

WE ALL HAVE A STORY
WE WILL NEVER TELL

18+ Инструкция
по улучшению
вашей жизни

МОТИВАЦИОННО-
ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА

ЕЛЕНА МАРИЛОВА



Елена Марилова
Инструкция по улучшению
Вашей жизни. Мотивационно-
практическая книга

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66108488

ISBN 9785005519023

Аннотация

Книга носит практический характер и лишь немного теоретический. В современном мире важно научиться слышать не других, а себя. Этим мы и будем заниматься в практиках. Именно в Вас спрятано Ваше знание и всё, что Вы пытаетесь найти вовне. Именно это знание будет работать для Вас и на Вас. Добро пожаловать в Вашу собственную реальность! Текст ранее был опубликован в сборнике «Как изменить жизнь?».

Содержание

Практика избавления от страданий	5
Что же делать, если это вдруг происходит, и вы вдруг понимаете, что страдаете?	7
Осознание причины страданий	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Инструкция по
улучшению Вашей жизни
Мотивационно-
практическая книга
Елена Марилова**

© Елена Марилова, 2021

ISBN 978-5-0055-1902-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практика избавления от страданий

Удивительно, но, если человеку вдруг сказать: «Знаешь, ты не обязан страдать», «...не обязан жить так, как живешь», «...действовать так, как действуешь», «Ты можешь все поменять!», «...жить, как хочешь», «...работать там, где хочешь», он не поверит. В его картине мира это с рождения было не так! Мозг сопротивляется. И даже если душа этого ждет и верит, ум будет доказывать, почему это невозможно. Человек начинает спорить, приводить аргументы... но будет поражен, если обдумает эту идею, как следует.

Никто не обязан терпеть то, что не нравится. И то, что мы делаем это каждый день – есть лишь отголосок нашего страха и нашего Эго, создающего обусловленность. «Ты – мне, я – тебе», «Я терпел, ради тебя, а теперь ты мне должен», «Я ждала столько времени, (теперь ты мне должен) ведь мое время не может быть потрачено зря»...

Но душа все так же ждет чего-то большего. Она стремится к полету и эти картинки, что рисует воображение, заставляют страдать.

Именно поэтому нам так просто сосредоточиться на негативе. Так мы можем не чувствовать этой боли. Но плата за то, что мы уходим от устремлений своей души очень высока – подсознание засоряется страхами, а воображение начинает создавать все больше негативных картинок, которые

еще больше блокируют душу и закрывают нас от возможностей и положительных перемен, которых так жаждет наша душа. Мы просто перестаем видеть хорошее, но оно все так же остается с нами рядом. С нами по-прежнему остаются все возможности для осуществления желаний нашей души!

Что же делать, если это вдруг происходит, и вы вдруг понимаете, что страдаете?

1. Начать осознанно искать в своей жизни положительные моменты. В каждом новом дне и в каждом мгновении.

2. Научиться слышать желания своей души. Сначала это будет почти незаметно и еле слышно за повседневной суетой. Но чем больше вы будете тренироваться, тем более отчетливо будете понимать, что вы действительно хотите, как в настоящий момент, так и вообще, в жизни.

Так, разговор с вашей душой превратится в шепот. А впоследствии она станет вести вас по вашему пути. И с этого момента начнутся настоящие чудеса. То, что вам казалось невозможным, вдруг станет возможно, а то, что считали неразрешимым – будет разрешаться само собой. Тогда вы поймете, что секрет счастья не в остановке мысленного диалога, не в развитии и не в деньгах. Секрет счастья в том, чтобы:

3. Объединить разум и душу, т.е. привести свои мысли в унисон с устремлениями души. Ваш ум умеет генерировать мысли, но генерирует их беспорядочно (хаотично). Если для него главное – социальные нормы, модные тенденции и стандарты – то это обрекает на страдания, потому что тренды

переменчивы, но если главное – то, что говорит ваша душа, он способен создать быстрый и простой путь к счастью. Ваш личный путь, в котором может быть и мода, и деньги, но он не заставит вас страдать.

Это так просто! Когда вы несчастливы, это всего лишь означает, что вы отклонились от желаний вашей души. И чем больше градус этого отклонения, тем более несчастным вы себя чувствуете.

Не существует ни одного человека в мире, который действительно хотел бы страдать и мучиться, но существует множество учений, в которых объясняется необходимость принимать страдания. Придерживаться их или нет, решаете только вы сами, ведь существует по крайней мере столько же учений об изобилии вселенной и легком способе бытия.

Каждый в любое время может устроить себе такую практику, ведь она принесет только пользу!

Осознание причины страданий

У Вселенной очень много рычагов воздействия на нас, чтобы мы продолжали движение. Если мы развиваемся, мы молодцы, и Вселенная создает условия для дальнейшего развития. Но, если мы хотим изменений в жизни, а сами не меняемся, она подталкивает нас к этим изменениям. Сначала мягко, а потом все сильнее. И так, хочешь денег – лишишься денег, хочешь свободу, будешь сильно к чему-то привязан и т.д....

Через страдания очищается Душа. Человек ищет путь к тому, чего так хочет и, уж наверняка, начинает хотеть этого еще сильнее! Так из дисбаланса рождается баланс! Сколько ты не будешь сопротивляться, в конце концов, хочешь-не хочешь, а выполнишь то, что нужно!

Иногда это больно, но в этой боли некоторые способны жить годами, а то и десятилетиями... Не все способны проанализировать то, что с ними происходит. Иногда трактуют это совсем наоборот, мол: «Не жили по-другому и нечего начинать» или «Мечты не сбываются, потому что реальность совсем другая».

Но этот дисбаланс и есть ключ ко всем изменениям в жизни! В лишениях и страданиях всегда находится подсказка о том, что нужно сделать, чтобы прийти к той жизни, которую хочешь получить.

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.