КОД ИСТИНЫ

СВОЙ ВЗГЛЯД • СВОИ ПРАВИЛА • СВОЯ ЖИЗНЬ



ТВОЙ ГЛАВНЫЙ РАССВЕТ

18+

ГЕРМЕК-ЧОЛАК ГЕОРГИЙ
КОД ИСТИНЫ

https://litres.ru/74717069
SelfPub; 2026

Аннотация

Сколько еще лет вы собираетесь откладывать настоящую жизнь на потом, ожидая идеальных условий или знака свыше? Хватит действовать по чужим лекалам, слушать советы, ведущие к выгоранию, и прятаться в окопе собственных сомнений.

Эта книга — не сборник занудной психологии и не сказка для успокоения. Это холодный душ для разума и мощный импульс к действию. Здесь нет пустой воды — только рабочие инструменты, которые меняют состояние за пару минут.

Вы узнаете, как перестать сливать энергию на бесконечные оправдания, подружиться со своей «ленью» (которая на самом деле просто усталость) и наконец-то занять место за рулем собственной жизни. Пора перестать быть жертвой обстоятельств. Пора забрать управление в свои руки.

Содержание

Глава 1 4
Конец ознакомительного фрагмента. 7

ГЕРМЕК-ЧОЛАК ГЕОРГИЙ КОД ИСТИНЫ

Глава 1

Глава первая. Чашка чая и старый узор

Дождь барабанил по стеклу кабинета с той настойчивостью, с какой старые привычки стучатся в нашу жизнь по вечерам. Марк отставил остывший кофе. Внутри него снова поднималась эта знакомая, тугая пружина — смесь усталости, тихого одиночества и настойчивого, тревожного шепота мозга.

Марк тяжело вздохнул, но вместо того, чтобы привычно разозлиться на себя, он вдруг вспомнил старую притчу.

Жил-был старый мастер, к которому пришел ученик и пожаловался: — Учитель, во мне борются два волка: один светлый, другой темный. Кто победит? Мастер улыбнулся и ответил: — Победит тот волк, которого ты кормишь. — А как перестать их кормить? — спросил ученик. — Перестать с ними драться и пойти пить чай, — ответил мудрец.

Марк горько усмехнулся. *«А ведь правда, — подумал он. — Как в том анекдоте про пессимиста и оптимиста: песси-*

мист говорит, что хуже уже некуда, а оптимист радостно кричит: "Может, может!"».

Он перевел дыхание и задал себе вопрос, который странным образом сразу заземлил его в теле: *«Почему моё тело так легко и естественно находит покой, когда я просто разрешаю себе расслабиться?»*

Вместо того чтобы судорожно запрещать себе думать о триггере, Марк решил сделать то, чего его тело просило последние три часа сидения за компьютером — подвигаться. Он встал, подошел к открытому окну и сделал простое упражнение из практики телесного освобождения: глубокий вдох с одновременным подъемом плеч к ушам до сильного напряжения, а на резком выдохе — сочный, сброшенный вниз выдох с полным расслаблением плеч. Повторил так три раза.

Напряжение в груди немного отступило, уступив место прохладному воздуху.

Он прикрыл глаза на пару минут для короткой **медитации**: *«Он представил как стоит на берегу тихой реки. Мысли, желания и старые импульсы — это опавшие листья, которые плывут по течению. Он не пытался остановить реку руками. Он просто стоял на берегу и смотрел, как они проплывают мимо, не задевая его. Я — берег. Я — стабильность».*

Когда Марк открыл глаза, буря внутри стихла. На смену ей пришло удивительное, почти забытое чувство тишины.

Он посмотрел на свои руки, которые еще минуту назад готовы были поддаться старому сценарию, и тихо произнес:

«Я выбираю себя. Моя энергия принадлежит мне. Каждый день я с легкостью возвращаю себе право быть хозяином собственного тела».

Мир вокруг не рухнул. Небо не упало на землю. Просто в этот вечер Марк впервые за много лет не стал воевать. Он сделал шаг в сторону света

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.