

ПРОСЫПАЙСЯ И ВЫБИРАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ



ИГОРЬ ЮДИН
2022

18+

Игорь Юдин

**Просыпайся и
выбери свою жизнь**

«Автор»

2022

Юдин И. С.

Просыпайся и выбирай свою жизнь / И. С. Юдин — «Автор»,
2022

Дорогой читатель тепло тебя приветствую и благодарю, что проявил интерес - эта книга способна изменить твою жизнь только если ты сам этого захочешь, если будешь не просто читать, а применять то, что в ней написано в своей жизни регулярно, помни и осознай, что всё в твоих руках и нет ничего невозможного, ты сам управляешь своей жизнью и выбираешь её. Жизнь очень прекрасна и удивительна и всё что ты искренне пожелаешь сможешь получить, все ограничения каждый устанавливает себе самостоятельно приняв и поверив в ложную информацию. В этой книге собраны цитаты многих великих людей, а великие люди- это всего лишь люди которые поверили в свои неограниченные возможности и шли по своему пути к цели не отступая перед множеством проблем которые способствуют развитию и росту. Приятного прочтения, крепкого здоровья, осознанности, счастья, радости, любви и светлых мыслей в каждом текущем моменте тебе и всем родным и близким с уважением твой писатель Юдин Игорь Сергеевич.

© Юдин И. С., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Предисловие	6
Проснись	7
Быть собой	9
Развитие	11
Текущий момент	13
Жизнь	15
Свобода	17
Отношение	19
Регулярность	21
Душа	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Игорь Юдин

Просыпайся и выбирай свою жизнь



БЫТЬ БОССОМ



БЫТЬ БОССОМ



БЫТЬ БОССОМ



БЫТЬ БОССОМ



БЫТЬ БОССОМ

Предисловие

Дорогой читатель, тепло тебя приветствую и благодарю за то, что проявил интерес к моей книге.

Она создана в процессе моего развития и самопознания, это мой бесценный 5-ти летний жизненный опыт, советы, наблюдения, мысли, выводы и осознанный взгляд на происходящее.

Если будешь внимателен и открыт к восприятию, то найдёшь тут очень много полезного, эта книга может изменить твою жизнь если ты этого захочешь и если тебе это нужно, всё в твоих руках и ты уже впереди многих так как читаешь её.

На самом деле жизнь очень прекрасна и удивительна, она многогранна и твои возможности безграничны и всё что закладывали тебе в голову с самого детского садика, и закладывают по сей день через различные источники сми, всё это тотальная промывка мозгов, так как стадом легче управлять, надеюсь ты не смотришь телевизор и понимаешь это.

Очень много полезной информации в открытом доступе среди тонн мусора и грязи, не пускай хлам в свою голову, фильтруй инфопоток, прислушивайся к добродушным людям которые показали результат и вошли в историю, а от всех кентов которые только и могут что обсуждать других и раздавать советы на лево и направо не имея выдающихся результатов за спиной, беги, окружение заражает, помни это.

Скажи мне кто твой друг и я скажу кто ты это не просто слова, задумайся кто твой друг.

Очень надеюсь что напишешь мне ВКонтакте обратную связь после прочтения, для меня это важно, найти меня там легко, вводи в поиске Юдин Игорь, добавляйся в друзья, буду рад дружить с человеком стремящимся к развитию.

Проснись



Все спят на ходу... Большинство людей привыкли жить по шаблонам которые им установили, потребляют химию и производят негативную энергию, бухать каждые выходные стало нормально и общепринято, пропаганда работает как следует, если ты не куришь и не пьёшь то ты какой-то странный, если ты веришь в то что нет ничего невозможного и человек может достичь абсолютно любых результатов или говоришь о том что наши мысли трансформируют реальность то это всё сильно смешит многих. Легче смириться с окружающей действительностью и проживать жизнь как все, не пытаюсь получить то чего хочется так как там неизвестность а тут всё понятно и просто, тут спокойнее и кентов много с общими интересами, на жизнь хватает и нормально, не жили богато нечего и начинать, всё идёт своим чередом, шас покурю сигаретку и по пивасику с корешом жажну с семечками или может по крепче... От болезней таблеточку, от вирусов прививочку и масочку не забудь дружок...

Подъем в 6 утра, контрастный душ и спорт каждое утро, а ещё параллельно аудиокниги, визуализации и мысленный позитивный настрой это слишком сложно и лень и вообще это не работает это всё бред – примерно так и рассуждают...

Людам проще смириться с окружающей действительностью и поверить во всю лажу которую закладывают в каждого с самого детского садика и по телевизору, проживать жизнь и течь по течению в общей массе, чем взять за себя, своих родных и свою жизнь ответственность в свои руки и выбрать жизнь которая будет по душе и становиться каждый день лучшей версией себя.

07/04/2022

Быть собой



Позволь себе быть собой, а другим быть другими. Это очень мудрые слова и не стоит про это забывать, каждый из нас уникален и индивидуален, каждый в праве выбирать свой путь, свою жизнь, свои убеждения и принципы, свои привычки и хобби, у каждого свои понятия счастья и радости, кому-то достаточно малого, а кому-то хочется больше и больше, кто то любит быть в тени, а кто то стать известным всему миру, кто то любит курить и пить, а кто то это призирает понимая что это самоуничтожение, кто то занимается спортом, а кто то любит подольше поспать и позалипать перед телевизором загружая мусор в свой мозг, кто то винит всех вокруг в том что жизнь не такая как хотелось бы, а кто-то осознаёт что во всём что происходит виноват он сам так как сам это выбрал, кто то гонится за деньгами думая о

том что они сделают его счастливым, а кто то сфокусирован на достижении цели и понимает что денег будет и так очень много на пути и думать о них не стоит, кто то выбирает негатив, потребляет и излучает его, а кто то сплошной позитив, кто то готов убить ради денег, а кто то готов понять и простить, кто-то активный, а кто-то аморфный, кто-то любит слушать музыку, а кто-то тишину, кто то ждёт праздники и отмечает их, а для кого-то каждый день праздник, кто то несчастен в семейной жизни имея многое, а кто-то счастлив в семье имея малое, кто-то боится быстрой езды, а кого-то это заряжает и даёт энергию, кто то выбирает лыжи, а кто-то сноуборд, у каждого своё предназначение в этом мире, а кто-то об этом даже не задумывается, а просто плывёт по течению которое ему создали даже не подозревая об этом, этот список можно продолжать очень долго, всё зависит от выбора и мы его делаем каждый день, мы сами выбираем как нам мыслить и как действовать, какие принимать решения и где находиться, каждый выбирает и создаёт свою жизнь, но мало кто это понимает, ведь картина мира у всех разная... Помните не стоит никому навязывать своё мнение, принципы и убеждения, если Вас об этом не просят, это касается и меня... Мы в праве выбрать быть счастливыми в любом месте в любое время абсолютно в любых ситуациях и излучать добро, радость и любовь.

02/04/2022

Быть собой это принять себя таким какой ты есть, проанализировать, увидеть сильные и слабые стороны, понять что нужно в себе развивать, что прививать, а от чего стоило бы отказаться, для того, чтобы становиться лучшей версией себя.

Юдин И. С.

Я не обязан быть таким, каким меня хотят видеть окружающие, и не боюсь быть таким, каким хотел бы видеть себя сам.

Мохаммед Али

Ваше время ограничено, не тратьте его, живя чужой жизнью.

Стив Джобс

Развитие



Каждый день я стараюсь узнать что то новое, полезное, расширить свой кругозор, сделать большее количество раз и подходов в спорте, сделать что то доброе и полезное для других, концентрировать и настраивать свои мысли, контролировать свои эмоции, вырабатывать полезные привычки и искоренять вредные, расти в любви и радости и мотивировать людей...

Работа над собой это тяжелый труд и чтобы изменить мир вокруг, нужно сначала изменить свои мысли и менять самого себя, тогда и всё вокруг изменится.

Самая сложная борьба в которой мы должны победить, это борьба с самим собой и собственной ленью, чтобы одержать эту победу нужна сила воли и регулярность.

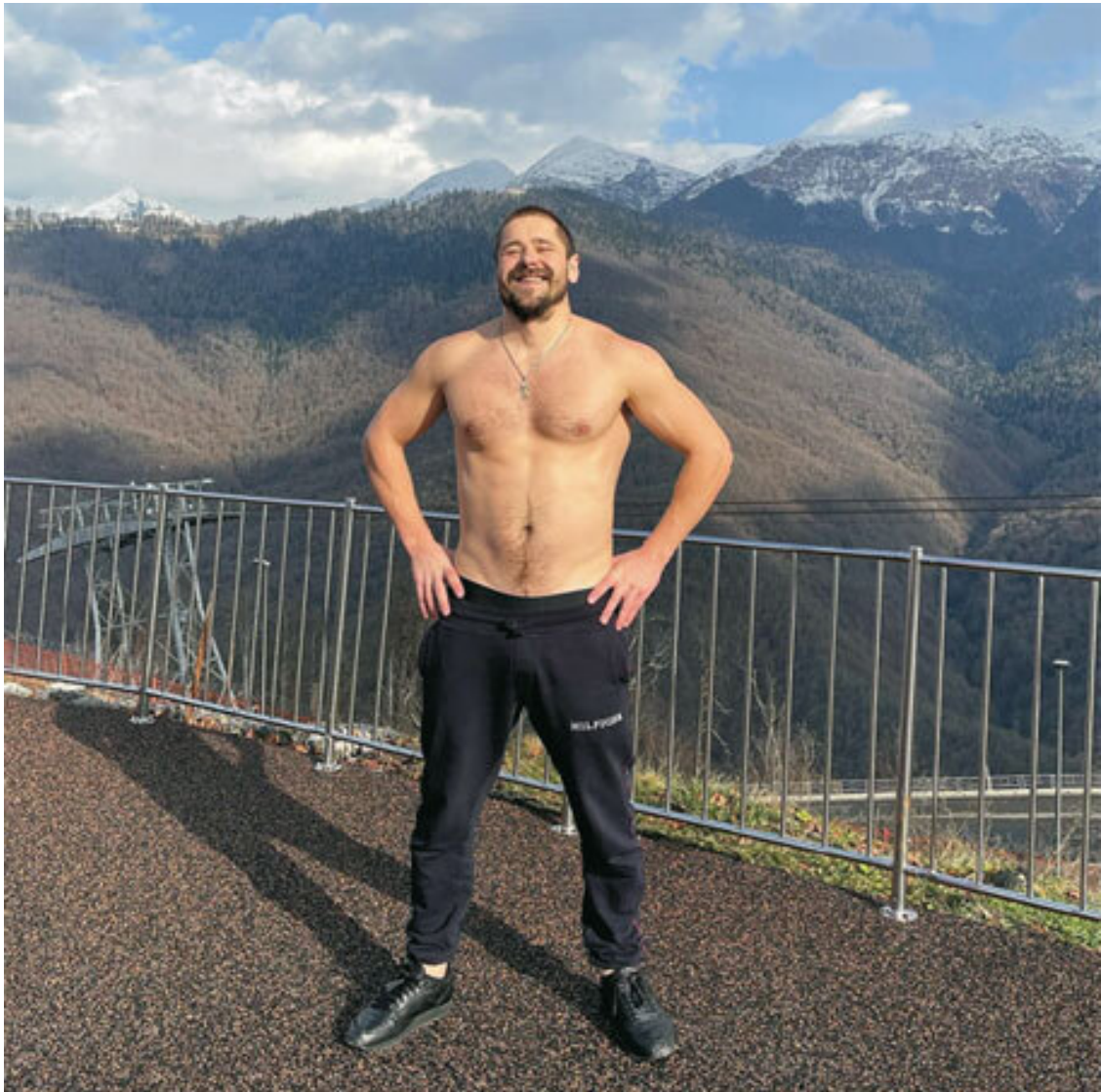
Просыпайтесь, жизнь так прекрасна и возможности безграничны, мы сами выбираем свой путь, а затем путь выбирает нас, главное не сдавать заднюю когда очень тяжело, когда тяжело это хорошо, это жизненная проверка на прочность, опыт закалка, боль, ошибки, неудачи и трудности необходимы для развития, а вот страдания это выбор слабых... Всем любви, радости, мира, добра, осознанности и крепкого здоровья.

08/12/2021

Как определенное число людей достигает определенной степени развития, развивается и весь род человеческий.

Пауло Коэльо

Текущий момент



Горы, свежий воздух, чистый разум, отменить весь мир и заглянуть внутрь себя, осознать что есть только сегодня и завтра может не наступить, жить здесь и сейчас в любви со всеми, творить добро, отдавать и быть счастливым в текущем моменте, мыслить только позитивно, счастье не в деньгах а в состоянии души.

Два человека могут находиться в одном месте, в одно время, иметь одинаковое состояние здоровья и одинаковое положение в обществе и всё же один из них будет счастлив, а другой нет... Почему?

Всё зависит от того, что мы об этом всё думаем, как мы воспринимаем текущий момент времени. Работайте над собой, будьте счастливы в любой жизненной ситуации, живите здесь и сейчас, наслаждайтесь текущим моментом времени, потом может не наступить... Благодарите Бога за всё что у вас есть здесь и сейчас, дарите свою улыбку каждому, она исцеляет и радует всех вокруг, творите добро и любите ближнего своего.

04/07/2021

Наслаждайся, цени и люби каждый текущий момент своей жизни, окружай себя целеустремлёнными и жизнерадостными людьми, беги от деградантов, которые убивают время.

Юдин И. С.

Будь счастлив в этот момент. Этот миг и есть твоя жизнь.

Омар Хайям

Жизнь



Жизнь очень интересная и удивительная, когда есть цель. Время просто летит и столько всего случается, а когда ты осознаёшь что всё, что бы не случилось на благо и хорошее и плохое это часть пути, из каждой ситуации извлекаешь опыт и становишься мудрее, как бы не было трудно ты понимаешь, что это подарок жизни который закаляет и делает сильнее. Каждую свою проблему, препятствие, неудачу встречаешь всегда с позитивом и с радостью, ведь это всё временные трудности которые просто необходимы на пути к цели, это всё опыт который идёт на благо и нужно это понять и принять. Научиться относиться ко всему просто и с радостью, наслаждаться каждым днём и проживать его на максимум, ведь каждый новый день это новая жизнь. Все великие люди прошли массу препятствий прежде чем добились результата, поэтому когда опускаются руки всегда помни, что и это пройдёт, как бы не было плохо и печально, радуйся и помни что так должно было случиться, это всего лишь очередной жизненный урок, скажи ей за это от всей души спасибо с улыбкой на лице. Именно так мы с братом встречаем каждую неприятную ситуацию на своём пути, когда все вокруг включают заднюю передачу за шаг до победы... Полюби жизнь такой какая она есть и поднимай ленивую жопу с дивана и жизнь полюбит тебя. Позитив, добро и любовь спасут этот мир, улыбайтесь.

27/02/2022

Человек, который осмеливается потратить впустую час времени, еще не осознал цену жизни.

Чарльз Дарвин

Жизнь – как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.

Альберт Эйнштейн

Свобода



Быть свободным – это взять за себя и своих родных ответственность, но большинство людей боятся ответственности и надеются на пенсию... Чем больше ответственность возьмём, тем больших успехов сможем достичь и больше добра принести людям, а добро возвращается во сто крат. Умение отдавать и радовать близких приносит огромную энергию и счастье, поэтому давайте творить добро и любовь родные и всякий негатив убивать позитивом, хоть и порой это трудно. Только занимаясь любимым делом которое идёт от души ты становишься свободным и творишь с любовью. Большую часть жизни люди проводят на работе, а это значит работа должна приносить удовольствие и пользу, иначе это не свобода, а рабство. Свобода – это умение наслаждаться жизнью и быть в согласии с душой и разумом одновременно, свободным можно быть в любом месте и в любое время. Не бойся ошибаться и выглядеть нелепо, ты оригинал, не превращайся в жалкую копию, будь свободен от чужого мнения, стереотипов и липовых убеждений.

16/10/2021

Свободен лишь тот, кто владеет собой.

Фридрих Шиллер

Человек, оказавшийся в плену своих страстей свободным быть не может.

Пифагор

Овца и волк по-разному понимают слово «свобода», в этом сущность разногласий, господствующих в человеческом обществе.

Авраам Линкольн

Отношение



Запомни, то как ты относишься к проблеме, то как ты воспринимаешь ситуацию оказывает очень сильное влияние на твою жизнь, придавая избыточную важность проблеме и думая о ней, что почему так случилось, что всё плохо, что ты чем то хуже других, а другие лучше, что ты чего то не можешь или ненавидишь, чего то недостойн, нет на это сил, это тяжело, это сложно, это мне не по карману, у меня это не получится, я на такое не способен. Размышляя подобным образом ты выбираешь такую линию жизни где проблем будет ещё больше, ты создаёшь избыточный потенциал важности и всё чего ты так сильно не хочешь – будешь получать в избытке, поверь на слово, это проверено, то о чём ты думаешь и во что веришь то и получаешь, я уже ни раз тебе об этом сообщил, но согласишься ты в это или нет, это уже твой выбор, каждый сам выбирает свою жизнь. Когда ты научишься относиться к проблеме и неудаче легко с радостью и улыбкой на лице, осознавая что это лишь часть твоего пути и возможность стать мудрее и опытнее, ты будешь постепенно выходить на новый уровень, станешь более осознанный, уверенный в себе и жизнерадостный. Будь очень внимателен и осторожен со своими мыслями, относись проще ко всему и постоянно максимально внимательно контролируй поток своих мыслей и отношение к происходящему в твоей жизни прямо сейчас, каждую секунду

будь на чеку и люби жизнь, улыбайся и излучай позитивную энергию, помни, что негативные мысли притягивают ещё больше негатива, а позитивный настрой и уверенность в результате – наоборот притянет в твою жизнь всё самое доброе, светлое, нужных тебе людей, и реализацию всех целей.

Выбор за тобой.

04/05/2022

Регулярность



Что значит регулярность, зачем она нужна и почему она важнее силы?

Занимаясь каждое утро спортом мы развиваем своё тело а так же уверенность в себе, мы становимся, бодрее, увереннее, сильнее, выносливее и это входит в привычку, в полезную привычку.

Человек очень быстро привыкает ко всему и такая привычка пойдёт нам на пользу, на благо.

Чтение книг по саморазвитию каждое утро либо прослушивание аудиокниг развивает наш мозг наполняет его полезной информацией, питает разум, этот процесс избавляет нас от ограничений которые есть в голове и открывает новые горизонты возможностей.

Поэтому делая каждый день регулярно по чуть-чуть полезные действия и немного увеличивая с каждым разом, растет число повторений, оттачивается мастерство, увеличивается количество часов практики и вырабатывается опыт – это гораздо мощнее чем выложиться один раз на всю мощь с фанатизмом и забросить на неопределённый срок, найдя при этом кучу отмазок почему перестал этим заниматься...

Согласны?

16/11/2021

Регулярные повторения и оттачивание мастерства сделают из тебя эксперта в любом деле которое тебе по душе.

Юдин И. С.

Душа



Верь в чудеса, они действительно случаются. Всё во что мы искренне верим и воображаем – достижимо и нет ничего невозможного, все ограничения лишь в голове, опустоши свой разум и доверьтесь душе, она бессмертна, она мудра, она укажет путь, даже если тебе говорят раз за разом все вокруг, что это невозможно – не слушай и не верь, невозможно лишь в их головах. Верь в любовь. Душа имеет связь со всем миром она знает что было и будет, она нам подсказывает, но мы не всегда её слышим, это внутренний голос без звука который нужно научиться чувствовать и прислушиваться. Когда я держал пост 40 дней, не ел мясо, не ел сладкое, питался только натуральной и живой пищей, я ощущал себя по особенному, было так легко, я чувствовал подсказки души, всё связано с нашим питанием, режимом сна и внутренним настроем. Представь какой химией нас пичкают что заглушают связь с душой. Наша душа может помогать принимать правильные решения, а наш разум озабоченный кучей разных мыслей заглушает связь с ней отвлекаясь на незначительные вещи... Прежде чем принять какое-либо решение, остановись, расслабься, подыши спокойно и представь что ты его уже принял и спроси себя хорошо ли я себя чувствую, не сожалею ли, не чувствую ли дискомфорт, если всё хорошо и ты чувствуешь себя прекрасно, то значит душа одобряет, будь спокоен и

максимально внимателен ко всему, если же тебе плохо и дискомфортно от такого решения, становится тревожно и не по себе, значит душа подсказывает, что данное решение не стоит принимать, чувствуй душой, наблюдай за внутренним ощущением. Душа также подсказывает что сигаретки курить не стоит, а они продолжают кормить в ротик большинство...

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.