что день идет за неделю, а плотность и сложность задач на таком высоком уровне, что требуют задействования повышенного количества персонального ресурса.

Одна из ключевых причин низкой эффективности – это перегрузка сознания ненужной информацией.

Информация потребляемая мозгом и роль обучения в его работе.

Развитие технологий средств массовой информации и искусственного интеллекта все больше затягивает людей в свой безграничный мир. В наше время поток информации в независимости от ее качества стал источником монетизации. В попытках повысить рейтинги, завоевать большую аудиторию, трансляция любой информации стала бизнесом, мощнейшей индустрией по захвату внимания и многим становится сложно уже выбраться из зависимости бесконтрольного потребления и спонтанного просмотра совершенно ненужного контента. Между тем, мозг любого человека имеет свои границы, свой индивидуальный объем памяти, где каждая мысль лежит на определенной полке. Пополняя хранилище новыми мыслями, мы автоматически сдвигаем что-то на задний план до тех пор, пока очередная «папка» не вытеснит старую и не встанет на ее место. Наша память не «резиновая» поэтому стоит тщательно следить за ее состоянием и поступающими данными.

Как угадать, какую именно информацию она вытесняет? В действительности именно мы решаем, чем заполнять свое пространство в голове.

Наивысшими рейтингами обладают программы, где транслируется проявление негативных эмоций. Людей притягивает и успокаивает тот факт, что у кого-то может быть в жизни все хуже, чем у них. Однако регулярное созерцание отрицательных эмоций подсознательно подталкивает нервную систему на подобное поведение.

Переполняя свой разум ненужной, негативной информацией мы не оставляем места для важного и сигналом переполненной памяти является остановка в развитии. Становится не очень интересно познавать новое, не хочется учиться и развиваться.

Засоренность сознания легко и незаметно приводит к недовольству собой. Мало того, что от пребывания в болоте ненужной информации не возникает желания из него выбраться, так еще и появляется дефицит свободного времени на реализацию важных целей. Если мозг постоянно пополняется ненужными знаниями и останавливается в развитии так еще и искажает оценку своей жизни и себя. Изобилие картинок роскошной жизни, идеальных спортивных фигур и отретушированных лиц создает иллюзию существования только такого мира, при чем не у вас, а где-то в другой вселенной. Сравнение себя с кем-либо приводит к неудовлетворенности и неадекватности восприятия, создает дополнительное эмоциональное напряжение и приводит к снижению самооценки. Перегруженность любыми данными и негативными, в особенности создает замкнутый круг, заикленность в работе мозга, из которой выбраться можно, лишь привнося в свою жизнь новые привычки и навыки, становясь мастером своей жизни, а не жертвой судьбы. Ненужные, неиспользуемые знания легко переходят в архив, а то и ускользают из памяти вовсе, заменяясь ежедневными мыслями и новыми знаниями и воспоминаниями.

Так в чем же по-настоящему нуждается современный человек?

В умении обучаться. Обучение – это залог здорового развития человека. Именно с этого начинаются первые шаги в осознанную жизнь.

Говоря о процессе обучения, как правило, вспоминают о детском или подростковом возрасте. Безусловно, это время когда наш мозг активно развивается и насыщается знаниями, но совершенно не разумно прекращать процесс своего личного обучения во взрослом возрасте. В наше время это просто небезопасно, так как в постоянно меняющейся ситуации необходимо уметь максимально эффективно и разумно реагировать, а без дополнительных навыков это крайне сложно, а если память уже заполнена ненужной информацией, то и привлечь себя к обучению становится на несколько порядков сложнее. К тому же с раннего детства многим из нас привили установки о том, что занятия и уроки – это обязательные дисциплины, которые требуют максимального внимания и беспрекословного выполнения установленных правил. Подобный подход вызывает внутренний бунт и сопротивление, необходимость подчиниться, что в свою очередь вызывает желание увильнуть и приносит лишь скуку. Именно поэтому многие, вырываясь в самостоятельную жизнь, полностью убирают из нее все возможности для обучения новому, но жизнь ведь учит и без тетрадок, и учебников. Парой наши самые лучшие учителя — это те, с кем у нас очень непростые отношения. Мир не обмануть.

В действительности же, в более осознанном возрасте процесс обучения проходит более эффективно. Размышляя логически, мы уже в силах найти в себе мотивацию, сформировать цели и понять, для чего же, собственно, вообще необходимо учиться.

Нет смысла заставлять себя учиться, если нет сильной мотивационной базы. Многие учат иностранные языки, десятками лет периодически бросая и возобновляя практику, ведь если вы не используете его для чего-либо регулярно, то зачем? Если это не приносит конкретной выгоды, то и мотивация не растет. Обучение, как и любое другое дело, требует хорошего старта – четкого понимания того, для чего это делается.

Для многих остается открытым вопрос: как же себя замотивировать? Если у вас еще нет того, чего бы вы хотели иметь, это означает именно то, что пока вы еще чего-то не умеете, не владеете тем знанием, которое вас приведет к желаемой цели.

Хаотичное обучение от случая к случаю без регулярных структурированных занятий не ведет к успеху, ровно, так же как и сугубо теоретические знания, которые лягут так же грузом в вашу память. Стоит искать применение полученным знаниям.

Возможно, придется взглянуть на свою жизнь со стороны.

Задать себе вопрос: все ли выглядит в ней так, как хотелось бы? Если из года в год вы ставите себе цели, а они не достигаются, очевидно, вы даже «не лежите» в этом направлении и уж тем более не идете, не идете учиться тому, что бы помогло вам этой цели достичь. Спро-

сите себя: «Что нового произошло в моей жизни за последний год? Выпишите столбиком и разделите, что улучшилось, а что ухудшилось? Станет очевидным, какие навыки работают, а какие заставляют буксовать. Если за год изменений не произошло, значит вы не жили все это время и мозг свой не обременяли интеллектом.

Взяться за тренировку мозга никогда не поздно.

Наш мозг состоит из нейронов, из живых клеток и сетей, которые постоянно нуждаются в тренировке. Оставшись без нагрузки на длительное время, эти сети просто теряют свою эластичность, свою способность работать и усваивать новую информацию. Поэтому важно постоянно поддерживать свой мозг и память в рабочем состоянии. Известный факт, что люди читающие книги и постоянно обучающиеся, менее склонны к возрастным заболеваниям головного мозга и потере памяти.

Таким образом, умение обучаться новому открывает новые возможности, является универсальным ключом от всех дверей, в особенности от тех которые вы еще не смогли открыть. Если человек обладает высоким уровнем обучаемости, хорошей памятью, то любое дело ему по плечу, не зависимо от первоначального уровня подготовки. Это может быть новый карьерный виток, создание семьи, рождение ребенка, новые путешествия, улучшение своего здоровья. Все что вам нужно — это начать копать в нужном направлении.

Новый навык, полученный благодаря обучению и есть, та самая лопата, благодаря которой, вы сможете добыть свой драгоценный камушек, а за ним и целые горы прекрасных красивейших камней, переливающихся всевозможными красками и создающих в вашей душе глубочайшее чувство счастья и удовлетворенности.

Когда не хватает стимула и мотивации она может прийти из вне.

Например, в виде острой необходимости в пропитании или увеличении своего дохода потому, что вы не готовы отказываться от того уровня жизни к которому привыкли, а вас вдруг решили сократить или озвучили отсутствие возможности повысить оплату труда. Вероятно, самое время прокачать какой либо свой новый навык, что выйти на новый уровень.

Вообще все срочные задачи, которые необходимо решить в своей жизни быстро говорят нам как бы: «Ты засиделся и похоже кое-что не предусмотрел, пора браться за дело быстрее, иначе пожар». Это может касаться всего что угодно, от срочного переезда в другую квартиру до отчета, который как оказалось должен быть готов еще вчера. Это вовсе не значит, что мы должны все контролировать в своей жизни, это просто невозможно.

Если бы люди, живущие в тотальном контроле всех своих поступков и действий, получали все, чего хотели только поэтому, то все было бы слишком просто и очевидно. При этом, высокий уровень дисциплины в жизни любого человека становится ему верным помощником во всех его делах. Речь о том, что именно своевременными действиями мы можем получать своевременные результаты.

Все, что ты можешь сделать, обязательно нужно делать. Выбирай инструмент, и за работу! (Бен Линдер.)

Для начала стоит полностью исключить или хотя бы ограничить просмотр новостей. Наше время стоит денег, и работники средств массовой информации знают это, стараясь удерживать нас на своем канале как можно дольше, преподнося не только важные новости, но и темы, что не несут никакой смысловой нагрузки. По-настоящему важные новости, отфильтрованные обществом, в любом случае до вас дойдут, ну или как говориться: «Вы увидите их из окна собственного дома», надеюсь не доведется.

Задача для людей нового времени состоит в том, чтобы приобрести умение правильно, во благо себе пользоваться преимуществами развития информационных потоков. Научиться среди бесконечного количества данных выделять и находить то, что поможет, а не ляжет мерт-

вым грузом в голове, засорит сознание и отнимет то время и силы, которые заложены в вас для достижения своих больших результатов.

Через пару тройку десятков лет основной объём информации, потребляемой людьми из интернета, станет платным. Вот тогда станет действительно тяжело учиться новому.

Что ценного в обучении помимо основного? Это наличие структуры в любом знании, когда присутствует хаотичное потребление информации, практически ни как не применяемое оно приносит больше вреда чем пользы, поэтому структурированное обучение в виде программ, лекций, курсов платное, а все остальное бесплатное и именно оно имеет эффект и приносит пользу так или иначе.

В составе информационного перегруза заложена навязанная гонка да деньгами и успехом. Прекрасно иметь достаточно денег и иметь финансовую независимость, но ее уровень должен быть конгруэнтен вашим способностям и действиям без истощения. Если происходит истощение, значит вы взяли снаряд не по силам, но при должной тренировке он станет комфортной нагрузкой и наоборот если снаряд просто таскать за собой или подходить к нему, смотреть и уходить или пытаться его на энтузиазме осилить, вы будете надрываться то и дело , а это и значит постепенно «выгорать».

Важно понимать, что не у всех есть способности осиливать крупные снаряды и общество преимущественно состоит из людей не способных на подвиги в своей жизни, не говоря уже о подвигах для общества. Не каждому они нужны даже если люди об этом говорят.

Возьмем, к примеру систему какого-либо предприятия, компании или органа государственной власти и при рассмотрении состава работников, изучив их характеры, профессиональные способности, их прошлые достижения мы увидим, что большая часть системы содержит низкоэффективных и низкооплачиваемых работников от 30 % до 80% почти в любой крупной организации.

Не могут все быть эффективными, вернее не все хотят и не всем это нужно. Одни как тараканы «прячущиеся за обоями» парой не один год, другие лавирует как серферы между неисполненными планами. Вот на них работают настоящие профи, перфекционисты и прочие высоко интеллектуальные и эффективные работники. У них не может быть свободного режима дня, у них входящий поток огромного количества задач, но мы не будем осуждать бездельников и прочие несовершенства системы мы займемся тем, как перераспределить и увеличить свою энергоэффективность, что бы улучшить свое состояние и быть способными всегда действовать из своих интересов будучи в ресурсе, как говорится.

Нужно просто спокойно относиться к тому, что вашему выгоранию может способствовать непонимание своего реального места в системе. Можно прекрасно себя чувствовать будучи признанным и востребованным в простой должности с небольшим объемом задач, а можно чувствовать себя несчастным и ник чемным управляя заводом, не потому что у кого то меньше работы, а потому что важно грамотно использовать информацию , учиться управлять процессами внутри себя, после этого возможно управлять людьми и только тогда уже давать результаты, а пока человек отождествляет себя с должностью, а не тем кем он является в действительности он страдает.

Из-за гонки за деньгами и успехом вытекает следующая причина: **высокие требования к работникам от управленцев, а если Вы предприниматель, то эти высокие требования Вы самостоятельно** предъявляете к себе в погоне за эффективностью. Сам придумай, сам реши, ничего не проси. В общем думаю вы поняли уже почему так много приходится делать и так мало получать, узнали себя? И может казаться, вот объём работы он стоит вот столько и столько я за него плачу. Почему кто-то не доволен? К сожалению, в наш век хотели

человека разрослись до невероятных размеров, а в след за этим огромная неудовлетворённость и несчастность, вот она жрет ресурс со страшной силой.

Если бы современный человек придерживался базовых принципов, сформулированных тысячу лет назад почти во всех религиях, многих философских учениях сегодня мы не получили бы то, что имеем, а поэтому мы можем теперь добывать и соединять знания по крупицам и тестировать на себе, выбирая максимально эффективные способы жить эту жизнь.

Возникает вопрос: делать то что? Вот об этом и буду рассказывать. Варианты есть всегда, но бывает мы их не можем увидеть.

Если пока не удастся выскочить из чужой системы, организации в которой работаете, своя система хромает, а создать свою систему пока возможности нет или вас в общем то устраивает текущая среда, будем работать с тем, что имеем, а как только появятся ресурсы, вы сможете принять нужное решение, но уже заранее сможете знать какое оно будет.

При этом важно понимать, что для одного человека жизнь без работы в системных организациях смертеподобна, а для других свободная жизнь предпринимателя сущий Ад и порой это понимание своего месте приходит при смене этих систем.

В любом случае, всем нам очень важно быть всегда в гармоничном состоянии, поэтому необходимо определить и ввести в привычку именно свой способ наполнения энергией и силами, потому что, **если сил нет**, ни какую даже самую простую установку в своей голове вы поменять не сможете. Поэтому необходимо, что бы всегда был ресурс для принятия важных решений и их реализации.

Для многих наполнение энергии приходит через обмен — это приятное общение с друзьями и близкими, помимо обмена необходим именно ваш личный источник наполнения.

Одним из таких способов является регулярное действие, от которого вы получаете позитивные эмоции. Возможно, сейчас вам даже этого и не хочется, ведь вы привыкли жить без этого. Но стоит начинать именно сегодня, потому что мы все по своей природе живем с ощущением бессмертия, засыпая не думаем о том, что завтра не наступит, крутим в голове планы и задачи, которые необходимо реализовать, но забываем осознавать текущий момент. Я не буду рассказывать, как учиться быть в моменте здесь и сейчас. Много об этом написано, но уверена, что во время прочтения этой мини-книги у вас это и так получится.

Поговорим о более приземленных вещах.

О потере удовольствия от жизни, постоянной гонке за достижениями. Удовольствие от действий появляется, когда мы получаем результат. Нет результата и нет удовольствия. Любое завершённое действие дает сигнал в мозг на гормональном уровне.

Сигнал победителя, простые регулярные действия помогают это ощутить, а в то же время наша психика устроена таким образом, что ей нужна стабильность и спокойствие и выбирая между чем-то новым и тем, как есть, в мозг поступает сигнал: «Да и так нормально», дабы оградить себя от нового стресса и тут важно отделить деструктив от конструктива. Как? Очень просто.

Через небольшое усилие = принятое решение. Принятое решение — это не груз ответственности словно: «О-о-о, как же много мне нужно сделать!?!». Это скорее механический шаг 1 шаг. Завтра еще 1 шаг, после завтра 3-5-и далее все больше и больше, а потом будет затягивать инерция.

Например, регулярные утренние упражнения- зарядка, йога, прогулки 15 минутной вполне достаточно, чтобы получить удовольствие и ощущение радости бытия. Значимости своего существования. Пока мы не научимся совершать маленькие шаги мы не победим, не совершая маленькие победы, к большой победе не прийти. Пусть я говорю банальности, пусть вы это уже слышали, а я напоминаю что без физики с годами ваше тело и мозг превратится в кашу.

Очень важно понять одну вещь. Мы никогда не будем знать наверняка, что именно приведет нас к успеху, но определенно точно одно- необходимо постоянно делать что-то новое и не бояться пробовать, ошибаться и менять курс, а зачастую начать делать то, что уже делали сотни раз и бросали не дойдя до результата.

Когда наш мозг сигнализирует о том, что нет удовольствия от происходящего сейчас, остается два варианта: остановиться передохнуть или начать действовать. Третьего не дано, **а еще лучше** сначала выдохнуть, набраться сил, расчистить свое внутреннее пространство, а порой и внешнее, а потом незаметно для вас начнут приходить новые идеи и решения.

Вам всегда будет что-то мешать пока Вы в гонке, и единственный вариант это изменить начать действовать иначе. И пусть это звучит как мотивационный лозунг и пусть вы сегодня ненавидите зарядку, уверяю вы способны втянуться в процесс гораздо быстрее, вы больше тратите энергии на отвергание физических действий чем они того стоят, мало того они генерируют энергию, а не забирают ее.

И так напишите на листке бумаги списком или в заметках телефона, что вы любите делать, что приносит вам удовольствие. Выберите одно занятие для утра-приносящее удовольствие, короткое не занимающее много места в вашем графике и проставьте в календаре телефона повтор на 14 дней

Это может быть контрастный душ, дыхательные упражнения. Лучше больше физики. Например, упражнения на ту группу мышц, которую давно собирались подтянуть. Пусть это будет хотя бы 10-15 мин. Зарядка на все тело, прыжки с прыгалкой, прогулка вокруг дома в безлюдное раннее утро. Танцы под любимые песни. Все что угодно, здоровое (просмотры соц сетей алкоголь, выкуривание сигареты и прочее не в счет, все это лишь забирает силы не смотря на сиюминутный подъем)

Это в целом лучше исключить из своей жизни, но не все сразу конечно. А пока определите, потому что именно это вы будете делать каждое утро, как только проснетесь, до завтрака ежедневно. Это должно быть то, что вы когда-то хотели начать, но откладывали или никогда вообще не делали- решайте. Возможно, вы перенесете это занятие на вечернее время или послеобеденное. Главное, что бы это было одно и тоже время. Не пугайтесь это не навсегда. Это просто 1 из способов наполнения энергией и силами. Получение заряда хорошего настроения.

Отторжение может вызывать сам факт «делания непривычного», непривычное может не нравиться, со временем вашей задачей станет полюбить, то что Вы делаете.

Если сопротивление дикое, а отторжение вызывает сама мысль, что нужно включать физику дайте себе шанс. Представьте, что вас об этом просит близкий вам человек. Представьте, что он улыбнется и обрадуется если вы хотя бы 5 минут пройдетесь вокруг дома, сделаете 10 приседаний или разомнете как следует себе шею. Можете даже условно или мысленно фыркнуть как буд то делаете кому то одолжение, но идете и делаете. Пока пусть будет так. Можете выбрать несколько занятий если любите физическую нагрузку и чередуйте день от ото дня. **Ваша единственная задача на сегодня – в любое отведенное время сделать запланированное занятие физического характера. Прямо сейчас, перед сном или утром.**

Зафиксируйте это занятие, его необходимо повторять ежедневно или через день утром, перед началом дня.

Помните, что регулярность и всего 1 маленький шаг каждый день через 2 недели превратятся в стройную систему в соединении с другими шагами.

Для этого необходимо будет возможно вставать раньше обычного, а следовательно, и ложиться чуть раньше. Таким образом Вы скорректируете и режим дня. Важно понимать, что если Вы ложитесь до 23.00 то все ваши органы и системы работают слаженно и согласно природному естественному ритму, а количество глубокого сна будет выше, чем при позднем отходе ко сну. Если сегодня вы ложитесь в час ночи просто попробуйте на 1 час раньше начать

ложиться каждый день. В зависимости от того, сколько вам нужно времени для сна у вас будет оставаться какое то количество времени на себя до работы или основных дел. Это чисто ваше время, которые лучше использовать с максимальной пользой.

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.