

A person with dark hair, seen from behind, stands in the foreground looking up at a large, multi-tiered waterfall. The waterfall flows over dark, jagged rocks. The surrounding landscape is covered in trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and brown. The scene is framed by a decorative, ornate border. The sky is a pale, hazy blue with a few birds flying in the distance.

А теперь я верну
себе свое солнце

Фил Стасюк
(Мэлто)

Фил Стасюк (Мэлто)

А теперь я верну себе свое солнце

«Автор»

2026

Стасюк (Мэлто) Ф.

А теперь я верну себе свое солнце / Ф. Стасюк (Мэлто) —
«Автор», 2026

Эта книга — не просто руководство по самосовершенствованию. Это исповедь человека, прошедшего через потерю, депрессию и разочарование, чтобы найти опору в вере и обрести истинную гармонию. Автор делится моделью жизни, которая помогла ему вырваться из плена саморазрушительных мыслей. Вы узнаете, как. Перестать быть "молотом и наковальней" для самого себя, избавившись от чувства неполноценности и желания всем что-то доказывать. Найти силы в смирении и кротости, превратив их из слабости в могучее оружие. Вернуть себе вдохновение, даже когда, кажется, что оно утеряно навсегда. Победить пороки (лень, гордыню, уныние) и обрести настоящую добродетель. Прочитав эту книгу, вы перестанете мешать себе жить и откроете путь к свету, который всегда был внутри вас. Верните себе свое солнце.

© Стасюк (Мэлто) Ф., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Глава 1. НЕ МЕШАЙТЕ СЕБЕ ЖИТЬ МУДРО	7
Глава 2. ВЕЧНЫЕ ПОВОДЫ К ЛУЧШЕМУ	10
Глава 3. ВОЛЯ	13
Глава 4. ВДОХНОВЕНИЕ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Фил Стасюк (Мэлто)

А теперь я верну себе свое солнце

От автора

Уважаемый читатель, прежде, чем вы прочтете эту книгу, я хочу рассказать вам о себе. Меня зовут Фил Мэлто. Я пережил череду страшных и удивительных событий, но, к сожалению, не получил благословение у своего духовного отца описывать их подробно. В детстве я жил как все обычные люди: учился в школе, делал уроки, ходил на спортивные секции, куда меня отправляли родители... Но в один день моя жизнь резко изменилась, в 2006 г. внезапно умер мой отец. Он умер во сне, говорят, это смерть королей, но для 16-летнего подростка, зашедшего утром в родительскую спальню за карманными деньгами, это было серьезным моральным потрясением. Мама была в командировке, и дома я находился на тот момент один. С того дня начались мои скорби, которые усиливались вплоть до 2016 года. Это были сложные годы приобретения жизненного и духовного опыта.

За эти 10 лет я окончил Московскую государственную юридическую академию, получив специальность «адвокат в уголовном судопроизводстве», работал юристом. Параллельно занимался музыкой, открыл репетиционную базу для музыкантов на возмездной основе, предоставляя им комнаты для репетиций. Собрал группу из талантливых музыкантов «Пульс 3:18», записал первый альбом песен, которые были написаны мной с 18 лет.

В числе моих увлечений одно время была эзотерика. Изучая очередную книгу Вадима Зеланда по транссерфингу реальности, я решил, что я высший разум, и могу управлять с помощью намерения пространством. Собственно, половина читателей этого автора, да и авторов схожей тематики, поступали похожим образом. Об этом я позже узнал из средств массовой информации. Сейчас мне кажется это смешным, но на тот момент это было мучительно, к тому же не спасало от душевных страданий.

Я находил в себе силы учиться в академии, и только благодаря непобедимой воле моей матери я её окончил. Работая юристом, я помогал своим доверителям выигрывать судебные дела, пока окончательно не разочаровался в своей профессии. Она противоречила моей совести, и я расстался с мыслью о том, что стану адвокатом. Не спорю, были и ещё причины не идти по данному пути: здоровье, обида на брата (знаменитого московского адвоката), что он не хочет мне помогать, считая, что я должен добиваться всего сам, но главная причина моего ухода в том, что я могу заниматься делами намного полезнее.

Осмысление жизни привело меня в Богоявленский Старо-Голутвенский мужской монастырь на окраине [Коломны](#). Наблюдения за иноческим житием еще более укрепили меня в том, что надо задуматься о своей душе, здоровье и благополучии уже сейчас, а не тогда, когда в этом наступит нужда.

Можно сказать, перед вами грешник, ставший праведником, точнее, который становится праведником, подобный священномученику Киприану и преподобной Марии Египетской, которые изначально были великими грешниками, но своим покаянием не просто изменили свою судьбу, но и стали святыми, испытав великие скорби на своём пути. Вот почему вам должна быть интересна моя точка зрения.

Нет такого человека, у которого нет скорбей, который живёт без боли. Боль — это повод переоценить те ценности, которые не истинны или навязаны. Боль — это Божье прикосновение к нашему сердцу.

Практически все поэты и писатели были вдохновлены чем-либо перед написанием своих произведений. Я поймал себя на мысли, что люди живут и абсолютно не отдают себе отчёта в

том, что делают, более того, не знают о своих привилегиях. Не используют свои заложенные Богом дары и таланты и, что самое главное, отворачиваются от своей сущности. Сущности чистой, богатой и счастливой. Нужно произвести лишь долю усилий, чтобы огромный дар этого мира соединился в сердце человека с верой, надеждой и любовью, с пониманием и милосердием, великодушием и честью, человек вернул себе своё сияние, сияние своей души. Преподобный Серафим Саровский говорил о том, что если человек обретёт мир в душе, то вокруг него спасутся тысячи. Подобно разгорающемуся огню он распространится на окружающих. Спасение. Что подразумевает религия в этом слове? Да, оно отпугивает многих... Мол, что? Зачем мне спасаться, да и от чего? Спасаться в более приземлённом смысле означает очиститься. Очиститься от всего, что тянет твою душу на дно, в «бездну адскую», греховную бездну. Наряду с этим слово «грех» означает падение. Но кто же нас поднимает вновь и вновь, кто постоянно заботится о нас, если не Всевышний. Перед тем как превратить мои объективные суждения в ваши умозаключения, я хочу обратиться к тем, кто придерживается атеистических взглядов и к представителям другой веры. Прошу вас обратить внимание на доводы и аргументы, которые я приведу в качестве защиты своего мнения. Думаю, что любой человек должен по совести проанализировать любое суждение и дать ему оценку, принять или же отвергнуть его

Работая над книгой, я вдохновлялся духовной литературой, психологией и медициной. Мой жизненный опыт позволил мне сформировать ту модель жизненной позиции, при которой каждый, кто будет её придерживаться, не просто примет себя таким, каков он есть, но и обретёт гармонию в общении с людьми, окружающими его, а это, поверьте, большая радость.

Глава 1. НЕ МЕШАЙТЕ СЕБЕ ЖИТЬ МУДРО

«Ткань нашей жизни соткана из перепутанных нитей,
добро и зло соседствуют в ней»

О. Бальзак

Научно доказано, что не существует темноты, есть лишь отсутствие света. Темнота, которую мы пустили в свою жизнь, — это лишь отсутствие радости. Для того чтобы положить начало изменениям в своей жизни, необходимо усвоить несколько идей и принять их. Представьте себе все негативные чувства, которые вы испытываете. Это злость, обида, страх и тому подобное. Все негативные явления в вашей жизни имеют происхождение из мыслительного процесса. Вначале вы думаете, а придумав, начинаете, размышлять, преобразовывать и усиливать то или иное умозаключение. Этот процесс невозможно отследить, мысли сами по себе приходят в голову, и у человека нет даже выбора: размышлять или нет над конкретной идеей. Что примечательно, негативные мысли человека имеют свойство приносить ему неудобства вне зависимости от того, хочет ли он думать о них или нет. Они сами по себе находятся в вашем сознании. И существуют две фундаментальные идеи, с помощью которых мы можем избавиться от многочисленных вредоносных мыслей, так как эти идеи способны разрушить множество ничем не обоснованных негативных мыслительных процессов, которые в своем развитии способны причинить человеку страдания. Вследствие накопления таких страданий, помимо негатива, что испытывает человек, думая о них в момент их переживания, образуются стрессы, тревожные состояния и даже депрессия. Так что же это за мысли? И как от них избавиться? Это мысли основаны на идее человеческого несовершенства, а точнее, несовершенства конкретного человека. В данном случае тебя, дорогой читатель. Ты все время находишься в состоянии, которое характеризуется словами: «Я докажу всем вам, что чего-то стою, я докажу всему миру, что я лучший!» Вследствие таких мыслей и появляется суета, излишняя расторопность. Как итог, ты не способен на покой, так как все время занят (а) постоянным поиском своего места в обществе. Но от этой мысли, а точнее от всех тысяч мыслей, идея которых «доказать всем все», есть лекарство и звучит оно так: «Ты никому и ничего не должен». Это не просто красивая фраза. Это идея. Идея способна изменить человека, этим она и отличается от суждения или умозаключения. Идею нужно не просто принять к сведению. К примеру, вы захотели изучить английский язык. Он нужен вам для работы... Идея в том, чтобы в конечном счете владеть им. С этой идеей вы будете жить какое-то время до того момента, пока не выучите его или не откажетесь от этой идеи и решите его не учить. Но не спешите «впихивать» в себя идею о том, что никто никому ничего не должен. Необходимо представить картину ваших ошибок целиком. Мысль о доказательстве своего несовершенства неразрывно связана с еще одной разрушительной идеей. Эта идея звучит так: «Я ничтожество». О, да, каждый день теми или иными фразами мы говорим это себе: «У меня нет нового «Айфона» — я ничтожество. Я имею лишний вес — я ничтожество» и т.д. А вот теперь представьте замахивающийся молот и наковальню. Молот — это идея о том, что «вы ничтожество», а наковальня — это идея о том, что вы еще «всем все докажете» и, естественно, вы между ними принимаете эти удары каждый день. И чем больше ударов, тем больше вы себя мучаете. Чтобы исключить себя из данной схемы и перестать заниматься самобичеванием, нужно принять к сведению, что абсолютно все люди каждый день твердят себе, что они никчемны. Это факт, так как такого рода мысли, к сожалению, свойственны человеку. Абсолютно все такие. Как только вы почувствуете некоторое утешение от мысли, что все живут так, как вы, а именно бичуют себя без устали каждый день, вы почувствуете, что самобичевание уйдет, так как вы автоматически отключаете его из

потока ваших мыслей идею. Вы автоматически понимаете, что «я больше не буду делать это, все будут, а я не буду». Что происходит, когда у вас, к примеру, чешется лоб. Вы чешете его и даже не замечаете, что его чесали. Также и мысль о том, что абсолютно все люди мучают себя идеей о том, «что они ничтожества», способна искоренить само явление – переживание из-за собственного несовершенства. Суть этой проблемы заключается в самоунижении, которое запустит механизм, способный свести на нет все ваши переживания касательно собственного уничтожения. Но как быть с молотом-идеей о том, что вы обязаны всем все доказать. Вы должны принять идею о том, что ничего никому доказывать не нужно, вы никому ничего не должны. Представьте, что вы должны деньги вашему недругу, и он постоянно тревожит вас звонками и всячески докучает вас по поводу того, что вы должны ему отдать эту сумму. В такой ситуации ваш внутренний мир будет нарушен, не говоря о покое, как и идея о том, что вы должны «всем все доказать». Остановимся на привилегиях данного метода. Занимаясь любым ремеслом, вы всегда себе мешаете преуспевать в нем, благодаря волнениям. Волнения мыслительных образов перерастают в телесные зажимы. В любом ремесле, которым вы занимаетесь, можно преуспеть, благодаря применению этих знаний. Представьте мысленно событие, о котором пойдет речь ниже, и по возможности переложите его на то обстоятельство, которое важно для вас. Например, у вас огромный опыт занятия вокалом и предстоит выступить перед очень важным жюри и огромным залом. Вы очень нервничаете и начинаете зажимать свое тело, в основном это происходит в шейной части позвоночника. Вы становитесь скованны, ваши волнения перерастают в «*телесные зажимы*», вам сложно двигаться, петь. Вы начинаете излишне стараться. Вы стараетесь, и это не идет вам на пользу, в конечном счете переживаете связки, не попадаете в ноты и ваше выступление можно считать провальным. Но, если же вы перестали волноваться на счет того, что твердо знаете, что вы не ничтожны и нет нужды ничего никому доказывать, то ваше волнение как рукой снимет, так как корень волнения – боязнь – не понравится кому-либо. У вас будет все гораздо лучше получаться, в идеале у вас будет твердый уверенный голос, так как волноваться вы не будете – исчезнет объект волнения, ноты дадутся вам легко, так как вы не будете тратить свои мысли на «перестарание», вы будете тверды и раскованы, никакие зажимы вам не будут мешать, а в конечном счете вы отлично выступите на сцене. Данный пример можно перенести на любое дело, которым вы будете заниматься. Только перестаньте волноваться, доказывая всем, что вы можете и просто спокойно делаете то, что вам нравится или то, за что вы получаете деньги и это занятие вас этим и радует. Одним словом, перестаньте мешать себе жить. Удивительно, но примерно 40 процентов негатива ушло из моей жизни, когда я убрал себя из схемы «молота и наковальни». Мне самому стало спокойно, и я обрел равновесие и, не побоюсь этого слова, гармонию. И по сей день я живу, просто наслаждаясь жизнью, так как я больше не трачу ее на самобичевание и не трачу ее на доказательства другим людям своего значения. Я живу и стараюсь радоваться жизни, и порой мне кажется, что в этом ее смысл. Радоваться, испытывая все ее блага и преодолевая трудности, чтобы вновь к ним вернуться. Все познается в сравнении, и радость приумножается на контрастах. Но нужно помнить об этом, испытывая трудности.

Темнота, которая окружает каждого из нас, выражена преимущественно в беспокойстве. Оно может быть выражено вполне оправданно, это может быть потеря близкого человека или болезнь, может быть неудача на работе или в личной жизни, но, по сути дела, это одни те же ощущения — беспокойные. Им можно подобрать массу синонимов, все они будут отрицательными по смыслу. Само беспокойство по своей сути это вполне осознанный выбор. Наш выбор заключается в том, чтобы жить плохо. Не само обстоятельство, которое произошло, является причиной ваших расстройств, а выбор, он определяет ваше негативное состояние. Те мысли, которые вас одолевают во время негативного состояния духа, были допущены вами осознанно, мысли породили ощущения, которые испытывает человек во время той или иной скорби. Если

научиться направлять свои мысли, делать их дозированными и знать меру в их индальгировании, то можно преуспеть практически в любых ваших желаниях.

Мудрецы говорят, что мозг плохой хозяин, но отличный слуга. Заставить мозг работать на вас должно быть целью любого человека, который хочет добиться успеха в своём внутреннем развитии. Буддийские мудрецы, проповедующие просветление, преследуют эту цель практически во всех своих трудах. Умерить свой разум усилием и тренировкой, придать ему безмятежность.

Итак, как заставить мозг работать на вас? Я считаю, что абсолютное подчинение своих дум это неправильно, как и неправильна абсолютная безмятежность. Когда она находится в переизбытке, то это, скорее, негативное состояние, так как вследствие пребывания в таком состоянии постоянно может ухудшиться психическое и материальное состояние. Это состояние может породить лень, как может породить и различные психические расстройства.

Негативное состояние является следствием утраты контроля над собой, над своими мыслями. Положительное состояние духа — это состояние, при котором мы испытываем соответствующие ощущения. Они также вызваны определёнными мыслями, которые дают сигнал радости вашему телу, и оно повинуетя. Подобно руке, которая протягивается за стаканом воды.

Важно определить, что каждый день мы испытываем положительные и отрицательные эмоции, мы смеёмся и плачем, радуемся и злимся, мы можем быть отважными и испуганными, обиженными и влюбленными — все это вызвано одним лишь умозаключением. Умение генерировать это умозаключение по собственному желанию, в любое время — вот первая цель, которую необходимо достичь человеку, который заботится о состоянии своего духа и о состоянии души в целом. Возможность выбирать свой день с того момента, как ты открыл свои глаза, проснувшись, является привилегией для человека, решившего вернуть себе своё солнце.

Абсолютно понятно, что позитивное и негативное состояние всегда вызвано мыслями, которые являются связующим звеном между обстоятельствами и вашей реакцией на них. Ваша задача мудро отреагировать на эти обстоятельства, но вот мудрость эта приходит только с опытом.

Глава 2. ВЕЧНЫЕ ПОВОДЫ К ЛУЧШЕМУ

«Слушать стоит лишь того, чья речь
подчинена мысли, а мысль — истине и добру»

Ф. Фенелон

«Истина, даже будучи в немилости, остаётся божественной
и вечной: голос её исходит из лона земли»

У. Фосколо

Каждый человек хочет изменить себя к лучшему. Я не буду сейчас говорить о тех, кто полностью доволен собой и своей жизнью. У этих людей данное счастье, скорее всего, наполнено иллюзиями и с какой-то стороны это даже хорошо. Но, если реально смотреть на вещи и на опыт этого мира, то можно смело заявить о том, что в нем в данный момент нет идеального человека, и любой из нас пожелал бы себе изменений, выраженных в улучшении себя самого. Итак, положим же начало этим изменениям.

Практически любой психолог, разбирая проблемы своего пациента, скажет ему, что необходимо принять себя. Принять то, каков он есть. Не бороться с собой «таким неидеальным», а принять себя настоящего, со всеми недостатками, со всеми отрицательными качествами. Да, это правильно. Человек, который доволен собой, но при этом далек от идеала, стал таким, благодаря тому, что он принял себя. Смириться с тем, каков ты есть, — есть первый шаг к принятию самого себя. Проанализировав свои ошибки и недостатки, а именно они, делают человека несчастным, нужно смириться с ними. «Да, я таков», — сказать себе. Это нужно для того, чтобы можно было начать работу. Попробуйте бежать вперед, если вы все время пятитесь назад или дергаетесь вправо или влево. Это будет очень трудно. Так и трудно будет изменить себя или какую-либо ситуацию, вначале не смирившись с ней. Итак, вы принимаете себя, смиряетесь с собой и успокаиваетесь. Вас успокаивает мысль о том, что вы сделали первый шаг, встали на нужный путь, что перед вами дорога, конечный пункт которой — новый вы, а сама дорога — суть вашего желания измениться, изменить вашу жизнь.

Человек, который попал в водоворот или вzybучий песок, сначала должен расслабиться и не двигаться, то есть принять ситуацию такой, какова она есть, без лишних телодвижений, эмоций. Принять и поддаться той силе, которая на него воздействует. После этого совершать взвешенные методичные действия, чтобы выбраться. Но самое первое действие — это смириться с обстоятельствами. Смирение это огромная сила, сердце смиренное идеально по своей природе.

Человека смиренного ничто не сможет вывести из себя, ничто не разрушит его внутренний мир, никакое обстоятельство не сможет навредить человеку смиренному, так как он принимает его. Принять себя означает смириться с обстоятельствами, которые мешают твоему внутреннему комфорту.

Как правило, несмиренные люди горды, гордыня принуждает человека служить своим желаниям, она способна настолько «распоясать» взрослого человека, что он будет вести себя подобно избалованному ребёнку в магазине игрушек, не получив желаемого, он будет негодовать и сетовать на весь мир, лишь бы все шло так как он хочет. «Вылечить» гордыню возможно при помощи смирения. Вообще многие отрицательные качества человека лечатся смирением — блуд, похоть, чревоугодие. Сказано, что от смирения, как силы Божией, сатана трепещет. Смирение — добродетель, противоположная гордыне, и одна из самых главных добродетелей в христианской жизни. В духовной жизни христианина оно проявляется в том, что человек в любых

обстоятельствах пребывает в мире с самим собой и Богом, не возвышает себя над кем бы то ни было. Поговорим о том, как научиться принимать смирение.

Воздержание

Мы знакомы с таким методом на примере постов. Люди, живущие по христианской вере, временами воздерживаются от животной пищи, от развлечений и плотских утех. Безусловно, в большей степени им помогает идеология поста. В Великий пост люди разделяют страдания Христа. Но не всегда это делается из-за веры. Сам Господь научил этому, и я полагаю, что цель поста заключается не только в правилах поведения, но в том, чтобы человек утих от «угара страстей» и задумался о мире духовном, каждый пост человек лечит себя, он врачует свои недостатки, болезни духа. Воздержание, в принципе, очень полезно. И человеку, решившему изменить себя, следует принять решение. Это должно быть твёрдое намерение ограничить себя в чем-либо. Начать можно и с малого. Не смотреть телевизор на протяжении Великого поста (исключение новости), или же не есть мяса на срок, пока пост не закончится. Любое наше чрезмерное увлечение негативно сказывается на нашем духе, и тело нуждается в ограничении, и этот метод поможет умерить свои «страсти» по отношению к предмету желаемого — улучшении духовного и физического состояния человека.

Учёные доказали, что если 21 один день придерживаться каких-либо правил, то это войдёт в привычку. Но верно и обратное: если отказаться от чего-то на 21 день, то эта «антипривычка» даст свой результат. И, надо, сказать, 50 дней Великого поста более чем достаточно для того, чтобы воздерживаться от большого количества вредной пищи, а в дальнейшей жизни это поможет не есть перед сном, бросить курить, так как «не курить» войдёт в привычку. Войдёт в привычку и само правильное отношение к своему здоровью, психическому и физическому, к своему духовному состоянию. Важно помнить, что все взаимосвязано, так, отказавшись мяса, можно бросить курить. Воздержание — это игра, в которую, сыграв один раз, ты не сможешь остановиться. Мысль о том, что силен не тот, кто может многое себе позволить, а тот, кто может во многом себе отказать, не даёт покоя, хочется превосходить себя каждый раз. Каждый раз становишься сильнее, ты хочешь смотреть на себя в прошлом и испытывать гордость от себя настоящего, подобно альпинисту, который стоит на вершине покорённой им горы. Хочу сразу же предупредить, что само воздержание без молитвы не столь эффективно и может быть не столь долгосрочно. Это объясняется логически и духовно. Но об этом позже.

Метод санкции

Санкция — это мера воздействия, а в нашем случае — наказание. Всех нас наказывали родители, если мы поступали, на их взгляд, неправильно. В данном методе рассматривается самонаказание. Это договор чести с самим собой о том, что в случае нарушения собственных правил последует наказание. Так, буддийские монахи, борясь со своими недостатками, достигая просветления, в качестве наказания за нарушение правил, поставленных самостоятельно или наставлением учителя, вставали под ледяной водопад и стояли, пока их конечности не посинеют. Это делалось для того, чтобы само тело, не говоря о разуме, понимало, что нельзя делать то, что противоречит принципам поставленной цели, а то, что можно делать, — ледяной водой не наказывается.

Любые шаги к самосовершенствованию подразумевают какие-либо трудности. Этот метод я бы посоветовал тем, кто борется со своими помыслами, за исключением душевнобольных. Предмет этого метода также можно изменять, исходя из потребности того, что необходимо исправить в себе или же преобразовать. Я не буду приводить примеры, так как они могут быть абсурдны, лишь скажу, что санкции могут быть различны, все зависит от вашей фантазии, ясно одно — этот метод действует.

Противоположный процесс действия

Процесс — это состояние действия того или иного обстоятельства. Это проходящий во времени ряд действий. Противоположный же процесс подразумевает длящиеся в промежутке времени волевые действия, направленные в данном случае на изменение конкретного качества, он-то нам и нужен, так как помощью противоположного по смыслу обстоятельства можно исправить тот или иной недостаток. К примеру, если вы злой человек и хотите что-то изменить в себе, начните быть добрым искусственно, неискренне, но добрым. Вами должна править идея об этом испытании, и со временем вы начнете понимать суть самой доброты, все ее привилегии и блага. И это опять же со временем изменит вашу позицию по отношению к своей злости и устранил ее.

Если вы очень скупой человек и решили изменить себя, то можно через силу воли давать милостыню в достойном размере или отдать старую одежду в приют. Весь смысл этого метода изменения состоит в том, чтобы практиковать долгое время то или иное качество. Со временем наступит смирение, и оно даст вам возможность более легко расставаться с вашими благами. Со временем вы обретете смысл данного самопожертвования. Ведь служение ближнему есть проявление любви, это одна из самых главных заповедей христианства.

Данный принцип может иметь иную форму, то же противоположное действие, но со своими факультативными принципами. Их суть состоит в том, чтобы делать действия не противоположные по смыслу, но и не противоречащие цели исправления. Допустим, надеть старую грязную одежду и просить милостыни улице. Спустя неделю человек гордый и тщеславный поймёт, что он лишь человек из плоти и крови такой же, как все, а также поймёт, что нужно слушать других, а не только говорить о себе.

Данные методы призваны помочь человеку исправить изъяны своего характера и своей души в целом. Мы принимаем себя и начинаем исправлять свои недостатки, которые причиняют вам боль. Это первые шаги на пути возвращения своего солнца в вашу жизнь.

Глава 3. ВОЛЯ

«Борьба есть условие жизни: жизнь умирает,
когда оканчивается борьба»

В.Г. Белинский

Цель — это мечта с конкретным сроком её реализации. Для достижения практически любых целей необходимо делать волевые усилия. Это наглядно демонстрируют не только спортсмены, но и все те, кто каждый день, преодолевая себя, идут к своей цели несмотря ни на что.

Волевые усилия увеличивают вашу эффективность в задачах, которые вы перед собой ставите. Ни одна ваша победа не может быть достигнута без них, и поэтому разумно относится к волевому усилию как к чуду из чудес, как к великому дару, который может подарить сам себе человек. Сила воли — это ключ к любому успеху. И получить и обладать ею в должном количестве может каждый человек.

Перед тем, как совершить волевое усилие по отношению к чему-либо, необходимо задать себе три вопроса:

для чего я это делаю?

каков будет результат моих действий?

что мне даст то благо, которое я получу?

На каждый из этих вопросов необходимо ответить, как можно яснее, и насколько возможно ярче представить себе те образы, которые возникли при ответе на эти вопросы. Это важно, так как, отвечая на эти вопросы, мы призываем себе на помощь еще одну огромную по своей мощи силу — силу вдохновения. Она появляется тогда, когда мысли и образы складываются в определённую картину, и ваши чувства начинают стимулировать ваше сознание, без вдохновения сила воли превращается в обычный акт мужества, а вместе с вдохновением она становится приятной игрой в конструктор своей жизни. Подобно ребёнку, собирающему конструктор «Лего», мы начинаем вдохновенно строить, как кирпичики, каждое событие в нашей жизни таким образом, что в итоге мы становимся обладателями своей мечты.

Итак, я пытаюсь вам сказать, что сила воли и сила вдохновения обязаны быть одним целым, это и будет называться волевым усилием в данном контексте. Тот образ, который вы представляете, преодолевая себя, словно бензин для двигателя, где двигатель — это сама сила воли. Я призываю использовать волевое усилие только при условии, что вы заряжены вдохновением и никак иначе.

Рассматривая волевое усилие с точки зрения навыка, необходимого для жизни, такого же навыка, как умение добывать себе пищу, важно для себя понять, что без этого навыка достижение серьёзного успеха в чем-либо не стоит ожидать. Если же вы никогда не были волевым человеком, не совершали никаких подвигов, благодаря своей воле, то в вашу пользу могу сказать, что отсутствие навыка вовсе не означает невозможность его применения. И опять же, начинать его получение нужно с малого.

Как уже было сказано, мозг плохой хозяин, но отличный слуга, и в контексте практики волевого усилия мы, будучи хозяевами своих желаний, действий и раздумий, имеем привилегию воспользоваться волевым усилием в той степени, в которой нам это нужно. Волевое усилие — лишь толчок, основная сила для достижения цели, но приходит с вдохновением. Со временем ваш навык волевого усилия улучшится и возможно превзойдет ваши ожидания, но это будет не сразу. Враг обретения того или иного навыка суета. Она способна запутать вас, и вы не сможете достигнуть результата, слушая ее голос. Закон этого мира — постепенность.

Она выражена в дивной твёрдости и нерушимости. Я бы сравнил движение Божией воли с движением солнца по небу. Оно везде успевает, никогда не спешит и уж тем более не суетится, а самое главное, что оно светит всем людям на этой планете. И, если я утрачиваю это спокойствие, я это замечаю, и делаю все возможное, чтобы вновь обрести это великое чувство. Чувство, которое испытывает солнце в своей вечности. Я могу лишь догадываться, насколько эта воля мудра и велика. Если ваша воля будет подобна ей и ваши действия будут плавны и неспешны, грандиозны, твердо будет ваше движение в этом мире.

Суэта, спешка, само внутреннее напряжение будоражит ум, это состояние лукавое, плохое. Как следствие, куча ошибок. Но о них мы узнаем после того, как совершим их свои «быстрые» и безрассудные действия. Давайте не будем терять красоту этого мира в угаре от житейских забот, пожиная плоды своей спешной и суетливой глупости. В волевом усилии нужно сделать акцент на твёрдости своих поступков и решений. На взвешенности умозаключений, на постепенности выполнения своих задач.

Жизнь состоит из усилий и результатов этих усилий, а также из их отсутствия. Результат всегда зависит от нашего отношения к делу. Имея навык волевого усилия, мы получаем возможность совершать самые великие и славные победы в своей жизни, победы над самим собой, и вместе с вдохновением наша воля превращается в огонь, такой яркий красивый и сжигающий все препятствия на пути к своему успеху, к плоду собственного усердия.

В этой главе я хотел бы упомянуть о целях и их постановке. Цель — это мечта с конкретным сроком её реализации. Мечтает человек довольно часто. Но очень редко эти мечты преобразуются в цели. Причина этому страх и неуверенность в своих силах. При возможности любому неуверенному в себе человеку я говорю: «Ты можешь достичь всего, чего только пожелаешь, потому что ты можешь все!»

Очень важно помнить, что восхождение начинается с маленьких побед, даже самые незначительные результаты могут в конечном счёте привести к огромному успеху, задача этих маленьких побед — дать первоначальный запас успеха, от которого можно отталкиваться в дальнейшем. Начало этих побед формирует фундамент, на котором строится здание по имени «мечта». Иногда люди просто физически не могут поверить в свои силы, потому, что жизнь их полна разочарований, особенно последними событиями. И, чтобы начать побеждать, им нужен небольшой кредит, маленькая победа, это придаст человеку уверенности для достижения более серьезных целей.

Цель моего повествования — возврат счастья в вашу жизнь, возврат того солнца, которое когда-то светило в вашем идеальном мире. Для того чтобы мне помочь вам осуществить эту мечту, позвольте попросить вас прямо сейчас подумать, какие «малые» негативные моменты присутствуют в вашей жизни, по каким-то причинам ваши руки не доходят до исполнения самых простых вещей. Это может быть все, что угодно: стабильно лежащий на раковине незакрытый колпачок зубной пасты или немытая духовка на кухне, или давно не пройденная диспансеризация у врача. Почему я прошу вспомнить самые крохотные недостатки вашей жизни? Потому что исправить их легко. И после того, как вы это сделаете, у вас появится уверенность в том, что вы способны на большее. Вы будете вспоминать, что это у вас уже получилось, а значит, получится и большее, — так вы будете думать. Самое главное — положить начало этим изменениям в своей жизни. Это будет ваша маленькая победа и маленькая радость. Основная цель этих мини-побед — ощущение, что все под твоим контролем, что ты во власти изменить существующую реальность. Но не стоит сразу хвататься за свои великие дела. Если же вы уже находитесь в процессе их выполнения, то пусть все идёт своими привычными темпами, помните о постепенности и неспешности. Как только ваше волевое усилие позволило вам добиться этих микро-целей, ощутите, насколько ваша качественная жизнь находится под вашим контролем. Кстати, радоваться мелочам очень полезно, и эти «радостные мелочи» тесно связаны с увеличением силы вашей воли, любая победа важна для приобретения этого каче-

ства. Совокупность таких радостей, что вы чего-то, да стоите, способна дать толчок к великому вдохновению. К примеру, вспомните, как ваш мир был преображен, когда вы были влюблены. Вы будто парили на крыльях надежды и любви, и каждый взмах этих крыльев был вызван неиссякаемым вдохновением, каждый взмах поднимал вас все выше к достижению цели — быть вместе с любимым человеком. А теперь представьте, что с помощью таких маленьких побед вы достигнете определенного уровня этого вдохновения. Вы сможете быть уверены в том, что у вас все получается, и все будет по плану — это и даст вам вдохновение. Сила воли будет помогать вам, с помощью нее каждый раз вы будете закручивать все тот же тюбик зубной пасты. А вы думаете это легко, если всю жизнь оставляли его открытым? Нелегко, но и несложно, если вы вступили на путь обретения силы воли. Окончательно убедиться в том, что вы достигли малых побед, значит, увидеть вашу задачу исполненной. Закрывать тюбик вошло в привычку. И вы очень горды этой победой над собой, вполне можете взяться за более серьезное дело, чтобы качественно улучшить вашу жизнь.

Обретая умение волевого усилия, не стоит забывать об ударах, которые наносит жизнь в ответ на ваше движение вперед. Не все так просто в этом мире, этот мир обязательно будет сопротивляться вашему желанию его покорить. Поэтому нужно понять одно: неважно как вы бьётесь, как вы двигаетесь, как атакуете, достаточно того, что вы это делаете, а важно то, как вы держите удар, как обороняетесь. Любая неудача может ударить так, что вы уже не встанете, не продолжите этот «бой».

Очень хорошо закаливает вашу неистребимую волю к победе спорт. Спорт хорошо даёт понять человеку, какова цена успеха. Занимаясь спортом, оттачивая каждый навык атаки или обороны, вы понимаете, как важна работа над собой, как важно быть сильным и твёрдым в своём решении, а самое главное, что никогда не стоит сдаваться. Только силой воли достигается в спорте тотальный успех. Наши параолимпийцы постоянно побеждают на Олимпийских играх, благодаря железной воле, а не благодаря тому, что они родились в богатой семье и могли позволить себе хорошего тренера и потрясающие условия для тренировок. Воля — механизм ядерного взрыва вашего потенциала.

Обязательно необходимо искренне радоваться каждому шагу совершенствования, созерцать результат его использования. Скажем, вы на протяжении недели каждый день мыли миску для своего животного. Восхититесь этим, обрадуйтесь своим первым шагам на пути воли и, конечно же, результату вашего волевого усилия в действии. Как минимум, вы стали более чистоплотны, и ваш питомец находится в более приятных условиях. Умение радоваться мелочам является большим достижением человека, идущего к своему счастью. Уделяйте этому как можно больше времени, наслаждайтесь своими победами — это важно для вашего дальнейшего вдохновения и результата работы над собой.

Ваша воля подобно железу, с каждой закалкой она становится прочнее. И, начиная с малого, нужно переходить к большему, что бы великое показалось обыденным.

Итак, начните с малого, начните радоваться мелочам, будьте постепенны, обретите контроль, постройте фундамент дома вашего успеха. Запомните, что важнее держать удар, нежели наносить свой, займитесь спортом, чтобы понять, на что вы способны в своём стремлении к победе. Все это приблизит вас к достижению счастья.

Глава 4. ВДОХНОВЕНИЕ

«Жизнь — это чистое пламя; мы живём
с невидимым солнцем внутри нас»

Т. Браун

Возможности человека прямым образом зависят от его вдохновения. Оно является основой мотивации человека, способного «свернуть горы», избавиться от лени и с новой силой творить свою судьбу.

Вдохновение — это крылья, с помощью которых человек имеет возможность получить желаемое, но самое главное, что он может самостоятельно призвать эти крылья вдохновения себе на службу. Если у вас рутинная жизнь или вы хотите чего-то достичь, но физически не можете себя преодолеть, значит, не хватает вдохновения. Корень слова «вдохновение» означает вдох, вам не хватает кислорода для достижения цели, вы не можете надышаться. К примеру, у спортсменов даже открывается второе дыхание во время тренировок или соревнований. В частности, это происходит из-за позитивных обстоятельств, которые подталкивают их к победе. Забитый гол, или удачный финт, способен открыть второе дыхание у футболистов. Это вдохновение запускает механизм новых человеческих возможностей. Психологи любят часто говорить о внутренних человеческих ресурсах, о запасе энергетических сил, об истощении этих ресурсов в случае потери внутренних сил или депрессии. Эти понятия не совсем корректны, так как они относятся больше к магии, нежели к медицине. Вдохновение изменяет сам настрой человека. Причём это происходит моментально и на абсолютно «истощённого энергетически» оно действует ровно так же, как и на полного жизненных сил человека. Например, вы за рулём, стоите «в пробке», которой, кажется, нет конца и края. За последние три недели в вашей жизни не произошло ничего радостного или же вы, скорее всего, этого не заметили, вам тяжело, да ещё и эта «пробка». Вы сердиты, да ещё и истощены. Но вдруг раздаётся телефонный звонок и вам сообщают приятную новость — любовь всей вашей жизни говорит вам, что готова встретиться, и что она не отвечала на ваши сообщения из-за того, что она их не видела, и они затерялись в многочисленной переписке. Ваш настрой уничтожить из баули эту окаянную «пробку» моментально переходит в настроение начать переписку и добиться встречи с красавицей, а нахождение «в пробке» вас уже не особо волнует. Вы вдохновились этим звонком и поменяли будущую реальность. Ваш настрой помог избежать череды разрушений внутреннего комфорта, который был на нуле. Или в той же «пробке» вам приходит сообщение о том, что компания, в которой вы работаете, готова вас повысить в должности, или о крупном выигрыше в лотерее. И в эту секунду ваше состояние меняется. Да, меняется так, что вы от радости забываете о «пробке» и неудачах, симптомы вашего истощения исчезают. Ваша радость не имеет границ. Вы кладёте телефонную трубку, проходит 11 секунд от морального потрясения (а именно столько длится любое моральное потрясение), и дальше начинаете планировать встречу. Думаете, какими возможностями будете обладать на новой должности или планируете, что купите в первую очередь на деньги, которые вам сулит лотерейный выигрыш. И вот тут начинается размах вдохновения. Вы приезжаете в назначенное место, идёте по своим делам, но ваше отношение ко всему меняется, как и меняетесь вы сами: приятные вокруг люди воспринимают вас иначе. Вы вдохновлены настолько, что никаких забот для вас не существует, вернее, они есть, но вы их не ощущаете. Чудо? Нет. Вдохновение...

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.