ТУРАН ГЮЛЬДАШ

МНЕ ВСЕ РАВНО

ФИЛОСОФИЯ, РАЗРУШАЮЩАЯ ОКОВЫ



Туран Гюльдаш

Мне все равно. Философия разрушающая оковы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69309598
SelfPub; 2023

Аннотация

Хотели бы вы быть в состоянии сказать "Это не проблема для меня" любым сложностям в вашей жизни? А как насчет жизненной философии "Мне все равно"? Специалист по личностному росту доктор Туран Гюльдаш раскрывает это понятие как состояние развитой, уверенной в себе, расслабленной и осознанной личности. Такая жизненная философия разрушит преграды, изменяет неправильное поведение и отражает максимальное состояние счастья, которое может достичь человек.Готовы ли вы познакомиться с силой позиции "Мне все равно"? Вас ждут изменения, о которых вы даже не могли мечтать. Вас ждут чудеса! Размеренная жизнь без стресса, спокойствие, сильная личность.. Ваше выражение лица, взгляд и даже движения вашего тела – изменится все.Цель этой книги помочь читателям достичь высокого уровня личностного роста и того стиля жизни, о котором они мечтали. Эта книга создана для того, чтобы осветить ваш путь.

Содержание

Об авторе	4
Мне все равно!	9
Общение со Вселенной	22
Не бойтесь зарабатывать деньги	29
Планирование карьеры	40
Как победить беспокойство связанное со школой/ экзаменами	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Туран Гюльдаш
Мне все равно. Философия разрушающая оковы

Об авторе

Специалист по личностному развитию доктор Туран Гюльдаш, является по профессии стоматологом, успешным бизнесменом и работает в разных частях света. Его первая книга «Волшебник Жизни» – инструкция по применению себя, опубликованная в 2018 году, привлекла большое внимание читателей и стала бестселлером. По просьбе читателей из России, Беларуси и других республик СНГ книга «Волшебник Жизни» Турана Гюльдаша была переведена на русский язык. «Волшебник Жизни», одна из редких книг в области личностного развития, которая была переведена с турецкого на русский. Эта книга была также издана на французском языке. Доктор Туран Гюльдаш в том же году написал свою вторую книгу «Секреты воспитания Суперребенка». Эта книга, предназначенная для родителей и будущих родителей, представляющая собой карту по воспитанию детей, была опубликована как на турецком, так и на русском и французском языках; таким образом она стала доступна чи-

тателям в разных частях мира.

Путь доктора Турана Гюльдаша начался в родном городе Мардине. После получения начального и среднего образования Гюльдаш поступил на факультет арабского и персидского языка и литературы в Университете имени Ататюрка города Эрзурума. После года обучения здесь, он продолжил обучение в Высшей школе финансовых наук и бухгалтерии при факультете экономики в университете города Анкары. А позже, воплотив свою мечту в реальность, поступил на факультет стоматологии в Университете Мармара, став выпускником в 1983 году.

С молодых лет Туран Гюльдаш работал над собой, изучал науку саморазвития и методы продуктивного использования возможностей человеческого мозга. В 1976 году в Анкаре он впервые познакомился с книгами авторов со схожими взглядами. После этого тема личностного развития стала главной в его жизни. Благодаря неудержимому стремлению к знаниям и самосовершенствованию доктор Гюльдаш еще в юности искал их истоки в различных мировых культурах. Одиннадцать лет он проработал в Париже, во Франции, где одновременно обучался протезированию и имплантологии в стоматологии. Изучил французский язык в Сорбонне. После знакомства с компьютерным программированием в 1985 году, Туран Гюльдаш создал первую в Турции программу для наблюдения за пациентами, включающую в себя контроль информации о больных и их лечении.

ТУРАН ГЮЛЬДАШ АДАПТИРОВАЛ К СВОЕЙ ЖИЗНИ МЕТОД ФРАНЗУСКОГО ПСИХОЛОГА ЭМИЛЯ КУЭ

Проживая во Франции, он в целях саморазвития углубился в изучение методов максимально продуктивного использования своего мозга и даже нашел возможность работать с ведущими специалистами в этой области; много читал об этом. Доктор Гюльдаш находился под большим впечатлением от идей психолога Эмиля Куэ, который был основателем школы самовнушения во Франции. Методика Куэ заключалась в рутинном повторении по утрам и вечерам определенных утверждений, влияющих на подсознание. Целью повторения этих фраз было улучшение здоровья и изменение жизни практикующего. «С каждым днем, в каждой сфере своей жизни я становлюсь все лучше и лучше». Автор этого утверждения Куэ способствовал излечению многих физических и духовных болезней с помощью своих книг.

Продолжив получение образования в России и на Украине, как ранее во Франции, Туран Гюльдаш приобрел новый опыт, посвятив, таким образом, более сорока лет жизни изучению методов эффективного использования сознания и подсознания, работе с медитациями, позитивным мышлением, силой визуализации. Во время путешествий по миру у него появилась возможность узнать, на основе чего строятся

отношения между людьми, как достигается успех в разных культурах; он обобщал полученные знания и изучал их применение на практике. Этот опыт помог автору сотворить настоящие чудеса как в своей жизни, так и в жизни других людей. Сфера личностного развития, по мнению доктора Гюльдаша, представляет собой бездонный океан возможностей, и он считает своей обязанностью рассказать о тех методах, что давали ему и другим положительные результаты.

ЦЕЛЬ ДОКТОРА ГЮЛЬДАША – ДЕЛЯСЬ ЗНАНИЯМИ, СПОСОБСТВОВАТЬ ПОЯВЛЕНИЮ ЧУДЕС В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Туран Гюльдаш счастлив поделиться своими знаниями, так как им движет восторг человека, которому удалось осуществить множество составленных еще в молодости планов относительно личной жизни и карьеры. Поскольку автор смог чудесным образом повлиять и на собственную жизнь, и на жизни многих людей, пациенты из России и стран Средней Азии часто называют его Волшебником.

Доктор Гюльдаш искренне верит, что люди, которые привнесли осознанность в свою жизнь с помощью медитации и силы мысли, обязательно сотворят чудо. По его мнению, саморазвитие доступно человеку в любом возрасте: «Всем известен секрет успеха. Он заключается в действии. Те, кто владеет знанием, но ничего не делает, – неудачники. Успеш-

ные люди – это люди действия».

Сегодня Туран Гюльдаш продолжает творить свое волшебство: он рассказывает людям о методах создания желаемой реальности, которые применил в своей жизни, в социальных медиа (на канале Youtube, в Instagram и Facebook). Автор стал гостем многих телевизионных передач, где делился знаниями, которые приобрел за сорок лет изучения темы личностного развития.

Доктор Гюльдаш работает в сфере имплантационной и эстетической стоматологии в Стамбуле. Кроме того, он владелец и совладелец компаний в индустрии услуг, туризма и здравоохранения, расположенных во Франции, России и Беларуси. Большую часть времени он живет за границей; говорит на русском, французском, английском и арабском языках.

Мне все равно!

Позиция "Мне всё равно" создаёт вокруг нас энергию, в рамках которой мы можем действовать максимально эффективно. Одновременно она расширяет наше сознание.

Выражение «Мне все равно» в турецком языке означает, что у нас нет идеи или решения. Например: «Что будем есть сегодня на ужин? Мне все равно… Какое блюдо выбрать? Мне все равно…»

В русском языке в это выражение вкладывается иной смысл. «Мне все равно» для носителя русского языка значит «для меня это не проблема, я спокоен». Вот почему смысл этого выражения мне больше нравится на русском языке – в нем есть определенность, уверенность и сила. Например: «Я переживаю из-за экзамена, который будет через два дня. Мне все равно, я хорошо проработал все вопросы. Я всегда волнуюсь во время собеседования. Мне все равно, я уверен в себе…» и т. п.

Настроение, которое соответствует убеждению «Мне все равно», – это уверенность в себе, спокойствие и осведомленность. Представьте, что вы можете сказать «Мне все равно» всем проблемам и трудностям. Какими будут выражение вашего лица, осанка, мимика, жесты? Вы будете уверены и спо-

койны, не так ли? И на вопрос, легко ли противостоять проблемам, вы сможете ответить: «Да, очень просто!»

Мы слишком серьезно воспринимаем мир, зацикливаемся на финансовых проблемах. И ведем себя так, будто будем жить вечно. Бывает так, что материальное берет верх и начинает управлять нами. Мы включаемся в гонку за брендами, стремимся к целям, навязанным социумом, хотя зачастую вовсе не уверены в том, что нам это действительно нужно. Помните, мы не постоянны в этом мире.

«Мне все равно» – это состояние расслабленности. Обратите внимание: я говорю не о пофигизме, а именно о расслаблении. Значения этих слов довольно близки, и все же есть тонкая грань между этими двумя понятиями. В пофигистическом настрое есть доля пренебрежения, даже некоторое сопротивление ситуации – нежелание принять ее. А расслабление означает покой и умиротворение. Это то состояние, когда мы интересуемся окружающим миром, но не одержимы им. Оно очень ресурсно и прекрасно работает как в отношениях, так и в бизнесе.

90 процентов людей беспокоятся о том, что о них думают другие. «Что скажут другие? Интересно, что скажут мои друзья и окружающие, если я это сделаю? Это будет позор? Как я переживу это?» Люди, которые живут для других и которые зависимы от мнения окружающих, составляют большинство. А когда вы говорите: «Мне все равно», на первый план выходят ваши мысли и чувства. Важным становится то, что

делает счастливым именно вас. Мнение других людей перестает играть решающую роль.

Говоря «Мне все равно», вы освобождаетесь от необходимости одобрения. Большинство нуждается в оценке каждого своего действия и слова. Потребность в эмоциональных «поглаживаниях», одобрении делает вас зависимым человеком. Когда окружающие осознают вашу зависимость от их мнения, оценочного суждения, они могут манипулировать вами, используя вашу слабость в своих целях. Не похвалив вас, не сказав слов поддержки, они оказывают на вас давление, задевают ваши болевые точки и получают возможность управлять вами. Допустим, вы красиво одеты и отлично выглядите. Но ваш визави сознательно не говорит вам об этом, потому что знает, как для вас важно его одобрение. Этот человек намеренно попытается вас расстроить. Он постарается испортить ваше настроение и навязать чувство неуверенности, недовольства собой. Но когда вы в состоянии «Мне все равно», вы знаете, что прекрасно выглядите и вам не требуется для этого подтверждений со стороны. «Разве мне не идет это платье? Разве я не выгляжу красиво?» – вы не зададитесь подобными вопросами, когда вам «все равно». Вы уверены, что сегодня невероятно хороши и этого вам достаточно, нет нужды в чьем-то подтверждении этого факта. Таким образом, вы избавитесь от окружающих вас манипуляторов и они потеряют власть над вами. А потому – верьте в себя, используйте свой разум, и вам будет «все равно».

Человек в состоянии «Мне все равно» – хороший человек. Когда он делает добро, ему не нужно, чтобы другие это видели, хвалили его. Человек в состоянии «Мне все равно» делает добро и посылает его во Вселенную. Он знает, что с его помощью в мире станет немного больше добра, а все добрые дела вернутся к нему сторицей. Поэтому он спокоен и уверен в том, что делает. Он не зависит от одобрения других. Он уверен в себе.

Сила притяжения, созданная состоянием «Мне все равно»

Это состояние формирует вокруг нас особое энергетическое поле, и в то же время расширяет сознание. Мы не чувствуем себя ограниченными чем-то или кем-то. Мы верим, что можем реализовать свои мысли, добиться всего, чего пожелаем, и получить вознаграждение за наши действия. Мы открыты возможностям и уверены в том, что они могут появиться на нашем пути в любой момент.

Представьте, что вы очень сильно хотите чего-то. Автомобиль, карьеру, продвижение по службе или идеальные отношения… Но одного лишь желания недостаточно, необходимы средства и возможности для реализации ваших целей, не так ли? Как бы вы себя чувствовали, если бы знали, что у вас уже есть средства и возможности, чтобы получить желаемое? Вы были бы спокойны, не так ли? То есть сказали

бы: «Мне все равно, я и так получу все, что захочу, это меня и так найдет», верно? Это не пофигизм, а сила. Это сила сказать: «Мне все равно». Эта сила работает для вас. Результаты, которые другие назвали бы чудесами, придут к вам с легкостью. Не усложняйте, это, на самом деле, очень просто. Достаточно лишь чувствовать то, каким образом убеждение «Мне все равно» расширяет ваше сознание и окружающий мир.

Состояние «Мне все равно» – это состояние медитации

Медитация – это одно из наиболее эффективных средств достижения состояния «Мне все равно». Во время медитации мы максимально расслаблены. Частота мозга снижается до альфа-фазы, то есть приближается к состоянию перед погружением в сон. Наше тело и разум полностью расслаблены, и именно в этот момент мы можем контактировать с подсознанием. Это состояние расслабления становится нашим настроением, и размышления, визуализация в этом состоянии дает нам силы. Состояние «Мне все равно» – это еще одна версия медитации, состояние души, которое дает немедленное решение проблем и делает наш разум ясным и спокойным.

В моей первой книге «Волшебник Жизни» я подробно описал процесс медитации, и в этой книге я тоже буду обра-

щаться к теме медитации. Потому что медитация – лучший инструмент для тренировки нашего мозга, разума, тела. С его помощью мы входим в контакт с нашим подсознанием. Это единственная техника, которая поможет не только научиться жить в соответствии с философией "Мне всё равно", но и понять, почему сейчас вы живете по-другому, то есть обнаружить своё сопротивление и негативные подсознательные убеждения.

Состояние «Мне все равно» – это уверенность в себе

Рассмотрим психологическое состояние студента перед экзаменом. Если он хорошо подготовился, ему «все равно». Он усердно занимался, готов ответить на все вопросы, поэтому с уверенностью заходит в аудиторию и тянет билет. Он спокоен, не волнуется за результаты экзамена. Это состояние уверенности в себе. В таком же состоянии пребывает и человек, досконально освоивший все детали и нюансы своей профессии. Неважно, что он делает и где он работает… Главное, он компетентен в своем деле. Если он эксперт в какой-либо области, его не смутят никакие трудности, он спокойно и уверенно будет преодолевать все препятствия, возникающие на его профессиональном пути, его не покинет состояние «Мне все равно».

Достигнув определенной зрелости, человек понимает, что

наработанный с годами опыт позволяет легче преодолевать жизненные трудности. Это знание позволяет ему успокоить ум, перестать беспокоиться обо всем. Столкнувшись с проблемой, он может работать над ее решением без лишних эмоций: «В моей жизни уже была подобная ситуация, я справился с этой задачей, значит, я смогу сделать это снова…» Спустя некоторое время, выработав понимание того, что очередная проблема уладится, как и все предыдущие, человек может прийти к философии "Мне всё равно".

Однако зачастую мы реагируем прямо противоположным образом – боимся снова пережить трудности, с которыми сталкивались раньше. И тогда мы приобретаем не опыт, а страх.

Когда мы не относимся к трудностям как к опыту, они превращаются в травмы, которые постоянно преследуют нас и создают новые неприятные ситуации. Это не дает нам жить по принципу "Мне всё равно". Негативные события в вашей жизни могут повторяться. Обратите на это внимание! Если посмотреть с широкой точки зрения, вы заметите периодически повторяющиеся события в вашей жизни. Проблемы, о которых мы часто говорим как о заколдованном круге, проявляются в череде событий, из которой довольно трудно выбраться. Это могут быть долги по кредитной карте, проблемы с владельцами съёмной квартиры, безработица, непонимание между вами и вашим ребенком и многие другие.

Причина этого замкнутого круга в том, что вы не извлека-

ете уроки из происходящего с вами. Если вы видите в каждой неблагоприятной ситуации только ситуацию, с которой вы не можете справиться, а не опыт, то жизнь заставит вас снова и снова пережить это, чтобы вы наконец осознали, в чем суть этого конкретного урока для вас. Лишь сказав: «Да, я прожил и преодолел это, и смогу преодолеть снова и снова, потому что знаю, как это сделать!», вы сможете остановить череду неприятностей и трудностей в своей жизни. Смогли справиться однажды – сможете сделать это еще раз.

Человек в состоянии «Мне все равно» не привязан к прошлому, не зациклен на нем. Он не держит в памяти плохие события, которые были в прошлом. Он лишь скажет: «Это случилось, но я прожил это, получил необходимый мне опыт, и теперь Мне все равно» и пойдёт дальше. Здесь главное – извлечь урок из негативных событий.

Поверьте, гораздо проще не пытаться всеми силами препятствовать возникновению возможных трудностей и препятствий в жизни, гораздо эффективнее поддерживать внутреннюю уверенность в том, что вы готовы справиться со всем, что бы ни случилось. Когда вы в состоянии «Мне все равно», вы всегда можете сказать: «Если это случится со мной, я справлюсь».

«Я не думаю о событиях, которые могут произойти со мной. Когда это случится, я найду решение, Мне все равно»

«Я доверяю себе, своей силе, я знаю, чего хочу,

я могу найти решение своих проблем»

«Всегда есть выбор, и я концентрируюсь на решении, продолжая жить, не превращая свою жизнь в темницу»

Как человек, интересующийся многими видами спорта и поработавший коучем многих спортсменов, приведу такой пример. Представьте, что вы вратарь, уверенный в том, что сможете защитить ворота от мячей соперника. Но не в вашей власти выйти на поле и контролировать мяч вместе с другими игроками. Потому что в игре роль и ответственность у каждого своя. Мяч может прилететь откуда угодно, поэтому все, что вам нужно сделать, это защитить ворота от любого мяча. Сделайте это! Опытный голкипер знает, какую позицию нужно занять. Уверенный, спокойный вратарь не даст попасть мячу в ворота. Но некоторые может и пропустить. Важный момент в том, что если вы одержимы идеей поймать каждый мяч или впадаете в панику при одной мысли о том, что можете пропустить гол, то вы не окажетесь в нужном месте и не сделаете то, что должны. Вы не сможете контролировать поле. Но если ранее вы отбивали самые трудные мячи, вы сделаете это снова. Будьте уверены в этом. Ведите себя так же по отношению к жизни.

Уверенность в себе, осознание себя, своих способностей, того, что вы можете сделать, даст почувствовать состояние «Мне все равно». Анализируя сферу материального благополучия, я обнаружил, что люди слишком сильно концентри-

руются на том, чего хотят, и тем самым растрачивают всю свою энергию. На самом деле, чрезмерная концентрация создает своего рода отталкивающую силу; даже если вы думаете о хорошем, это формирует энергетическое поле, которое создает негативное воздействие… Высокая концентрация создает барьер, сильное желание формирует магнитную энергию вокруг материального богатства, которого вы хотите добиться, и не дает ему прийти к вам. Но стоит расслабиться и перестать создавать стресс вокруг своих желаний, они с легкостью начинают реализовываться.

Состояние «Мне все равно» – это антистресс

Я часто практикую состояние «Мне все равно», особенно в период финансовых, психологических, бытовых проблем и прочих трудностей. Оно действительно повышает эффективность и потенциал человека, расширяет границы возможного. Мы постоянно повторяем, что источник всех заболеваний – стресс, стресс и еще раз стресс. Верно, стресс провоцирует возникновение множества недугов, более того, это и есть самая тяжелая болезнь наших дней. Все эксперты твердят о том, что следует избегать стрессовых ситуаций. Но как это сделать в современных реалиях, когда стресс стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни?

Состояние «Мне все равно» – это состояние умеренности, незацикленности на материальных ценностях, добродетель-

ности, стремления к мастерству в различных сферах деятельности. Люди чаще всего испытывают стресс в ситуациях, в которых чувствуют себя неуверенно, сомневаются и не способны контролировать происходящее. Ищите способы укрепиться в каждой области, где вы чувствуете себя недостаточно развитыми. Вы не сможете жить по принципу: «Мне все равно», если не будете ощущать себя профи хотя бы в одной сфере. Тогда вы можете преодолеть стресс с помощью внутренней силы.

Состояние «Мне все равно» – это осознанность

Нам часто приходится сталкиваться с различными проблемами. Проживая их, мы учимся, накапливаем опыт. Обратите внимание на поведение профессионалов в какой-либо области: мастер своего дела уверен в своих действиях, с большинством задач он знаком не понаслышке, он принимает решения, руководствуясь здравым смыслом и собственным опытом. Новички, только ступая на путь обучения, пребывают в состоянии суматохи и неразберихи. А профессионалы, у которых за плечами немалый опыт решения типовых задач, спокойны и невозмутимы. Даже выполняя самую тяжелую работу, человек, уверенный в своих знаниях, чувствует себя спокойно и легко справляется с поставленной задачей. Независимо от деятельности, которой занимается человек – водопроводчик, врач или учитель, – всегда есть шанс

подняться на более высокий уровень.

Благодаря терпению в повседневной работе повышается профессиональная самооценка и достигается состояние «Мне все равно». Паника, присущая неопытным работникам, отсутствует у профессионала. Он в курсе всех нюансов, хорошо знает, что будет делать в той или иной ситуации, понимает, какие результаты принесут эти действия, – с таким настроем он преуспеет во всем. А новички паникуют, боятся совершить ошибку во время обучения.

На самом деле, неопытность не имеет никакого отношения к возрасту. Неопытность свойственна не только к тем, кто делает что-то новое или делает это впервые. Неважно, как долго вы занимаетесь своей профессией, сколько вы специализируетесь. Человек, множество раз выполняющий одну и ту же операцию и постоянно совершающий одну и ту же ошибку, паникует, как будто он делает это в первый раз, и не знает что делать, по-прежнему неопытен. Если у вас и в пятьдесят лет все еще паническое и тревожное настроение, вы, к сожалению, все еще неопытны.

Признание наших недостатков, слабых сторон, осознание их в качестве зон роста, требующих кропотливой работы и развития, позволяют нам шаг за шагом приближаться к состоянию «Мне все равно». Движение вперед с этим осознанием помогает нам делать уверенные шаги и извлекать уроки из нашей неопытности. Знайте, что вы можете достичь своих целей, развиваясь и укрепляясь каждый день.

Состояние «Мне все равно» – это философия

Понятие «Мне все равно» – это очень глубокая тема и важный способ мышления. Некоторые специалисты советуют игнорировать проблемы. Здесь вы таких призывов не найдете. Эта книга призвана помочь читателям достичь личного развития и идеального образа жизни. Это источник света для личностного роста.

Состояние «Мне все равно» – идея, которая поощряет человека расширять возможности. Игнорирование же не является полезным способом мышления для любого развития. Напротив, эффективные результаты дает лишь дисциплинированный подход.

Если кратко пояснить, то состояние «Мне все равно» не призывает человека игнорировать мир, жизнь и людей, вести жизнь бездельника. Напротив, это значит хорошо знать свою работу, развивать свои таланты, доводя их до совершенства, использовать свой потенциал на полную мощность. Чтобы быть компетентным в социальных вопросах, таких, например, как межличностные отношения, улучшение коммуникативных навыков и определение приоритетов, необходимо использовать состояние «Мне все равно».

Общение со Вселенной

Трудитесь, старайтесь ради того, о чем мечтаете, но и уважайте окружающий мир. Если вы честны и желаемое вами будет на благо всего сущего, то это непременно придёт в вашу жизнь

Состояние «Мне все равно» – это спокойствие, доверие, уверенность в себе. Именно это состояние позволяет получать положительные результаты от общения со вселенной. Когда вы напряжены, подавлены, это практически невозможно.

Чтобы общаться со вселенной, мы должны ощущать свое подсознание. Оно работает на той же частоте, что и вселенная. Чем больше мы расслабляемся, тем спокойнее наш мозг и прочнее связь с подсознанием и пространством. И в этом случае наши желания, мечты и молитвы будут услышаны.

Мы должны быть в расслабленном состоянии, чтобы передать свои мысли, чувства, пожелания и молитвы. Когда мозг расслаблен, уровень нашей энергии повышается, чакры открываются, наш ум, наполненный беззаботными мыслями, далёкими от стресса, ориентирован на результат и эффективные решения. Когда мы расслаблены, вселенная лучше понимает и реагирует на наши запросы. И наоборот, когда мы тревожны, напряжены, проявляем нетерпение и упрям-

ство… то, сами того не осознавая, создаем невидимую оболочку вокруг нашего желания. Она формирует отрицательное энергетическое поле, действующее как барьер между нами и вселенной, мы оказываемся на разных частотах, и она просто не слышит нас. Однако, расслабившись, мы с легкостью можем обрести желаемое. Частота состояния «Мне все равно» спокойная и расслабленная, и вы можете, находясь в этом состоянии, соединиться с вселенной.

«Я очень хочу получить эту работу, но если этого не случится, конец света не наступит»

«Мне все равно, я проживу и без этого, я спокоен»

«Все что, я хочу, рано или поздно приходит ко мне. Я знаю это»

«Все что я хочу: супруг, карьера, деньги, успех, прекрасная жизнь… Все это вселенная посылает мне. Потому что я спокоен и уверен в себе»

«Даже если не сегодня, я получу желаемое в самое идеальное время»

«Я пребываю в гармонии со вселенной»

«Я мирный и гармоничный человек. Мои намерения и мое сердце чисты»

«Я в состоянии «Мне все равно»

Эти мантры помогут успокоить ум, благодаря чему энергетическое поле, которое мы создадим в своем общении со вселенной, будет спокойным и комфортным. Позитивные эмоции, мысли всегда создают позитивные события. Тот, кто

недоволен всем, что его окружает, никогда не сможет привлечь в свою жизнь что-то хорошее. Но люди, которые знают себе цену, уверены в себе, настраивают свою энергию на соответствующие частоты, минимизируют негативные эмоции и успешно контактируют с окружающим пространством.

Общение со вселенной похоже на общение с людьми. Чрезмерная настойчивость и требовательность, принуждение кого-то сделать или дать нам то, что мы хотим, фактически сводят к нулю шансы добиться чего-то от этого человека. Трудитесь, старайтесь ради того, о чем мечтаете, но и уважайте окружающий мир. Если вы честны и желаемое вами будет на благо всего сущего, то оно непременно придёт в вашу жизнь.

Чтобы ваши желания и мечты сбывались, очень важно, чтобы они были позитивно сформулированы. Частота вселенной положительна, поэтому негативные пожелания не принимаются ею. Когда вы негативны, вы не можете войти в резонанс с пространством. Желая что-то от чистого сердца и с благими намерениями, вы гарантируете принятие им ваших желаний. Если вы хотите, чтобы вселенная реализовала их, не забывайте о всеобщем благе.

Мы можем воссоединиться со вселенной с помощью медитации

В моей первой книге я не раз обращал внимание читате-

лей на то, что вселенная и наше подсознание работают параллельно. Мы общаемся с ней именно через подсознание. Медитируя, мы вступаем в контакт с нашим внутренним миром. В такие моменты мы максимально расслаблены, наш ум спокоен и не ограничивает работу подсознания. Почему я настаиваю на важности медитации? Потому что с ее помощью вы выравниваете частоту своего мозга с частотой вселенной. В медитации частота нашего мозга соответствует частоте вселенной, и мы можем общаться с ней без каких-либо препятствий, и все ваши молитвы и надежды будут услышаны.

Медитация должна стать вашей привычкой, ежедневным ритуалом. Медитируйте при любой возможности. Медитацию можно практиковать простыми и легкими способами, не углубляясь в теорию. Какой бы метод вы ни использовали, главное – расслабить тело и перейти к общению с подсознанием.

Осознайте свою созидательную силу

В каждом из нас живет сила, похожая на джинна из волшебной лампы Аладдина. Чего бы мы ни пожелали, все может исполниться. Но нужно знать, как попросить. Мы не сможем вызвать джинна, если будем, гневно стуча по лампе, заставлять его выйти. Он появится, лишь когда мы призовем его «по-хорошему» – с любовью. Так же, как мы мяг-

ко и тепло обращаемся к джинну, необходимо общаться со вселенной. Будьте спокойны, добры и честны с самим собой. Любите и цените себя. Ваша внутренняя сила, как и джинн, отзывчива к ласке и мягкости, обращаясь к ней, используйте добрые, красивые слова. Любя себя, вы можете максимально использовать свою творческую силу.

Когда вы осознаете свою творческую силу, вы сможете сказать «Мне все равно». Потому что теперь вам под силу создавать все, что захотите. Когда вы будете знать, что способны привлечь в свою жизнь всё, что пожелаете, вы придёте к состоянию тотального покоя, состоянию «Мне все равно».

Будьте честны в общении со вселенной

Работайте над тем, чего хотите, прилагайте усилия, уважайте вселенную. Если вы честны и ваша цель принесет благо другим, то желаемое придет к вам. Если вы думаете не только о себе, заботитесь об остальных членах семьи, деньги непременно будут приходить к вам. Человек, щедрый по отношению к близким и к окружающему миру, всегда встретит добро.

Вы хотите зарабатывать деньги? Если вы хотите сделать что-то хорошее с этими деньгами, то они придут. Если эти деньги будут способствовать благосостоянию людей, то они придут. Если вы будете думать не только о себе, но и во благо других, то они придут. Но если ваши просьбы будут исхо-

дить из эгоистичной позиции: «Я хочу эти деньги, я очень хочу их, я хочу их только для себя», то вы не обретете желаемое. Эгоистичное мышление, отстаивание своих интересов без учета благополучия других людей создает барьер между вами и вселенной.

Важно помнить, что, обращаясь ко вселенной, нужно быть честным и искренним, думать не только о себе. От вселенной не скроешь ложь и злой умысел. Негативный, эгоистичный посыл не получит отклика, и мы не получим помощи пространства. Но честные намерения всегда будут услышаны и вознаграждены. Мы должны быть честны с Богом, природой, вселенной и, конечно же, с людьми… Мы должны сказать «Я никому не нанесу вреда этим желанием». Естественно, одного желания недостаточно. Надо сделать все необходимое, чтобы так и было.

Очень важно держаться подальше от эгоистических желаний и установок, вечно твердящих только «я, я, я». Когда вы что-то просите для всех, ваше желание принимается. Вселенная предоставит больше, чем вы хотите.

Примите то, что хорошо для вас

Мы можем пожелать что угодно, например, продвижения в карьере или счастья в личной жизни. Но иногда исполнение наших желаний откладывается. Это чаще всего огорчает и разочаровывает, а наше нетерпение мешает предпринять

успешные шаги. «Вселенная не любит меня, Бог не слышит меня» и подобные негативные комментарии могут привести к тому, что ничего не получится. Дело в том, что планы есть не только у нас, но и у вселенной. И, поверьте, её план всегда идеален. Когда мы возвращаемся к прошлому и оцениваем события с высоты прожитых лет, то понимаем, что время осуществления тех или иных событий либо их неосуществления было самым лучшим для нас. Неисполнившееся желание поначалу может огорчить, но уже через некоторое время мы будем только рады, что все получилось так, как получилось.

Вселенная всегда дает нам то, что нам по-настоящему нужно, и тогда, когда нам это нужно, хотя мы и не осознаем этого в тот момент… Мы часто просим у вселенной идеального супруга, или работу, или ребенка. Но зачастую супруг появляется, когда просишь о работе, и наоборот. Вселенная всегда знает, что лучше для нас. Иногда то, что мы хотим, не подходит для нас в данный момент.

Всему свое время. Все, что случилось или не случилось с вами в тот момент, – для вашего же развития. Если это не происходит, скажите «Мне все равно». Обязательно сбудется. Если нет, будьте уверены, что у вселенной есть лучший план для вас. Доверьтесь планам высших сил!

Не бойтесь зарабатывать деньги

Когда вы делитесь чем-то прекрасным, это преумножается. И уменьшается, если вы не проявляете щедрость. Нам следует делиться любовью, счастьем, даже нашей пищей

Вселенная обладает силой притяжения. Чтобы использовать ее, нужно осознать, что мы с ней едины. Мы и Вселенная – это одна энергия. И деньги обладают такой же особенностью. Почувствуйте в себе похожую на магнит силу, необходимую для привлечения денег. Следите за тем, чтобы создаваемое вами магнитное поле работало не на отталкивание, а на притяжение.

Законы силы притяжения в сфере денег действуют также как и в других сферах нашей жизни. Есть одна единая сила притяжения, и ее действие распространяется на все сферы жизни. Но очень важно создать магнетическую среду и сформировать магнетическую личность, которая создаст это притяжение. Необходимо запрограммировать наш мозг, так, чтобы он стал как магнит.

Люди хотят зарабатывать деньги, разбогатеть. Но некоторые возводят деньги в культ, они становятся для них объектом поклонения, божеством, смыслом жизни. Их глаза не видят ничего, кроме финансов, а с такой зацикленностью

невозможно притянуть что-либо.

Вы должны понимать, как правильно желать денег. Отношения с ними работают так же, как и между людьми. Когда любовь к человеку превращается в поклонение и зависимость, отношения разрушаются. То же происходит и с деньгами. Как бы вы не любили человека, нельзя забывать о своей собственной ценности. Таким образом наши отношения укрепляются.

Деньги – это хорошая энергия

У многих из нас сформировались негативные убеждения по отношению к деньгам. Давайте разберемся, какова энергия денег и для чего они служат. Деньги – это инструмент, регулирующий нашу социально-экономическую жизнь на индивидуальной и социальной основе. Их следует использовать для развития, поддержания и повышения благосостояния. Использование денег в других целях нанесет вред вам и вашему окружению.

«Деньги – это полезный инструмент для развития»

«Я осознаю ценность и важность денег»

«Деньги развивают нас, способствуют нашему благополучию»

«Благодаря деньгам мы можем вести здоровую торговлю»

«Деньги – это необходимый источник для благополучия каждого»

«Деньги очень важны для экономического и социального баланса»

Такая установка как «деньги движутся от одного к другому с пользой для целого», поможет нам разобраться в отношениях с деньгами. В противном случае мы попытаемся привлечь деньги, не понимая их важности и роли в нашей жизни. И таким образом мы не сможем получить положительные результаты.

Верьте в себя

Если вы хотите зарабатывать деньги, вам нужно совершенствоваться в профессии и бороться, чтобы достичь вершин в своей карьере. Вы должны делать все возможное при любых условиях. А самое главное, если вы хотите быть лучшим в своей работе и профессии, вы должны сказать: «Мне все равно». Каждый хочет лечиться у лучшего врача, слушать лучшего исполнителя, есть в лучшем ресторане. Вы сами должны стать лучшим, чтобы спокойно сказать: «Мне все равно». Выполняйте свою работу на максимальном уровне, развивайтесь личностно и профессионально – человек, который верит в себя и в свои силы, повышающий уровень своих знаний, чувствует себя уверенно.

Будьте спокойны и расслаблены, и вы начнете притягивать

деньги. Зарабатывание денег не должно быть вашей единственной целью в жизни. Деньги приходят к людям, которые знают себе цену, и самосовершенствуются. Если человек трудится с полной отдачей и выгодно отличается от других работников в своей сфере, то он заработает денег. Нет такой профессии, в которой некачественный сервис и некачественные продукты приносили бы большую прибыль. Не бывает такого.

Допустим, вы управляете рестораном. Если ваш приоритет – прибыль, то скупость заставит вас закупить дешевые товары, нанять неквалифицированный персонал и вы попытаетесь содрать с клиента побольше денег. Результат будет плохим, потому что единственная важная вещь для вас – деньги и вы действуете в соответствии с логикой «меньше затрат, больше прибыли». Дешевый материал, дешевая рабочая сила… Вы не сделали необходимые вложения, вы «забыли» потратиться на дизайн интерьера, потому что вас интересует только прибыль… Так вы не сможете добиться успеха. Кто захочет прийти в неуютный, неряшливо оформленный ресторан и съесть блюдо, приготовленное поваром-самоучкой из некачественных продуктов? С таким подходом к делу вы не сможете привлечь деньги в свою жизнь.

Деньги, безусловно, важны. Но чтобы заработать их, нужно суметь сказать: «Деньги для меня не являются приоритетом, Мне все равно, я спокоен и уверен – деньги будут». Если вы будете предлагать хороший и качественный сервис,

продукт, услугу, клиенты будут приходить и вы заработаете деньги. В таком случае деньги сами придут к вам. Это логика заработка. Прежде чем думать о прибыли, надо сосредоточить внимание на обслуживании, качестве и эксклюзивности предлагаемой услуги, именно это залог успеха и хорошего заработка.

Что бы вы ни делали, в какой бы сфере не трудились, будьте честны. Например, если вы врач, не стоит относиться к пациентам как к источнику денег. Ваши пациенты должны быть ценными для вас. Прежде всего, вы должны их честно лечить. Не пытайтесь навязать ненужное лечение, чтобы заработать побольше. Вы всегда будете в плюсе, если ваше сердце чисто.

Чтобы заработать деньги, потребуется усилие. Ошибочно толковать спокойствие как ничегонеделание и думать: «Я спокоен, я пойду спать, я и так заработаю деньги». Ваши мысли должны работать по-другому: «Я уверен в себе, я владею рестораном, у меня лучшие продукты, я ставлю себя на место своих клиентов и понимаю их нужды. Мне все равно, количество клиентов растет с каждым днем». В этом и заключается секрет.

Будьте добросовестны

Очень важно привлекать деньги в свою жизнь из добрых побуждений. В запросе ко вселенной нужно отмечать,

что вы будете использовать деньги в хороших целях и каждой заработанной копейкой будете поддерживать окружающих. Деньги не придут в вашу жизнь, если будете руководствоваться лишь собственными нуждами и эгоизмом. Когда мы честны, доброжелательны, чистосердечны и позитивны, деньги сами находят нас.

Деньги не должны быть вашей целью. Деньги – это просто инструмент для повышения качества жизни. Они не являются источником счастья и целью жизни, это средство достижения цели. Финансовые проблемы могут сделать человека несчастным. С другой стороны, утверждать, что человек, у которого нет недостатка в деньгах, всегда счастлив, тоже неверно. Счастье и несчастье могут иметь тысячи причин, а деньги не решают все проблемы.

Делитесь деньгами

Щедрость – одно из самых важных правил вселенной. Когда вы делитесь чем-то хорошим, это преумножается. И наоборот, когда мы проявляем скупость, этого прекрасного в нашей жизни становится меньше. Нам следует делиться любовью, счастьем, даже пищей.

Мы также должны честно делиться своими доходами с людьми, которые работают на нас. Мы будем зарабатывать, будут зарабатывать другие – другие будут зарабатывать, будем зарабатывать и мы. Для того чтобы что-то получить,

нужно поделиться. Это позволяет нам увидеть поддержку и доброту людей вокруг нас. Бог и вселенная любят щедрых людей. Люди, которые умеют делиться, будут получать все желаемое, потому что они лишены эгоистических побуждений. Бог и вселенная всегда стремятся помочь тому, кто думает о других и об обществе. Все очень просто.

Поэтому будьте спокойны, осознайте, что если вы поделитесь чем-то, то ничего не потеряете. Будьте чистосердечными, не теряйте веру. Не отчаивайтесь и не впадайте в пессимизм, если деньги немного задерживаются, и не приходят тогда, когда они вам нужны. Будьте терпеливы и верьте. Поверьте, необходимые вам деньги, придут к вам в самое лучшее время.

Думайте позитивно

Самое главное в личностном развитии – это гибкость, умение менять свои подсознательные программы. Эти программы состоят из наших стереотипов. В общем, мысли, которые нам внушали в детстве, превращаются в негативные убеждения и отпечатываются в нашем подсознании. Практически в каждой семье из поколения в поколение передаются установки «деньги портят людей», «деньги – это грязь», «деньги – это проблемы» и похожие… Такие негативные стереотипы перекрывают наш денежный поток. Чтобы изменить эти шаблоны мышления и сделать отношения с деньга-

ми здоровыми, воспользуйтесь мантрами.

«Деньги любят меня».
«Бог любит меня»
«Вселенная любит меня»

Эти мантры позволяют нам строить наши отношения с деньгами с позиции любви. Позитивное мышление притягивает деньги, поэтому для начала перестаньте говорить, что деньги вас не любят. В ваших силах изменить мысли, блокирующие ваши отношения с деньгами. Расслабьтесь, и деньги придут к вам с легкостью.

Избавьтесь от своих навязчивых мыслей о деньгах. Например, если вы боитесь потерять деньги, когда они к вам придут, то вам их не получить. Если вы будете думать, что, разбогатев, непременно попадете в лапы мошенников или с вами начнут дружить из-за денег, вы их не заработаете много.

Не позволяйте деньгам управлять вами

Не будьте рабом денег. Не позволяйте им управлять вами. Как только вы скажете: «Я управляю деньгами, я решаю, что с ними делать. Я хочу иметь много денег, но я не их раб. Я могу прожить и без них», т. е. как только вы погрузитесь в состояние «мне все равно» в отношении денег, они сами начнут приходить к вам.

Любите деньги

Негативные мысли, такие как «деньги – это грязь» и «деньги – это плохо», будут блокировать ваш денежный поток. Деньги можно привлечь только с любовью.

Людей, которые любят деньги, часто называют скупыми или жадными. Но скупость и любовь к деньгам – это разные вещи. Любить деньги – значит, положительно относиться к ним. Быть скупым – значит, любить деньги больше всего и всех на свете. Я не призываю вас к скупости, я лишь хочу, чтобы вы научились положительно относиться к деньгам. С деньгами все происходит ровно так же, как и с людьми. Например, когда вы говорите: «Елена плохая, она дурно влияет на меня, быть в её окружении плохо», то есть не симпатизируете ей, то и Елена не будет вам симпатизировать. Если мы будем ценить и уважать присутствие денег в нашей жизни, деньги придут к нам.

Будьте готовы к деньгам

Деньги иногда «падают с неба». Это может быть выигрыш в лотерее, наследство от дальнего родственника… Многие считают, что деньги, полученные без труда, без усилий, добра не принесут, в лучшем случае – легко придут и так

же легко уйдут. Да, нужно приложить немало усилий, чтобы разбогатеть. Но иногда деньги могут прийти другим путем. Если у вас правильная мыслительная база, то есть в вашем подсознании нет предубеждения против денег, полученных без усилий, вы используете их во благо. В противном случае вам этих денег не удержать.

Обратите внимание на людей, выигравших деньги в лотерею. Большинство из них либо несчастны, либо сделали неправильный шаг, не зная, что делать с этими деньгами, либо были обмануты своим окружением. Если заложить фундамент для одноэтажного дома, а вместо этого построить трехэтажный особняк, здание рухнет. Когда здание рухнет, вы останетесь с тем самым фундаментом. То же самое с деньгами. Будьте готовы к деньгам, будьте готовы быть богатым. Или вы просто не сможете «переварить» свалившееся на вас богатство.

Люди, которые случайно находят деньги, не могут принять свои возможности и занять социальные позиции, завоеванные благодаря этим деньгам. Если вы получили деньги без усилий, вы должны знать о возможных трудностях, связанных с этой ситуацией, и постараться сделать ваши отношения с деньгами более дружественными. Будьте щедры, делитесь, думайте о том, что деньги, которые приходят к вам, всегда приходят по доброй причине. Приспосабливаясь к силе, которую дают деньги, обогащайте этой силой и ваше окружение. Как только вы начнете больше делиться, то и по-

лучать будете больше. Это ощущение изменит ваше восприятие денег.

Планирование карьеры

Человек, который уверен в себе как в профессионале, всегда будет в выигрыше. Люди, которые ценят себя, будут оценены другими

Возможно, вы хотите продвижения по карьерной лестнице. Это говорит о том, что у вас есть цели. Человек, имеющий цель, всегда более эффективен, он всегда прилагает больше усилий, чем, казалось бы, надо. Человек без цели не сможет прогрессировать, у него нет амбиций и работу свою он выполняет от сих до сих, не проявляя инициативы.

Двигайтесь к своей карьерной цели уверенными шагами. Доверяя своим способностям и опыту, вы должны проявлять усердие в работе. Если вы будете действовать, зная, что являетесь сотрудником, который благодаря своим навыкам внесет значимый вклад в работу компании, то получите достойную оценку, заняв сильную и прочную позицию.

Тот же, кто будет твердить о том, как важно для него получить повышение и страстно желать эту должность, продвижения в карьере не получит. Он застопорит себя. Такое поведения свойственно слабым людям, не имеющим крепкого жизненного стержня. Кроме того, напомню: когда вы чего-то очень хотите, вы создаете барьер между вами и вашим желанием. И в этом случае вам придется приложить гораздо

больше усилий для его достижения.

Знайте себе цену

Уверенный в своих силах человек всегда побеждает. Люди, которые знают себе цену, значимы и для других. Но человек, который не уверен в высоком уровне своего профессионализма, не будет оценен так, как ему хотелось бы. А если он не получит повышение, будет вести себя так, словно мир рухнул, жаловаться на несправедливость при каждой возможности. Все это – показатели слабости. Как только вы покажете свою слабость, вы сразу окажетесь в ловушке своей заниженной самооценки. Никто не захочет иметь дело с легко сдающимся человеком. Все предпочитают сильных, уверенных, невозмутимых людей.

Подумайте о разнице между стеклом и бриллиантом. Насколько полезно стекло в нашей жизни, даже если оно не так ценно, как бриллиант. Все ценят того, кто уверен в себе и знает свои способности. Когда вы осознаете свою значимость, вы можете сказать: «Мне все равно, я получу то, что заслуживаю». Если вы осознаете, что вы бриллиант, все будут думать так же. Блистайте!

Развивайтесь

Чем бы мы не занимались, если мы постоянно совершенствуетемся, повышаем уровень своего мастерства, прилагаем усилия, чтобы улучшить завтрашний день, тогда мы будем совершенны в своем деле и, конечно, станем номером один в своей сфере. По мере нашего развития и инвестиций в себя, наша позиция и отношение к нам будут меняться. Руководители, клиенты, все, с кем мы работаем, заметят эти изменения, осознают нашу ценность и значимость.

«Я знаю все о своей работе. Мне все равно»

«Я открыт для совершенствования. Я улучшаю себя день ото дня»

«Если я не получил повышение, я уверен, что у вселенной есть лучшие планы для меня. Мне все равно»

«Я всегда и везде заслуженно получаю вознаграждение за свой труд. Мне все равно»

«Я всегда нахожусь в среде, где меня оценивают по достоинству»

«Я достоин этого, я готов, я спокоен. Даже если я не избран сейчас, я обязательно займу заслуженное место. Мне все равно»

«Я знаю, что вселенная любит меня, и мои дороги открыты. Люди любят меня. Всё вокруг создаёт условия для моего развития»

«Я люблю делиться. Я знаю цену другим, так же как и себе»

«Я позитивен, в моем окружении много позитивных людей. Поэтому мне не сложно подняться по карьерной лестнице. Мне все равно»

Если вы с усердием будете развивать бизнес и неустанно повышать свою квалификацию, то непременно подниметесь на вершину успеха. Вы должны быть уверены в себе. Когда люди знают, что вы не эгоистичны, вы хороший человек, у вас чистое сердце, они вас поддержат. Чтобы достичь настоящих высот, необходима поддержка людей. Если вы разделите с окружающими свой успех, вы ее получите.

Делайте уверенные шаги

Поднимаясь по карьерной лестнице, позаботьтесь о том, чтобы остаться там, не сорваться, не упасть, а продолжать движение. Чем прочнее фундамент здания, тем оно устойчивее. Эта же логика применима и к людям. Чем прочнее ваш фундамент, тем значительнее вы продвинетесь в своей профессии и сможете сохранить занятые позиции.

Если вы попали в эту компанию случайно или заняли должность по протекции знакомого, долго на этом месте вы не удержитесь. Через некоторое время ваш истинный уровень и несоответствие должности проявятся, и вы лишитесь

этого места. Поэтому вы должны быть объективны по отношению к себе – знать свои недостатки и работать над собой, совершенствоваться, чтобы продвигаться по карьерной лестнице.

В состоянии «Мне все равно» будьте спокойны и уверенны – рано или поздно ваш успех придет к вам.

Держите свою планку на высоте

Планируя карьеру, важно правильно поставить цель. Вы должны хорошо понимать, какую позицию хотите занять и за какой период времени планируете этого достичь. Четко сформулировав свои цели и задачи, вы поймете, какие шаги следует предпринять дальше, и ваш путь прояснится. Работа без цели – это пустая трата сил и времени. А движение к цели позволит вам развивать себя.

Любое сделанное вами физическое и умственное усилие даст вам возможность преодолеть поставленную планку. Ваша мотивация будет расти с каждой преодоленным рубежом, и вы будете работать с большей настойчивостью.

Перемахнуть заявленную планку не двухдневное дело. Иногда приходится бороться очень долго, может даже показаться, что результаты запаздывают и все усилия впустую. Не паникуйте, вселенная устроит все наилучшим для вас образом. А когда мы уверены в себе и во вселенной, нам «все равно».

Создайте свой удачу сами

Я не верю в удачу, считаю, что люди сами создают ее. Ключ к успеху – быть готовым принять его, быть осознанным, знать мельчайшие детали своей работы. Если ваш фундамент прочен, вы сможете делать правильные вещи. Возможно, ваш карьерный план не реализуется так, как вам бы хотелось, может быть, вы работаете с людьми, которые не видят ваш потенциал. Пусть это будет их невезением. Когда вы будете уверены в себе, своем профессионализме и силах, вы встретите нужных людей, которые оценят вас по достоинству. Потому что вы не стоите на месте, вы совершенствуетесь. Тогда как внутренняя пустота не придаст вам сил, не позволит достичь успеха.

«Я достиг всего этого упорным трудом. Я совершенствовался. Мне все равно»

«Я сам создавал свою удачу. И не случайно достиг своего нынешнего уровня»

Ваше первое правило – вера в себя. Будьте уверены в себе и в прекрасных дарах вселенной. Успешные люди всегда много трудятся для достижения своих целей. Поэтому, приложив все необходимые усилия, вы можете быть спокойны и уверены в себе. А все остальное – дело вселенной.

Как победить беспокойство связанное со школой/ экзаменами

Пошаговое изучение предмета способствует получению глубинных знаний. Качественное базовое образование является гарантией того, что вы пронесёте эти знания через многие годы

Образование – это основа основ, начало всего. Сколько бы вам ни было лет, не переставайте учиться. И здесь тоже очень важно сохранять спокойствие: не позволяйте беспокойству разрушить ваш успех в образовательном процессе.

Вы когда-нибудь видели людей, переживающих из-за экзаменов? Или сами испытывали беспокойство перед сдачей тестов? Страх перед экзаменами свойственен тем, кто не занимался и не уделял учебе достаточно времени. Но такие ощущения не нормальны для студента, который готовился как следует и знает материал. Однако бывает так, что знаний для успеха недостаточно. Если мы не уверены в себе, то мы не можем продемонстрировать то, что знаем. В таких случаях необходимо немедленно переключиться на состояние «Мне все равно».

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.