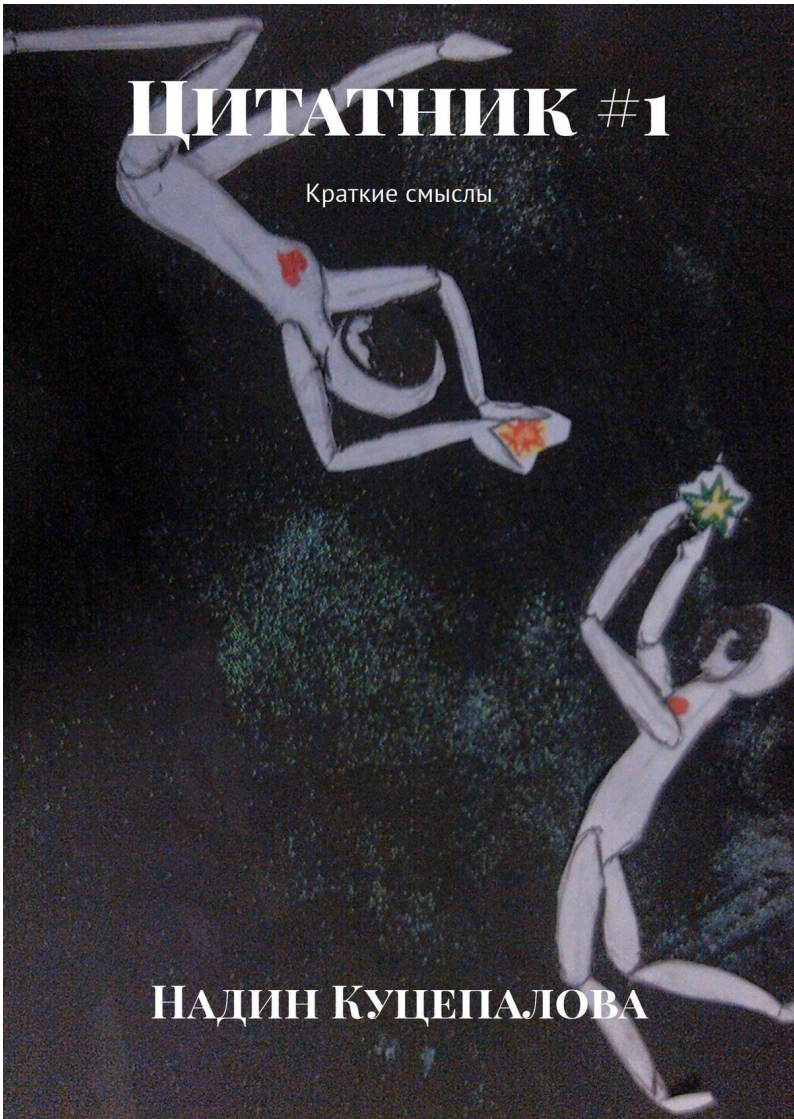


ЦИТАТНИК #1

Краткие смыслы

НАДИН КУЦЕПАЛОВА



Надин Куцепалова

Цитатник #1. Краткие смыслы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70014361
ISBN 9785006084643*

Аннотация

«Цитатник» – это книга, наполненная значимыми высказываниями, сопровождаемыми развернутыми описаниями, делающими эти цитаты вдохновляющими и мотивирующими для читателя. Книга структурирована введением, разделами по темам, где представлены отобранные смыслы и развернутые описания к ним. В «Цитатник» вложена энергия – так же, как и вера автора в каждого читателя.

Содержание

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД ВЫСВОБОЖДАЕТ	5
СИЛУ И ЭНЕРГИЮ, НЕ ВЗЯТЬ ЕЕ – ЭТО	
ЗНАЧИТ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ, ТЕБЕ РЕШАТЬ	
Одно решение смещает горы	5
Про решения	6
Про горы	7
Выбор – это суть движения вперед	9
Движение вперед	9
Выбор	13
В каждом действии – энергия	17
Про эффективность	17
Про энергию	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Цитатник #1

Краткие смыслы

Надин Куцепалова

© Надин Куцепалова, 2024

ISBN 978-5-0060-8464-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД ВЫСВОБОЖДАЕТ СИЛУ И ЭНЕРГИЮ, НЕ ВЗЯТЬ Ее – ЭТО ЗНАЧИТ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ, ТЕБЕ РЕШАТЬ

Одно решение смещает горы

*«Решение всегда является внутренним
механизмом воли».*

Отказ от принятия решения – это многогранность внутренних потенциалов, которые человек не готов активировать. Тем не менее, когда отказ происходит, решение принято, в зависимости от того, что остается человеку. Твердо принятое решение – это всегда про действие, порой в самых лучших случаях в молчании происходит действие, в отсутствии эмоций некая форма собранности и непоколебимости, совершенная форма движения потенциалов внутри человека.

Про решения

Нет смысла долго обсуждать решения без сути. Суть заключается в значении слова «решимость».

Решимость – это механизм, механизм готовности принимать решения без отказа от такого процесса.

Например, готовность строить семью – это пазл из разных желаний и представлений о себе в партнерских отношениях, решимость (как и решительность) – это действия в этом направлении, каждому свой набор действий, но суть одна. Мужчина рассматривает женщин на роль партнера в семейных отношениях, про жену – это производная, в целом он готов видеть себя в роли мужа. Когда мужчина принял решение, его общение с женщинами с фокусом внимания на женщину в качестве партнера, у каждого мужчины свой набор пожеланий (даже требований и, возможно, иллюзий или ожиданий) к будущей супруге. Тем не менее, когда он решил, он двигается. Как только нашел решение (в данном контексте женщину для брака), мужчина действует относительно своего решения, далее следует цепочка решений – и вот у него уже семья и детки.

Гибкие решения – это про гибкость внутри личности, пожалуй, цитатник не вместит в себя все развернутые формы каждого смысла, их можно встретить в книге «Энциклопедия жизни».

Про горы

Тут мы разберем суть идеи «решений, которые смещают горы». С метафорической концепции «горы» я имею в виду разнообразные тупики в жизни, циклические ситуации, нерешенные события, протяженные долгие периоды стагнации, рутина и другие обстоятельства, которые продолжительное время могут быть утомительными. Также сюда относятся привычки, деструктивные мысли, бытовые шаблоны (лишние привычки в поведении и речи), мысленные образы, которые мешают и отвлекают. В общем, «гора» – это все, что мешает двигаться вперед.

Во-первых, давайте разберем, что происходит, когда принятое решение действительно смещает гору. В результате такого решения происходят изменения и все, что следует за ним, как правило, значительно отличается от того, что было ранее. Это изменение может затронуть как личность человека, так и, естественно, внешние обстоятельства. Ведь внешнее – это проекция внутреннего.

Во-вторых, сам механизм принятия решения – это глубокое осознание той «горы», которую обойти или перелезть становится совсем невозможно, так как она встречается постоянно. И когда такое решение принимается, сама гора не исчезает, но меняется отношение к ней, отношение к пути и к жизни в целом, и человек встает на другую дорогу как

на следующий этап жизни.

Такие решения и события, связанные с ними, я называю ключевыми событиями, или реперными точками, они ярко запоминаются.

Тем не менее есть место непринятым решениям, которые влияют на смещение «горы». К сожалению, это, как правило, деструктивный образ жизни, где принимаются решения, не способствующие развитию вектора жизни, где решения могут вообще не приниматься, а жизнь идет, и наши метафорические «горы» превращаются в стены, стены – в границы, и в итоге закрытое сознание не желает изменений.

Как выстроить решимость и решительность?

ВЫБОР. О нем дальше...

Выбор – это суть движения вперед

«Выбор – это продолжение разворачивания смысла с тонким касанием нашего сознания. Такие прикосновения возможны только в том случае, когда сознание готово, когда все смыслы и причинно-следственные связи выстланы в готовность сознания».

Поэтому сложность написания текста в моем случае – это тест на готовности сознания к таким прикосновениям. Для успешного прохождения этого теста необходимо раскрыть суть смысла движения вперед и затем обсудить выбор. Затем я рекомендую перечитать данный пункт сначала и поразмышлять, в какой момент **«я делаю выбор в пользу движения вперед»**. Возможно, прямо сейчас, читая эти строки, мозг состыкует опыт и процесс и вы соприкасаетесь со своим сознанием в настоящем моменте, и это и есть готовность.

Готовность сознания играет решающую роль в способности воспринять новые смыслы и сделать выборы в пользу движения вперед.

Движение вперед

Движение вперед – это естественный процесс, заложен-

ный природой. Однако когда мы перестаем осознавать этот процесс, начинается хаос, зависимость, путаница, псевдоразвитие, искажения и заблуждения, словно связка бесконечных тропинок в бескрайнем лесу. Схожие смыслы, включенные в мой цитатник, служат кратким отражением сути, раскрытием ее грани и попыткой донести суть. Но вместить весь дискурс, философию и практику в одном кратком изложении невозможно – и в этом и не было цели.

Все это происходит на страницах «Энциклопедии жизни».

Таким образом, движение – это всегда о действиях, а «вперед» означает выбор: выбор развиваться, поставить цели, создать план и, главное, желание видеть горизонты, а не застрять на месте. С биологической точки зрения природа предопределила процесс: тело растет, и его состояние зависит от того, как мы его используем и относимся к нему, а также от принятых решений в этом отношении. Мозг же «вянет», если не испытывает необходимости в использовании, иначе говоря, когда мы не развиваем свое мышление и способы принятия решений. Это может показаться сложным, но на самом деле все довольно просто и увлекательно: либо ты действуешь, опираясь на постоянный выбор в пользу себя и своего будущего, либо ты просто блуждаешь, теряясь в бесконечном лабиринте жизни. Как только мы осознаем, что находимся в этом лабиринте, мы либо зовем на помощь, либо, опираясь на свой опыт, пытаемся найти выход.

В основном большинство населения находится в этом лабиринте: кто-то в более общем, кто-то в более индивидуальном (со своими личными препятствиями и иллюзиями). Некоторых даже прогоняют оттуда, если они слишком увязли.

«Движение – это действие. Просто принять решение уже недостаточно. Его необходимо усвоить, подкрепить и попробовать на вкус, играя в риск и идя по пути в неизвестное, новое... Об этом позже, здесь».



Переживать чувства в настоящем – это освобождение

Выбор

Выбор... черное или красное... выбор? Конечно, особенно если ты на рулетке ставишь 100 рублей или 1000 рублей. Муки выбора сложны – либо быстрые спонтанные решения и действие: 100 рублей на красное, выпадает красное, и ты такой: «Блин, надо было тыщу ставить». В этом классика человеческого мышления и, в принципе, всей сути жизни.

Когда мы принимаем решение, мы всегда делаем выбор.

Мы отказываемся от одного варианта в пользу другого.

Неважно, происходит ли это быстро или медленно, факт остается фактом. Происходит отказ. Вопрос о правильности решения не стоит, так как нет определенного правильного или неправильного. Человек, принимая решение, пусть иногда и странным, а иногда загадочным способом делает этот процесс от себя. Его позиция в момент принятия решения может колебаться от разума к телу, от тела к разуму, включая эмоции и иногда исключая чувства. В идеальных случаях – от чувств и сердца. Тогда он не обманывает самого себя.

Все люди учитывают себя по-разному, но отказ от чего-то означает выбор в свою пользу. И конечно, со стороны может показаться, что выбор неправильный или человек

мог бы быть более масштабным в решениях или действиях. Опять же, мы видим это также от своего собственного взгляда, чтобы поддержать, осознать или принять выбор другого, нужно многое понимать и уметь выдерживать.

Например, мужчина принял решение, что не будет с той девушкой, с которой встречается, в качестве жены он ее не рассматривает, но удерживает эти отношения по свои причинам, и, предположим, он об этом ей сказал после прекрасного вечера, когда она поинтересовалась его планами. И вот полная разочарований девушка в смятении, в разных эмоциях и чувствах, конечно, не может принять эту информацию.

Более того, она ищет причину, а хуже всего – она явно ищет ее в себе, мол, она косая и кривая и надо как-то стать прямой и ровной, чтобы ему зашел вариант в качестве жены в ее лице. Но нет, он твердо и настоятельно движется своим путем, где нет ее как жены, она рядом, ждет, ожидает, что-то там старается.

А в ответ тот же ответ: **«Ты мне не подходишь!»**

Теперь внимание! Стоит только принять и прям без эмоций и в лоб понять эту простую информацию, что парень сказал, пусть так оно и будет, его решение, его право, ну скажи ей в тот самый момент. **«Ок, досвидос, я пошла дальше»** — и его учла, и сама не тормозит, но нет, жизнь – штука в загадках и догадках. Поэтому есть место этому цитатнику и еще целой библиотеке книг на эту тему. Но вот что-

бы дошло, возможно, и терапия, и работа с осознанностью, и... мой самый любимый раздел «Интеллект» – именно совокупность всех составляющих, написанных выше, позволяющих идти дальше, когда информация принимается как заданная и априори таковая.

«Ну что, не рассматриваешь? Хорошо, уважаю, спасибо за честность, мне пора идти дальше».

С мужчинами чуть иначе, конечно, девушка может сказать «не подходишь», а через год «жить без тебя не могу», этот раздел мы рассматриваем в той же книге, на которую я ссылаюсь, и там раздел «Отношения». Сейчас изолированный пример, частый в психотерапевтической практике, уязвимость в том самом месте. Надо услышать, что сказал человек, и принять как факт. Опять же, касается исключительно данного примера.

Принять выбор другого человек – это осознание, что да, в данный момент он отказывается от вас и, пусть хоть он сто раз повторит, что пока не готов, жить в сейчас и двигаться вперед выгодней.

Планирование – это глобальный процесс выбора. А есть ежесекундные решения на уровне импульсов с множеством подзадач, стоит только задать цель, сбалансировать темп внутри себя с внешним, стоит только сфокусироваться, и тогда, только тогда жизненным процессом можно управлять хотя бы на уровне собранности и ощущений, что конструктивно – и вперед.

Кстати, пример про выбор в отношениях наиболее простой для понимания сложности решений, по факту мы постоянно от чего-то отказываемся в пользу другого.

В каждом действии – энергия

«Здесь можно сказать кратко. Важно понимать: нет действий – нет энергии».

И на этом разойтись. А можно разложить по полочкам, и все равно действий не будет. Мои порой тщетные попытки раскрыть суть значимости действий приводят к огорчению за мир человеческий, ведь проще ничего нет, чем постоянно действовать.

Про эффективность

Итак, кратко и красочно.

Во-первых, развернутость в той же книге про жизнь, целая глава «Мотивация» посвящена каждому процессу в мотивационной системе человека. Здесь же воодушевление на простые действия и их постоянность.

Что же с эффективностью? Она вычисляется множеством повторений, и в этих повторениях вырабатывается эффективность, вы 10 раз пробуйте, и на 11 что-то там вышло, а кто-то (таких большинство) 1 раз попробовал, остальные 9 раз пропустил, проспал, переждал, отложил, избежал, сделал вид, что это не про него, не стал заморачиваться. В общем, не попробовал.

Банально? Да, а теперь важно: эффективность вырабатывается не количеством побед, а количеством повторений, эффективность каждый определяет сам, но в сравнении с теми, кто в большинстве случаев вообще не пробует, конечно, наш пример наиболее эффективен. Как понять свою эффективность? Легко и максимально просто. Секундочку, результативность тоже каждый определяет сам, вы смотрите, как ваша эффективность помогает быть точным и конкретным по отношению к цели и получаемому результату.

Поэтому сейчас речь идет исключительно о действенности. Продолжим: эффективность можно заметить за собою следующим образом: насколько часто и постоянно вы исследуете новое, соглашаетесь на интересное для себя, пробуете и исследуете себя и свои реакции в этом новом. Как вы просыпаетесь и какое количество дел вы можете переделать в течение дня, насколько вам комфортно в этом количестве дел, как вы проводите время наедине с собою, и, пожалуй, самый показательный момент – это то, **как вы расходуете свое время**, включая свободное. И не поверите, но все начинается с действий и количества действий в день. Каждый день, несмотря на дни недели и семейное положение, социальный статус и тем более финансовое положение.

Можно бесконечно ныть и жаловаться либо быть удовлетворенным жизнью и с постоянным скриптом в речи, мол, мне и так нормально.

Течение времени идет, правда, это движение

настолько текучее и быстрое, что проходит время и темп человека цементируется, если ты был медленным и безынициативным к жизни, она, жизнь, накроет волной времени, как цунами, вы останетесь с тем, что нажили.

Одно дело в день, пару дел в месяц, несколько дел в год – и в итоге 2—4 результата за жизнь. Печально? Конечно!

Про энергию

Сейчас кратко, так как тема энергии многогранна и готовность каждого понимать ее суть разная. В данном контексте действий работает потрясающий закон: совершая любое действие, вырабатывается энергия. Сейчас сужаем коридор знаний об энергии до понимания того, что суть энергии в нашем контексте – это накопительный процесс, при достаточном накоплении мы, вы... все могут ощущать ее как прилив воодушевления или желаний что-либо сделать еще. И важно, что этот уровень накопления такой энергии у всех разный, так как это напрямую зависит от вашей эффективности. Ранее о ней шла речь выше.

И вот при первом воодушевлении что делает русский народ? Кутит, сливает на безделье, говорит, мол, выходные, пора отдохнуть, идет спать, короче, делает перерыв.

Наверное, самое неэффективное и самое

невыгодное – это ничего не делать.

Вот тогда и все останавливается. Стоит только продолжать действовать, меняя деятельность, меняя кардинально, не полностью раз и навсегда, а переключая. Например, пошло воодушевление от рабочего рутинного процесса, пришел домой вечером, порисовал что-нибудь, здесь вообще неважны навыки, важен процесс. Или поучился играть на гитаре, лег вовремя, встал пораньше, спланировал день и еще пару месяцев вперед – энергия ведь есть, пусть и глаза еще спать хотят, она точно есть.

И так каждый день, совершая различные действия, корректируя принятые решения и отслеживая свою эффективность, вы поймете, что механизм решительности настолько автономен, что нет задержек между подумал и сделал, придумал и создал, решил и действую. Энергия есть всегда, не суть, как вы это понимаете, как осознаете, насколько в нее верите или, наоборот, придаете большое значение, она есть.

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.