

A person wearing an orange jacket and a backpack stands on a rocky ridge, looking out over a vast mountain range. The mountains are covered in snow and have sharp peaks. A full moon is visible in the dark sky above the mountains. The scene is illuminated by a low sun, creating long shadows and a warm glow on the mountains.

**Сотня
-
лайфхак
к
ЖИЗНИ**

Алексей Билык

Алексей Билык

Сотня - лайфхак к жизни

<https://litres.ru/74461962>

SelfPub; 2026

Аннотация

С чего начать саморазвитие? Как перестать бояться реальности? Как начать говорить вслух? Почему ничего не получается? Как улучшить свою жизнь? Сколько ещё это будет длиться? Почему я раньше этого не знал? Как перестать тратить время впустую? Что я должен делать? Я хочу добиться большего, но не знаю как мне это сделать. Именно на эти вопросы и даёт ответы моя книга. Здесь не будет красивого и профессионального описания. Когда вы её прочитаете, то всё сами прекрасно поймёте и начнёте получать удовольствие от книги и жизни в целом. Если вам смешно от моих слов, то читать сотню вам ещё рано, листайте дальше.

Содержание

Начало	4
1. Определение	7
2. Эмпатия	10
3. Эгоизм	13
4. Одиночество	16
5. Саморазвитие	19
6. Комфорт	22
7. Сознание	25
8. Аффирмации	28
9. Медитации	32
10. Ценность	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Алексей Билык

Сотня - лайфхак к жизни

Начало

С детства у меня была одна единственная мечта и у меня даже был план по её достижению. Увы, но пришлось взрослеть и мечта так и осталась не реализованной на долгих двадцать лет. Спустя столько лет я помню о ней, сейчас чувство сожаления достигло своего пика, я понимаю, что всё ещё хочу достичь этой мечты. Однако не имею абсолютно никакого представления о том, как я могу прийти к ней, ведь потрачено столько времени впустую и в большинстве своём из-за того, что однажды меня попросту отговорили быть поваром, сказав, что это самая неблагоприятная работа в мире. Я в силу своей юности и неопытности легко принял решение в сторону более простого и стабильного пути. И вот, пройдя столько перерождений, испытаний и набравшись опыта моё желание достичь первой мечты в жизни достигло апогея. Однако сейчас плана нет, внешние обстоятельства не дают даже шанса на её достижение, либо я его просто не вижу. Вместе с тем я безумно рад тому, что эта моя мечта существует и стала моим ориентиром, который я сделал частью конечной цели своего конечного пути, ведь некоторые забывают, не ве-

рят или просто не хотят мечтать и это безусловно удручает, так мало примеров, когда человек достиг своей самой первой мечты и я до безумия готов идти к тому, чтобы встать в один ряд с этими людьми. Сотня - это четвёртая вариация моего видения мира и она же является первой и единственной завершённой, прошлые попытки заканчивались на полпути и не учили меня ничему, сейчас же всё иначе, я дописал книгу, знаю, что хочу её напечатать. Идея по написанию книги впервые появилась в моей голове около 10 лет назад, поскольку свою первую мечту я не имел возможности воплотить в жизнь, а вот начать писать я мог уже тогда. Кто же знал, что в итоге этот процесс затянется на целых десять лет. Периодами я забывал о книге, стирал её, искал новые идеи и переписывал, чаще всё же я думал о первой мечте. Сейчас я даже не уверен, чего я хочу больше, ведь прошло столько времени, книга почти закончена и уже непонятно, какое из двух заветных желаний будет исполнено раньше, принесёт больше удовлетворения и станет новым смыслом моей жизни. А вообще, знаете что? Я жадный, я воплощу оба своих мечтательных образа, я найду шанс, возможность, а если и нет, то создам их собственными руками и разумом. Я возьму от своей жизни абсолютно всё то, что захочу, не буду делить, искать компромиссы, деликатничать. Мне плевать, я заберу то, что итак принадлежит мне в моей голове, только на этот раз и в реальности тоже. Будьте жадными до денег, власти, любви, злости, боли, агрессии, счастья и прочих аспектов,

указанных в сотне. Этот мир уже принадлежит вам, нужно только вежливо взять его без сожалений, оправданий и решений. Заберите своё у этого мира. Я надеюсь и рассчитываю на то, что каждый из прочитавших эту книгу сможет улучшить свою жизнь, научиться ею правильно распоряжаться и не потратит ни секунды времени на бесполезную чушь, чтобы впоследствии не пришлось сожалеть и злиться на себя за то, что ты не смог реализовать весь свой потенциал на максимум.

Боже, спасибо за всё. Я благодарен вселенной за всё, что было, есть и будет в моей жизни. Я благодарен родителям за то, что родили, вырастили и воспитали меня. Я контролирую свои поведение и эмоции. Моя память улучшается. Я легко со всем справляюсь. Деньги легко приходят в мою жизнь. Я действенен, спокоен и сфокусирован. Сегодняшний день окончен, завтрашний будет ещё лучше. Спасибо и спокойной ночи, благодатная вселенная - моя каждодневная аффирмация перед сном на протяжении вот уже полутора лет и на мой взгляд она отлично справляется со своей задачей.

1. Определение

Я? Мои мысли? Может быть общество?
Что определяет меня и смысл жизни
моей? Не каждый задавал себе его
сам. На мой взгляд конечно же
зря. Ведь ответ на этот вопрос
может дать направление
жизни, помочь весь свой жизненный
цикл пустить в нужное
русло, наставит на действия нас.

Мой ответ одновременно многогранен
и прост - человека не определяет
никто и ничто! Он не место в
автобусе, не номер билета, что бы
его определял кто-то и
что-то. Человек, существуя уже
определяет себя. Каждый по-своему
смотрит на вещи вокруг и
внутри, реагирует разное, живёт,
развивается, думает. Делает это,
исходя из опыта жизни. Да,
несомненно, есть сходства в
поведении, мыслях и

чувствах. Однако и их понимает
каждый по-своему.

"Бред какой-то он написал!" или

"Вау, какие шикарные мысли" -

скажет

или подумает тот, кто прочитал,

открыв мою сотню - это и есть

разная интерпретация

каждого. Банальные вещи? Да,

безусловно. Я захотел и написал

то, что было в моей голове. Кто-то

прочтет - просто прекрасно, не зря

я значит так долго это

писал. Написать свою сотню хотел я

очень давно, сейчас мне всего 25,

Иду я навстречу себе и другим на

протяжении всей жизни своей. Хочу

сотню свою изложить, донести. Если

она кому-то поможет, То я даже на

свете другом буду этому рад.

Сотня моя написана так, как я того

захочу, Мне кажется с ритмом, Но

многие мне говорят, что это не

рифма, на стихи не похоже, а на

хокку скорее. Только самую малость

объёмом побольше. Мне так
нравится,
я так пишу, иногда даже так
говорю. Надеюсь, и вам понравится
стиль мой таковой. Приятного чтения,
мы начинаем, друзья.

2. Эмпатия

Нужна ли эмпатия? Умение одного человека чувствовать и понимать чувства другого - то, чего по моему мнению не хватает людям многим другим. Действительно, было бы проще куда не думать о мыслях и чувствах чужих, а просто их знать. Ничего не выдумывать вовсе, не ждать и лелеять мечты какие-нибудь, а просто чують и понимать эмоции и размышления, рядом стоящего человека. Звучит конечно прекрасно, но разве было бы это нам интересно? Конечно же нет, это утопия, люди бы не ломались, не рушились, жили бы идеально. Не думали, не добивались бы ничего, ни к чему не стремились. Просто не жили бы, а существовали. Безусловно, эмпатия нужна и важна, она имеет право на существо, вместе с тем ею нужно уметь правильно пользоваться. Как бы ужасно и бесчеловечно горько это не звучало. Но логики ради подумаем вместе. Когда мы свою эмпатию проявляем к другому человеку, то подсознательно он начинает нам доверять. Эмпатию показать очень легко, для этого нам помогают слова - "К сожалению, к счастью, извини, сочувствую" и тому подобные. Эти слова показывают нашу эмоциональную окраску человеку, вследствие чего он начинает больше нам доверять, ценит наше мнение и прислушивается, но мой вам совет - не тратьте её абсолютно впустую. Показывайте свою чуткость только тем людям, которые этого достойны,

важны и интересны вам. Поверьте - если вы когда-либо задумывались, о том что такое эмпатия, то у вас она наверняка есть. Вы умеете чувствовать мир и окружающих, сопереживать, любить, быть добрым, но есть одно большое "НО" - вы разучились чувствовать себя, вы не сможете любить себя и принимать. Не можете избавиться от мыслей, думая, что это эгоизм, считая себя неправильным каждый раз, когда ставите себя на первое место, а не другого кого-то, вы думаете, что у человека много проблем, он достоин сочувствия, хотите ему помочь и посочувствовать, а ваши проблемы - это мелочь, которая не достойна других людей? Задайтесь встречным вопросом - сколько раз вы не говорили о своей боли, о своих мыслях для того, что бы не обидеть человека, потому что вам стыдно показать свои чувства и мысли, дать им услышать и увидеть всё то, что у вас на душе. Даже самым близким и родным, окружающим вас. Всё это приводит к тому, что вами пользуются, не ценят ваше добро и усилия, а то и вовсе вас унижат и скажут что вы - слабые люди. А всё потому, что вы думали о ком-то кроме себя. Однажды вы встретитесь с тем, что просто ломает вас изнутри и тогда вы придёте к тем мыслям, что выше здесь описал конечно и я. И сотни, тысячи, миллионы людей собрали мысли все эти в единый массив внутри моей головы, который я захотел отразить в своей сотне, к которой пришел спустя столько времени я, сил, боли, упорной борьбы, нескончаемых гонений, похвал, лицемерия и прочих прелестей жизни, о которых в

дальнейшем чуть-чуть расскажу свои мысли. Выбирайте себя, любите себя, будьте честным с собой, слово если дали - держите. Что-то бесит - скажите, в себе не держите. Обидело что-то - выводы сделайте и дальше живите. Проблемы решайте, не закливайтесь на том, что вам не по силам. Делайте выбор, решайтесь, действуйте. Важный момент иногда самое правильное действие - это бездействие, а именно себе и другим не вредите. Сосредотачивайтесь на себе, становитесь лучшей версией себя, тогда то что вы ищите непременно найдётся. Как видно из моего монолога исход остается один - эмпатия важна и нужна, ею нужно правильно пользоваться и обязательно сосредотачиваться на себе, а не на всём кроме себя, учитесь понимать свои эмоции и чувства, проговаривайте их и становитесь лучше с каждым прожитым днём, ведь ещё неизвестно, что будет ждать вас завтра с утра, вы должны готовиться к лучшему через боль, страдания, одиночество, прокачивайте свои сильные, а не слабые стороны.

3. Эгоизм

Эгоизм следом приходит на ум, когда прочитали мы лишь двойку из сотни. Но нет, я конечно говорю не о нём, а точнее не в том понимании этого слова, к которому мы привыкли с самого детства. Весь эгоизм можно разделить на разумный и неразумный. Я, как весы (такой уж я знак зодиака, позже поговорим и о них), делю его на праведный и ложный. Ложный - для угнетения и уничтожения других в своих целях, чтобы утвердиться, показать свою значимость и силу, которыми на самом деле не владеешь конечно же. Ведь если человек действительно осознает свою силу, значимость, волю, принимает своё одиночество и личность, познает её и развивается, то ему становится всё-равно на мнение окружающих, он и сам по себе самодостаточен. Человек такой может поставить на место, очертить свои границы, пресечь неуважение к себе, не будет терпеть то, что его угнетает, он не хочет стоять на месте одном. Он просто хочет быть возможно с кем-то в союзе. Однако и сам по себе он может быть счастлив, он делает много как для себя, так и других, не ожидая чего-то взамен. Такой человек делает всё для достижение всего того, чего он по-настоящему достоин, ему не интересно задевать других. Он может это сделать какой-то неявной манипуляцией, но не для того, чтобы обидеть человека, а чтобы получить свою выгоду. эта манипуляция понравится даже тому

человеку, которым воспользовались. Вот, что я действительно считаю праведным эгоизмом и каждый человек должен его постигать, начать понимать, применять и стремиться к нему, к себе, своим мыслям и "я". Эгоизм необходим каждому, не нужно его бояться, не нужно бояться своих демонов. Не нужно быть удобным, нужно просто познавать себя и мир. Нужно стараться познать их, принять, не заикливаться на внешнем. Нужно принять всё что внутри, в том числе боль, страдания и эмоции. Эго - это я, если я не знаю, кто я, то как я могу себя полюбить, а если я не могу любить себя, то как я искренне могу любить кого-то другого. Как я могу любить мир, как меня кто-то полюбит, если я сам не могу себя полюбить? Именно с таких рассуждений и начинается настоящая трансформация. После всех боли, гонений, зла, не взаимности, ухода дорогих людей остаетесь только вы сами. И тут важно понять свою значимость для самого себя - когда вы её понимаете, то и боль ощущается иначе, люди также начинают видеть ее и ценить, считаться с вашим мнением и уважать вас. О боли будет глава конечно же в сотне, но об этом чуть позже. Сейчас вы для себя запомните одно - вы и только вы есть у себя. Вы не нужны совсем никому, вы нужны и важны лишь себе одному. Если же вы себе и не нужны, то не смейте закрывать эту книгу, читайте через боль, через некрасивую правду, просто читайте, через боль, неприятие, страх, страдания, мучения. Читайте эту книгу, сильней становиться будете вы под конец. Вы - сильнейшая версия самого себя, ес-

ли читаете это сейчас. Читайте дальше и трансформируйте мышление, жизнь, чувства свои во что-то сильное, светлое, яркое. Вы - большой молодец, Вы становитесь нужен себе, принимайте себя дальше, растите, развивайтесь, добрей становитесь, прежде всего к себе самому. Будете добры к себе - будете притягивать таких же людей. Ваше мнение должно стоять на первом месте у вас в голове, те люди, которые будут сопротивляться и навязывать свое мнение вам - вероятнее всего вас покинут в ближайшее время, не цепляйтесь за них, у них своя жизнь, вы не обязаны за них цепляться, вы не должны под них прогибаться, будьте собой, уважайте ваше эго и оно начнет приносить свои плоды вам.

4. Одиночество

Одиночество - проклятье или дар? Для слабого человека - проклятье, для сильного - дар. Если вас когда-нибудь оставляли в одиночестве и вы пытались заглушить свой разум и мысли алкоголем, другими людьми, внешними факторами и так и остались в этом состоянии, то поздравляю, вы ещё можете изменить своё мышление, в том числе благодаря сотне. Если вы способны отключить весь внешний и внутренний шум и остаться счастливым наедине с собой, то поздравляю, вы уже приблизились к величию, вы способны стать лучшей версией себя, познать себя, научиться новым навыкам и просто повышать качество своей жизни. Вы способны на это! Вы можете это! Так делайте, прямо сейчас, не завтра, не с понедельника, а сейчас, прямо в эту секунду, начните с чего-нибудь. Не пытайтесь искать оправдания, просто здесь и сейчас начните говорить со своим внутренним зверем, который всю жизнь прятался за вашими оправданиями и отговорками. Чтобы стать лучшей версией себя - сломайте свои принципы, устои, мысли, привычки и начните уже менять свою жизнь к лучшему, не плачьте над проблемой, а придумывайте решение. Для этого разберитесь для начала в себе и поймите, чего вы на самом деле хотите добиться от своей жизни, какое отношение вы хотите получать к себе, какие привычки вам полезны, а какие нет, какие люди

вам полезны, что вам важно, что для вас недопустимо. Попробуйте один день прожить счастливо и в одиночестве, сделайте что-то для себя, порадуйте свое внутреннее “Я”. Когда, а не если у вас это получится, то вы поймёте, что нет никого важнее вас самих и только ваше мнение важно для вас и если вы не принимаете свою точку зрения на 1000%, то её не примет никто, однако для начала поймите правильно ли вы определили свою точку зрения или это просто эмоции, внешние факторы и воспитание повлияло на нее. Все эти мелочи можно отбросить только в ДАРОВАННОМ ОДИНОЧЕСТВЕ. Пока вы сами с собой не договоритесь, вы не сможете идти дальше, расти, развиваться и просто быть счастливым. Поэтому для начала начните ценить одиночество, свое время, труд, эмоции, себя в целом. С чего начал я? Всё просто - с физических тренировок в спортзале и приведения своего тела в порядок. Все говорят, что это сложно, трудно себя заставить и так далее, но это что? Правильно - отговорки, нужно просто выработать дисциплину и тогда даже когда болен - будешь хотеть идти в зал, но так конечно делать не нужно, всех заразите и своему организму качели устройте, думайте в конце концов о себе и о людях других. Также я гулял, это более простой способ, начните с прогулки, всё равно на то, какая сейчас за вашим окном погода, оденьтесь как того она требует, возьмите с собой правильные мысли и вперед, никаких отговорок, просто идите и слушайте свое “Я”. Выходите из зоны комфорта, ломайте себя и свои устои

и так вы получите нужного вам человека, с которым вам ещё всю жизнь жить. Не забывайте об этом, есть всего один человек во всей вселенной, который будет с вами ежедневно, до самого конца и это - вы сами, поэтому делайте всё исключительно для этого человека. Не бойтесь искать выгоду, отказывать, добиваться (если конечно вам действительно это нужно), манипулировать, развиваться, терять, страдать, любить, ценить, страх только в наших головах, а если вы перестаете бояться одиночества, то вы перестаете вообще бояться, по той причине, что вы понимаете суть страха и как его побороть, контролировать. Один в поле воин, если этот воин без страха, если он сделал всё для достижения своих целей, если он один, то он даже сильнее, ведь его никто не может ударить в спину, не может от него отвернуться, не может его бросить, не может ему причинить боль, не может использовать его как пешку, он - один и всё, остался только он, его мысли и его враги, с которыми он знает что делать. Секрет прост и понятен, но многие его не хотят принимать и даже бегут от него. Не будьте такими.

5. Саморазвитие

Саморазвитие начинается с одиночества, что же идет дальше? Всё! Многие говорят, что не знают, с чего начать и сидят на месте. Хотя на самом деле нужно стартовать со всего, пробовать новое, учиться новым навыкам, обрывать новыми связями, искать полезные фразы, дисциплинировать себя и свои привычки. Просто нужно начинать, не думать как это сделать, а начать делать! Я собираюсь жить лучше? Если ваш ответ - да, то вы берёте и делаете всё возможное для того, чтобы добиться этого. Нет никакого универсального приёма, у каждого свой жизненный путь. Я начал с того, что познакомился с истинным собой, говоря с собой у зеркала и анализируя свои мощнейшие мысли и эмоции и к каким состояниям они меня ведут. То что мне важно - я оставлял, остальное отбрасывал. Начал с того, что перестал жалеть себя и заботился о личных границах, которые я всю жизнь просто игнорировал. Определите для себя то, что для вас хорошо, что плохо, а что приемлемо. Можно сделать даже на бумаге и это будет вашими личными границами, далее начинайте отстаивать их. Не бойтесь этого, говорите фразы “не нужно со мной так разговаривать”, “Я заслужил такое отношение к себе от тебя?”, “Почему ты позволяешь себе так со мной разговаривать?” и тому подобные. Те, кто примет ваши личные границы - останутся, а те кто не примет - сами отой-

дут в сторону, но если вы приняли себя, а они нет, то зачем вам в окружении такой человек? Вы давно дружите? Это ваш родственник? Это ваш любимый человек? Если ответы на эти вопросы - "Да", то поздравляю эти люди не ваши друзья, родственники и любимые, они - серая масса, тянущая вас на дно за собой, которая вам не даёт силу, которая помогает вам двигаться вперед, не бойтесь расстаться с этими людьми на совсем, или же сведите общение с ними к минимуму. В мире восемь миллиардов человек, неужели вы думаете, что не найдется сто человек, которые вас поддержат? Найдутся конечно и это могут быть самые неожиданные для вас личности, мимо которых вы просто проходили и даже не здоровались. Саморазвитие так и называется, потому что нужно развивать себя, а не окружающих, вы не обязаны никого менять, вы обязаны только менять себя и только в лучшую сторону, остальные либо изменятся вслед, либо отстанут от вас. Обдуманно, осознанно, чтобы быть в ладу с собою самим. Не нужно менять людей, нужно МЕНЯТЬ людей - это банальная фраза, которую нужно понять и принять, не зря же её так часто многие употребляют. Вот вам универсальный ключ - начните с себя, можно даже просто не скролить ленту в соцсетях, а искать в ленте полезную информацию по саморазвитию, мотивироваться, заряжаться, смотреть тех самых инфо цыган, мотиваторов, манипуляторов и конечно действительно успешных людей, которые в настоящее время также ведут соцсети. Это люди, которые знают огромное количе-

ство правильных с точки зрения жизни мыслей, идей, цитат, форму мышления. Это те люди, которые помогут вам встать на путь самосовершенствования. Нет, вы не должны на них равняться, вы должны от каждого из них черпать нужные мысли, идеи, доводы, навыки, цитаты, которые помогут вам в будущем. А что будет с вашей жизнью - решать уже вам, к чему прислушиваться, что игнорировать, что реализовывать, а что пропускать. Например, есть одна фраза, которую я запомнил на всю свою оставшуюся жизнь - если в комнате, где вы сидите - вы самый умный человек, то вы сидите не в той комнате, перейдите в ту, где вы будете самым глупым. Окружайте себя правильными людьми, в обществе которых вы можете расти, которым всё равно на вас, они идут к своим целям и не против того, что вы находитесь в их обществе. Станьте тем человеком, к которому все будут тянуться, а не тем, кто будет тянуться и тогда вы сами увидите уже через месяц, как изменится ваша жизнь. Удачи в этом нелегком начинании под названием самосовершенствование.

6. Комфорт

Один из самых сложных для меня и прочих людей аспектов саморазвития. Я всегда жил с четкой уверенностью, что я все правильно делаю и корил себя и других за каждую свою ошибку или глупость. По итогу я научился ценить каждую свою ошибку, делать, не бояться, выходить из зоны комфорта, пробовать что-то новое для достижения своих целей и просто стать как говорится лучшей версией себя. Когда человек живет в зоне комфорта, не меняет себя, своё окружение, мировоззрение, хобби, эмоции, то он стоит на месте, а иногда вовсе уходит в рутину и погружаются в клоаку. Когда вы познаете себя, то и зона комфорта ваша станет зоной дискомфорта прошлого себя. Так как же начать выходить из зоны комфорта? Всё просто - когда вы начнете меняться, то вы автоматически выйдете из неё, вы будете делать, а не говорить и получать от этого эмоции и это вас непременно затянет, если всё делать искренне и от души. Ведь самое главное в процессе развития - это делать для себя, от любви к себе, к миру, родным и близким, которые вас поддерживают. Если вы искренне начнете всё делать в своем темпе и для себя без всяких толчков извне, то увидите, как изменятся ваше окружение, хобби и мировоззрение в целом. Страх выхода из комфортной зоны всегда был у всех, но вот что я понял - наши страхи только в нашей голове, они основаны только

на прошлом, связаны с нашими ожиданиями и никак не относятся к настоящему. Про страх мы поговорим позже. Зона комфорта для человека - это подсознательное ощущение человеком полной безопасности, в котором у него удовлетворены некоторые потребности. Зачем из неё выходить в таком случае? Она не несёт в себе никакого стимула и толчка в развитии для личности человека, наступает стагнация, а иногда вообще деградация личности. Как начать выход из зоны комфорта простыми шагами? Сменить маршрут на работу, делать то, что нравится настоящей вашей личности, ходить на мероприятия, которые вы раньше не посещали, общаться с разными людьми, вводить новые привычки постепенно - например каждую неделю или месяц добавлять по 1 упражнению к зарядке, вставать раньше с каждым днем и отходить ко сну соответственно тоже раньше в разумных пределах вашего организма. Естественно, что сначала вас будет преследовать страх неизвестности и возможно вы будете искать одобрения своим действиям у окружающих, но поддержит вас не так много людей. Важно не трубить везде о своем развитии и выходе из зоны комфорта, а брать и делать это постепенно, в своем темпе и для себя - повторяюсь. Люди итак увидят ваши изменения, они итак поймут, что с вашей личностью что-то происходит, многие будут вас осуждать, многие вам будут говорить, что у вас не все в порядке с головой, но поймите одно - с вами все в порядке, не в порядке как раз у тех людей, которые про вас говорят. Ведь осужде-

ние - это неспособность этих людей выйти из зоны комфорта - из-за страха, который вы смогли преодолеть. Вместе с тем наверняка найдутся люди, которые попытаются вам помочь, подтолкнуть, затянуть наверх, будьте благодарны им, учитесь принимать к себе такое отношение, отдавая такое же отношение им. Также один из способов выхода - это постановка правильных целей, не навязанных обществом, а ваших личных, для начала научитесь их ставить, прослушав подкасты, прочитав книги, прослушав нужную музыку определите именно ваши цели и разбивайте их на более мелкие, вплоть до тех, которые вы можете выполнить здесь и сейчас и начните это делать. Это не так трудно, правда? Тогда почему вы раньше этого не делали? Вы были в привычном вам состоянии до определенного момента, который толкнул вас на эту светлую дорожку. Идите по этой дороге, спотыкайтесь, вставайте и идите дальше и все вы сможете осилить!

7. Сознание

Эта часть была придумана буквально вчера, пока я шел домой после работы. В голове было огромное количество мыслей, в том числе не самых приятных. Но за одну мысль я зацепился очень сильно и теперь пользуюсь ею на постоянной основе. Я шел по улице, и неожиданно для себя заметил всё свое окружение, пространство вокруг меня стало выглядеть как-то иначе, я попробовал мысленно уменьшить себя, потом район, город, страну, мир, вселенную. После этого я повторял это снова и снова и в обратном порядке в своем воображении, менял реальность, перестраивал её, рушил и заново создавал. В какой-то момент я попробовал сделать нечто из ряда вон выходящее я взял вселенную и поместил на кончике своего указательного пальца правой руки и у меня это получилось. Этот маленький трюк позволил мне настолько ощутить связь с реальным и нереальным, что я просто шёл и улыбался - это было нечто. Что я для себя понял при помощи такого опыта с воображением:

1. Связь между реальным и нереальным очень тесная, ведь человек и правда способен вместить вселенную на кончике пальца - для этого просто достаточно взять уменьшенный макет вселенной;

2. Человек одновременно является и самой значимой единицей вселенной и самой ничтожной её частью, потому что

повлиять на движение тех же звезд мы не в силах, но в воображении это сделать более чем реально;

3. Сознание еще более необъятно, необъяснимо, непоколебимо, разрушительно, созидательно, чем сама вселенная, которая может в нем уместиться;

А теперь задумайтесь, если ваше сознание способно на такие грандиозные вещи, то чем ваше материальное тело хуже? Почему оно не может сделать что-то великое, прекрасное, светлое, невозможное? Ответ итак наверняка вам ясен - потому что мы боимся на подсознательном уровне выйти за рамки дозволенного, боимся осуждения, боимся быть свободными, счастливыми, великими, одинокими, в отношениях, добрыми, злыми - каждый из нас чего-то боится. Но стоит только понять нашу незначительность в реальном мире и значимость во вселенной как границы стираются, страх уходит, появляется свобода, мышление открывается, мозг хотя бы на 1% начинает работать эффективнее и вследствие этого идет наше развитие, которое в будущем даст свои плоды. Я убежден, что каждый из нас о чем-то когда-то мечтал, но забывал об этом, переставал идти, сдавался, ломался, плакал и боялся делать дальнейшие шаги. А теперь представьте, что вы сделали ещё 1 шаг на встречу своей мечте, всего лишь 1 маленький шаг - даю спойлер - вы не сможете больше остановиться никогда, вы будете делать эти шаги изо дня в день, надежда будет жить в вас и дальше, вы будете не просто говорить о мечте, а превратите её в цель и рано или поздно с

таким подходом вы к ней придёте. Таким образом, наше сознание способно творить такие вещи, до которых не додумаются и сами законы вселенной, только сознание на это способно, этим люди и отличаются от диких животных - у нас есть сознание, которое помогает нам достигать наших целей. Не будьте в плену у своего сознания - оно ваш главный друг, помощник, соратник, коллега как хотите называйте. Но для всех этих манипуляций с сознанием важно прийти к миру со своим внутренним я и здесь у многих возникают сомнения и страхи в очередной раз, либо же мы путаемся в своих же мыслях. Старайтесь структурировать свое сознание по полочкам и это поможет вам добиться всего, что вы и именно вы, настоящий вы желаете. Я надеюсь, что мой маленький фокус однажды кому-то поможет добиться невиданных высот, ведь это будет означать, что мое сознание привело меня к той самой точке вселенной, которая является моей целью.

8. Аффирмации

То, с чего следовало бы начать, но я решил вставить эту главу именно здесь. Ведь аффирмация - программирование нашего сознания. В прошлой главе я рассказал о маленьком эксперименте с нашим разумом и сегодня я проверил его на своем друге. Он удивился, ему это подняло настроение, он смог получить дополнительную мотивацию действовать и меня это также обрадовало и мотивировало продолжать писать мою сотню, ведь выяснилось и подтвердилось, что все мыслят по-разному, однако эксперимент сработал и я получил подтверждение своей теории. Что же такое аффирмация в научном понимании этого слова? Аффирмация - это положительная фраза, утверждение самовнушения, создающее правильный психологический настрой. При многократном её повторении наше подсознание закрепляет и запоминает эту мысль, образ, установку и улучшает психо-эмоциональный фон и стимулирует положительные перемены в жизни. Есть песни, стихи, фразы и даже просто ритмика, которые могут служить аффирмациями. В прошлой главе я считаю, что смог доказать масштабность нашего сознания, именно поэтому дальше идет его программирование, ведь если мы сможем подчинить наше сознание, то будем способны на все. Однако не стоит забывать, что волшебной таблетки ото всех невзгод не существует и для изменения реальности необхо-

димом прилагать усилия помимо психологических. Аффирмации могут только помочь встать на правильный для себя путь, не стоит их извращать, делать нереальными, относящимися к другим людям, полагаться исключительно на них. В некотором смысле аффирмация - внутренний стимул, толкающий нас вперед для достижения наших реальных целей, который помогает сохранять нужный для самореализации и достижения целей правильный настрой. Да, несомненно, в голове будет скептицизм, касающийся аффирмаций. Да, они работают не всегда. Да, это кажется наивным. Но как только человек начинает верить в них, то он способен на программирование своего сознания. Важно не просто повторять оптимистичные фразы и начинать в них верить, но и правильно их составить конкретно для себя, основанные на внутренних убеждениях. Для того, чтобы аффирмации работали есть несколько правил, которые выводили многие личности, я выделяю следующие:

1. Четкое и достижимое формулирование мысли (без мнимых фантазий о чем-то, на что вы повлиять не можете);
2. Фокус на результате (не концентрируйтесь на том, что было или происходит сейчас, сохраняйте фокус внимания на том, для чего вы начали заниматься этим);
3. Реальные действия связанные с аффирмациями (было бы здорово, если все наши хотелки просто исполнялись повторением фраз, но без реальных действий этого не произойдет);

4. Для начала лучше использовать не более 3 affirmаций (если на самом старте вы начнете использовать сотню affirmаций, то эффекта будет 0, вы перегрузите ваше сознание, оно вам спасибо за это не скажет);

5. Принятие реальности (не все проблемы можно решить здесь и сейчас, но идти к их решению всё равно нужно, проблема не испарится, а вот решение найти зачастую можно);

6. Повторение affirmаций на протяжении не менее 40 дней (именно такой срок психологи дают на программирование коры головного мозга, отвечающей за тревожность и стресс);

7. Реалистичный взгляд на affirmации (это не волшебная таблетка, делайте реальные шаги, ставьте реальные и именно свои цели);

8. Повторять affirmации утром и вечером (утром affirmации заряжают позитивом, вечером успокаивают все мысли и эмоции, испытанные за день. Работает и в обратном порядке, если присутствует тревожность, то утром успокаивает все мысли и эмоции перед грядущим днём, вечером заряжает позитивом - это моё видение);

9. Сделать видимыми для вас affirmации (ручка, лист бумаги, заметки на телефоне, голосовые сообщения себе и так далее, вы должны видеть и слышать то, что должно происходить в вашей голове);

10. Не заглушайте свои мысли (анализируйте всё, что происходит у вас в голове, совершайте работу над ошибками,

медитируйте, помогайте себе стать лучше и всё обязательно получится);

11. Аффирмации должны быть в настоящем времени (я легко учусь, я классно вожу машину, я благодарю свою семью и так далее. В этом случае наш мозг проецирует картину в настоящее, а не в ожидание);

12. Аффирмация должна быть создана вами лично (так она найдет больший отклик в вашем сознании, но для начала можно взять их извне, в дальнейшем учась составлять их самостоятельно).

В заключение хочу сказать, что мне аффирмации помогают улучшить мое психоэмоциональное состояние приблизительно на 50-70% от исходного, что является достаточно весомым результатом. Они не дают мне гарантий и уверенности в том, что будет происходить что-то хорошее, они вводят меня в состояние, где я чувствую и контролирую свои эмоции, могу рассуждать логически, не заикливаюсь на плохом и живу свою жизнь, а не чужую, я могу сосредоточиться и отстраниться от происходящего. Вам тоже они помогут прийти к такому состоянию, вы со всем справитесь и будете становиться лучше, я верю в вас!!!

9. Медитации

Медитация - ряд психических упражнений, используемых в религиозной или оздоровительной практиках. Медитацию можно рассматривать как созерцание. Очень часто данную практику путают с йогой или полагают, что это очень сложный мыслительный процесс. Однако изначально медитация может идти по 2 путям:

1. Шаматха - вид медитации, при котором человек входит в состояние безмятежности, умиротворения, внутреннего спокойствия умственного и физического;
2. Випашьяна - способ медитации, при котором человек видит мир таким какой он есть, без прикрас, эмоций и не таким каким бы человек хотел его видеть или не видеть (осознанная медитация).

Большинство людей полагает, что медитация - это что-то невообразимо сложное, научное, религиозное и не использует это. Однако изначально медитация - это гармония со своим внутренним миром, которая помогает ощутить связь с реальным и нереальным, внешним и внутренним. По сути большинство техник медитации заключается в том, чтобы очистить свой разум ото всех мыслей, потерять связь с реальностью для дальнейшего укрепления этой связи с новой, окрепшей, устойчивой энергией разума. Что по сути своей является тем же программированием сознания. Зву-

чит страшно, глупо, скучно, но попробовав 1 раз, начинаешь чувствовать некий прилив сил и мотивации, поэтому данную технику я рекомендую периодически практиковать. Это можно сделать в любом месте, в любое время и это действительно помогает раствориться в своем сознании и начать действовать с новой силой. Как я впервые это попробовал? Лежал дома, скроллил ленту в соцсети, слушал музыку и вдруг захотел побыть в тишине, послушать себя, выключил музыку, лёг в удобное положение, закрыл глаза, отложил и отключил телефон. Сначала естественно был миллион мыслей, но постепенно я их отметал, опустошал свою голову на максимум, позже выяснилось, что в этом состоянии я провел больше часа, а когда вышел из него, то почувствовал прилив энергии и был просто этому рад, это было просто прекрасное чувство. Теперь хотя бы раз в неделю я медитирую, начал добавлять медитативную музыку, определенный свет, пробовать различные позы и каждый раз это состояние ощущалось особенным образом. Как же войти в это состояние, как очистить свой разум ото всего хлама, который там накопился? Я смог это сделать постепенно убирая каждую мысль, также могут помогать вопросы самому себе на каждую мысль, можно сосредоточиться на окружающем мире - звуках, картинках, предметах, возникающих в голове, всё это можно и использовать в реальности - включить медитативную музыку, чистый звук, сосредоточить взгляд на одном предмете, взяв в руки такой предмет и сосредоточиться на осязании, в об-

щем и целом использовать свои органы чувств для восприятия реальности, даже запахи можно использовать для медитации, поэтому я и говорю, что медитацию можно использовать в любом месте, в любое время, в любой обстановке, даже просто идя по улице можно абстрагироваться от этой реальности и погрузиться в свою собственную, прогулки на свежем воздухе приветствуются. Таким образом я осознал ценность своего сознания, ведь то о чем я смог рассказать, я могу попробовать, важно лишь поверить в это и разрешить самому себе. Не бойтесь пробовать, никто вас не осудит, потому что никто не вправе этого сделать, когда вы наедине с собой и своими мыслями. А самому себя осуждать это мало того, что бессмысленно, так еще и лишний раз нас угнетает, поэтому лучше похвалите себя за попытку и продолжайте медитировать новыми способами и все обязательно получится.

10. Ценность

Ценность есть как у вещей из материального мира, так и у каждой мысли, человека, действия и у всего прочего. Поэтому важно осознавать что такое ценность, как ею пользоваться и зачем она нужна в вашей голове. Ценность - это значимость или полезность того или иного предмета или явления, которая приобретена им в силу потребности или заинтересованности человеком или обществом с учетом природных, естественных, внутренних свойств предмета или явления. Стол - предмет, в котором заинтересован человек, поскольку за ним принимать пищу куда удобнее и приятнее, чем на полу или на камне в пещере, соответственно он имеет свою ценность изначальную, которую позднее можно еще поднять при помощи дорогостоящих материалов, ручной работы, места, в котором он находится и так далее. Также его ценность можно уменьшить, если учесть, что человек может поесть и с тарелкой в руках и ему будет все также удобно. Ценность мысли определить куда сложнее, поэтому многие пренебрегают этим. Я определяю ценность мысли следующим образом: если мысли оказывает влияние на мои чувства, то это заряженная мысль и ее ценность велика, дальше смотрю насколько сильно она оказала влияние на меня и мою жизнь и варьирую её ценность от низшей до высшей. Таким же образом можно управлять своим настроением и мне это

очень сильно помогало с момента, как я про это узнал, прочитав статьи по психологии и всего одну книгу про когнитивную психологию, начав даже с одной книги, можно начать трансформировать свою реальность, а если их читать на постоянной основе, то можно изменить жизнь в лучшую сторону до невероятного. Я сожалею лишь о том, что раньше был слеп и не осознавал многих вещей, поэтому не упускайте шанса, ведь каждый новый день - это новый шанс стать великим человеком, добиться своих целей и стать лучшей версией себя - эту мысль я считаю заряженной на постоянной основе и в некотором роде - это моя аффирмация, мотивация и стимул. Мысли оказывающие воздействие на других людей также можно считать заряженными, но в полной мере оценить их может только потребитель этой мысли, поэтому в это не стоит углубляться. Лучше всего понять цену мысли для самого себя, в том числе если она приходит к нам извне. В этом и заключается анализ мыслей, который в будущем поможет анализировать действия, эмоции, людей, придавать им ценность и обесценивать, ведь это также иногда необходимо делать для движения вперед. Каждое действие или бездействие несет свою ценность как для нас самих, так и для общества в целом, поэтому важно уметь видеть ценность в вещах и явлениях, а также уметь анализировать эту ценность и использовать этот анализ для привлечения своей выгоды в любом её проявлении, будь то деньги, власть, эмоции, осязаемое и неосязаемое блага. Также не стоит забывать о ба-

лансе, если вы отдаете что-то ценное в своем понимании, то должны что-то получить такой же ценности для вас. Яркий тому пример - вы подарили машину своему отцу, конечно вы не должны требовать от него что-то такое же ценное, но его эмоции и благодарность вы получите в том или ином их проявлении и эти ощущения будут для вас иметь куда большее значение, чем материальные блага, поэтому в какой-то мере вы получите явление сравнимое с ценностью предмета (автомобиля) - это и есть тот баланс ценности, о котором я говорю. К сожалению люди очень часто заваливают этот баланс, отдавая больше, чем получают и это естественно ведет к негативным психологическим последствиям, а иногда и физическим. Все это я рассказал в надежде, что вы научитесь осознавать ценность всего, что имеете, научитесь пользоваться этим осознанием, получите новые заряженные мысли, которые помогут вам в этой нелегкой, но очень ценной игре под названием жизнь, ценность которой не сопоставима ни с чем иным. Живите и цените!

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.