

ЖАЛЯ АБИЕВА

НИКОГО НЕТ ДОМА

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫХ НЕТ

Жаля Абиева

НИКОГО НЕТ ДОМА.

Решение проблем, которых нет

<https://litres.ru/74303483>

SelfPub; 2026

Аннотация

Обнаружь глубокий покой посреди бытового хаоса, когда планы рушатся, а ум бьёт тревогу.

Эта добрая книга — путеводитель по проживанию житейских неурядиц в абсолютной легкости с точки зрения мудрости Роберта Адамса.

Через смешные повседневные истории раскрывается, как отключается паника, мягко растворяются драмы ума и применяются его ключевые рекомендации прямо в повседневной жизни, возвращая к подлинной природе.

Содержание

Введение: Если есть проблемы, поздравляю — никого нет!	4
Глава 1: Космическая комедия ошибок, или Почему Вселенная не пользуется навигатором	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

НИКОГО НЕТ ДОМА. Решение проблем, которых нет

**Введение: Если есть проблемы,
поздравляю — никого нет!**

Замечено, как сильно ценится страдание. Возникает злость из-за пробок, слёзы из-за пустяков и роль великих мучеников. Роберт Адамс улыбнулся бы и сказал: «Прекрасно! А теперь найдите того, кто страдает».

Эта книга — не для создания идеальной жизни. Жизнь — это просто кинофильм на экране. Зачем пытаться чинить экран, на котором показывают боевик? Лучше сесть поудобнее, взять попкорн и спросить: «К кому приходят эти мысли?»

Ни к кому.

Практический совет: В следующий раз, когда начальник будет кричать, можно закрыть глаза и подумать: «Этот персонаж — всего лишь проекция ума. Но почему ум вообще проецирует начальника?» Остаётся только улыбнуться. Всё хорошо. Абсолютно всё хорошо.

Глава 1: Космическая комедия ошибок, или Почему Вселенная не пользуется навигатором

Замечено, с какой трогательной и одновременно пугающей серьёзностью человеческий ум склонен относиться к сценарию своей жизни. Стоит только утреннему кофе убежать на чистую плиту, а важной встрече — перенестись на неопределённый срок, как внутри моментально разворачивается масштабная греческая трагедия. Ум облачается в судейскую мантию, бьёт деревянным молотком по столу и громогласно объявляет: «Произошла ужасная катастрофа! Всё идёт абсолютно неправильно! Мир рушится!».

Роберт Адамс, наблюдая за этим внутренним театром, тепло улыбнулся бы и мягко заметил, что пытаться переделать то, что уже произошло, — это всё равно что бегать за уехавшим поездом, пытаясь силой мысли развернуть локомотив в обратную сторону.

Чтобы наглядно увидеть, как именно ум создаёт драму на пустом месте, можно представить одну весьма поучительную современную притчу о человеке, который долго и тщательно планировал идеальный, безупречный день. Были куплены билеты на самолёт в тёплые края, собран чемодан, где каждая вещь лежала по линеечке, и даже составлен поминут-

ный график получения удовольствий. Человек вызвал такси, предвкушая, как через пару часов будет сидеть у океана.

Но у вселенского режиссёра, как это часто бывает, на этот вечер была запланирована комедия, а не парадный марш. Сначала такси застряло в самой монументальной пробке года из-за того, что на дорогу внезапно выбежал испуганный гусь. Пока водитель и пассажир пытались мысленно и на расстоянии ускорить движение автомобилей, колесо машины издало громкий вздох и полностью спустило. Человек, сжимая в руке бесполезный билет, выскочил на обочину под проливной дождь, который синоптики, разумеется, не прогнозировали. В довершение всего, проезжающий мимо грузовик весело окатил его из лужи с ног до головы.

В этот момент ум нашего героя достиг пика своего драматического искусства. Он стоял посреди улицы, мокрый, грязный, без малейшего шанса успеть на свой рейс, и внутри него бушевал настоящий шторм. Ум кричал: «Это худший день в истории человечества! Всё развалилось! Жизнь несправедлива!». Сам путешественник был абсолютно уверен, что произошла непоправимая катастрофа. Он буквально страдал за двоих.

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.