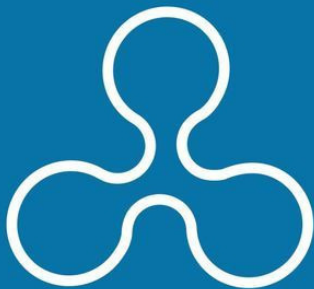


18+



С Ф Е Р Ы
Ж И З Н И

АЛЕКС САХИТИКИ

Алекс Сахитики

Сферы жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68861637

ISBN 9785005663030

Аннотация

Сферы жизни – практикум по системному повышению качества жизни. Если вы не можете определить плохим и хорошим, между страданиями и счастьем, бедностью и богатством, правдой и ложью в этой жизни – эта книга для вас.

Содержание

Введение	5
Личная сфера	7
Режим	8
Отождествление	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Сферы жизни

Алекс Сахитики

© Алекс Сахитики, 2023

ISBN 978-5-0056-6303-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

При чтении этой книги ты не встретишь пропаганду истинности знаний, методологий и гарантий изменений. Устройство сфер может иметь субъективный характер, поэтому их изложение в форме научной диссертации будет не столь продуктивно, нежели объяснение в тоне простого русского языка с понятными примерами. Интерес аудитории к этой книге и выгода от ее прочтения заключается в методологии самоанализа, которую ты пошагово разберешь и внедришь в свою жизнь. Структура текста минималистичная, в последовательном порядке представлены основные понятия, концепция системного повышения качества жизни. Методология содержит отфильтрованный спектр теории и практики. Это позволит не выполнять ряд ненужных задач, сосредоточить мысли на действительно важных элементах книги. Чтобы не беспокоиться об объеме изменений, двигаться далее легко и проактивно, советую делать паузы между теоретическими разборами сфер, выписывая полученные инсайты в заметки. Для успешного получения результата от выполнения практических рекомендаций следует оценивать их как отчетливо сформулированную привычку, ее необходимо периодически повторять и закреплять на собственном опыте. В современном мире нас постоянно призывают через совокупность самоопределений и выбора опре-

деленной идеологии жизни. В то время как нарциссическое, обесценивающее, эгоцентричное нутро общества оставляет желать лучшего. При чтении возвысься над критериями: хорошо и плохо. Позволь себе осознать, что слепое следование по якобы правильной стратегии к идеалу того, как на самом деле нужно жить – онанизм развития. Не торопись к новым результатам, не беспокойся об упущенных возможностях. Обращай внимание на то, что эффективно и неэффективно, чем можно и нужно заниматься прямо сейчас. *«быть»*

Личная сфера

– с этого вопроса должен начать каждый читатель, который хочет понять, что конкретно и в каком аспекте жизни его беспокоит. Я не использую сложные определения или углублюсь механизм изменений. Больше предпочтение отдаю примерам и атрибутам нашей повседневной рутины, которые помогут быстрее и качественнее раскрыть смысл сфер жизни. В каждой главе есть 3 критерия, помогающие провести их анализ. Мы начнем с личной сферы жизни. Можешь определить описываемую зону как базовые характеристики своей личности. Ее разбор поможет лучше понять, в чем заключаются твои сильные и слабые стороны, наладить контакт между телом, эмоциями и разумом. *Где?*

Режим

Стержнем физического и психологического здоровья является обычный график дня. В первую очередь, когда я начинаю говорить о режиме, то всплывает понятие биочасов. Простыми словами, это механизм, вмонтированный в человеческое тело, на который что делают люди? Правильно, успешно кладут болт. Плохое настроение, отсутствие сил для того, чтобы просто просыпаться и абсолютное непонимание, где находится главная проблема всей жизни. Может все это следствие обиды или же негативного убеждения? Скорее всего, плохого воспитания или отсутствия любви к себе! Можешь продолжать искать оправдания, но из ватного состояния найдешь ответы на вопросы, которые самостоятельно сформулируешь в надежде оказаться в позиции большинства. Когда суть ситуации с отвратительным режимом дня не изменится. Как мы можем говорить об изменениях, когда доступное свободное время расходуется на просмотр разлагающего мозги контента или на потребление вредной еды. Я не буду раздувать эту подглавку важностью того, что нужно высыпаться и заниматься спортом, ибо в противном случае могут начаться проблемы со здоровьем. Куда эффективнее будет составить примерный график дня. Распиши свой привычный режим в заметках, а далее определи авралы: траты времени в пустую, снижающие концентрацию на важ-

ных целях и простых делах. Замени их на более продуктивные способы времяпровождения. Начав вставать, есть, думать и действовать по ранее сформулированному расписанию ты ощутишь ценность своего времени.

Отождествление

Следующая беда личной сферы в том, что мы неразрывно связываем свою жизнь с людьми и обстоятельствами, которые забирают наше внимание, энергию и время. Начинается неосознанное прививание перед этим миром, забывая о главном смысле жизни. А он в том, чтобы свободно наслаждаться. Каждый раз, гонясь за лучшим, мы отказываемся от хорошего. И вместо удовлетворения, которое можно получать от простого смирения со своими амбициями, изменив стратегию жизни от дня сурка к состоянию потока, где все исполняется легко и естественно в мере своих возможностей. Нам куда важнее становятся иллюзии, навязанные с целью внушить, продать, завладеть свободой выбора. Чтобы начать практику отождествления, понадобится лишь пара минут перед сном. Сядь в удобную позу с закрытыми глазами, без уведомлений, звонков, разговоров, еды, алкоголя, сигарет, таблеток, слез, депрессивных мыслей в течении пяти минут. На вдохе произноси:, а на выдохе: Эта дыхательная медитация для улучшения способности не связывать себя с этим миром и реальностью, как с чем-то неотъемлемым, где ты лишь звено большой системы. Не нужно выполнять эту практику на протяжении 20 лет, чтобы в один день достичь просветления. Она лишь самый простой пример того, как начать отождествление своего внутреннего Я

от коварного влияния внешних соблазнов. А продолжать его следует в повседневных событиях. Не связывать с собою то, что не можешь контролировать. Не принимать на свой счет то, что не является адекватной критикой. Быть вовлеченным в свою жизнь, но не зависеть от проблем, отношений и желаний. Заботясь о внутреннем, у тебя обязательно получится позаботиться и об окружающем мире. *чувства обязанности*

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.