



Леонид Сольщин

**«Записки на
широких полях
(marginalia)»**

Леонид Сольцин

«Записки на широких полях (marginalia)»

<https://litres.ru/74323572>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я часто задавался вопросами относительно своего предназначения, как и Вы, я уверен, пробовал много разных занятий, которые не давали мне желаемого духовного удовлетворения.

В итоге я пришел к тому, что лучше заняться анализом происходящего вокруг в неразрывной связи с тем, как я мыслю и как воспринимаю мир вокруг.

Книга писалась мною как шла моя жизнь, отвечая поэтапно на мои практические вопросы.

Эта книга для всех, кто ищет ответы в пути, кто заблудился или просто хочет найти интересного собеседника для анализа происходящего вокруг.

Предполагаю, что мои размышления и выводы помогут Вам в нужный момент.

Я не волшебник и эта книга первая, поэтому позвольте мне начать это путешествие вместе с Вами.

Содержание

Предисловие	4
1. Сон	8
2. Явь (реальность)	18
3. Диалог	27
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Леонид Сольцин

«Записки на широких полях (marginalia)»

Предисловие

Книга является сводным анализом аспектов жизни. Каждая глава в завуалированной форме посвящена реальным ситуациям в направлении морального выбора.

Задачу я ставил — сделать итоговый вариант книги, в первую очередь, полезным, дающим практические советы, ответы на вопросы, которые вы получаете от жизни.

Ваш путь индивидуален и ваш опыт так же ценен, как и мой, поэтому мы способны вместе улучшить тот или иной аспект нашей жизни.

Книга — диалог, книга для размышлений.

Когда мы испытываем легкость внутри — это сравнимо с чувством возвращения домой после длительного путешествия.

Книга способна указать путь домой, где вам будет комфортно.

Не нужно недооценивать внутренний голос, сомнения — это проверка

на преданность мечте.

Узкие рамки сознания не способны вместить широту Вашей души.

Вы можете больше, чем Вам кажется. От абстракции к действию, и лучшее начало — сделать, в первую очередь, то, что не хотели / боялись / долгое время откладывали. Это придаст Вам импульс и веру в результат.

В этой книге — ключевые аспекты, которые, на мой взгляд, важны, вопросы, ответы на которые я искал и в конечном итоге нашел, а также жизненный опыт, который может быть вам полезен.

Сразу поясню, что это проба пера, начало, за которым следует развитие.

Такой формат наиболее комфортен для меня, для понимания сути каждой главы.

Отдельно взятая глава — это зарисовки знаний и опыта в сжатом виде для осознания сущности того, что я хочу до вас донести.

Содержание книги раскрывается тезисно следующим образом:

- просыпаемся ото сна;
- начинаем фиксировать происходящее (явь);
- получаем необходимые ответы через диалог для пополнения багажа знаний;
- делаем осознанный выбор в пользу повышения вашей энергетики;

- начинаем ваше путешествие (движение – это и есть сама жизнь);
- принимаем осознанные решения, используя ранее полученные знания;
- достигаем ясности в принятии решения — это Ваш первый духовный, энергетический маяк;
- теперь вы идете уверенно домой = метафора – «путь домой» означает, что Ваша Душа обретает спокойствие, будто она уже дома;
- на этом уровне вы уже способны вести диалог со своим Духом, поскольку достаточно чисты и осознанны;
- проводник Ваш — это есть Ваш Дух, Ваши Ангелы. Резко сделать такой переход невозможно, вы просто этого не выдержите. Это как выход в открытый Космос. Поэтому содержание было выстроено в данной последовательности.

Формат главы «Диалог» — это перечень вопросов и ответы на них, которые раскрывались мне по ходу получения новых знаний и опыта.

Я не претендую на уникальность переданного смысла, при этом надо понимать, что мы живем в одном информационно-энергетическом поле, наш опыт индивидуален и уникален.

Поэтому по тексту вы встретите отсылки к известным авторам в области эзотерики. Эти отсылки также важны в моей практике, поскольку они мне дали основу для понимания цельной картины мира.

Главный посыл к написанию этой книги в формате marginalia — донести

до вас практический смысл в выстраивании своей жизни, понимая себя и окружающий мир.

Каждый найдет что-то полезное для себя.

Полагаю, что вы можете не согласиться с моей позицией в тех или иных размышлениях, что абсолютно нормально.

Дисклеймер здесь простой: автор не агитирует, не убеждает, а выражает своё мнение, исходя из полученного жизненного опыта, и приглашает вас к диалогу по ряду вопросов.

Что касается обложки, на ней изображен Меганомский маяк — навигационное сооружение в Крыму, расположенное в самой южной части мыса Меганом (также известного как мыс Чобан-Басты).

Это живописный, но довольно суровый уголок юго-восточного Крыма, расположенный примерно в 15 километрах от Судака.

Здесь мне важна была смысловая нагрузка, нежели красота, эстетика восприятия в широком смысле этого слова. В связи с этим на обложке изображен метафорический символ видимой надежды и почти не осязаемой опоры для путешественников. Суть метафоры в том, что, когда мы обретаем в жизни ориентир, мы достигаем успеха во всем, чем бы ни занимались.

1. Сон

Сон — удивительное состояние, где управляет подсознание: все страхи, желания, вожделения, опасения выходят наружу.

Сон есть и физиологическая потребность, но моя мысль не об этом.

Мы рассмотрим сон как явление нашей жизни в двух аспектах: сон-предсказание (особенно характерно для православной культуры) и сон — техника задания / корректировка своей реальности (сон-медитация).

Одна из самых обстоятельных теорий (относительно возможности заглянуть во сне в будущее) принадлежит философу Джону Уильяму Данну.

В 1927 году вышла его книга «Эксперимент со временем», где автор смело предполагает, что в реальности все времена — прошлое, настоящее и будущее — в некотором смысле происходят «вместе». По мнению автора, человеческое сознание воспринимает эту одновременность в линейной форме, где все идет друг за другом, по порядку, но во снах человек отключает сознание и обретает способность видеть вещи сны. С закрытыми глазами он свободно пересекает границы прошлого, настоящего и будущего, то есть буквально может видеть будущее.

Предположим, это так. Тогда природа вещих снов вполне

объяснима.

На этот счет в классической литературе существует ряд ярких примеров.

К примеру, сон Татьяны Лариной — классический пример

сна-предсказания в произведении А. С. Пушкина «Евгений Онегин». Во время святочных гаданий девушка видит кошмар: в компании чудовищ и «адских привидений» оказывается ее суженый — Евгений Онегин. Позже в том же доме происходит трагедия — Онегин пронзает Ленского ножом. Этот сон не только готовит читателя к драматическим событиям, но и подчеркивает впечатлительность героини.

К слову говоря, сам поэт был человеком суеверным. Он придавал значение не только снам, но и приметам: просыпанная соль, перебежавший дорогу заяц, три одновременно горящие свечи в комнате — всё это могло встревожить автора. Широко известен эпизод с гадалкой Александрой Кирхгоф, который произошел в Петербурге в 1817 году. Она предсказала Пушкину славу, две ссылки, а также предостерегла от опасности «белой лошади, белой головы или белого человека» на 37-м году жизни.

Два предсказания — о деньгах и ссылке — сбылись, что произвело на поэта сильное впечатление. Он стал сторониться светловолосых людей и избегать верховой езды. Предсказание о смерти от руки белокурого человека сбылось в 1837 году с Дантесом.

Еще один яркий пример — Сон Родиона Раскольникова в произведении «Преступление и наказание» Ф. М. Достоевского. Описываемый сон, непосредственно предшествующий убийству старухи-процентщицы, насыщен тревожными и пугающими образами. Это не случайный сон,

а отражение его внутреннего состояния, предчувствие грядущего преступления и его возможных последствий. Сон полон символических образов: избитая лошадь, мучительная жара, крики и стоны. Они усиливают чувство безысходности в душе Раскольникова.

Чтобы понять глубину закладываемого смысла — надо обратиться к самой личности писателя. Как признавался Ф. М. Достоевский в 1866 году в письме к Анне Григорьевне Сниткиной: «Я придаю снам большое значение.

Мои сны всегда бывают вещими».

В произведении Ф. М. Достоевского «Сон смешного человека» герой обратился к Богу при помощи сна. Вероятно потому, что во всем остальном он уже полностью разуверился, так как в его реальном существовании не осталось ничего таинственного. В жизни смешного человека сон был единственной тайной, через которую смог достучаться до него Господь. Тайна сна привела его к тайне Бога. Благодаря сну он обрел возможность выйти из своей серой реальности к иному бытию. Именно сон позволил «смешному человеку» обрести настоящую радость.

Чувствуется глубина, которую нам хочет передать Ф. М.

Достоевский через героя своего произведения: сон — один из инструментов Создателя, посредством которого он обращается к человеку.

Заметили общую для описанных примеров черту?

Негативный сценарий, который разворачивается во сне — итог переживаний, страхов и опасений. Конечно, этому есть разумное объяснение из области психологии. Наш мозг устроен так, чтобы в первую очередь замечать угрозы и опасности — это вопрос выживания. По этой причине подсознание активно сканирует среду, ловит едва заметные сигналы (изменения в поведении близких, тревожные признаки в обстановке), которые сознание может упустить. И во сне мозг «проигрывает» возможные сценарии, чтобы человек мог вовремя среагировать.

В современном мире люди уделяют мало внимания качеству сна.

Раньше же было все иначе. Люди использовали сон как функцию для программирования своего благополучия и успеха, сон как мост между реальностью и желаемым.

Скажите, фантастика?

Это сейчас называют гипнозом. Не всем это подходит, однако

в большинстве случаев — работает, и это второй рассматриваемый аспект сна.

Этот ракурс сна уникален. Автор и психофизиолог Стивен Лаберж

был одним из тех, кто с малых лет периодически видел ясные сны. Став постарше, он решил, что его необычный опыт мог бы стать областью увлекательных исследований.

В 1977 году он продолжил обучение в аспирантуре Стэнфордского университета, избрав для себя направление по изучению этой новой области знаний. Он стал постепенно разрабатывать методы стимулирования ясных снов, записывая свои собственные переживания. За семь лет у него накопилось почти девятьсот описаний ясных снов. Но как убедить коллег по науке в том, что можно сохранять осознанность во сне?

Дневная практика йоги сновидений основывается на осознании того, что все, воспринимаемое нами, иллюзорно.

Ночная практика йоги сновидений начинается с осознания того, что вы спите, и поддержания этого понимания. Для достижения такой стабильности внимания полезно овладеть практикой самадхи, или сосредоточения внимания как в состоянии бодрствования, так и сна. Как только вы достигаете стабильности в понимании того, что спите, вы переходите ко второму этапу, где учитесь управлять содержанием своего сна и преобразовывать его. Это упражнение не должно превращаться всего лишь в подпитку своего эго, растущего от осознания вашего доминирующего влияния на сны. Скорее, речь идет о практическом способе исследования пластичной природы снов и более глубоком постижении их иллюзорности.

К примеру, вы можете поставить себе задачу — научиться проходить сквозь стену. В конце концов, стены во сне сделаны из того же материала, что и сам сон, — так почему бы вашему телу не проскользнуть беспрепятственно прямо сквозь возникающую в сновидении стену? Но когда вы попытаетесь это сделать, то можете обнаружить, к своему удивлению, что, пройдя стену наполовину, вы почему-то застреваете в ней! Это говорит о том, что есть целый ряд степеней ясности.

Вы можете осознавать, что спите, но вы еще недостаточно срослись с этим знанием, и потому у вас не получается преобразовывать происходящее во сне так, как вы того хотите. (Но в то же время у вас получается летать — это одна из самых простых сверхъестественных способностей, обретаемых в ясном сне). Подобно тому, как ребенок изучает мир, открывающийся ему в бодрствовании, вы на этом этапе йоги исследуете мир сна, взаимодействуя с окружающей средой. И на опыте постигаете то, как всевозможные объекты, возникающие во сне, проявляются относительно воспринимающего их субъекта.

Немного Востока.

Тибетские техники сна — это не просто способ выспаться, а духовная практика осознанности и восстановления. Они включают «йогу ясного света» (осознание во сне) и техники быстрого расслабления ума. Традиционные методы базируются на работе с дыханием и концентрацией, снимая дневное напряжение.

Концентрация на дыхании (Шаматха): дышите глубоко, медленно и беззвучно. Сосредоточьтесь на движении воздуха (как он проходит через ноздри, опускается в живот и поднимается обратно).

Если ум беспокоен, используйте тибетский метод визуализации света. Представьте, что в центре вашей груди (в области сердечной чакры) светится маленький, чистый и теплый белый шарик света. С каждым выдохом он расширяется, снимая напряжение.

Более продвинутая практика — не уснуть «в беспмятстве», сохранить осознанность, перенеся фокус внимания на внутренний свет и контролируя процесс засыпания, что в дальнейшем развивает способность видеть осознанные сновидения. Разумеется, этот уровень осознанности во сне как практика — не для всех. Это отмечено для понимания наших способностей, понимания того, что границ развития — нет, даже во сне.

Нам для начала надо пробудиться ото сна: когда мы поддаемся переживаниям, нервничаем и срываемся, совершая ошибки, это сильно сбивает наш «энергетический курсор». Поэтому на первом этапе следует пробудиться и контролировать свое состояние.

В этом отношении, несомненно, как «маэстро осознанности», автор книг по трансерфингу — Вадим Зеланд, говорит следующее:

«Именно ваши чувства — это индикатор, который расска-

зывает вам, что происходит с вами прямо сейчас. Например, вы замечаете, что испытываете гнев и раздражение. И в этот момент, когда вы наблюдаете за своей эмоцией, вы можете осознать, что и по какой причине выводит вас из себя. Обратите внимание: подавлять эмоцию, даже негативную, не стоит! Просто позвольте ей быть, но не отождествляйтесь с этой эмоцией и не включайтесь в ситуацию.

Наблюдайте за своими чувствами как будто со стороны. Вы можете ставить себе будильники-напоминания на телефон со словом “Проснись!”. Как только вы услышите сигнал, задавайтесь вопросами: “Что я сейчас чувствую? Куда направлено мое внимание?”. “Пробуждайтесь”. таким образом 5-6 раз в день.

Постепенно, когда вы привыкнете отслеживать свои эмоции и чувства, вы научитесь легко управлять ими. Именно такой осознанный выбор эмоций и чувств — наш ориентир на пути духовной эволюции и развития!»

Как пишет Вадим Зеланд: «Ваш Смотритель не должен спать. Но одно дело, когда вы активизируете Смотрителя просто так, вспомнив о нем, и совсем другое — когда вам удастся сделать это в сложной, проблемной, стрессовой ситуации. Приобретение этого навыка, позволит вам перестать проваливаться в “сон” и сохранять осознанность, что бы ни происходило вокруг».

В качестве иллюстрации вышесказанного могу упомянуть фильм Ричарда Линклейтера — «Пробуждение жизни», по-

сколько это один из немногих фильмов, раскрывающих саму суть юнгианского подхода.

В этом фильме смешаны сон и явь, что ставит под сомнение саму нашу реальность — существует ли она? Не является ли она сном? Действительно ли мы живем по-настоящему или спим наяву? Затрагивая экзистенциальные темы подлинной жизни и свободы, персонажи сна постоянно говорят о том, что многие люди живут во сне наяву. Они ходят на нелюбимую работу, дешево продают свой труд, позволяют обществу себя запугать и чувствуют себя ничтожествами. Либо теряют свободу в иллюзии эго или в гневе, подобно краснокожему мужчине в тюрьме, который захлебывается яростью и угрожает непонятно кому в пустом пространстве серых стен. Очевидно, главной тюрьмой для него является собственное состояние гнева.

По итогу, скажу я вам так, что истинное пробуждение — это когда вы осознаете, что именно сейчас вы спите и способны в эту минуту пробудиться, то есть вы управляете своим состоянием, а не обстоятельства.

В психологии это красноречиво выразил Карл Юнг.

Знаменитое изречение Карла Юнга: «Кто смотрит наружу — видит лишь сны, кто смотрит в себя — пробуждается». В юнгианской психологии «пробуждение» — это процесс индивидуации, то есть осознание своего истинного «Я». Оно достигается не через уход от реальности, а через интеграцию бессознательного (своих теневых сторон) в сознатель-

ную жизнь.

Также Юнгу принадлежит высказывание: «Мы можем думать,

что полностью контролируем себя. Однако друг может без труда рассказать нам о нас такое, о чем мы не имеем ни малейшего представления".

Где мы были в этот момент? Мы спали, не наблюдали за собой и своей реакцией.

2. Явь (реальность)

Используя художественный прием противопоставления явлений (антитеза), мы ото сна переходим к реальности, что наилучшим образом позволяет передать смысл главы.

Открой окно и вдохни свежий воздух, где бы ты ни находился. Ты жив и осознаешь происходящее вокруг себя, а это дорогого стоит.

Дыши.

Чувствуй и фиксируй свои мысли.

Это явь в ее явленном виде.

После полета в области, созданного ИИ пространства в 1 главе, нам есть над чем поразмыслить и сделать некоторые выводы относительно жизни / смерти/ будущего/ настоящего.

Прошрое нам не интересно в этом контексте, мы настроены

на планирование и реализацию в настоящем.

Вот такие первоначальные данные к этой главе, далее введу импульсы-активаторы нас в настоящем:

- где вы сейчас?
- что вас окружает?
- что более всего беспокоит и почему?
- что ели сегодня?
- где отдыхали?

- работа, которая у вас есть — вас устраивает?
- чего боитесь больше всего и почему?

Пожалуй, для начала — достаточно, это позволит нам составить портрет нашего читателя, его профиль.

Далее — мои ответы, как пример.

Сейчас я нахожусь на берегу моря, лежу на теплом песке, меня окружают пальмы, солнечный ласковый свет заливает все вокруг, будто теплое одеяло окутывает мое тело. В этом состоянии меня ничего не беспокоит, я чувствую, что поймал момент. Всего в достатке, на завтрак шведский стол, не надо думать о работе, так как телефон отключен, приказал своему сознанию хотя бы 10 дней отдохнуть от повседневной суеты. Страхи могут появиться только тогда, когда вы позволите себе провалиться в этой реальности в сон.

Позитивные активаторы в материальном аспекте – осязаемые блага, начиная с получения премии заканчивая строительством дома или покупкой квартиры своей мечты.

Позитивные моменты жизни в духовном аспекте:

- путешествие на море в компании родных или друзей;
- рождение сына/дочери;
- успехи детей;
- достижение целей в жизни.

Вы можете продолжить данный список.

Далее мы выходим на улицу.

Что вы видите?

Город / деревня...

Каждую минуту я формирую свои ощущения в настоящий момент времени.

Так я научился себя слышать и пришел к понимаю, что могу написать данную книгу.

Я иду далее вместе с вами.

Реальность тем и хороша, что в ней нет:

- искажений;
- пустоты/ неопределенности;
- нереализованных фантазий.

Только базис, твердая основа для творчества.

Мы более 2 тысяч лет создаем каждый свою реальность.

Накопили достаточный опыт для анализа ошибок.

Далее — разбор ошибок со стороны разных аспектов:

- иллюзия могущества;
- мания величия;
- жажда власти;
- зависть/ревность;
- стремление к обладанию;
- потребность в уважении / почитании (идолопоклонничество);
- жажда публичности;
- жажда признания авторитета;
- злоба на мир / окружение / себя.

Впечатляет, но с обратной стороны.

Теперь у нас есть понимание теневой стороны, реальность дуальна, как и природа человека.

Собственно, это и есть главное правило формирования нашей с Вами реальности.

Хотите больше реальности, не дополненной ИИ?

Лучше скажите — да.

Через 30-40 лет нам придется проводить анализ — для понимания,

где реальность, а где её реконструкция силами машин ИИ.

Генеративные модели (алгоритмы, построенные на машинном обучении) могут сочинять факты («галлюцинации»), предлагать сценарии, которых не было, или стилизовать контент так, что отличить его от реальности сложно.

В соцсетях и дипфейках грань между реконструкцией и симуляцией стирается еще сильнее: человек может не распознать подделку.

К примеру, английский писатель Артур Кларк еще в 1968 году

в своем произведении «2001: Космическая одиссея» предсказал такие явления как: компьютерные галлюцинации, конфликт директив и сбой логики ИИ.

Так, бортовой компьютер HAL 9000 сходит с ума и начинает убивать экипаж не потому, что он «злой». Ему дали две взаимоисключающие инструкции: полностью скрывать от космонавтов истинную цель миссии

и одновременно выдавать им только точную, правдивую информацию.

У ИИ случился жесткий логический тупик, который при-

вел к фатальной ошибке.

Разработчики современных LLM ежедневно сталкиваются с этой проблемой. Когда нейросеть из-за противоречий в обучающих данных или слишком сложных системных промптов теряет логику, она начинает выдавать «галлюцинации» — уверенно выдумывать несуществующие факты, законы и события.

Поэтому так ценны именно ваши чувства в настоящем моменте.

Отвлеклись.

Пройдемся по улице.

Что мы видим и куда идем обычно, чтобы отвлечься от рутины и позволить Духу (Душе) отдохнуть?

К примеру, я иду в красивое и уютное кафе в центре города.

Заходим и наблюдаем.

Много суеты, среди которой вырисовывается некая закономерность нашей реальности.

Где активность — там люди с генерацией новых идей, новых решений, предложений для решения той или иной задачи.

Это очень контрастирует с теми, кто привык жить в размеренном темпе.

Нам интересны активисты: послушаем, о чем говорят 2 гражданина А

и Б за большим столом у входа в ресторан:

А: точно говорю тебе, субсидии на развитие этого бизнеса можно будет получить у местных властей.

Б: знаю, давай оформим соответствующую заявку.

Тем более, данный проект явно имеет социально-ориентированный характер.

В общем, почему ты вдруг решил строить частный детский дом для малоимущих семей?

Это же пассив... с таким как у тебя оборотом можно спокойно покупать и сдавать в аренду коммерческую недвижимость?

Почему?

А: все просто. Наступает пора, когда понимаешь — время настало! Пора создавать то, что просит Душа, а здесь не про деньги — здесь про то,

что помогает тебе оставаться тем, кем ты являешься...

Б: пошла философия...

А: ну и что? Если это осознанная история, то она определенно даст ценнейший опыт. По крайней мере, я в этом убежден.

Однако, я понимаю тебя.

Опыт, помноженный на фундаментальные знания этой жизни, позволяют нам принимать с легкостью довольно серьезные решения.

Это как хороший фундамент у большого дома.

А: все правильно ты понял, будем искать место, где лучше этот проект реализовать.

Б: с этим проектом я помогу, он мне, определенно, нравится.

Вот так мы стали свидетелями рождения нового проекта в прогрессе человеческого Духа.

Именно, Духа.

В этом кафе, куда мы с Вами переместились, мы не найдем более колоритных персонажей: люди как люди: в заботах, размышлениях, делах.

Здесь я вам хотел показать, что можно сделать, когда решения могут приниматься легко и без переживания за результат. Уверенность в успешной реализации проекта — это и есть самое лучшее свидетельство, что Вы слышали свою Душу и каждый ее сигнал. Мы еще к этому вернемся и подробно рассмотрим в 10 главе данной книги.

Такое бывает редко, так как слишком много у нас социальных наслоений.

На примере бизнеса — это гарантия принятия правильных решений.

По сути, в реальности это реализуется как формула, составляемые которой следующие:

- ясность;
- уверенность;
- ресурсность,

Формула следующая:

Успех = ясность*уверенность\ресурсность.

Моя задача в этой главе показать Вам, что реальность —

пластилин в зависимости от Вашего запроса (чем бы вы не занимались) дает вам то, что вы способны генерировать в поступках, действиях.

Интересно еще следующее:

Нет предела реализации успеха — есть лишь определенная цель, которую вы достигаете и идете дальше.

Откуда вообще в реальности появляются границы?

Иллюзия/обман как результат действия страха?

В большинстве случаев — да.

Рассмотрим аспекты, которые меняют вашу жизнь, и для активации которых у вас уже есть все ресурсы:

- обучение (сделайте его постоянным);
- общение (сделайте его конструктивным);
- развлечения (сделайте их полезными);
- прием пищи (сделайте его осознанным = полезным).

После этого у вас изменится концепция восприятия времени. А именно — время станет для вас ресурсом, которого всегда достаточно!

Говорю то, что практикую сам.

Книга должна быть диалогом в моем понимании, и чем точнее запрос — тем качественнее ваши ответы, что означает — миссия моей книги будет выполнена.

А миссия в том, чтобы помочь Вам оглянуться и заметить, как лучше и качественнее прожить эту жизнь в ресурсе для себя (и это не эгоизм в его извращенном понимании).

Что еще сообщить вам о реальности прежде, чем мы пой-

дем дальше, настраивая наш диалог с Духом (Душой)?

Тезисно:

- чтобы вас любила реальность — полюбите перемены, и вы будете лавировать в море происходящего вокруг;
- снизьте негатив, который вы отдаете реальности (лучше его вообще убрать);
- будьте благодарны посылам реальности, какими бы они ни были;
- научитесь задавать реальность наподобие того, как вы заказываете блюдо в ресторане (не ожидайте — выбирайте);
- реальность многогранна и не линейна, поэтому не старайтесь воспроизводить какие-либо моменты из прошлого, они не будут похожи, они будут уникальны.

Переходим далее к диалогу.

3. Диалог

С кем бы вы в настоящий момент хотели поговорить, непринужденно, без учета всевозможных статусов и социальных положений?

Выстраивая наш с вами диалог, предполагаю, с тем, кто может дать дельный совет, поддержать Вас, как в вопросах бизнеса,

так и в житейских делах.

Представим, что такой человек у Вас есть.

Откройте своей волей канал общения и начинайте генерировать важные для Вас вопросы.

Я делаю в этой главе вызов самому себе и даю расклад по 100 вопросам, на которые, получив ответы, вы, определенно, приобретаете больше уверенности в жизни.

Поехали.

Философия и смысл жизни

1. Где та истина, которую многие ищут в спорах?

Она как птица Феникс: показалась и тут же исчезает. Как химера, которая, казалось, здесь была. Как невидимая вуаль, которая развеяна ветром. Нет ее в общедоступном понимании. Есть истина, верная для каждого по-своему. Исходя из картины мира отдельного взятого человека как самостоятельного мира — существуют собственные правила понимания происходящего. Отсюда у нас разное видение и пред-

ставление о том, что такое истина.

2. Возможно ли в тишине услышать истину, проще говоря, услышать правильное решение?

Вы способны это сделать, но для этого потребуется не 5 минут, разумеется.

Решение приходит, когда мысли упорядочены.

Рекомендую занять уютное кресло и взять любимую книгу примерно на час Вашего времени.

Тогда решение придет как озарение (свободный полет мысли в правильном направлении).

Порой, неправильное использование техник рождает ложную веру в то, что техники не работают.

3. Неужели все зависит от нас самих?

Мы отвыкли так думать, придерживаясь фаталистической концепции.

Такой концепцией фатализма многое легко объясняется в жизни, как череда событий, в которых мы плаваем, как в болоте.

Фаталисты все могут объяснить, у них на все есть причины, однако они не могут управлять ходом самого процесса — они «погружены в чужое кино», выражаясь словами В.Зеланда.

Я же Вам хочу сказать, что мы, как представители социальной экосистемы, способны на нее влиять, мы не погружены в сон, мы можем просыпаться, как просыпаемся утром и задаем то, как мы хотим прожить этот день. Наши представ-

ления накапливаются и со временем образуют наш личный фон, и только нам решать, каким он будет — позитивным или негативным.

4. Что значит «духом не стареть» («ne pas vieillir dans l'esprit»)?

Значит — не видеть преград для жизни в полную силу: не отказывать себе в том, что хочется, не ограничивать себя в развитии горизонтов мышления и творения. Иными словами — не замыкаться в собственный футляр социальной обусловленности.

Герман Гессе в произведении «О старости» размышляет о восприятии старости и приходит к выводу, что быть старым — такая же прекрасная и необходимая задача, как быть молодым. Гессе подчеркивает, что в старости важно иметь цель, которая придаст смысл существованию. Он пишет, что нужно «быть согласным со старостью и со всем, что она приносит с собой», сказать ей «да». Без этого «да», без готовности отдаться тому, чего требует

от нас природа, человек теряет ценность и смысл своих дней.

Не сопротивляться потоку, а плыть вместе с ним, поскольку только наш Дух способен нас уверенно «везти» по жизни, задавать нам новые вершины.

5. Если жизнь похожа на качели, как выровнять ситуацию?

Сохранять равновесие.

Любая ситуация в Вашей жизни — это морально-психологическая развилка.

6. Красота спасет мир — как все-таки понимать эту фразу?

Природа делает нас лучше с каждым витком эволюции, это заложено генетически, и это нас спасет!

Обращаюсь к нашему классику, для Ф. М. Достоевского истинная красота была тождественна Богу. В «Записной тетради 1876–1877 годов» он писал: «Христос — 1) красота, 2) нет лучше, 3) если так, то чудо, вот и вся вера...». Таким образом, сказать «мир спасет красота» — все равно что сказать: «Христос есть Спаситель мира».

Поэтому красота действительно способна спасти, главное её
сохранять.

7. Как человек может знать, что будет делать завтра, если он даже не знает, доживет ли до завтра? (взято из списка вопросов по философии Оксфордского университета)

Человек не знает, он живет эту жизнь здесь и сейчас, поэтому вопрос содержит в себе логическую ловушку.

Скорее, можно рассмотреть задание будущего, его программирование в понимании наших с вами современников.

В таком случае, мы рассматриваем будущее как следствие из нашего настоящего, это не категория знания, это категория метафизики, где вы центральный персонаж.

Поэтому, короткий ответ может быть следующий — мы

исходим из настоящего момента, про будущее мы не знаем, мы его выбираем в настоящем, и оно наступает как следствие нашего мышления.

8. Что есть «время» как понятие, если учесть, что восприятие времени сугубо индивидуально?

В «Словаре живого великорусского языка» Даля это определяется просто: «время — длительность бытия; пространство в бытии; последовательность существования».

Время — это последовательность событий, что и объясняет перцептивность его восприятия.

Разумеется, к времени следует относиться с уважением, ценить его, в то же время крайности излишни.

Конечно, есть исключения в истории.

К примеру, Леонардо да Винчи использовал технику полифазного сна (15–20 минут сна / 4 часа бодрствования), что суммарно давало всего 2–3 часа сна в сутки, освобождая почти все время для творчества, исследований и изобретений.

Время — последовательность циклов, и ближе всего к сути вещей были Майя.

Майя считали, что история движется по кругу, и периоды времени (дни, годы, циклы в тысячи лет) повторяются с определенной периодичностью. Они верили, что божественные силы действуют циклично, поэтому прошлое может повториться, и события в определенный день могут быть похожи на события в аналогичный день в прошлом.

9. Что есть интуиция: как ее «расслышать» и развить?

Слово «интуиция» происходит от позднелатинского «*intuitio*» — «созерцание», которое, в свою очередь, образовано от глагола «*intueor*» — «пристально смотреть», «проникать взглядом», «мгновенно постигать».

По сути, это возможность видеть суть вещей внутренним взором — Ваш личный природный сканер, который способен работать исправно

только в чистой среде. Где среда — это ваш организм.

Ближе всего к понимаю интуиции, на мой взгляд, был Иммануил Кант, который утверждал, что хотя человеческий рассудок, а также разум (полагает Кант) лишен возможности интуитивного созерцания истины

(то есть непосредственного ее усмотрения), такое созерцание все же существует в качестве чувственной интуиции.

10. Если предрассудки тянут нас на дно — почему люди по-прежнему предают им значение в повседневной жизни?

Это когда нам лень думать.

Лень — двигатель прогресса.

Человечество, определенно, в самом пике своего развития (прогресса) сейчас.

"Благословенна лень, томительнейший плен, когда проснуться лень и сну отдаться лень.

Лень к телефону встать, и ты через меня дотянешься к нему, переутомлена.

Рождающийся звук в тебе, как колокольчик, и диафрагмой мое плечо щекочет.

«Билеты? — скажешь ты. — Пусть пропадают. Лень». Медлительнейший день в нас переходит в тень.

Лень — двигатель прогресса. Ключ к Диогену — лень. Я знаю: ты прелестна, все остальное — тлен.

Вселенная дурит? До завтраго потерпит. Лень телеграмму взять — заткните под портьеру.

Лень ужинать идти, лень выключить «трень-брень». И лень окончить мысль: сегодня воскресень...

Июнь среди дороги
Разлегся подшофе
Сатиром козлоногим
Босой и в галифе. "
Андрей Воскресенский.
1964 г.

Словами не сказать, переходим в поэтический слог.
Мы будем с ленью жить
И благодаря ей творить:
Мы будем уставать и верить в глубине,
Что лишь она — наш вечный свет во тьме,
И день и ночь все повторять себе,
Как в театре поэтесса
В нас веру не убить —
Нам остается только с этой верой жить!

Психология личности и саморазвитие

11. Если «опыт — сын ошибок трудных», почему мы не делаем работу над ошибками или делаем ее плохо?

На самом деле, парадокс. Причины могут быть разнообразны: жажда риска, амбиции, эго. Такова наша природа, линейно жить слишком скучно.

Также психоанализ современного человека показывает, что корень проблемы находится в самообмане, который запрограммирован в нас социумом.

Отрицание и защита психики, и как результат — самообман: человек может не признавать ошибку, чтобы избежать дискомфорта, сохранить уверенность в себе или избежать необходимости менять убеждения, поведение или образ жизни.

12. Если все раздражает вокруг, что делать?

Сменить окружающие вас декорации, причем резко, без анализа и обдумывания. Так будет наиболее эффективно. Другими словами, если вы в квартире — выйти из нее на улицу, вдохнуть свежий воздух, выпить любимый напиток. Сбросить с себя негативное воздействие окружающего пространства. Или вариант — устроиться поудобнее в кресле и включить расслабляющую музыку (так сказать, для души). Тоже работает, потому что просто и понятно без сложных медитативных правил и условий.

13. Как избавиться от зависимостей?

Интернет/ ТВ/ телефон...

Начать с более сильной мотивации.

К примеру, вы выделяете час на интернет, если выполнили всю работу по дому.

Пряник и кнут одновременно, очерченные рамки для Вашего разума, которые ему понятны.

Далее следует отслеживать ваше внимание, когда оно «проваливается» в цифровую паутину.

Детям это сложнее, поэтому стоит объяснить им это до начала пользования цифровыми «гаджетами», так что не упустите момент.

14. Природа вредных привычек?

- Навязывание социумом,
- атрибуты прошлого, традиции, обычаи;
- подражание более сильным и успешным (социальная мимикрия);
- внутриличностный конфликт;
- стремление компенсировать внутреннюю напряженность, накопившийся стресс, обиды, разочарования.

Зачастую такие причины действуют совместно, усиливая эффект воздействия в зависимости от того, насколько глубоко вы спите.

История Фрейда-курильщика напоминает нам, что за любым навязчивым поведением стоит сложная психологическая реальность. Как писал сам Фрейд:

«Иногда сигара — это просто сигара. Но иногда за ней скрывается целая вселенная бессознательных мотивов, конфликтов и поисков утешения».

15. Когда стоит выбор и от него зависит будущее, как не ошибиться?

Научиться доверять себе.

Это сложно, но возможно.

В любом случае, переживание вам пользы не сделает, так как повысит шансы на ошибку.

При таких обстоятельствах люди обычно и жалеют о принятом решении.

Двигайтесь дальше, сделав выбор и получайте свой опыт уверенно. Ваша Душа вам подскажет правильность выбора.

Подсказка Души — это внутренний голос в тишине, который вы слышите (иногда).

16. Топ 5 средств от хандры?

Хандра — происходит от первонач. похандрить из лат. *hypochondria* от греч. τὰ ὑποχόνδρια «живот, то, что под грудинным хрящом», от χόνδρος «хрящ».

То есть, это как — есть больше, получая калорийный допинг энергии на фоне упаднического настроения.

Прекратите это!

Средства следующие:

1) возьмите любую книгу наугад и начните вникать в смысл;

2) сделайте то, что в детстве любили больше всего, побудьте немного ребенком;

3) начните записывать в тетрадь мысли, какие приходят в голову в потоке. Если поступает негатив, меняйте сценарий на позитивный для вас — займитесь игрой разума;

4) начните бегать на улице и пить воду после каждых 30

мин пробежки;

5) если нет запретов и ограничений — поплавайте, потом — контрастный душ. Вода перезапускает Вашу энергетику и обновляет Вас!

Выберите для начала что-то одно, что Вам ближе, а уже после — комбинируйте и дополняйте данные средства для достижения наибольшей эффективности.

17. Как сохранять оптимизм и не терять энтузиазм в повседневной жизни?

Не впадать в уныние.

Уныние — эмоциональный спад на фоне низкой личной энергетики, вызванной информационной зашлакованностью Вашего сознания.

Контролируйте себя, всякий раз, когда проваливаетесь в паутину хаотического блуждания мыслей.

18. Как грамотно относиться к критике?

Есть очень хороший афоризм, который многое объясняет.

Согласно афоризму французского композитора Гектора Берлиоза

(отцу современного оркестра): «Надо собирать камни, которые в вас бросают — это основание будущего пьедестала».

19. Что лучше — по жизни быть интровертом, беречь свои нервы или экстравертом, тратя свою энергию?

Это просто 2 клише, удобные для организации в социуме.

Помните, что вы живете не в вакууме и взаимодействовать с другими, себе подобными — это нормально.

Если социум вас загоняет в «психологическую клетку», значит вы себе уже не хозяин и где-то вы упустили момент самоконтроля, далее — на Вас вешают клише «интроверт».

Просто — не допустите этого: если что-то происходит не так — задайте вопрос «почему», «кто это допустил и как я могу это исправить?»

20. Сложно быть идеальным во всем: соответствовать стандартам, уровням, ожиданиям?

Нет, если вы не думаете об этом постоянно.

Этот вопрос может возникнуть, когда, либо вы на вершине и боитесь сорваться, либо, когда вы только начинаете свой путь.

В первом случае — вам надо отдохнуть, сбросить хотя бы на время ваши обременения.

Во втором случае — сосредоточиться на цели в ближайшей перспективе и идти к успеху как по лестнице, поднимаясь небольшими шагами.

Тогда ваш подъем не будет головокружительным.

Банально? Зато работает.

Нам вообще свойственно усложнять простое, когда превалирует ЭГО.

21. Как оставаться «в ресурсе» при многозадачности и при этом «не растратить» себя?

Давать себе отдых и не брать больше, чем способны сделать в обозримом будущем.

Выгорание ресурса, как правило, и происходит из-

за сверхвысокой ответственности, сверхвысокой важности, сверхсерьезной работы.

22. Есть ли универсальное средство для снятия эмоционального напряжения и нивелирования конфликта?

Да, есть.

Начал сам практиковать, это работает как тренировка мышц: сначала больно, потом становится легче во всех аспектах жизни.

Решение — интенсивное дыхание 15-20 секунд, стакан воды на физическом плане.

На духовном уровне — задайте себе вопрос: стану ли я лучше, если сейчас сорвусь?

Очевидность ответа запускает программу психологической перезагрузки.

Порядок действий можно поменять.

Практикуйте. Смотря что для Вас будет более эффективно.

Это может спасти вам жизнь, поверьте.

Особенно, это актуально в бизнесе, когда ставки выше и от Вашего самообразования во многом зависит успех в Ваших проектах.

23. Как повысить энергетику в условиях мегаполиса?

Избавиться от ментальных прищепок (маятников) или снизить их влияние хотя бы настолько, насколько это возможно.

Никаких энергетиков, губит медленно и верно и ворует

вашу энергию, действует как допинг.

24. Почему нам скучно?

Потому что мозгу тоже нужно отдыхать, работает психосоматика.

Когда вам скучно, значит организм дает импульс к отдыху, перезагрузке, он уже перенасыщен информацией, задачами, рутиной.

Позвольте себя не программировать, сделайте что-нибудь спонтанно, для души.

Скука развеется, вам станет действительно интересно: жить, творить, принимать свой опыт.

Да, именно так.

Звучит парадоксально, однако, это именно так работает.

Запустите restart в своей жизненной программе, и скука уйдет.

25. Как все успевать?

Скажу просто — не гнаться за всем и не ставить нереальных сроков, пытаюсь себя превзойти.

Зачем? Потешить свое эго, не более.

Поэтому, для начала — скажите себе правду о себе и о своих возможностях к планированию.

Берите сначала простую цель.

Как в жизни, так в бизнесе — это работает.

26. Почему нас так «цепляет» чужой успех?

Самый мощный фактор — низкая самооценка. Если внутри уже есть ощущение собственной несостоятельности, лю-

бой чужой успех воспринимается острее — не просто как факт «у него получилось»,

а как подтверждение «со мной что-то не так».

Как результат — чужой триумф буквально попадает в самую болевую точку: коллега получил должность, о которой вы мечтали; знакомый начал писать книгу, а вы давно обещали себе это сделать; подруга открыла свое дело. В этот момент мозг автоматически запускает сравнение, и это может вызывать дискомфорт, раздражение или даже обиду — словно успех другого обнажил наши собственные отложенные шаги, забытые мечты, возникает чувство, что мы «отстаем».

27. Как самоирония (юмор в целом) способен сохранить ваше психоэмоциональное равновесие?

«Смех — это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица» — Виктор Гюго.

И не только с лица.

Я бы сказал, что юмор выступает для нас механизмом самозащиты.

Юмор развенчивает острые спорные моменты в жизни, для чего требуется всего лишь научиться пользоваться юмором, как инструментом, данным нам от Бога.

В юморе человек не способен излучать негативную энергию — вы остаетесь неуязвимы, как собеседник юмориста, и принимаете в итоге позицию юмора, как наименее энергозатратную для себя.

Вот так.

Конфликта нет.

Нет драмы, только комедия.

28. Природа азарта: философия казино?

«Казино — это математический дворец, созданный для того, чтобы разлучить игрока с его деньгами» — цитата из книги Николаса Пиледжи «Казино. Любовь и власть в Лас-Вегасе» (1995 год).

Вот и вся философия. Погодите. Мы же должны изучить сей феномен глубже.

Все довольно просто: когда мы отпускаем контроль, нами управляют инстинкты. Один из таких инстинктов — охота, добыча. Азарт — это не что иное как охота на успех, который ты почти поймал, но он через секунду ускользает.

Вспомните хотя бы сюжет произведения «Игрок» Ф. М. Достоевского.

В романе ключевую роль в жизни главного героя, Алексея Ивановича, занимает азартная игра. Достоевский мастерски показывает, как игра становится не просто способом развлечения, но и образом жизни, определяющим внутреннее состояние героя и его взаимоотношения с окружающими.

Алексей Иванович — молодой человек, оказавшийся в плену азартного увлечения. В начале романа игра для него представляется как возможность обрести деньги, статус и любовь. Его стремление заработать денег связано

с желанием завоевать сердце прекрасной Полины, которая сама оказывается втянутой в круговорот зависимости и манипуляции. В этом контексте игра становится символом не только личных амбиций, но и борьбы за внимание и любовь.

С течением времени Алексей начинает осознавать разрушительную силу азартной игры. Она поглощает его, становится причиной глубоких нравственных и финансовых падений. Герой теряет связь с реальностью, его внутренний мир разрушается. Достоевский описывает, как азартная игра ведет Алексея к состоянию безумия, когда честь, моральные устои и чувства отодвигаются на второй план в погоне за ярким мгновением удачи.

Особое внимание автор уделяет парадоксам игры, показывая, как она одновременно притягивает и разрушает. Алексей неоднократно переживает моменты триумфа, когда ему кажется, что он на пороге победы, но вскоре обнаруживает, что его надежды оборачиваются очередной катастрофой. Важно, что в произведении присутствует элемент иронии: 350 каждый раз, когда он думает, что сможет контролировать ситуацию, ее последствия оказываются непредсказуемыми и пагубными («ИГРОК» КАК ЗЕРКАЛО ЭПОХИ: ИГРА КАК МЕТАФОРА БЕСЦЕЛЬНОСТИ И ОТЧАЯНИЯ

Е. А. Туркова, Р. Н. Назар).

29. Что такое афродизиаки и как они работают?

Так оно и есть, людям требуются стимуляторы, потому что рутинный сценарий жизни — их не впечатляет.

Мы не берем алкоголь и всякого рода вещества, изменяющие сознание.

Запахи, кофе и музыка — все это тоже хорошо работает без пагубных последствий для здоровья.

В парфюмерии и ароматерапии действительно есть ноты, которые традиционно связывают с чувственностью: жасмин, ваниль, сандал, иланг-иланг, мускус. Дело не в том, что они физически меняют гормональный фон,

а в том, что обонятельная система напрямую связана с лимбической системой мозга — той самой, что отвечает за эмоции и память. Аромат может вызвать приятную ассоциацию, расслабить или, наоборот, взбудоражить, настроить на романтический лад.

Кофе работает как опосредованный афродизиак, усиливает общий тонус и улучшает настроение. Кофеин стимулирует центральную нервную систему: прогоняет сонливость, повышает концентрацию, дает прилив энергии.

А энергия — это база: если человек устал, либидо естественным образом может снижаться.

Прослушивание любимой музыки активирует те же пути в мозге, что и другие приятные для нас вещи: еда, секс. В кровь выбрасываются дофамин (гормон удовольствия), окситоцин (гормон привязанности). Музыка помогает создать атмосферу, снять барьеры, усилить эмоциональную связь с партнером. Иногда срабатывает и ассоциативная память: музыка, связанная с ярким романтическим моментом, может

мгновенно перенести в то состояние.

30. Нас ждет все возрастающая инфляция и «каменный век» без Инстаграмма (запрещен в России), Телеграмма и прочих?

Ох уж эти провокационные вопросы, но я должен был его здесь привести, потому как эти настроения витают в воздухе. Положение Северной Кореи нам не грозит, если коротко. Знание истории и основ мировой экономики приведет вас к умозаключению о том, что Россия достаточно самобытна и способна быть «автономной», когда этого требует время.

Как сказал знаменитый Ф. Н. Плевако: «Много бед, много испытаний пришлось претерпеть России за ее более чем тысячелетнее существование. Печенеги терзали ее, половцы, татары, поляки. Наполеон с армией из двенадцати языков обрушился на нее и взял Москву. Все вытерпела, все преодолела Россия, только крепла и росла от испытаний».

Таким образом, вы увидите рассвет там, где люди пророчили упадок и стагнацию. К слову, Европа в последующем «повернется» к России и будет ждать нашего одобрения для возобновления сотрудничества, но уже на наших условиях.

Отношения и семья

31. Как найти надежного партнера в жизни / бизнесе?

По порядку.

В жизни вы должны понимать, что любой ваш выбор породит последствия, и их тональность будет зависеть от взвешенности вашего выбора.

Нет универсального рецепта успеха, равно как нет идеального пути без проб и ошибок.

С учетом этого, полагайтесь на ваши чувства при выборе партнера в жизни.

При выборе партнера полагайтесь на здравый рассудок и поведение человека, где требуется достижение компромиссного решения.

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.