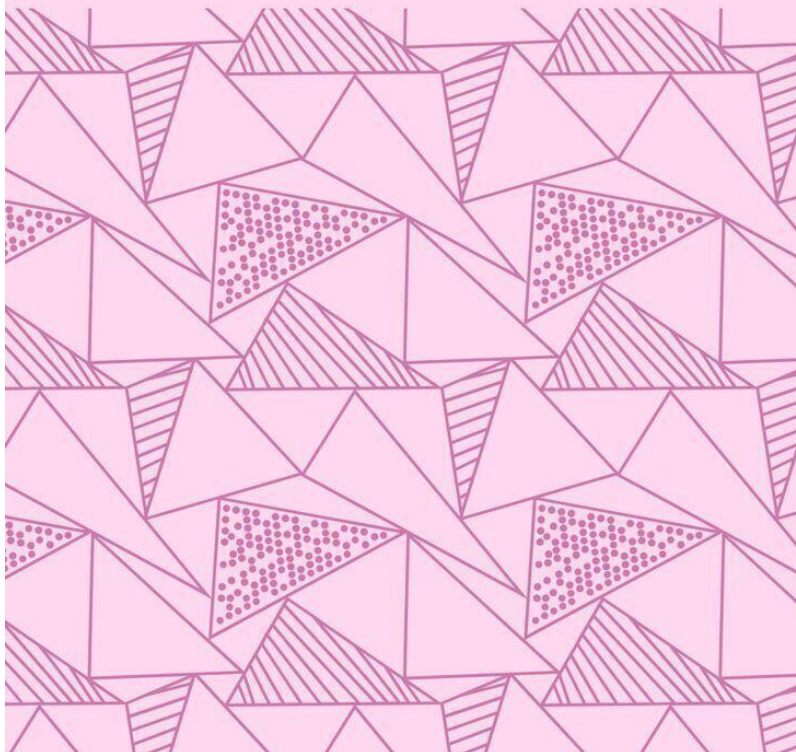


12+

Лейла Искендерова
*Легко и просто,
и с удовольствием*



Лейла Искендерова

Легко и просто,

и с удовольствием

<https://litres.ru/74401179>

ISBN 9785007109246

Аннотация

«Легко и просто, и с удовольствием» — это практическое и вдохновляющее руководство по изменению мышления, управлению внутренним состоянием и освобождению от стресса. Книга предлагает отказаться от восприятия жизни как бесконечной борьбы и научиться решать возникающие задачи с легкостью, доверием и радостью.

Легко и просто, и с удовольствием

Лейла Искендерова

© Лейла Искендерова, 2026

ISBN 978-5-0071-0924-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Всё легко

Дорогой друг, я рада приветствовать тебя на страницах моей новой книги. И сегодня у нас очень важная тема — всё легко. На самом деле, это то, как мы сами рисуем свою жизнь. Ты, наверное, замечал, что одним людям многое даётся легко, а другие постоянно жалуются. Одни наполнены радостью, смеются, улыбаются. И иногда ты думаешь: «Боже, какие они беззаботные... У них что, нет проблем?» Но я скажу тебе — это не так. Понятие «проблема» мы постепенно уберём из нашего мышления. Потому что проблем не существует. Есть только задачи, которые нужно решить. А если это задача — значит, она решается. Мы даём себе новую установку: Это не проблема — это задача. А задачи я

люблю решать. Как в математике — всё решается. У любой задачи есть несколько путей решения. И я выбираю самый простой. И вот что удивительно — когда человек живёт в потоке, ему подсознательно приходит самый простой способ решения. Потому что он не заикливается на трудностях, на остановках, которые несёт жизнь. Он доверяет процессу. Он говорит: Жизнь сама приведёт меня к решению. И тогда всё начинает происходить легко. Поэтому, дорогой друг, сегодня я предлагаю тебе сделать простое упражнение. Возьми ручку и тетрадь и запиши:

Глава №1. Всё легко.

Всё в моей жизни легко. Сегодня сконцентрируйся на этом ощущении — легко. Представь, что для тебя значит «легко». Мне легко дышать. Сделай глубокий вдох... И выдох. Глубокий вдох... И выдох. Глубокий вдох... И выдох. Заметь, как это легко происходит. Посмотри вокруг. Посмотри, как всё происходит легко. А теперь представь пушинку, которая парит в воздухе. Представь, что ты — эта пушинка. Ты паришь. Тебе легко. Ты отпускаешь свой груз. Сбрасываешь балласт. Отпускаешь задачи, которые казались невыполнимыми. Отпускаешь напряжение. Отпускаешь страхи. Сбрасываешь... Сбрасываешь... Сбрасываешь... И ты начинаешь подниматься выше. Как только уходит груз — ты начинаешь парить. Если бы птица несла тяжё-

лый балласт, она не смогла бы летать. Поэтому — всё легко. Да. Всё в моей жизни легко. И ты начинаешь парить. Давай парить вместе. Парим... Мир и любовь.

Глава 2. Как справляться со стрессом Дорогой друг, подумай, как часто в течение дня твои мысли сталкиваются между собой. Через тебя проходит огромное количество информации и внутренних переживаний. И когда психика и тело пропускают через себя мысленную энергию, они обязательно реагируют. В большинстве случаев тело отвечает напряжением: мышцы зажимаются, дыхание становится более поверхностным, появляется внутреннее сжатие. У многих людей есть зоны в теле, которые постоянно находятся в напряжении. Например, это может быть поясница, шея, плечи или челюсть. Попробуй прямо сейчас мысленно просканировать своё тело. Обрати внимание: где есть зажимы, где ощущается напряжение? Теперь вспомни ситуацию, которая вызывает у тебя стресс. Почувствуй, где в теле она «отзывается». Стресс почти всегда проявляется в теле — в виде зажимов или блоков. Что мы можем с этим сделать? Конечно, важно уметь расслабляться, позволять телу отпускать напряжение. Но ещё важнее — работать с самой причиной стресса. Часто ею является чрезмерная значимость ситуации, которую мы придаём происходящему. Когда мы снижаем важность и перестаём внутренне «раздувать» проблему, мы начинаем видеть больше решений и возможностей. И в этот момент тело

постепенно расслабляется. Когда уходит напряжение, улучшается кровообращение, к тканям поступает больше кислорода, энергия начинает свободно циркулировать по телу. Это напрямую влияет на наше состояние и здоровье. Давай сделаем простое упражнение. Сядь спокойно. Просканируй своё тело. Заметь, где есть расслабление. Теперь переключи внимание на ситуацию, которая тебя беспокоит. Почувствуй, как тело реагирует. А затем задай себе вопрос: какие есть несколько вариантов решения этой ситуации? Не один, а именно несколько. Позволь своему уму искать выходы. И ты заметишь важное: когда появляются варианты решения, тело начинает отпускать напряжение. Поэтому практикуй это состояние. И ты увидишь, что жизнь действительно может быть проще, легче и спокойнее — если учиться правильно с ней взаимодействовать.

Глава 3. Иметь твердую решимость иметь Дорогой друг, я рада, что ты сегодня со мной на страницах новой книги «Легко и просто и с удовольствием». На самом деле всё в жизни легко, просто и с удовольствием — если мы позволяем себе это понять. Но как часто мы проводим свою жизнь словно во сне, не осознавая, что большую часть времени действуем на автопилоте. А это значит — мы спим. Когда же мы начинаем просыпаться? Обычно это происходит тогда, когда ситуация, которую мы привыкли контролировать, вдруг перестает идти по привычному сценарию. Нас что-то триггерит, мы

доходим до точки предела, и происходящее перестаёт нам нравиться. Тогда начинается борьба с внешней реальностью. Хотя на самом деле мир отражает то, что находится внутри нас. Когда мы придаём слишком большую важность каким-то вещам, целям или желаниям, когда живём не в соответствии со своими внутренними правилами, возникает диссонанс. Чтобы вернуться к гармонии, нужно вернуться в нулевую точку — точку отсчёта, точку духа. Внутри каждого из нас живёт дух. Мы — это дух, душа и тело. Кто-то считает человека трёхсоставным существом, кто-то — двухсоставным. Но в любом случае важно вернуться к точке абсолюта, к точке духа. Через дух мы можем научиться управлять своей реальностью. Возвращаясь в эту точку, мы замечаем диссонанс, понимаем, что пора проснуться, и снова возвращаемся в нулевую точку. В этот момент мы сбрасываем важность и говорим: «Будет так, как лучше. Я имею твёрдое намерение это получить, а путь — пусть проявится сам». После этого важно быть внимательными к подсказкам жизни. Смотреть, каким путём идти. Обычно это путь минимального сопротивления — путь с наименьшими затратами энергии и ресурсов. Потому что точка духа — это пространство, где не требуется чрезмерных усилий для реализации желаний. Если у вас есть желание и вы сбрасываете важность — оно осуществляется. Но если желание сопровождается слишком большой важностью, возникает напряжение, и результат отдаляется. Поэтому: Сбрасываем важность Сохраняем твёр-

дую решимость иметь Следим за подсказками жизни Идём по пути минимального сопротивления И тогда всё действительно становится легко, просто и с удовольствием. Это и есть один из секретов жизни — понять, что на самом деле всё может происходить легко. Легко и просто. И с удовольствием. Спасибо большое за внимание.

Глава 4. Все те проблемы, которые ты видишь — они ненастоящие Дорогой друг, благодарю тебя за то, что ты на страницах моей книги. И благодарю тебя за то, что ты решил принять решения. Потому что вся наша жизнь состоит из решений. Оглянись вокруг себя. Сделай глубокий вдох... и медленный выдох. Ещё раз вдох... и выдох. И просто подумай: то, что тебя сейчас окружает — как ты это оцениваешь? На какой эмоциональной шкале ты находишься сейчас? От нуля до десяти. Если выше пяти — это уже плюс. Это значит, что твоё состояние более позитивное. Если ниже пяти — спроси себя: что тебя сейчас тревожит? И просто осознай: то, что ты видишь во внешнем мире — это отражение тебя. Это мысли, которым ты придал значение. Это убеждения, которые ты решил считать реальностью. Потому что все проблемы, которые мы называем проблемами — на самом деле не существуют в абсолютном смысле. Они создаются нашим восприятием. Ты можешь сказать: «Как же они не существуют? Они же реальные.» Но подумай — насколько они реальны, если они меняются, когда меняется твоё внимание? В квантовой физике есть идея: частица может двигаться разными

способами, и результат зависит от наблюдения. Точно так же и в жизни: как ты наблюдаешь — так она и разворачивается. Если ты наблюдаешь жизнь на автопилоте — она происходит автоматически. Но если ты начинаешь наблюдать осознанно, направлять своё внимание, подсвечивать желаемые варианты — жизнь начинает меняться. Появляются новые возможности. Приходят новые люди. Открываются новые решения. Потому что то, на что ты направляешь внимание — усиливается. Поэтому сегодня просто попробуй осознанно управлять своим вниманием. Да, иногда мы все попадаем в состояние сна. Наш разум усыпляется. Мы реагируем автоматически. Но когда мы просыпаемся... когда делаем шаг в сторону... когда осознаём: «Я могу влиять» — в этот момент всё начинает меняться. Ты просто убираешь внимание с того, что не хочешь усиливать, и направляешь его на то, что хочешь создать. И тогда меняется: — эмоциональное состояние — решения — действия — результаты Ты можешь это сделать. Сегодня посмотри на то, что тебя триггерит. Это не хорошо и не плохо. Это просто то, чему ты дал внимание. Просто сделай трансфер внимания. Пропусти через себя. И направь внимание на что-то другое. И ты увидишь, как ситуация постепенно начинает исчезать. Ты сильнее, чем думаешь. Ты осознаннее, чем кажется. И ты способен менять свою реальность. Мир и любовь.

Глава 5. Твоя конфетка от тебя не убежит Дорогой друг,

сегодня мы поговорим о намерении. У каждого из нас есть мечта. Мечтать — это хорошо. Но важно понимать: мечта может сбыться, а может и нет. Поэтому твоя задача — превратить мечту в цель, а цель — в намерение. Намерение — это не просто «я хочу» или «я мечтаю». Это внутреннее решение: «Я намерен (а) это получить». Твёрдое, спокойное и уверенное состояние. Но есть важный момент — нужно снижать уровень значимости. Когда желание становится чрезмерно важным, когда внутри звучит: «Я должен это получить любой ценой, это вопрос жизни и смерти», — возникает избыточное напряжение, желание превращается в вождение. А вождение создаёт иллюзию огромной, непреодолимой горы. Мы ещё вернёмся к этому, а сейчас главное понять: то, что ты намерил — уже твоё. Твоё намерение от тебя не убежит. И нет необходимости бороться за него даже внутри себя. Просто прими это. Представь: ты заходишь в магазин купить себе конфету. Ты же не думаешь, что она от тебя убежит? Ты просто знаешь — она твоя. Точно так же и с твоим намерением. Твоя конфетка от тебя не убежит. Теперь выделим три ключевых шага: Первое — чёткое намерение. Ты ясно понимаешь, чего хочешь. Второе — уверенность. Ты знаешь, что это твоё. Третье — снижение значимости. Потому что ту самую «гору» мы создаём сами. Мы начинаем усложнять путь: «Это трудно... это долго... это почти невозможно...» Хотя на самом деле всё может быть намного проще. Как зайти в магазин во дворе и купить конфе-

ту. Но из-за прошлого опыта человек начинает надумывать сложности, не зная, какие возможности откроются в будущем. И тогда эта сложность начинает проявляться в реальности. Поэтому остановись на мгновение. Проснись. Просто реши: «Да, это моя конфета. Она от меня не убежит. Она придёт ко мне самым правильным способом». А на вопрос «как?» — позволь жизни ответить. Решения приходят через интуицию: через людей, через встречи, через информацию, которую ты вдруг получаешь. Когда ты отпускаешь избыточную важность, в твою жизнь начинают приходить «случайные» возможности. Используй их. Они ведут тебя дальше — на следующий уровень. Задай себе вопрос: Где я завышаю значимость? И отпусти это. Потому что эта «гора» — надуманная. Ты сам (а) её создал (а). Как только ты убираешь это напряжение, твоя цель — твоё намерение — начинает проявляться в реальности. Это действительно работает. Просто попробуй сделать это сегодня — и ты увидишь результат.

Глава 6. Горы нет Дорогой друг, как часто мы говорим, что чего-то хотим, но не имеем этого. Нам кажется, что на пути стоят препятствия — будто внутри нас есть некие барьеры, ограничивающие убеждения, которые не дают нам двигаться вперед. Но если мы начинаем смотреть на себя осознанно, со стороны, приходит понимание: все эти ограничения — не объективная реальность. Это лишь результат нашего восприятия и взаимодействия с окружающим миром.

Мы привыкли оценивать происходящее на автопилоте — как компьютер, в который однажды загрузили программу, и он просто выдает заранее заданную реакцию. Однако у нас есть сила это изменить. Все начинается с простого — с вопросов к себе: А действительно ли это так? А правда ли это? А может быть, это лишь мое убеждение, а не факт? Когда мы начинаем ставить под сомнение свои мысли, мы пробуждаем осознанность. Мы начинаем видеть мир иначе — шире, глубже. И в этот момент мир словно начинает идти нам навстречу. И тогда приходит важное осознание: той горы, которую мы сами воздвигли в своем подсознании, на самом деле не существует. Что делать дальше? Просто признать: горы нет. Все, что нам нужно — уже существует. Деньги есть в изобилии. Возможности открыты. И мы начинаем двигаться к своей цели спокойно и уверенно. Что меняется? Меняются пути. Сама цель остается, но она превращается в намерение. Уходит избыточное напряжение, уходит жадное желание, которое только мешает. Исчезает излишняя важность, которая создает внутреннее давление. И как только эта важность отпускается — движение становится легким. Мы идем к цели естественно, без борьбы. И достигаем ее — спокойно, гармонично и с удовольствием. Потому что на самом деле все гораздо проще, чем кажется. Мир и любовь тебе.

Глава 7. Смотри за негативными маркерами Дорогой друг, благодарю тебя за то, что ты на страницах этой книги. Я уве-

рен, что ты уже начал замечать некоторые вещи в своей жизни. Когда ты начинаешь смотреть на происходящее осознанно, твой внешний мир начинает меняться. Почему? Потому что ты начинаешь менять самого себя. Пойми: ты родился в этот мир, и с детства на тебя были наложены определённые установки окружающей среды. Эти установки — или, как мы их назовём, негативные маркеры — формируют твоё поведение. Именно они погружают тебя в «сон», в котором ты начинаешь играть роль — но не свою. Ты играешь роль того, кем стал в результате этих маркеров. И, возможно, тебе не нравится эта игра. Тогда задай себе честный вопрос: почему ты продолжаешь играть чужую игру, а не свою? Твоя задача — начать играть в свою собственную игру. Стать управителем и архитектором своей жизни. С чего начать? Начни отслеживать свои негативные маркеры — те триггеры, которые снова и снова погружают тебя в этот «сон». Замечай моменты, когда твоё внутреннее состояние меняется, когда эмоции захватывают тебя. Остановись в этот момент и задай себе вопрос: какой маркер сейчас сработал? Это может быть: — «Я всем должен» — «Я должен быть лучше всех» — «Деньги не держатся» — или любая другая установка. Остановись. Посмотри на это со стороны. Скажи себе: это всего лишь маркер. Это всего лишь установка. Это не ты. Ты можешь пройти мимо. Это конструкция, которую ты когда-то принял или создал. Но ты не обязан ей следовать. Остановись. Осознай. Проснись. И поступи по-другому. И ты заметишь, как нач-

нёт меняться твоя жизнь. Сделай это — и ты увидишь: изменения уже начались.

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.