

Любой мир.
12 прыжков к счастью

Алексей Гамаль

Методичка для счастливой жизни

Алексей Гамаль

Любой мир. 12 прыжков к счастью

«Издательские решения»

Гамаль А.

Любой мир. 12 прыжков к счастью / А. Гамаль — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-600321-7

Привет, Друзья! Хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону? Каждый человек на этой планете, независимо от пола, возраста, национальности, социального статуса или материального положения, достоин быть счастливым. У вас в руках методичка для счастливой жизни, которая поможет найти ответы на многие важные вопросы и понять, как можно управлять своей реальностью. После ее прочтения Ваш мир уже не будет прежним.

ISBN 978-5-00-600321-7

© Гамаль А.

© Издательские решения

Содержание

«Каждый человек на этой планете, независимо от пола, возраста, национальности, социального статуса или материального положения достоин быть счастливым»	6
Предисловие	7
Часть 1. Вступление	12
Часть 2. Внутренний мир	15
Часть 3. Физика	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Любой мир. 12 прыжков к счастью

Алексей Гамаль

© Алексей Гамаль, 2023

ISBN 978-5-0060-0321-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Каждый человек на этой планете, независимо от пола, возраста, национальности, социального статуса или материального положения достоин быть счастливым»



Мой путь трансформации за два года.

Предисловие

Привет, Друзья!

Рад приветствовать вас на страницах этой книги. Уверен, что каждый сможет найти в ней что-то полезное, ведь она о том, как раскрыть в себе Счастье и позволить ему расцвести в вас!

Все мы люди и у большинства из нас внутри есть страхи, которые, в той или иной степени, мешают нам полноценно наслаждаться жизнью. Возможно, есть чувства вины или обиды, сжигающие нас изнутри. Или ложные установки, препятствующие раскрытию нашего потенциала и уникальности. А может накопились навязанные идеи и убеждения, ограничивающие нашу реализацию в этом мире. В любом случае все эти деструктивные программы не дают в полной мере чувствовать и проживать по-настоящему счастливую жизнь.

В данной книге вам будут предложены конкретные шаги для изменения, очищения и проработки своего тела и психики, а также улучшения жизни на всех уровнях.

Книга по объему не большая, что дает возможность прочесть ее на одном дыхании, чтобы, максимально погрузившись в написанное, сразу ухватить суть и начать воплощать это в реальность. Я не буду закапываться в научные термины и диагнозы, поэтому постараюсь легким и простым языком донести до вашего понимания всю информацию, осознанную и прожитую за весь мой путь саморазвития, который составляет уже более 15 лет. Я собрал ее в трансформационную систему, которая за счет применения холистического или комплексного подхода, позволяет менять реальность как внутри себя, так и снаружи.

Юлий Цезарь сказал: «Пришел, увидел, победил», а нашим девизом будет: «Прочитал, осознал, начал действовать». И если однажды будет сложно и захочется все бросить, то вернитесь к этой фразе, пусть это будет некое «Стоп-слово», которое позволит вспомнить, ради чего вы это делаете, перевести дух и с новыми силами продолжить свой интересный, захватывающий и все более счастливый путь по дороге жизни. Если же поддаться страхам или слабостям и сдаться в один из таких моментов, то можно потратить много драгоценных дней или даже лет, чтобы заново наверстать упущенное.

Перед тем, как мы начнем менять себя, я хочу сначала поделиться с вами одной историей. Именно после ее написания мне и пришло вдохновение выпустить данную книгу.

Это будет рассказ про меня. В то время, о котором пойдет мое повествование, я жил обычной жизнью, какой живут миллионы людей. Я ходил на работу, у меня была семья, я ждал выходных, чтобы расслабиться, гулял, отдыхал и опять работал, в ожидании следующей пятницы.

Я делал всё, как и большинство людей. У меня были хорошие дни и плохие, радостные и грустные, были даже какие-то увлечения. И все вроде нормально, если бы не одно «но». Внутри я чувствовал, как будто что-то не так, мне казалось, что я живу не свою жизнь. Стало все больше вредных привычек, неправильный и нездоровый образ жизни, серьезнее лицо, хуже настроение и толще живот. При этом, страх общаться с людьми, неуверенность в себе, несамостоятельность, обиды – все это съедало меня изнутри. В какой-то момент не только ощущения и мысли, но и тело стало мне подсказывать, что что-то идет неправильно, ведь мне стало тяжело подниматься по лестнице даже на второй этаж. Казалось, что я все дальше и дальше ухожу со своего жизненного пути, того пути, который я вполне мог бы пройти в этом мире и для которого, как, мне казалось, я сюда пришел. И пусть тогда я не знал, что это за путь, но я точно чувствовал, что он есть и я иду не по нему.

Хочу немного подробнее описать свое состояние в то время, но через призму уже пройденного опыта, оглядываясь назад, ведь осознать это тогда было практически невозможно. Понять в моменте, что ты делаешь не так, причём будучи не сильно осознанным, довольно

непростая задача. Установленные в голове, ложные программы работали четко и, выходить из комфортных и привычных рамок совсем не хотелось. Мозг яростно боролся и отбрасывал любую попытку что-то изменить, оправдывая это словами: «Все нормально, все так живут, главное безопасно в моем маленьком мирке. Вдруг станет только хуже, так что не дергайся и сиди спокойно. Отношения с людьми не очень – это просто люди такие, дело не во мне. Работа не очень нравится – а где же я найду лучше?».

Благодарю Бога, что мой внутренний голос, голос мой души не переставал кричать внутри и я прислушался к нему, а ещё, вдобавок, получил хороший пинок от Вселенной. Под Вселенной в данном случае я понимаю то единое целое, что есть вокруг, тот могучий Дух, который всех нас создал, и частью которого мы являемся.

Как сказал один человек – «Нет ничего сложнее в этом мире, чем перелом сознания», и я, пожалуй, с ним соглашусь.

Скажу пару слов, каким я вижу свой путь в этой жизни. Счастливый путь – это, путь гармонии со Вселенной, когда мы с ней синхронизированы и находится на одной волне, при этом раскрываем себя и воплощаем свою уникальность в этом мире, что рождает в нас особое состояние нескончаемой энергии Счастья. Мы не сопротивляемся событиям, которые происходят, и принимаем их. Если человек находится в этом потоке, то он может получить от Мира практически все, что ему действительно необходимо.

Это не значит, что его просто несёт волнами жизни, он сам выбирает направление, но при этом не борется с океаном реальности и событий, которые происходят вокруг него. Он словно вода, гибкий и мягкий, но при этом вполне может быть плотным и твёрдым. Можно вообразить наш жизненный путь как некое шоссе. Представьте, что человек идёт по широкой, красивой дороге, смотря по сторонам, наслаждаясь всем вокруг и пребывая в состоянии счастья и внутренней гармонии. Но вот в какой-то момент и по какой-то причине, о них мы поговорим позже, происходит рассинхронизация и человек уже идёт не по центру, а по краю дороги, потом по обочине, потом по канаве рядом с дорогой, а потом, если он не предпринимает усилий вернуться на нее – он покидает эту жизнь. В то время, о котором идёт мое повествование я уже шёл по обочине, и меня сносило все дальше и дальше. Возможно, со стороны казалось, что у меня все хорошо, ведь я никогда не любил показывать кому-либо свои переживания. Как и у большинства людей – все нормально, хотя я сейчас даже не говорю о тех, кто постоянно живет в депрессиях и страхах.

В детстве мы все находимся в центре этой линии жизни, потому что сами того не осознавая, являемся одним целым с пространством. Нам все вокруг интересно, все хочется пробовать, ощущать, одним словом – мы купаемся в океане мироздания.

И вот через какое-то время наступает перелом. В силу накопленных правил общества, влияния родителей или школы, обуславливания социумом, наш мозг берет управление на себя, и мы все дальше отстраняемся от своей естественной природы. Мы все больше начинаем жить мозгом, и все меньше слушаем свой внутренний голос. Все «правильно и грамотно» себе объясняем, почему надо делать то и не делать это, так поступать, а так нет. Мы в какой-то степени становимся роботами, не живя, настоящими желаниями, без искреннего светлого счастья внутри. В результате идём по обочине, вместо того чтобы радостно двигаться по этому широкому и прекрасному шоссе, под названием Жизнь. Считаем, что это обстоятельства нам мешают наслаждаться и проживать с удовольствием каждый день, но даже не осознаем, что мы сами сотворили такую реальность и столкнули себя на обочину. Я тоже этого не осознавал или не хотел осознавать.

Теперь вернёмся к моему случаю. Так вот, однажды, с помощью хорошей встряски, которую устроила мне Вселенная, в виде ухода из моей жизни близкого человека, неоднократно кстати, предупреждая меня перед этим знаками вокруг, на которые я даже не хотел обращать внимание, она с помощью некоего психологического шока заставила включить мое сознание,

которое видимо спало, либо очень надежно защищало ту прошлую модель моей реальности. В тот момент я был как водитель, который уснул за рулем и медленно, но верно, направляет свою машину в пропасть.

Мне было больно, но я не хотел чувствовать эту боль, поэтому решил что-то изменить в себе или в жизни. В каком направлении двигаться – я не знал и начал делать все подряд, лишь бы не чувствовать неприятного ощущения внутри. Первое большое дело, которое мне пришлось в голову осуществить, чтобы отвлечься и забыться – это построить дом. Ни денег, ни понимания, как это делать у меня не было, но было четкое желание изменить реальность, а может я просто хотел убежать от себя и своих мыслей. Я начал разбираться и изучать этот вопрос, искать варианты его решения. И тогда я даже не понимал, что буду строить дом не только в физическом мире, а ещё и внутри себя. Только спустя время я осознаю этот факт и могу всем этим поделиться. Итак, я начал искать и расчищать участок для дома, для дома внутри себя...

1. Участок для дома.

Участок для дома – это «Безопасность и комфортные условия для развития!». Это самый первый шаг, который позволил мне начать стройку. Для этого я разровнял землю, подготовил почву, стал убирать огромные камни, которые тащил с собой пол жизни. А еще исключил из своего окружения ненужных людей, работу, которая мне не откликается, убрал все, что может мне мешать и окружил себя только теми, кто мне дорог, кого люблю и кто меня поддерживает и понимает, чтобы ничего не сбивало и не отвлекало меня от изучения азов строительства моего дома. Мои близкие помогли с финансами, и эти деньги позволили мне на какое-то время выдохнуть и не быть в ощущении внутренней нехватки. Ведь если мышление в состоянии нужды, то никакого полноценного развития быть не может. Есть только страх за завтрашний день и за выживание.

Когда подготовка закончилась, то пришлось время подумать про составление проекта. Но готового макета или понимания, какой будет дом так и не было, поэтому пришлось начинать с маленьких шагов. Как говорил папа: «Начни делать, а дальше будет видно». Я начал изучать различную информацию в интернете, ходить на тренинги, курсы, работал в команде по прокачке себя, прорабатывал убеждения, убирал страхи, обиды, изучал нумерологию, астрологию, дизайн человека, год учился на психолога в институте. Начал вести здоровый образ жизни, бегать, ходить в бассейн, тренироваться, следить за телом и питанием, избавился от вредных привычек. Пересмотрел свои взгляды на отношения. Пробовал танцы, пение, рисование, скалолазание, летал на парашуте, но конкретного понимания, как строить свой внутренний дом так не появлялось. Возможно, это сейчас звучит просто, но тогда все эти шаги и действия требовали немалых усилий, ведь я хотел изменить жизнь, но не знал как. Я не понимал, куда ли я иду и приведут ли к чему-либо мои действия или нет.

И лишь теперь, спустя время, я осознаю, что в тот момент я не только пробовал все варианты «строительства дома», но при этом одновременно уже закладывал фундамент новых ценностей и программ внутри себя.

А у вас, после прочтения данной книги, будет огромное подспорье, которого не было у меня, в виде ясного понимания, какие шаги стоит предпринять и в какую сторону нужно двигаться, чтобы изменить жизнь к лучшему. Но вернемся к истории. Так из чего же состоит Мой Дом?

2. Фундамент.

Фундамент моего дома – это состояние «Я Счастливый»! Состояние, независимое от того, на какой стадии строительства находится дом, независимое от погоды, от внешних условий, от мнения соседей, независимое от того, что находится на фундаменте, паллеты с газобетоном или готовые стены. Это внутренняя уверенность, что все правильно и классно, всё так, как должно быть, и не важно, какими могут казаться события и обстоятельства в данный момент. Залив в себе такой прочный фундамент, можно переходить к стенам, хотя застывать он может очень долго и становиться при этом только крепче каждый день. Главное иногда проливать его водой, чтобы фундамент не дал трещин на полуденном солнце и укрывать, чтобы он не потрескался от мороза. А когда монолит застынет и наберёт силу – ничто не сможет его разрушить.

3. Стены дома.

Стены дома – это состояние «Я Целостный и Самодостаточный»! Это крепкие, прочные стены или если назвать по-другому, это внутреннее состояние уверенности, что я всегда выживу, решу любые насущные вопросы, достигну своей цели, буду сильным и при этом мягким и гибким, а также подстроюсь под любые внешние обстоятельства, которые предлагает Вселенная. В данный момент я, кажется, заложил только первый ряд блоков на стены, и работа предстоит немалая, но оно того стоит. Без этого этапа не получится полноценный, крепкий, надежный дом и пропустить этот этап нельзя. Только закончив его, наступит следующий – установка крыши.

4. Крыша дома.

Крыша дома – это состояние «Я Сильный и Добрый»! Крыша укрывает и оберегает от дождя и снега. Это то состояние, которое раскрывается автоматически после установки прочных и качественных стен. Но именно оно же помогает строить эти стены, когда представляешь во время работы, как будет выглядеть законченный дом с крышей. Это путеводная звезда, позволяющая видеть, в каком направлении ты идёшь и помнить, каким ты можешь быть. Но это далеко не финальная цель, впереди ещё много всего. Например, видя важные фрагменты строящегося дома, нельзя забывать и о мелочах, таких как сам рабочий день, или назовём его творческий процесс.

5. Творческий процесс.

Творческий процесс – это состояние «Расслабься и улыбнись»! Это именно то ощущение, в котором я хочу проживать каждый момент своей жизни, строя по кирпичику внутренний дом, возводя стены, укладывая ламинат или клея обои. И если вдруг резко портится погода и мешает строительству, то я всегда вспоминаю в голове уже вполне ощущаемый образ дома, у которого есть надежный фундамент, дающий прочное устойчивое основание, крыша, защищающая от дождя, и это состояние расслабленности возвращается. Я принимаю влияние Вселенной в эти моменты таким, какое оно есть и не борюсь с дождём. Я не обижаюсь и не злюсь на град или снег, а с ещё большими силами, учитывая новые обстоятельства, берусь за работу. Тем более результат не за горами, ведь он складывается из мелочей и маленьких моментов.

6. Готовый дом.

Готовый дом – это состояние «Любви»! В законченном варианте Мой Дом – это прекрасный двухэтажный коттедж, с прочным фундаментом, мощными стенами, надежной кры-

шей, с высокими потолками и панорамными окнами. Картины на стенах, цветы на подоконниках, казалось бы, всё готово и можно жить. Но, как мы знаем, в своем доме всегда есть моменты, которые хочется улучшать и преобразовывать. Поэтому строительство дома превращается в бесконечный творческий процесс или даже в образ жизни, полный интересных приключений.

Вот и состояние любви – оно такое же. Хочется бесконечно его раскрывать, узнавая и ощущая все новые грани этой энергии, наслаждаясь яркими красками и впитывая всю палитру этого прекрасного чувства. Раскрыть Любовь ко всем и ко всему в этом мире – это для меня одна из задач, хотя в какой-то степени она бесконечна и недостижима, но в то же время наполняет жизнь чем-то восхитительным, магическим и необъяснимым.

А теперь, немного заглянем в будущее. Если учесть, что этот дом можно использовать, как детский сад или как частную школу, где люди будут получать знания и потом сами строить свои прекрасные дома, и нести счастье и радость в этот мир, то он может сослужить хорошую службу не только мне. В будущем можно сделать большие пристройки по бокам дома, где поместится ещё много людей, а затем уже с помощью команды единомышленников можно строить дома совершенно другого уровня и масштаба. Но это пока только в планах, ведь не построив свой дом и не поняв, как это делать правильно и надежно, очень небезопасно приглашать людей в это строение, где крыша может рухнуть в любой момент.

Как только что-то внутри начинает меня подгонять, направлять на ложный путь, сбивать с мыслей, то я вспоминаю то самое состояние «Расслабься и улыбнись», вспоминаю свой надёжный фундамент «Счастья», представляю крышу «Силы и Добра», стены «Самодостаточности и Уверенности» своего прекрасного дома, улыбаюсь и продолжаю идти дальше. К сожалению, обычный дом построить гораздо проще, это можно сделать всего за год, и я лично это делал, а вот возводить прекрасный дом внутри себя можно бесконечно, поэтому нужно всего лишь превратить это в увлекательный процесс и получать от этого удовольствие. И я продолжу строить свой внутренний дом и делать шедевр из своей жизни, в которой я по-настоящему кайфую и наслаждаюсь. Я благодарю моих Близких за помощь и за поддержку. Большое Вам Спасибо!

Часть 1. Вступление

Кто из нас не мечтает быть счастливым? Думаю, в здравом уме этого хотят все. Лично я бы хотел жить в мире, где меня окружают радостные, добрые, реализованные и счастливые люди. Поэтому я сам стараюсь транслировать счастье в эту реальность и получаю его от Вселенной в ответ. Как говорить: *«Хочешь изменить мир – начни с себя»*.

Но если вы транслируете добро и счастье, а получаете в ответ грубость и злость, или изначально посылаете в мир негатив, то что-то в вашей жизни пошло не так, где-то вы сами себя обманываете. Давайте разбираться с этим вопросом.

Что же нужно делать, чтобы счастливо прожить свою жизнь? Об этом знают лишь немногие, а воплощают в реальность вообще единицы. И люди живут так не потому, что это какие-то недоступные и секретные знания для избранных, а потому что, у них нет четкого понимания и плана, что нужно делать и куда двигаться. Либо они не хотят прилагать усилия, работать над собой и развиваться, находя этому любые, даже самые правдоподобные и логичные объяснения. Но итог у такого подхода к жизни один – человек не счастлив!

Кто-то думает, что счастье – это просто удачное стечение каких-то внешних факторов и обстоятельств. Кто-то мечтает что-либо получить, например, больше денег или любящие отношения, и только тогда, они полагают, что станут счастливыми. Я считаю, что в нас уже есть все, что нужно для счастья, раз мы находимся на этой земле и в этом теле. В каждом человеке заложен свой талант и потенциал, и нашей с вами задачей будет его раскрыть.

По моему мнению, *Счастье – это внутреннее состояние, которое рождается при проживании своей индивидуальности и уникальности, в любви и гармонии с собой и с Миром*. И если человек находится в нем, то у него есть огромный шанс получить от Вселенной все то, что ему действительно необходимо в этой жизни, будь то здоровье, отношения, финансы и т. д.

Но люди настолько далеко ушли от проживания себя «настоящих», из-за своих страхов, обид, злости, агрессии, чувства вины, стыда, ложных убеждений, рамок в голове (далее будем называть все это – деструктивные программы), что совершенно заблудились и живут как будто во сне. Даже не столь важно, откуда в нас это появилось, из прошлых жизней или из детства, а важно то, что мы делаем со всем этим сейчас. Используем как инструмент для нашего развития, или как повод для еще большего разрушения своей жизни. В понимании общей картины своего внутреннего мира с его минусами и плюсами, мы будем ориентироваться на то, какими мы хотим быть, какие ощущения при этом испытывать, как реагировать на окружающую реальность, а не погружаться в то, что работает внутри неправильно. Важно наблюдать, осознавать и принимать свои деструктивные программы, но не копать в них, тем самым лишь подпитывая и усиливая эту энергию.

Секрет перемен состоит в том, чтобы сосредоточиться на создании нового, а не на борьбе со старым.

Эта книга поможет разобраться, как приблизить себя к такому состоянию, когда человек не просто живет, а наслаждается жизнью. С помощью конкретных шагов мы сможем улучшить себя и реальность вокруг.

Я понимаю, что каждый человек видит счастье по-своему, но те вещи, которые будут описаны здесь – это основа и они будут полезны для любого человека. Затем на это понимание можете накладывать все то, что приносит счастье именно вам, если, ваши приоритеты и ценности не изменятся после прочтения данной книги.

Это профилактика себя, как чистка зубов, которая нужна всем, ну только если в силу каких-то индивидуальных особенностей вы этого не делаете. Согласны, что гораздо приятнее и эффективнее не болеть, чем потом лечить болезнь? Но если мы себя запустили, то придется сначала все же вылечиться, а потом устроить жизнь так, чтобы болезни не появлялись. В этой

книге описаны основные настройки организма и без них невозможно идти по жизни легко и приятно. Не важно кто вы, мужчина или женщина, бизнесмен или нищий, спортсмен или калека. У каждого будет просто свой путь, но *счастливыми достойны быть все*.

Составим общий план наших шагов.

1) Здоровое тело (легкость внутри, отсутствие в нем зажимов и болезней, состояние, когда ничего не беспокоит).

2) Здоровая психика (без деструктивных программ внутри, расширяем границы восприятия).

3) Начинаем слушать и слышать свою душу (раскрывая первые два пункта, начинаем ощущать внутренний отклик, свои истинные желания – желания тела, без искажения ума или навязанных ему идей и ценностей. Именно такое состояние и означает быть с Богом, а жизнь из головы – это жизнь из Эго).

4) Воплощение их в реальность (тело выделяет на это энергию, а мозг предлагает действия для реализации наших истинных желаний, а не подавляет их).

5) Происходит раскрытие нашей индивидуальности и уникальности в физическом мире (состояние удовлетворенности, счастья и гармонии с собой и со Вселенной).

Далее мы будем расшифровывать все пункты подробнее. Что же нам предстоит?

Для начала стоит прочитать и прочувствовать все, что написано в данной книге, не закрываться от информации и затем, определив для себя индивидуальный план, начать действовать, внедряя это в свою жизнь. Если что-то не будет сразу получаться – ничего страшного, это нормально, ваш путь должен быть легким и приятным, но тем не менее некоторые усилия приложить придется. Чем больше ваше желание изменить свою жизнь в лучшую сторону, тем легче вам будет по нему идти.

Еще легкий и правильный настрой нужен потому, что это не какое-то одно или два действия, которые надо осуществить, для улучшения себя и своей реальности и больше ничего не делать. Это выход на новую дорогу, по которой вы пойдете, преодолев свои страхи и ограничения, это другой образ жизни и мышления, поэтому нет никакого смысла идти и мучиться. И чем больше рекомендаций из книги вы выполните, тем счастливее станет ваша реальность. Но даже один или два пункта, внедренные в жизнь, уже изменят ее в лучшую сторону.

Когда в процессе чтения вас будут посещать полезные мысли, появляться инсайты и отклики внутри, на счет того, что бы вам хотелось внедрить, изменить или проработать в своей жизни – сразу записывайте, чтобы не забыть.

Из чего же состоит наша жизнь, а главное, как ее менять и как на нее влиять, чтобы получить ту реальность, которую мы хотим? Давайте разбираться.

Жизнь любого человека состоит из двух частей или, назовем их, условно – миров. Первая часть – это все что происходит внутри человека, а вторая – то, что происходит снаружи. Конечно, эти два мира неразрывно связаны друг с другом и разделять их в реальности мы не можем, хотя кто-то умудряется это делать, и жить только в одном, во второй даже не заглядывая, причем люди сами не осознают этого.

В данном случае такая интерпретация упростит нам понимание. Мы разделим сложную картину мира на простые детали для лучшей проработки каждой из них.

Человек по своей природе – целостный, самодостаточный организм, за которым просто нужно грамотно ухаживать и делать профилактику. И тогда то, что в нем заложено Творцом – будет отлично функционировать. А если внутри что-то не работает или дает сбой, значит он просто далеко ушел от своей природы и нужно вернуться обратно в это состояние, убрать то лишнее, что этому мешает, починить то, что не работает. Сделав это, человек, и во внутреннем, и во внешнем мире, будет себя чувствовать одинаково прекрасно.

Часть 2. Внутренний мир

Начнем с внутреннего мира. Почему с него? Потому что наша внешняя реальность – это отражение нашей психики, хотя порой очень сложно увидеть эту связь. Нам кажется, что наши действия творят нашу жизнь. Отчасти, это так, но за любым поступком стоит внутренний посыл, программа, побуждающая делать так или иначе. Безусловно есть связь и в обратном направлении и внешние события так же влияют и меняют наш внутренний мир. Но начнем разбираться со всем по порядку.

Первое и самое важное, с чего хотелось бы начать – это поговорить о том, что огромное количество людей живут не той жизнью, которой бы хотели. Более того, большинство из них боятся даже подумать и разобраться почему так происходит. Ведь если заглянуть в себя, то можно увидеть там не очень приятную картину, в виде деструктивных программ, навязанных ценностей и чужих желаний. А еще придется признать, что мы долгое время шли не туда, а это боль и разочарование. Значит надо будет что-то менять, выходить из зоны комфорта, а это страшно, ведь гораздо уютнее в своем понятном, стабильном мире. Но если оставить все как есть, то можно упустить нечто бесценное – по-настоящему счастливую жизнь.

Тут очень важно самонаблюдение и честность с собой, ведь проживание себя настоящего и счастливого – это ключевой момент всей жизни. Большинство людей, к сожалению, этого момента так никогда и не смогут испытать, не смогут осознать и раскрыть свою уникальность. А что мешать чувствовать и проживать это?

– Мы не слышим своих настоящих желаний (мешают внутренние деструктивные программы).

– Мы боимся своих желаний (если услышим их, то придется менять жизнь, а это не дают сделать страхи).

– Наш мозг взял управление в свои руки, вместо того чтобы послушно исполнять команды нашей души (живем и принимаем решения только из головы).

Мозг классный инструмент, которым нас одарила природа. Это очень мощный компьютер, но важный момент заключается в том, что он должен играть в этой жизни за вас, а не против. И главный показатель этого – насколько вы счастливы. А как это узнать? Задайте себе простой вопрос – «Я живу той жизнью, которой хочу?» Если искренне из души, а не из головы и логических умозаключений, вы сможете ответить да, то закрывайте книгу, вы сами нашли ответы на все вопросы и воплотили это в жизнь, Молодцы!

Если же ответ «Нет», то спросите себя – «Почему?». Возможно, ваш мозг сразу начнет оправдываться или объяснять, почему невозможно это сделать. И главное будет уверять столь разумно и убедительно, что можно поверить и всю жизнь прожить несчастливо. У мозга нет задачи делать нас счастливыми, его главная обязанность – это наша безопасность. Одним из пунктов данной книги будет правильная настройка нашего мозга, чтобы он не придумывал страхи или сложности, которых нет. И еще – помогал воплощать в реальность наши желания и мечты.

Открою вам сразу небольшую тайну, если вы проживаете ту реальность, ради которой пришли в этот мир, если вы раскрываете себя и свой потенциал, если вы в гармонии с собой и со Вселенной, то реальность сама выстраивается для вас наилучшим образом. Но тем

не менее со своей стороны мы должны сделать все что можем, чтобы наладить эту гармонию, а не ждать, что сначала все наладиться, а потом мы станем счастливыми. Так можно прождать всю жизнь, ведь в таком варианте перепутаны причина и следствие. Поэтому начинаем менять себя внутри, а потом эти изменения появятся и снаружи.

Разделим наш внутренний мир на две части. Если по-простому, то он состоит из физики и психики. Физика – это наше тело, руки, ноги. Условно говоря, то, что можно потрогать. Психика – сюда мы отнесем наше сознание, чувства, ощущения, желания, эмоции, то, что потрогать нельзя. Далее мы посмотрим более детально, из чего состоит физика и психика, уделим внимание каждому пункту и наметим четкий план проработки каждого из них. А после приступим к воплощению и изменению себя. Знайте, улучшение вашей жизни уже началось, когда вы взяли в руки эту книгу и начали ее читать.

Часть 3. Физика

Без здорового тела не сможет корректно работать ни психика, ни физика. В теле должна свободно циркулировать энергия, а когда там множество зажимов, боль и сложно ходить, ну о каком счастье может идти речь? Поэтому займемся его очисткой. Скажу сразу, что если тело чувствует себя более-менее нормально, а психика настолько запущена, что мешает начать действовать и развивать тело, ничего не хочется, апатия, депрессия, то начните сначала чистить психику. О том, как это делать – будет написано далее. В общем, начните с того, что для вас проще, чтобы сдвинуться вперед, а потом подключайте все недостающие пункты, о которых будет рассказываться в данной книге. Безусловно, лучше делать проработку на всех уровнях одновременно.

Тело. Наше тело очень классный самовосстанавливающийся механизм и если он настроен правильно, то можно развить себя до такого состояния, что оно практически никогда не будет болеть и ему не нужны будут лекарства и таблетки.

90% всех наших болезней – это психосоматика и отклонение от нормального функционирования нашей психики. Как говорит Новая Германская Медицина, то, что мы называем болезнью, на самом деле является восстановлением организма, после его реакции на какое-либо негативное событие, когда в теле активируется психический защитный механизм, а уже потом идет восстановление (наша «болезнь»). А в современном мире мы только в этот момент начинаем лечение, хотя по факту это уже следствие.

Стоит в данном случае подходить к решению вопроса комплексно. Нужно заглянуть глубже в себя и понять именно причину, почему и на что наш организм так отреагировал, и главное не мешать ему приходить в норму, не пичкать его лишний раз таблетками, ну только если другого выхода совсем нет.

Так что на состояние нашего тела, безусловно, влияет и наша психика, о которой мы поговорим в следующих главах, а сейчас мы начнем с простых базовых вещей, которые помогут укрепить и развить себя. По мере внедрения их в жизнь, организм начнет очищаться, как физически, так и психически. При работе с телом, я бы рекомендовал уделить внимание семи моментам.

- 1) Зарядка.
- 2) Вода.
- 3) Питание, голод.
- 4) Холод, закаливание.
- 5) Дыхание.
- 6) Медитация.
- 7) Тренировка мозга.

Поговорим об этом подробнее и раскроем каждый пункт. Скажу сразу, что нагрузки и продолжительность у каждого будут разные, свои. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого человека.

Как же понять, что делать и в каком количестве? Для этого надо всегда сверяться с ощущениями организма. Все что вы делаете должно приносить удовольствие. А заставлять себя нет никакого смысла, разве что временами нужно включать силу воли и продолжать идти дальше, когда тело совсем хочет сдаться. Делайте столько нагрузки и упражнений, сколько вам комфортно. Но, чтобы происходило развитие и движение вперед во всех смыслах, нужно после того, как вы сделали свою норму, добавить хотя бы еще один маленький шаг. Например, вы

приседали 20 раз, устали и больше не хочется – присядьте еще один. Или вы медитировали 5 минут – посидите после еще минуту. Это укрепляет тело и расширяет границы вашего сознания и возможностей.

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.