

ЭТО ВАША ЖИЗНЬ!

...НАСЛАЖДАЙТЕСЬ

КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛЕГЧЕ



ARNE HOLST

16+

Arne Holst

**Это ваша жизнь!..
наслаждайтесь. Как
сделать жизнь легче**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64770106

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-93625-6

Аннотация

Цель жизни – жить в гармонии со Вселенной и быть ее частью. Вы можете достичь этого, только не напрягаясь, открываясь для своего окружения и наслаждаясь пребыванием здесь.

Все люди на этой планете имеют одинаковое право находиться здесь, и у всех нас есть одинаковые возможности для достижения успеха, у каждого – по-своему.

Помните: что бы с вами ни случилось, где-то на нашей планете всегда светит солнце. Оно продолжает сиять, пока вы живете, и будет сиять много лет спустя.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1: Вы	7
Введение	7
Остановите отвлекающие мысли	14
Делайте то что делаете на 100%	17
Выход на прогулку/поездка на автомобиле	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Arne Holst

Это ваша жизнь!.. наслаждайтесь. Как сделать жизнь легче

Предисловие

Цель жизни – жить в гармонии со Вселенной и быть ее частью. Вы можете достичь этого, только не напрягаясь, открываясь для своего окружения и наслаждаясь пребыванием здесь.

Все люди на этой планете имеют одинаковое право находиться здесь, и у всех нас есть одинаковые возможности для достижения успеха, у каждого по-своему.

Помните: что бы с вами ни случилось, где-то на нашей планете всегда светит солнце. Оно продолжает сиять пока вы живете, и будет сиять много лет спустя.

«Жизнь продолжается независимо от того, раздражает ли вас прошлое или беспокоит будущее».

Как вы это видите?

Жизнь – это не прозябание времени.

Жизнь – это ваше присутствие.

Вы – часть Вселенной и имеете право здесь находиться!

Вы имеете право на хорошую жизнь.

Только если вы чувствуете себя хорошо, вы сможете помогать другим.

Зачем **беспокоиться** о том, что произошло?

Это уже произошло.

Произошло это две минуты или десять минут назад, значения не имеет.

Это уже **произошло**.

Если шина вашего велосипеда спущена, значит, она спущена.

Вы не можете этого изменить.

Но вы можете что-то с этим поделать.

Можно залатать или поменять шину, но дырку в шине велосипеда поменять нельзя.

Возможно, кому-то не понравится отчет, который вы должны представить завтра, но сейчас вы этого не знаете.

Так зачем волноваться?

Большинство того, о чем мы, люди, беспокоимся, никогда не происходит.

Так что волноваться – пустая трата времени.

А это негативно сказывается на вашем здоровье.

Обеспокоенные люди забывают жить.

Вместо этого научитесь относиться к фактам.

Если вы реагируете, когда что-то происходит, и хорошо

планируете, вы можете избежать большинства негативных событий.

У этой книги только одна цель: *чтобы вы, читающие, имели хорошую жизнь.*

Не позволяйте страху и раздражению контролировать вашу жизнь.

Думайте позитивно – и ваша жизнь будет позитивной.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КНИГОЙ И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.

Вы этого заслуживаете!

Арнэ Хельст

Глава 1: Вы

Введение

Представьте, что сегодня воскресенье, вы сидите в любимом кресле наслаждаясь чашечкой кофе в своей квартире.

Солнце светит. Вы счастливы.

На следующий день вы получите уведомление от своего начальника, что ваш трудовой договору не будет продлеваться*. Вы должны будете уйти с работы через три месяца. (* или вставьте другую проблему, например, ваш партнер расстался с вами, вы только что развелись, вы потеряли часть своих накоплений потому что банк «лопнул» и т.д.).

Ты приходишь с работы домой и снова садишься на кухне, и ты опять пьешь чашку кофе в своем любимом кресле.

Солнце все еще светит, но теперь тебе плохо.

Почему?

Анализ:

- 1) Вы все еще сидите.
- 2) Вы находитесь в том же кресле.
- 3) Вы пьете тот же кофе.
- 4) Вы находитесь на той же самой квартире.
- 5) Солнце все еще светит.
- 6) Даже температура такая же, как и вчера.

В физических условиях не произошло никаких изменений.

Но теперь вы чувствуете себя плохо.

Почему?

Обратите внимание на слово «*чувствовать*».

Чувствовать означает, что ваш мозг просит вас быть в плохом настроении из-за того, что произошло раньше. Вы приняли решение быть в плохом настроении.

Это ваше личное решение.

Теперь мы приглашаем вашего лучшего друга сесть в то же кресло.

Он чувствует себя хорошо.

К креслу это не имеет никакого отношения.

Он принял решение чувствовать себя хорошо.

Вы также можете решить, что хотите чувствовать себя хорошо.

Вам просто нужно **натренировать** себя видеть положительные **факты** в каждом моменте.

Вот такие положительные факты: вы сидите у себя дома и пьете кофе. Солнце светит.

Казалось бы, здравомыслящий человек в любой момент будет придерживаться положительных фактов.

Но так не получается.

Ваш мозг часто думает, что плохое самочувствие интереснее, чем хорошее. И тому есть несколько причин.

1) Ваш мозг любит беспокоиться.

2) Ваш мозг любит нервничать.

3) Вы оправдываете ожидания своего мозга. Вы должны *чувствовать*

себя плохо, когда происходит что-то, что ваш мозг считает плохим.

Итак, вы сидите и пьете кофе в своей квартире. Светит солнце, и вы думаете, что вам должно быть плохо из-за того, что случилось ранее днем.

Чувство дискомфорта может привести к заболеваниям, поэтому важно быстро вернуться к нормальной жизни.

Улыбнитесь. Расслабьтесь.

Альтернатива плохому самочувствию:

Давайте еще раз проверим факты:

Вы скоро потеряете свою нынешнюю работу.

Есть ли альтернатива плохому самочувствию?

Да, конечно!

Альтернативой является то, что вы просто зарегистрируете это и спросите свой мозг, чтобы он нашел решение проблемы.

Вас уволили. V

Верно. V

Это хорошо или плохо?

Ну, прямо сейчас ты не знаешь это наверняка.

Может случиться следующее:

1) Вам предлагают работу вашей мечты перед тем, как закончится ваш трудовой договор на текущей работе, и за луч-

шую зарплату.

2) Вы уходите с текущей работы через три месяца и затем отдыхаете некоторое время перед началом новой работы.

3) Вы покидаете работу через три месяца и понятия не имеете что делать.

Давайте посмотрим на эти варианты:

1) Вам предлагают работу вашей мечты перед тем, как закончится ваш трудовой договор на текущей работе и за лучшую зарплату: это очень хорошо.

2) Вы уходите с текущей работы через три месяца и затем отдыхаете некоторое время перед началом новой работа, что тоже положительно: три месяца работы, время отдыха, а затем новая работа с новыми вызовами и возможностями.

3) Вы заканчиваете работу через три месяца и не знаете, что делать. Это, конечно, волнительно, но это только если в эти три месяца вы не использовали возможность чтобы подать заявление на новую работу.

Итак, во всех трех случаях у вас есть как минимум три месяца, когда все идет как обычно, за исключением того, что вам, возможно, придется отправить некоторые заявления и резюме о приеме на работу.

Следовательно, попросите, чтобы идея о плохом самочувствии в вашем мозгу исчезла, и позвольте своему рациональному мозгу взять верх.

Новая ситуация: вы сидите и пьете кофе в своей квартире. Солнце светит. Вы решаете, что будете чувствовать себя

комфортно, чтобы ваш мозг мог спокойно находил различные идеи для решения.

Вы берете лист бумаги и набрасываете различные варианты.

Возможно, ваш мозг задается вопросом, почему вы не сидите в углу и не плачете, но оставьте это ему. В конце концов, это ваша жизнь, и вы решили, возможно, пролив пару слезинок, что пора составить план.

Можете ли вы заставить исчезнуть отрицательные эмоции?

Конечно можете.

Но это требует некоторой тренировки. Вы можете просто начать тренироваться сейчас, прежде чем вы столкнетесь с какими-либо проблемами, потому что проблемы не прекращаются.

У всех людей есть проблемы – нам просто нужно тренировать ваш мозг, чтобы правильно к ним относиться.

Лучший способ контролировать негативные эмоции – *это концентрация*.

Концентрация на том, что вы делаете прямо сейчас.

Разве это так трудно?

Давайте рассмотрим еще раз выше описанную ситуацию.

Вы сидите и пьете кофе в своей квартире. Солнце светит.

На чем следует сосредоточиться, чтобы не допускать грусти:

1) Ваше дыхание. Сосредоточьтесь на том, как вы дышите.

2) (Вы не можете одновременно контролировать своё дыхание и быть обеспокоенными)

3) Как вы сидите в кресле?

4) Из чего сделано кресло?

5) Как кофе на вкус?

6) Есть ли листья на деревьях за окном?

7) Покачиваются ли ветки от ветра?

8) Поют ли птицы за окном.

Одним словом, наслаждайтесь теплом солнца, своим окружением, и собой.

Наслаждайтесь всем, как оно есть сейчас.

Улыбайтесь всему вокруг вас: человеку, дереву, цветку.

Затем дышите медленно, полностью вниз к животу.

Расслабьтесь (используя метод, описанный далее в книге).

Опустите свои плечи. Почувствуйте свои руки и ноги.

Кто-то, конечно, возразит:

Как долго я должен играть в эту игру? Реальность, вероятно, позже придет с еще большей силой.

Но это не тот случай! Так же, как вы можете научиться:

Считать

Читать

Писать

Говорить на иностранных языках

Вы также можете научиться отвергать деструктивные мысли и восстановить контроль над своими эмоциями.

Вам просто нужно замечать, когда приходят нежелатель-

ные мысли, а затем просить их исчезнуть.

Помните: это вы тот, кто решает, позволить себе беспокоиться о происшествии или нет. Выберите улыбку.

То, что сделано, уже сделано. Просто наслаждайтесь жизнью.

Независимо от ваших «гигантских» проблем, которые вы можете в настоящее время считать величайшей проблемой в мире, тогда вы должны знать, что Земля будет продолжать вращаться вокруг своей оси в течение тысяч лет, как это всегда происходило, и что ваши «гигантские» проблемы скоро сведутся к событию, которое нашло свое решение.

Остановите отвлекающие мысли

Насколько легко перестать иметь отвлекающие мысли и сосредоточиться только на настоящем и мыслях, которые необходимы сейчас?

Этому можно научиться. Вам просто нужно начать.

Теперь, когда вы осознаете возможность, вы уже на правильном пути.

Отложите эту книгу, когда прочтете следующие четыре пункта.

- 1) Осмотритесь вокруг.
- 2) Наслаждайтесь своим окружением, не комментируя.
- 3) Расслабьтесь. Опустите плечи и сосредоточьтесь на вашем дыхании.
- 4) Улыбайтесь.

Наслаждайтесь этим простым упражнением.

Повторяйте этот прием при любой возможности: у врача, в поезде, в очереди в вашем супермаркете, и так в любом месте где вы находитесь.

Как упоминалось ранее: каждый раз, когда вы думаете о своем дыхании, вы останавливаете поток мыслей.

Вы не можете избавиться от отвлекающих мыслей, но вы можете научиться отсылать их с улыбкой, когда обнаружите их.

Постарайтесь замечать все мысли, которые атакуют вас,

когда вы выполняете простую задачу, например, чистите зубы.

Как вы думаете, как долго вы сможете сосредоточиться на чистке зубов и ни на чем другом?

Другими словами, как долго вы сможете удерживать все посторонние мысли и думать только о чистке зубов (или о чем-то еще, чем вы занимаетесь)?

Попробуй сегодня вечером.

И попробуй снова завтра утром.

Вероятно, вы сможете справиться с этим всего за несколько секунд.

Пока вы мирно стоите и чистите зубы (вы думаете), мозг бомбардирует вас не относящимися к делу мыслями. Мысли, не имеющие ничего общего с чисткой зубов.

Попросите, чтобы все посторонние мысли исчезли.

Когда приходит гениальная мысль (а она приходит, когда вы в гармонии с собой и полностью расслабляетесь), запишите ее для дальнейшего использования.

Сконцентрируйтесь на зубной щетке или на чем-то еще.

Сосредоточьтесь на том, что вы делаете, пока вы делаете это.

Вы быстро почувствуете, что у вас лучшая жизнь.

Вы будете делать дела быстрее и обретете душевный покой.

Цель жизни – жить в гармонии со Вселенной и быть ее частью, и вы можете сделать это только тогда, когда рас-

слаблены и в безопасности.

Опыт, который вы получите пока вы здесь, – это опыт, необходимый для формирования вас как человека.

Концентрация/Присутствие приводит к гармонии.

Делайте то что делаете на 100%

Опасна ли концентрация? **Нет**

Концентрация вызывает боль? **Нет**

Концентрация заставляет вас терять энергию? **Нет**

Следовательно, сконцентрируйтесь на том, что вы делаете.

Получайте удовольствие от работы над задачей и не всегда ждите ее завершения.

Вы закончите, когда закончите. Вы тоже живете, решая задачу.

Вот цитата известного датчанина: «Когда меня нет дома, я предпочитаю быть дома, а когда я дома, я предпочитаю быть вне дома».

Странно, правда?

Как насчет того, чтобы наслаждаться жизнью, где бы вы ни находились?

Если, например, вам не нравится менять проколотое колесо в машине под дождем, вы можете по крайней мере принять тот факт, что вам нужно будет сменить колесо, если вы хотите двигаться дальше.

Вы когда-нибудь задумывались, что часто работаете над одним делом, а думаете о другом?

Хорошо ли это?

Разве ненамного проще и эффективнее сосредоточиться

на том, что вы делаете?

Как вы думаете, сколько людей погибло в дорожно-транспортных происшествиях из-за того, что не сконцентрировались на том, что делают? Они едут, но думают о другом. Не говоря уже о том, чтобы *делать* что-то еще, например, возиться с мобильным телефоном за рулем. Вы можете погибнуть от этого!!!

Стрижете ли вы траву, пылесосите ковер, пишете сочинение или ходите по магазинам: получайте удовольствие от того, что вы делаете, думайте о том, что вы делаете, и отбрасывайте другие мысли.

Научитесь, что вы не должны праздновать победу, пока не закончите начатое дело. Когда вы с нетерпением ждете конца (или начала) чего-то, вы забываете наслаждаться тем, что находится между ними.

Например, кто-то хочет закончить учебу.

Учтите, что большинство образовательных программ длятся несколько лет. Нужно ли эти в годы просто ждать окончания учебы?

Нет.

Это очень интересные, образовательные годы.

Ожидать чего-то, вместо того чтобы радоваться сегодняшнему дню, – все равно, что позволить жизни пройти сквозь пальцы.

Наслаждайтесь этим, пока вы это делаете.

Одна женщина написала мне: «Я знаю, что мы должны

жить настоящим, но я с нетерпением жду выхода в театр через два месяца».

На самом деле она имеет в виду следующее: я с нетерпением жду возможности жить через два месяца, а пока я просто жду.

Но как насчет двух месяцев до похода в театр?

Они не имеют ценности?

Наслаждайтесь всеми минутами, которые вы живете. Время уходит безвозвратно.

Используйте каждую минуту жизни максимально эффективно!

Все минуты, часы и дни одинаково важны.

Вы будете поражены спокойствием, которое вы получите, когда решите просто заниматься тем, чем вы занимаетесь прямо сейчас. Это лучший способ развить ваши творческие способности.

Почему? Потому что, когда удаляются блоки от посторонних мыслей, вы открываете свое творчество.

Не забывайте отмечать гениальные мысли, которые появляются у вас, когда ваш мозг не заблокирован нежелательными мыслями.

Творческие люди – это те, кто не блокирует мозг нежелательными мыслями и поэтому открыт для импульсов извне.

Выход на прогулку/ поездка на автомобиле

Вы, вероятно, привыкли перемещаться из пункта А в пункт Б, чтобы найти самый быстрый маршрут в пункт Б. Большинство людей выбирают самый быстрый маршрут с помощью GPS.

Вам может казаться, что то, что находится между А и В, – пустая трата.

И вас может даже раздражать то, что поездка занимает много времени.

И еще больше раздражает, если возникает пробка.

В следующий раз, когда вы отправитесь на прогулку или поедете на автомобиле (вы можете опробовать это прямо сейчас), попробуйте взглянуть на вещи немного по-другому.

Несколько раз глубоко вдохните от живота до груди.

Представьте, что вы расширяете свое поле зрения.

Представьте, что вы можете смотреть вперед и назад. Для начала начните с небольшой прогулки пешком.

Идите спокойно и расслабленно и не используйте наушники. Почувствуй себя.

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.