

18+

НИКОЛАЙ КУКШТЕЛЬ

Путь к радости и счастью

КНИГА-ТРЕНИНГ



Николай Кукштель

**Путь к радости
и счастью. Книга-тренинг**

«Издательские решения»

Кукштель Н.

Путь к радости и счастью. Книга-тренинг / Н. Кукштель —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-600473-3

В книге содержатся конкретные советы и упражнения, которые ведут к необходимому результату — обретению гармонии, радости и счастья в жизни. Содержащая более 30 практических упражнений, она позволяет постепенно и легко изменять мышление и внедрять приятные привычки, делая жизнь более наполненной, радостной, счастливой и интересной.

ISBN 978-5-00-600473-3

© Кукштель Н.
© Издательские решения

Содержание

Выражение благодарности	6
Введение	7
Твоё отражение	9
Надувай и отпускай	11
В струнку	14
Расскажи ему все	16
Будь ближе к ней	18
Техногенный обвал	20
Водяные	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Путь к радости и счастью

Книга-тренинг

Николай Кукштель

© Николай Кукштель, 2025

ISBN 978-5-0060-0473-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Выражение благодарности

Выражаю благодарность тем, без кого бы эта книга была невозможна.

Многие из этих людей были рядом со мной в самые различные моменты моей жизни, как в тяжёлые, так и радостные, дарили вдохновение, поддерживали меня и оказывали помощь.

Отдельно хочу отметить моих любимых:

отца – Кукштель Адама Ивановича – за заботу и важные уроки в моей жизни;

маму – Кукштель Веру Николаевну – за безграничную материнскую любовь, поддержку и самоотдачу;

сестрёнку – Инну, за её вклад в моё развитие, за помощь и поддержку;

моего дядю – Святослава Вячеславовича Кожана, который во многом для меня был примером и сделал для меня много добра;

мою родственницу – Надежду Белорицкую, за помощь в определённый момент жизни;

друга – Игоря Кузнецова, за поддержку и мотивацию к действиям.

Я конечно, не могу перечислить здесь всех, поэтому огромное спасибо Вам все мои дорогие родные, родственники, друзья и знакомые.

Также хочу поблагодарить людей, которые решили вычеркнуть меня из списка своих друзей по тем или иным причинам, или из списка своих знакомых, перестав отвечать на звонок или сообщение, писать или звонить мне, и даже здороваться на улице. Без Вас, возможно, не было бы этой книги, так что искреннее и Вам спасибо.

Введение

Я очень рад, что Вы приобрели эту книгу. Честно скажу, на её создание, ушло довольно продолжительное время. Я старался писать её от души, а не заставляя себя и надеюсь, Вы это почувствуете.

Мне всегда хотелось помочь, как можно большему количеству людей быть счастливыми. Хотелось бы, чтобы на улицах городов, посёлков и деревень, мне встречалось как можно больше людей, которые улыбаются и смеются, выглядят, и главное, чувствуют, себя весёлыми и беззаботными.

Счастливый человек начинает совсем по-другому относиться к себе, обстоятельствам и другим. Он становится добрее и отзывчивее. Такой человек сможет передавать позитив и поднимать настроение другим, нести любовь близким и родным. Он не захочет обижать, оскорблять и унижать других людей. Ему не захочется причинять вред, зачинать конфликт, воевать, убивать...

Так что может быть важнее счастья людей? Если бы правительства различных стран думали об этом, то жизнь стала бы другой.

Возьмите к примеру Бутан. В этой стране создана «Комиссия по всеобщему народному счастью» (в простонародье – министерство счастья), которая следит за соблюдением правительством интересов человека в принятии законов и соответствии политики государства, направленной на удовлетворения всех потребностей человека.

Вы слышали о показателе Всемирного индекса счастья (The Happy Planet Index)? Он рассчитывается раз в два-три года, британским исследовательским центром New Economic Foundation совместно с экологической организацией Friends of the Earth, гуманитарной организацией World Development Movement.

Всемирный индекс счастья – это комбинированный показатель, который измеряет достижения стран мира и отдельных регионов, с точки зрения их способности обеспечить своим жителям счастливую жизнь.

Так вот, Бутан занимает 56 место в списке, а первое место принадлежит Коста-Рике. Из постсоветских стран:

- Украина занимает 70 место;
- Беларусь 102 место;
- Казахстан 114 место;
- Россия 116 место;

Возможно, вычисленный индекс счастья не совсем полно отражает картину, но даёт довольно наглядное представление относительно уровня удовлетворённости жизнью в сравнении. И такие показатели заставляют задуматься.

Мне хочется, чтобы люди по всему миру чувствовали себя более радостно и счастливо, хочется сделать этот мир красочнее и ярче. Хочется, чтобы мне чаще улыбались в ответ на улице. Хочется, чтобы люди были отзывчивее и помогали друг другу. Хочется, чтобы люди ценили искренность и доброту больше денег и материальных вещей. Хочется, чтобы люди чаще испытывали любовь. Хочется, чтобы люди находили себя и могли самореализоваться. Хочется, чтобы меньше было конфликтов, противоречий, войн. Хочется, чтобы люди реже испытывали чувство одиночества и депрессии. Хочется, чтобы люди реже принимали решение покинуть этот мир.

И поэтому, я решил что-то сделать. Так и появилась эта книга, с помощью которой, я бы хотел дать простые рабочие способы, которые помогали на разных этапах моего довольно непростого жизненного пути.

Я уверен, что Вам они тоже помогут, но для этого нужно правильно использовать книгу, ведь она отличается от других. Разница лежит не только в порядке её усвоения, но и в том результате, который она может Вам дать.

Каждая её глава – это тема, которая требует рассмотрения, и закрепительная практическая часть, которая и поможет Вам в Вашем желании стать более радостным и счастливым человеком.

Ведь наверняка Вам знакомо то чувство, когда после прочтения очередной книги, у Вас появлялся задор что-то изменить. Вы решались сделать что-то уже завтра. Но завтра, как будто на зло, появлялись проблемы, требующие безотлагательных действий. Вы погружались в дела и занимались ими. Потом же, азарт по поводу книги пропал. Вы часто забывали многое из того, о чем прочитали и то, что хотели сделать, или мысли об изменениях не казались столь радостными.

Все становилось на круги своя и лишь смутные воспоминания очень редко напоминали о том, что все могло как-то по-другому...

Обещаю, что если Вы правильно будете использовать эту книгу, то на этот раз, все будет по-другому. Эту книга построена на том же принципе, что и многие тренинги, и её ни в коем случае нельзя читать, как художественную. Вам придётся выполнять задания, если Вы твердо пообещаете себе, и изменения будут просто неизбежны.

Все изменения происходят внутри, и только через некоторое время, они начинают отражаться во внешнем мире. Только сам человек может запустить механизмы трансформации, которые сделают его жизнь более наполненной и радостной.

Я верю в то, что советы и практические задания этой книги, обязательно помогут Вам, несмотря на окружающие обстоятельства – работу, проблемы, круг общения и все остальное – стать гораздо более счастливыми.

В добрый путь!

Твоё отражение

От улыбки станет всем светлей!

Знакомые слова из детской песенки, как нельзя лучше характеризуют то, о чем мы будем сегодня говорить – о связи настроения с нашим телом.

Вы замечали, что когда человек опечален, раздражён, не уверен в себе либо находится в каком-то другом негативном состоянии, то Вы легко можете определить это.

Все дело в том, что любой эмоции, соответствуют определённые критерии физиологии. И наше восприятие, позволяет за долю мгновений, считывать информацию с человека на бессознательном уровне.

То, как мы держим осанку, куда наклоняем голову, расправляем ли плечи, как дышим, куда смотрим, что делают наши руки, а также как мы говорим – все это моментально сигнализирует о испытываемых эмоциях.

Также, наше состояние отражается на лице и наш ум не в силах зафиксировать изменения в мимике, но подсознательно, другие легко считывают все со стороны.

Эти реакции не зависят от расы, государства и взглядов. Они, в большей части, одинаковы для всех людей.

Приведу пример. Когда мы грустим, прямая осанка исчезает. Тело наклоняется вперёд. Плечи смыкаются. Голова опускается. Взгляд направляется вниз. Голос становится тихим. Руки безжизненно виснут вдоль тела или зажимаются. Дыхание становится поверхностным, неглубоким. Возникает напряжение в мышцах, как будто под воздействием тяжёлой ноши. Человек переключается с настоящего в прошлое или будущее.

Не будем разбираться, каким образом это происходит на уровне гормонов в человеке. Если захотите, то Вы сможете найти эту информацию.

Самое главное, что мы можем использовать свою физиологию для вызова эмоций, которые нам нужны. Какие эмоции чаще всего необходимы в жизни? Я бы выделил спокойствие, расслабленность, радость, счастье, игривость, уверенность. Овладев арсеналом вызова этих позитивных эмоций, Вы сможете переключаться в нужное состояние, если будете достаточно осознаны.

Что Вам нужно для вызова позитивных чувств – Это обязательно улыбнуться) Об остальных аспектах будем говорить дальше.

Даже простая улыбка, позволяет легко изменить состояние. Попробуйте удерживать улыбку перед зеркалом.

Удерживая улыбку в течении 5 секунд, Вы не добьётесь эффекта. Широко улыбнитесь и удерживайте улыбку на протяжении минимум 1 минуты! А лучше 3 или 5)

Попробуйте сделать это. Чувствуете, как улучшается Ваше состояние?

Вы обязательно ощутите, что Вам становится лучше, что вы получаете удовольствие от того, что улыбаетесь. Ваша улыбка в дальнейшем может перейти в абсолютно беспричинный смех. У меня были случаи (не сочтите за помешательство ума, а, впрочем..), когда долго улыбаясь так, я начинал смеяться и буквально заходиться от смеха. Меня смешил как сам процесс, так и мысли, возникающие в это время у меня в голове.

Вы реально начнёте испытывать огромную радость, практикуя это упражнение. Вперёд, не откладывайте его.

Очень интересно наблюдать за реакцией других людей на Вашу улыбку. Если Вы научитесь периодически улыбаться, то окружающие люди обязательно это заметят.

Это изменение не сможет остаться незамеченным на работе. Вы будете вызывать интерес и отношение к Вам измениться. Многие постараются выяснить, в чем причина Вашей улыбки. Многие будут отвечать Вам в ответ взаимной улыбкой. Люди начнут притягиваться к Вам.

Бывают случаи, когда неадекватное начальство или человек, могут неправильно истолковать Ваше настроение. Помните, что Вы делаете упражнение в первую очередь для себя. Всегда найдутся хорошие люди, с которыми Вам приятно будет поделиться своим настроением.

Очень трудно бывает сохранять улыбку в больших городах, в общественном транспорте, в толпе незнакомых людей. Вы периодически будете выпадать из позитивного состояния и возвращаться в обычное. Это нормально. Помните, что чем больше Вы будете практиковать беспричинно улыбаться, тем больше улыбка будет закрепляться в Вашей мимике и жизни.

И вслед за этим, возможно, и весь мир начнёт улыбаться Вам.

Практическая часть:

1. В течении этого дня, Вам нужно проделать упражнение с улыбкой минимум 3 раза – утром, обедом и вечером.

2. Практикуйте упражнение 1 раз в день утром на протяжении всего тренинга, наблюдая за эффектом.

Надувай и отпускаяй

Жизнь без воздуха невозможна и наша планета является тем удивительным оазисом, где мы, при бережном отношении к экологии, можем рассчитывать на то, что не будем испытывать в нем недостаток. Но это только при бережном.

В некоторых городах, уже можно ощутить катастрофические последствия загрязнения воздуха человеком. Производство, промышленность, автомобили...

Во многих странах Юго-восточной Азии, люди уже давно начали носить повязки, пытаясь защитить свои органы дыхания и свой организм от влияния вредных выбросов.

Несколько фирм, уже довольно продолжительное время, занимаются продажей чистого воздуха в проблемные страны.

Множество людей усугубляют проблемы и ухудшают своё здоровье курением. Незаметное привыкание приводит к зависимости. Курильщики, вдыхая вместе с ядовитым дымом различные смолы и вещества, блокируют нормальное поступление кислорода в организм и наносят колоссальный вред организму.

Зависимость не только лишает огромного количества энергии и сил, но ведёт к увеличению раздражительности, стрессу и депрессиям. Заявляю это, как бывший курильщик с более чем 15 летним стажем курения.

Мало кто задумывается о своём дыхании. Мы не отслеживаем его интенсивность и глубину и обращаем на это внимание, только когда нас просят это сделать либо сфокусироваться на нем.

Воздух не обладает запахом и вкусом, он не видим. Его нельзя ощутить в отсутствие ветра. Но есть моменты, когда мы можем осознать его наличие и, тем более драгоценным, он становится в его отсутствие.

Мы привыкли многое делать на автомате. Это касается и дыхания. На что похоже дыхание среднестатистического человека? Оно поверхностно и не глубоко. В основном используются верхняя часть лёгких. Их ресурс не используется полностью, ведь в этом нет необходимости.

Но это касается только состояния покоя. При эмоциональных всплесках, характер дыхания может очень быстро меняться. Иногда это выглядит, как нехватка воздуха или желание вобрать в себя, как можно большее его количество для последующего использования; иногда, как более глубокое дыхание с уменьшением интенсивности.

Здесь, кстати, лежит и ключ к управлению эмоциями. В состоянии возбуждения и стресса, попробуйте изменить своё дыхание и посмотрите, что произойдёт.

Многие не осознают, какой потрясающий потенциал скрыт в самых обычных вещах. Они не верят в волшебство, ищут доказательства магического в материальном мире и не замечают чудесных вещей, скрытых в себе.

Предлагаю Вам возможность понять механизмы, позволяющие значительно улучшить наше самочувствие с помощью дыхания, и использовать их для управления своим настроением и увеличения энергии.

Понаблюдайте за собой или другими людьми. Если речь идёт о состоянии стресса (не считая резкого испуга) и затяжной депрессии, то характер дыхания можно охарактеризовать, как короткое, поверхностное, зачастую ускоренное.

Для человека, наслаждающегося чем-то, пребывающим в одушевлении и радости, дыхание становится более глубоким и медленным. В такие моменты, мы как будто пытаемся вдохнуть счастье полной грудью и почувствовать его на вкус.

Глубокое медленное дыхание позволяет клеткам, тканям и органам, получать необходимое питание и удалять продукты распада. Оно успокаивает мысли и нервную систему.

При правильном дыхании, происходит более интенсивное движение диафрагмы и сокращение мышц живота, которые оказывают давление на внутренние органы, заставляя те выбрасывать продукты обмена и выводить их из организма.

Основные известные системы Востока и Запада, направленные на раскрытие скрытых способностей и их развитие, в обязательном порядке используют элементы регулирования дыхания. Дыхательные практики активно используются и психологами по всему миру. Необходимость контроля дыхания, также проповедуется всеми школами боевых единоборств, тренерами самых различных видов спорта.

Путешествуя по Китаю, я не мог не заехать в знаменитый монастырь Шаолинь. Тогда, я воочию убедился, в применении и эффективности дыхательных практик Цигун. Каждое серьёзное показательное выступление, в котором необходимы были максимальная сосредоточенность и включение скрытых возможностей, обязательно сопровождалось дыхательной настройкой.

Нельзя в этом разделе не сказать и об удивительной пользе и результатов медитации. Самые простые техники медитаций, подразумевают как раз концентрацию на глубоком дыхании и наблюдение за ощущениями тела.

К Вашему вниманию несколько простых систем, которые я использовал и практикую сам.

Первую я нашёл у известного тренера Э. Роббинса. Эта система, позволяет замедлить постоянный поток размышлений и на время избавиться от волнующих вас мыслей.

Её удобно выполнять при ходьбе. Суть состоит в следующем – делаем 4 коротких частичных вдоха на каждый счёт, и потом 4 выдоха на каждый счёт. Уже через пару минут вы ощутите эффект.

Вторую технику, я открыл для себя экспериментальным путём. Вероятнее всего, она встречается в известных дыхательных системах. Я её назвал «Дыхание силы». Она позволяет повысить уверенность, снять страх, практически моментально увеличить количество энергии. Суть проста: медленно вбирая в себя максимальное количество воздуха, чувствуем, как с ним поступает энергия из окружающего пространства и наполняет наше тело. Выдыхаем тоже медленно, представляя, что с воздухом из нас выходит все, что нас волнует – страхи, тревоги, печали, а остаются только положительные эмоции.

Третья практика наиболее мощная, но требует немного опыта, который вы легко нарабатаете. Она здорово повышает настроение и энергетику, разогревает тело, позволяет активировать мозг. Только не переусердствуйте с ней, ведь она также способствует быстрому выводу из организма токсинов.

Техника взята из йоги и называется «Капалабхати» или «Сияющее дыхание черепа». Выполняется в сидячем, комфортном для Вас положении, следующим образом. Усилие прилагается только при вдохе. Выдох происходит сам собой. Делаете один резкий выдох через нос за счёт диафрагмы, и отпускаете мышцы, что приводит к вдоху. Начните с комфортной скорости в 1—2 секунды на выдох и вдох и 30 дыханий, и постепенно увеличивайте интенсивность и количество до 60. Рекомендуемое количество подходов – 3.

Особенностью этой техники является необходимость проведения компенсационного режима после каждого этапа. Так как во время проведения «Капалабхати», происходит быстрое обогащение мозга кислородом, то чтобы снизить окислительные процессы, нужно проводить задержку дыхания. Пауза в дыхании проводится на комфортное время. При этом спина должна быть ровной, а голова наклоняется к груди. Это так называемый замок, который даёт возможность свободно циркулировать крови, удаляя продукты обмена из мозга.

Используйте описанные техники. Они Вам обязательно помогут.

Практическая часть:

1. С этого момента, старайтесь периодически отслеживать своё дыхание, и делать его более глубоким и спокойным.

2. На протяжении следующих 7 дней, используйте две первые техники, в случае появления негативных эмоций и стресса.

3. Практикуйте третью технику – «Капалабхати» каждое утро, увеличивая диапазон в подходах.

В струнку

Мы разобрались, что можем использовать свою физиологию для вызова эмоций, которые нам нужны. Сегодня, мы поговорим о важной составляющей нашего счастливого будущего – о нашей осанке.

Внешний вид и осанка счастливого человека, отличается от других состояний. Давайте попробуем смоделировать основные показатели.

Если Вы стоите, Вам понадобится:

– расставить ноги примерно на ширину плеч и чуть развести носки. Такое положение добавляет уверенности и позволяет долгое время находиться в нем. Раскачивание и смена ног, это те движения, которые не дают устойчивости и уверенности, часто относятся окружающими к неуверенному состоянию.

Но есть исключения. Например, если Вы очень подвижны, яркий холерик и не можете сидеть на месте, то можете вести себя в гармонии со своим телом.

Если сидите:

– Занять удобное Вам положение, чтобы Вам ничего не мешало, занять столько места сколько нужно, удобно поставить ноги. Не бойтесь занять больше пространства.

Как в положении сидя, так и в положении лежа нужно:

– Выпрямиться. Вы должны вытянуться в струнку, как будто Вы тянетесь темечком к лампочке;

– Расправить развести плечи. Как будто кто-то за верёвочки, привязанные к плечам, растягивает Вас;

– Выпрямить голову и направить взгляд вперёд на уровень глаз других людей или чуть поверх голов;

– Грудь подать вперёд и немного подтянуть живот;

– Дышать полной грудью, делая обычной длины вдохи и выдохи, и отслеживать, чтобы дыхание не сбивалось;

– Руки свободно опустить по бокам тела. Нельзя теревить что-то в руках, постоянно заглядывать в телефон. В процессе разговора можно и нужно жестиковать;

Когда я записался и посетил тренинг по речевому имиджу, что подправить некоторые свои косяки, то для меня было открытием, что в правильном варианте осанки меняется даже голос, становясь более звонким, звонким, громким и уверенным.

Если Ваше тело будет находиться в нужном положении, то Вы не сможете быть грустным.

Отлично воздействует на настроение также упражнение под названием «стойка морского пехотинца». Оно позволяет человеку выпрямить осанку и приучить тело к этому положению, как абсолютно нормальному и единственно правильному.

Для его выполнения необходимо стать спиной к стенке, прижаться к ней так, чтобы несколько частей тела касались стены – пятки, икры, попа, спина, затылок. В таком положении надо простоять от 3 до 5 минут, чтобы зафиксировать положение тела через мышцы мозгом.

Только при условии многократного повторения, упражнение даст результат. Рекомендую делать его вместе с улыбкой утром.

По себе знаю, что выстоять 5 минут без дела бывает сложно. Поэтому вставьте в уши наушники, включите любимую песню и время пролетит незаметно.

После того, как я некоторое время практиковал это упражнение, мне начали говорить, что я стал выше. На самом деле, я всего лишь выпрямил своё тело. Но со временем, без практики, часто происходит возврат, к уже ставшим обычным, положению тела и осанка ухудшается.

Вспоминайте об положении Вашего тела иногда в течении дня. Отслеживайте Ваше состояние и повторяйте упражнение.

Есть ещё один вариант. Недавно, я увидел на Aliexpress корректор осанки, который можно носить под одеждой. Он фиксирует положение тело, заставляет спину выпрямляться. Думаю, он будет работать. Я обязательно протестирую его, но пока не могу точно говорить о его эффективности.

Также наукой отмечено, что очень часто, у людей с пониженной самооценкой, бессознательно происходит ухудшение осанки. Тело как будто пытается занять как можно меньший объем в пространстве, а сам человек стать невидимкой. И наоборот, люди с высокой самооценкой, пытаются занять больше пространства, выделиться, стать заметнее.

Когда происходит неприятная ситуация, тело может реагировать практически моментально.

Вы должны быть осознаны, чтобы отследить изменение осанки при возникновении проблемы и переключить её. В случае, если Вы не сможете этого сделать, то отреагируете по старой схеме и получите все тот же результат, в виде негативной реакции.

Если Вы сможете выпрямиться в такой момент, расправить плечи и улыбнуться, сказав себе, что это всего лишь очередная задача, то сможете изменить восприятие ситуации и гораздо быстрее найти решение.

Практическая часть:

– *На протяжении всего тренинга, делайте упражнение «стойка морского пехотинца» и следите за изменениями.*

Расскажи ему все

Написать книгу, не такое простое занятие, как может показаться. Бывает трудно удержать все в голове, чётко сфокусировать мысли, подобрать слова.

Но ничего, я обязательно справлюсь, я много проектов доводил до конца, и это только вопрос времени...

Вот так, разговаривая с бумагой и записывая мысли, можно значительно уменьшить напряжение.

А Вы так делаете? Если нет, то советую уже сегодня завести свой дневник. Отбросьте все предрассудки насчёт неподходящего возраста и того, что могут о Вас подумать. Не бойтесь, что Ваши записи найдут и прочитают. У окружающих Вас людей своих забот хватает, чтобы следить за Вами. Если Вы кому-то выскажетесь и человек воспримет Вашу затею с дневником смешной и не стоящий времени и денег, то смело отправляйте его подальше).

Уже давно наукой доказана польза записи своих мыслей и переживаний, и на этом основано целое направление психологии.

Почему в Америке, люди не стесняются иметь личного психолога и тратить на это колоссальное количество денег, а у нас стесняются завести дневник? Может все дело в стереотипах, навязанных обществом?!

Хорошо, если у Вас есть друзья или подруги, с кем можно спокойно поделиться своими мыслями и происходящими в жизни событиями, и они трезво и безучастно выслушивают Вас и дают советы, только когда Вы просите их об этом.

У меня тоже есть хорошие друзья, но несмотря на то, что я пытаюсь быть открытым, я не могу все полностью рассказать им все. Они, пытаясь помочь, начинают сразу давать советы или выносить оценочные суждения. Очень часто они не могут дождаться конца рассказа и предлагают способы, которые идут в разрез с моими жизненными позициями, совершенно не подходящие мне. Да и не все вопросы подходят для обсуждения.

Бумага, в отличие от людей, способно принять от Вас все. Сбрасывая на неё злободневные проблемы и расстраивающие Вас эмоции, Вы моментально получаете успокоение, приводите в норму свои мысли, смотрите на ситуацию со стороны, проще и быстрее находите решение и делаете следующий шаг.

Анализ своих эмоций, показывает Вам проблемные точки в Вашей жизни и скрытые желания, позволяет лучше разобраться в себе и в дальнейшем избежать ошибок, депрессий и неправильных действий.

Так что важнее, стать более счастливым или по-прежнему придерживаться своих убеждений?!

Обязательно купите себе дневник в бумажном исполнении. Когда Вы пишете от руки, то это значительно увеличивает терапевтический эффект.

Когда Вы заведёте дневник, важно начать писать туда и приучить себя к этому. Лучше, сделать это вечером перед сном. Выгрузка всей накопившейся информации и эмоций за день, позволит Вам хорошо отдохнуть, а мозгу все систематизировать и, возможно, найти подходящий вариант для реализации стоящих перед Вами задач.

Когда Вы испытываете сильные негативные эмоции, расстроены или попадаете в депрессию, попробуйте сразу выложить все на бумагу и взгляните на написанное со стороны. Это сможет значительно снизить интенсивность переживаний.

Помните и о том, что в жизни многих людей, существует волнообразное изменение настроений и состояние печали, как и счастья не может быть постоянным.

По себе знаю, что бывают моменты, когда я вхожу на низ волны и настроение ухудшается. В таких моменты, стараюсь вспомнить прошлый опыт и осознать то, что это всего лишь

момент, после которого обязательно наступит подъём. Давая эмоциям протекать через меня, просто анализирую их отпуская, а затем стараюсь побыстрее выйти на подъём волны к улучшению настроения, используя способы, описанные в этой книге.

Дневник может также стать отличным средством напоминания о тех советах, которые Вы получили в этой книге.

Запишите на первой странице дневника вопросы, которые будут заставлять Вас мыслить позитивно и улучшать Ваше настроение.

Например, используйте следующие вопросы:

- За что я могу быть благодарным?
- Как я могу стать более счастливым?
- Что мне сделать, чтобы почувствовать счастье?
- Что я изменю в жизни, чтобы быть более счастливым?

Вы и сами можете подобрать вопросы, ведь это сугубо индивидуальная работа. Главное, чтобы она настраивала Вас на нужный лад, и давала силы и энергию.

Интересно бывает после определённого этапа ведения, пролистать свои записи. Я даже пробовал помечать некоторые записи разноцветными фломастерами, чтобы выделить эпизоды, в которых я пребывал в различных настроениях.

Удивительно, но по прошествии времени, отдельные ситуации и эмоции казались мне нелепыми и просто смешными. Я не понимал, как можно было так расстраиваться из-за каких-то мелочей и так портить себе день. Я видел свою неадекватность по отношению к людям, видел завышенные ожидания, неправильность моих действий.

Наверное, Вам знакома ситуация, когда Вы смотрите назад и думаете: «Каким же я был дураком!» Такие моменты безусловно будут и анализируя прошлое, Вы сможете быстрее расти и делать выводы.

В общем, как Вы поняли, дневник – это очень интересный инструмент, а его ведение может доставить Вам массу удовольствия. Так что обязательно используйте его.

Практическое задание:

1. *Заведите дневник и сделайте первую запись*
2. *Продолжайте записывать результаты прохождения этой книги-тренинга в течении 30 дней.*

Будь ближе к ней

Только солнце, свежий воздух и...

Почему-то вспомнился фильм «Трое в лодке, не считая собаки»

Эти 3-е, импозантных английских героев, весьма правильно выбрали вид отдыха и получили счастье сполна. А как насчёт Вас? Часто ли Вы бываете на свежем воздухе или греетесь на солнышке? Поход на работу и с работы не считается). Если нет, то ситуацию надо менять.

Солнечная энергия – это то, что жизненно необходимо организму, хоть мы и не растения:

– Солнечная энергия участвует в выработке серотонина в мозге. Этот гормон называют «гормоном счастья», так как он повышает настроение. Он также играет большую роль в процессах свёртываемости крови, увеличении полового влечения, возникновении аллергических реакций.

Важным фактом является то, что серотонин ночью превращается в мелатонин – гормон сна, который просто необходим человеку.

– Под воздействием лучей солнца вырабатывается витамин D (кальциферол). Он участвует в укреплении костной ткани, способствует укреплению иммунитета, выводу тяжёлых металлов из организма.

– Под действием солнца нормализуется давление и уменьшается вероятность инфарктов и инсультов.

– Солнечные лучи повышают антибактериальную устойчивость, способствуют заживлению порезов и ран, улучшают состояние кожи.

Безусловно, очень важно бывать на свежем воздухе. В йоге вообще считается, что воздух наполнен особой жизненной энергией – праной. Практикующие работают над тем, чтобы научиться лучше усваивать её. Но мы не будем уходить в эзотерику, а постараемся использовать более материальный подход.

Воздух даёт нашему организму кислород. Без него невозможна работа нашим клеткам, органов и тканей. И конечно, без него не сможет функционировать наш мозг. Поэтому качество воздуха, которым дышит человек, очень сильно влияет на него.

Большинство людей сейчас проживает в больших городах, и состояние воздуха там, часто оставляет желать лучшего. Огромное количество автомобилей и производство, ухудшают экологию и служат источником выброса огромного количества вредных веществ.

Но даже в больших городах, можно найти островки чистоты. Найдите скверы и парки и приходите сюда регулярно. Обязательно попробуйте несколько мест.

Бывая на природе, мы очень быстро можем восстановить утраченные силы и энергию, стряхнуть с себя и забыть проблемы. В течении рабочего дня, на нас может обрушиться огромное количество трудных задач, требующих принятия сложных решений. Вызываемые сомнения, могут постоянно кружиться у нас в голове, вызывая утомление, снижая концентрацию и фокус, уменьшая продуктивность. Но стоит нам, выйди на свежий воздух, удобно присесть, сконцентрироваться на окружающем, прислушавшись к ласковому шуму ветра, шёпоту листвы, вдохнуть запахи травы, листвы, аромат цветов, понаблюдать за птицами и животными, и становится значительно легче.

Если перед Вами стоят какие-либо творческие задачи и Вам сложно их выполнить – езжайте на природу. Я искренне советую это сделать и прислушаться к моему совету. Возьмите все необходимое, обязательно захватите вкусняшки, так как на свежем воздухе быстро разыгрывается аппетит. Найдите тихое уютное местечко, где Вы сможете полностью расслабиться и отдаться работе.

В одном из источников я столкнулся с мнением человека, что современные жилища очень вредны для здоровья и могут блокировать его творческие способности. Будь то квар-

тира или дом, все современные жилища пронизаны электромагнитными полями, создаваемыми током, протекающим по электропроводке. В этом есть доля здравого смысла. Наукой уже доказано, то наши мысли имеют волновую природу.

Я заметил некоторое время назад, что именно на свежем воздухе, ко мне приходят интересные мысли, примеры, сравнения и работать там проще и быстрее.

Находясь на свежем воздухе на природе, я как будто подключаюсь к какому-то потоку, источнику знаний. Мои мысли текут более последовательно, и я более сфокусирован.

Я также заметил, что в разных местах я получаю разные ощущения и есть места, где я более продуктивен. Может и вы найдёте любимое место, и будете приходить сюда за вдохновением постоянно.

Приходясь по парку, обязательно наблюдайте за происходящим и откройте себя для восприятия. Именно в такие моменты, часто происходят озарения. Кроме того, Вы можете заметить и меня, сидящего на скамейке, что-то записывающего и улыбающегося Вам лёгкой улыбкой).

Практическая часть:

- 1. Обязательно выделять время на прогулку в течении дня.*
- 2. Найти подходящее Вам места для отдыха и работы, куда Вы сможете приходить регулярно.*

Техногенный обвал

Современное время называют веком информации, и мы получаем её из огромных количества её источников. Даже не выходя из дома, Вы постоянно подключены к этому потоку. Вы просматриваете новостные сайты, путешествуете по интернету, смотрите телевизор, слушаете радио, активно пользуетесь социальными сетями как с компьютера, так и телефона. Появились даже холодильники со встроенными дисплеями и подключением к интернету)

Выходя из дома, Вы встречаете на своём пути огромное количество рекламных вывесок, билбордов, рекламу на и в транспорте.

На работе Вы попадаете в поток информации от Ваших коллег. В общении с друзьями получаете информацию от них.

С источников средств массовой информации на Ваши взгляды, убеждения, привычки ведётся постоянная атака с целью получения внимания и активации нужных действий.

Вам внушаются определённые установки, и Вы действуете под их влиянием, не задумываясь о том, что преследуете навязанные Вам цели.

Даже Ваши друзья и знакомые, пусть и не осознано, но пытаются манипулировать Вами.

Особое внимание следует уделить вреду просмотра телевизора. Если Вы постоянно смотрите его, то будьте уверены, что не получаете от этого ничего хорошего.

Вам транслируют то, что хотят продать. Политики с помощью голубых экранов управляют сознанием людей. Все новости тщательно отбираются и фильтруются. Информация транслируется с определенным контекстом, подача ведётся с нужной стороны. Про некоторые события умалчивают, некоторые, наоборот, раздуваются.

По телевизору постоянно показывают последствия происшествий и преступлений, создавая у Вас страхи и убеждения в опасности каких-либо путешествий и поездок.

Сознанием людей очень грамотно управляют. Вы, наверняка, слышали, как под лозунгом раскрытия правды, ведётся подмена исторических события. Во некоторых странах, в настоящий момент, меняется оценка Второй Мировой войны. Бывший СССР, одержавший такую тяжёлую победу с потерей огромного количества людей, пытаются выставить как страну развязавшую войну и захватчиков. Нацистские карательные и полицейские бригады, провозглашают освободителями.

Такая пропаганда нацелена на малообразованное население и молодое поколение, не знающее истории и не желающее ни в чем разбираться. Происходит зомбирование людей в целях проводимой в данный момент политики.

Так что подумайте, хотите ли Вы, чтобы Вашим сознанием и картиной мира управляли, хотите ли жить, исполняя чужие цели и желания. Или Вы хотите прийти к своим истинным желаниям и целям, избавиться от страхов и управлять своей жизнью.

Здравомыслие и собственная точка зрения, значительно более выгодны для человека. Со временем многим она позволяет стать более свободным, в том числе достичь финансовой независимости.

Принимая такую позицию, у Вас есть шанс стать более успешным человеком, сменить работу, а может быть открыть собственное дело начав какой-то бизнес или начать двигаться в том направлении, в котором хотите именно Вы.

Очень важным является то, что человек отказывающийся от просмотра телевизора и бесконечного чтения новостей, убирает источник поступления в свой разум огромного количества негатива.

Как Вы можете чувствовать радость и счастье, если Вам постоянно показывают насилие, нищету, обман, преступления, убийства?

Посмотрите, что транслируют абсолютное большинство каналов?

Представьте, насколько большой мир, сколько на сегодняшний момент людей живёт в нем. Так почему подаётся только крупица хороших новостей, а основная часть заполняется негативом?

Все дело в том, что негативные новости и картины вызывают очень большой эмоциональный отклик. Мозг очень быстро реагирует на них и смешает фокус.

Негатив присутствует не только в новостях, но и фильмах, которые Вы смотрите. Я сам любитель хорошего кино и пару раз в неделю захожу на сайт в поисках достойного фильма. И что я вижу. Основная часть появляющихся фильмов – это бессмысленные ужасы и боевики. Что Вам даёт просмотр такого фильма? Какие эмоции он оставляет?

Вы должны понимать, что с вами происходит. Нельзя давать другим, возможность управлять Вам в своих корыстных целях.

Вы должны акцентировать Ваше внимание на получение информации только положительного характера.

Я не говорю о том, что вы должны постоянно ходить смотреть на мир в розовых очках. Вы должны реально смотреть на вещи, акцентируя внимание на позитив. Такое мышление в дальнейшем позволит Вам чувствовать себя лучше, концентрироваться на хорошем и притягивать в свою жизнь положительные события.

Негативное мышление, в свою очередь, сделает Вашу жизнь хуже.

Если Вы будете постоянно слышать и находить подтверждения тому, что люди лишаются работы, будете видеть расстроенных людей, которых сократили, которым нечем платить за жизнь и жилье, то очень велика вероятность, что, в очень скором времени, вы можете притянуть такие события к себе в жизнь.

Я успел это проверить на себе. Одно время я общался с людьми, у которых были плохие результаты в жизни. Они постоянно говорили о том, как плохо сейчас, что нет возможностей, что наступил кризис, люди постоянно терпят убытки, что предприниматели закрывают фирмы. Знаете, и я начал замечать, что мои дела также становились хуже. Но как только я переставал с ними общаться на неопределённое время, у меня выравнивалась ситуация и я появлялись новые заказы.

Советую вам отключить телевизор, редко включая его только для просмотра позитивных жизнеутверждающих фильмов и передач.

Я вот телевизор не покупал из принципа. В интернете я могу сам выбирать источники информации из любого уголка мира, сравнивать новости и делать собственные выводы.

Но интернет не менее коварен.

Одно время я был просто помешан на новостях. Я без конца сканировал новостные сайты, прерывая свою работу, теряя время и собирая негатив. От этого моя жизнь не становилась лучше, а наоборот. Все эти освещаемые проблемы оттягивали моё внимание. Происходила постоянная расфокусировка и концентрация на негативе.

В определённый момент я решил, что надо что-то менять и установил себе блокиратор сайтов. В интернете можно найти блокиратор в виде плагинов в браузер или программ, которые позволят блокировать просмотры по определенным, выбранным Вами, адресам сайтов. В результате я получил огромную экономию как в энергетическом плане, так и времени.

Поэтому если у вас пока существует такая проблема, то я искренне хочу, чтобы вы ее решили.

Сейчас я захожу на новостные сайты 1—2 раза в неделю на 10 минут и быстро просматриваю то, что произошло за это время по аннотациям статей. Если есть новости, которые могут оказать непосредственное влияние на мою жизнь, я их просматриваю и делаю выводы.

Потребность в информации, я восполняю с помощью чтения и прослушивания книг, периодического прохождения тренингов, просмотра сайтов, направленных на развитие личности.

Когда я занимаюсь бегом, то я использую это время для прослушивания книг. Так, если бег является Вашим ежедневным занятием, то за неделю, Вы можете прослушивать 1—2 книги. Кроме того, я люблю читать и стараюсь выбирать практическую литературу, советы из которой уже сегодня можно начать внедрять в жизнь.

Что действительно важно, так это занимать независимую позицию в оценке информации, с некоторой небольшой долей критичности. Отстранитесь от описываемого события и явления, и попытайтесь бесстрастно рассмотреть новость. Задайте вопросы. Почему это произошло? С какой целью эту новость падают таким образом? Могло ли случиться так, что информация не соответствует правде? Может у события есть другой контекст?

Будьте более внимательны и осознанны.

Практическая часть:

- 1. Значительно уменьшить, а лучше полностью удалить просмотр телевизора*
- 2. Установить плагины и программы для блокировки сайтов, на которых Вы проводите много времени, например, социальных сетей, новостных сайтов.*
- 3. Устранить другие источники негативной и не имеющей к Вашей жизни информации.*

Водяные

Многое, что мы делаем в рамках первых глав этой книги, направлено на повышение энергетики.

Не удивляйтесь тому, что Вы можете получать довольно странные задания. Все они необходимы, и при регулярном выполнении, Вы получите очень классный эффект.

Сегодня я хочу поговорить с Вами о том химическом соединении, без которого жизнь на планете была бы маловероятна. Это вода.

Вода необходимый компонент для функционирования всего живого.

Например, вода составляет от 55 до 70% тела взрослого человека. В некоторых источниках озвучивается и 80%.

Наибольшее, в процентном соотношении, количество воды содержит мозг – до 90%. В крови содержание воды доходит до 80%. Меньше всего воды в костях – до 35%.

Интересно, что с возрастом процентное содержание воды в теле падает, с 80% у новорожденных до 55—57% у пожилых людей.

Также удивительно, что у сухощавых людей больше воды в организме, чем у полных.

Но какое отношение это имеет к счастью?

Дело в том, что количество воды, которое Вы пьёте, влияет на Ваше здоровье, самочувствие и энергию.

Стоит Вам допустить нехватку H₂O в организме, и Вы почувствуете вялость, усталость, общую слабость, головную боль, рассеянность. Как Вы думаете, будете ли Вы счастливы в таком состоянии?

Вот несколько основных функций H₂O:

– Вода служит растворителем питательных и минеральных веществ и по средствам её происходит питание всех клеток и систем организма.

– Вместе с водой выводятся продукты жизнедеятельности и токсины из организма;

– Вода – главный помощник пищеварительной системы человека;

– Вода необходима для функционирования мышечной системы организма, сокращения мышц;

– Вода обеспечивает смазку и нормальное функционирование суставов;

– Вода участвует в переносе электронов по всему организму;

– Вода поддерживает эластичность кожи и волос, защищая их от старения;

– Вода необходима для работы мозга;

– Вода обеспечивает правильную терморегуляцию.

Надеюсь, я смог Вас убедить в её необходимости, ведь поддержания нормального здоровья человека, просто необходимо употреблять воду в нужных количествах.

В исследованиях современных учёных приводятся цифры от 1,5 до 3 л. Я лично исхожу из того, что все люди разные и свою необходимость в воде можно определить только экспериментальным путём. Для меня, например, является нормальной нормой 1.5—2 литра.

Прошу обратить Ваше внимание, что в эту цифру не входят другие жидкости, которые мы пьём в течении дня – компоты, напитки, чай, кофе.

Важно отметить, что воду тоже нужно уметь пить. Если Вы будете сразу пить ее большими порциями, то она не будет всасываться, а будет выводиться Вашим организмом, и Вы просто будете часто бегать в туалет. Поэтому рекомендую Вам воспользоваться опытом других людей и выпивать за раз около 50 мл, что составляет порядка 2—3 глотков. Вам придётся чаще это делать, но это даёт лучший результат.

О вреде напитков можно сказать отдельно. Ароматические добавки, заменители вкуса, стабилизаторы, подсластители и т. п. входящие в состав напитков, это все искусственные хими-

ческие вещества, и они не могут принести пользу Вашему организму. Такие напитки не улучшат Ваше здоровье, даже если там написано, что они с витаминами. Научно доказано, что естественные витамины в сотни раз эффективнее синтетических.

Также большинство таких напитков, содержит огромные дозы сахара. В одном источнике я прочитал, что молочный коктейль, из самой известной сети быстрого питания, покрывает большую часть дневной нормы сахара! Тем, кто больше заинтересуется влиянием сахара на наше тело и настроение, рекомендую фильм «Сахар» австралийского производства.

Абсолютное большинство искусственных напитков вредны для здоровья, и я рекомендую на время чтения и прохождения программы, заменить их водой.

Для того, чтобы не забывать пить, Вам необходимо поставить ёмкость с водой на видное место – на рабочий стол, тумбочку, куда угодно. Со временем Вы привыкнете постоянно пополнять ресурсы организма водичкой, что прекрасно скажется на Вашем самочувствии и здоровье.

Конечно, для питья должна использоваться чистая вода и поэтому вопросу тоже можно много сказать. Не так давно я натолкнулся на исследования американского учёного Поля Брега и теперь полностью изменил для себя понятие «полезной воды».

Раньше я считал, что можно покупать бутилированную воду или использовать воду из криниц или колодцев. Несомненно, такая вода обладает намного более приятными качествами. Хотя вроде какой вкус может быть у воды?!)

Вспоминаю, что самую вкусную воду, я пил, работая в деревообрабатывающем цеху в моей молодости. Там было очень жарко и приходилось тяжело работать физически. И в перерывах, за большую радость, было выпить кружочку холодной водички из колодца.

Вода из колодца намного вкуснее водопроводной. Моя мать, живя в районном центре, имеет доступ к колодцу и употребляет только такую воду. Только с небольшой оговоркой, о которой я и расскажу.

Так вот, вернёмся к теме. Автор книги ещё в детстве заинтересовался медициной и на протяжении многих лет проводил исследования и выявлял закономерности. Его выводы говорят о том, что действительной пользой для нас может обладать лишь вода, очищенная от неорганических примесей!

Наш организм устроен таким образом, что не может преобразовывать неорганику. Лишь растения могут усваивать вещества из грунта и употребляя их в пищу мы можем полностью пополнять организм всем нам необходимым. Неорганические вещества, содержащиеся в воде, как оказалось, откладываются в нашем организме, нарушая кровообращение, память, деятельность двигательной системы и вызывая самые различные заболевания.

Вспомните отложения на стенках чайника и Вам станет понятным, о чем я говорю.

Интересным является и то, что современная медицина не в силах объяснить эти болезни, приписывая их возрасту. Но имеется огромное количество фактов, которые свидетельствуют в пользу правильности этих выводов. Многие из них Вы найдёте в книге, я же хочу привести Вам свои наблюдения.

Я вырос в одной из первых многоэтажных, построенных в моем родном городе. И в этом доме, квартиры в своё время давали молодым семьям, схожего возраста с моими родителями. Теперь, по прошествии многих лет, в доме живёт достаточно большое количество пенсионеров и можно делать определённые выводы. Я не буду расписывать все, но хочу отметить то, что многие из них, несмотря на здоровый и подвижный образ жизни, которые они вели на протяжении всей своей жизни и, правильное по меркам современной медицины питания, имеют проблемы с давлением и суставами. Множество людей, к сожалению, вообще не дожили до преклонных лет и умерли от различных заболеваний, связанных с проблемами сосудов.

Таким образом, становится понятным, насколько это серьёзная проблема.

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.