

18+

Зуслана Московская

Почему

**У КОТОВ ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ,
А У ТЕБЯ ВСЕГО ОДНА**

Полезные советы для успешной жизни

Май!



Философия  *“Май”*

Руслана Московская
**Почему у котов девять жизней,
а у тебя всего одна. Полезные
советы для успешной жизни**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70521940
ISBN 9785006269408*

Аннотация

В этой книге собрано то, что помогло мне наладить свою жизнь, стать успешной в своих глазах, обрести внутреннюю гармонию и радость. Я надеюсь, что она поможет и вам. Если вы держите эту книгу в руках, то это не просто так. Вы хотите что-то изменить в ней и сделать ее лучше. Люди не очень-то любят, когда их поучают другие люди, а вот к котам большинство относится уважительно и с любовью. Поэтому, послушайте, что советует вам наимудрейший кот Хабиб. Все началось с «МАУ».

Содержание

Пролог	5
1. Философия «Мау»	7
2. Поздравляю вас, вы наполовину	14
3. Я по жизни ...овновоз	20
4. Умел начать,	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Почему у котов девять
жизней, а у тебя всего одна
Полезные советы
для успешной жизни**

Руслана Московская

*«Жизнь любит не тех, кто ноет
по пустякам, а тех, кто по пустякам радуется!»
(автор неизвестен)*

Редактор Екатерина Пономарева

Иллюстратор обложки Елена Чернова

© Руслана Московская, 2025

ISBN 978-5-0062-6940-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

*«Я жил с несколькими мастерами Дзен – все
они были кошками»
(Экхарт Толле)*

Всем здравствуйте! Моё имя Хабиб. Я кот. За свои немногие года (свой возраст называть не стану) я познал то, что иногда не осознают люди, находящиеся в глубоко зрелом возрасте. Вы знаете, что коты не забывают свои прошлые воплощения и приходят в этот мир собирать информацию и просто наблюдать за происходящим вокруг? Мы наблюдаем за тем, как меняются люди, меняется общество, меняется всё, а потом транслируем это туда, куда требуется. Однако речь сейчас не об этом. Я хочу поделиться с вами некоторыми секретами бытия и дать советы, как сохранить спокойствие, научиться самообладанию, добиться гармонии с собой и окружающим миром. Эти постулаты я вывел, исходя из своих знаний, наблюдений, опыта и ещё кое-чего таинственного и мистического. Ведь мы, коты, те ещё мистики. Я уверен, что это всё приведёт вас к внутренней наполненности, а следовательно, к счастью и успеху. Возможно, вы будете со мной в чём-то не согласны. Кто-то даже скажет, что здесь написана чушь. И вы вправе так думать. Каждый волен реагировать так, как считает нужным. Коты очень свобо-

долюбивые особы, поэтому мы никому не навязываем своё мнение, а просто делимся им. Но я уверен, что многие оценят то, что здесь написано, и посчитают это полезным для себя. Хочется сразу поблагодарить каждого, кто взял в руки мою книгу.

Итак, всё началось с «мау»...

1. Философия «Мау»

Просто скажите «мау», и всё заиграет новыми красками.

Я никогда не говорю «мяу». Вам может казаться, что вы слышите «мяу», однако вы глубоко ошибаетесь! Мы, коты, говорим «мау». Одно из значений «мау» в переводе с китайского – пустяк. В этом мире, в основном, всё является сиюминутным проживанием момента, эмоции, даже события. Но оно происходит в определённый момент и в определённый отрезок времени. Самую большую боль или радость вы не чувствуете постоянно. Есть момент с наибольшей активностью эмоций, далее всё постепенно сходит на нет. Вы можете со мной поспорить, но это действительно так. Я вам это постепенно докажу во время нашего общения в этой книге. Эмоция – это своего рода пустяк. Но этот пустяк кажется вам иногда чем-то очень важным. Давайте представим, что вы проснулись рано утром, умылись, собрались, нарядились, вот прямо во всё самое лучшее. Стоите, смотрите в зеркало. Ой, как я хорош! Прямо глаз не оторвать. Что ж меня мама таким красивым родила. Какая она молодец! Посмотрели, покрасовались, обулись и вышли покорять мир. Настроение на высоте! Птички, кажется, поют даже зимой. Везде волшебство. Идёте себе по тротуару, улыбаетесь. Вдруг про-

езжает мимо какой-то козёл, иначе его и не назовёшь, и попадает своим чёртовым колесом в лужу. И весь ваш наряд покрывается каплями этой мерзкой грязи. Настроение сразу упало ниже плинтуса. Вы мысленно, а может, и не мысленно, начинаете материться, чертыхаться, плевать. Вам кажется, что произошло грандиозное событие, и не просто событие, а своего рода унижение. Хотя, если посмотреть с другой стороны, то с вами произошёл всего лишь пустяк. Ничего страшного. Ничего такого, что могло бы нарушить вашу гармонию с собой и окружающим миром. И водитель вроде сделал это не нарочно и извинился, и, если посмотреть, то попало-то всего лишь несколько капель, однако день испорчен. Хотя пустяк свершился в одну секунду. Гнев вы испытали в другую секунду. А что же за чувства, которые преследуют вас, людей, дальше? Извержение мозгового вулкана? Или синдром чайника наоборот? Сначала сильная эмоция, а потом всё сходит на нет. Однако есть ещё отрезок времени кипения, который не даёт вам спокойно жить. Он будоражит память, а это даёт новые пузырьки кипения. И так до тех пор, пока вы не остынете. Так что же это такое? Почему вы не смогли сохранить хорошее настроение? Всё потому, что внутри вас нет этого стержня гармонии и силы. К сожалению, надо признать, что вы слабаки. Ладно, ладно, не злитесь. Это я в шутку. Конечно, вы никакие не слабаки, может, вы там штангу поднимаете в килограмм сто. Но в эмоциональном плане вы всё-таки хиленькие, признай-

те. Словно одуванчик на последнем издыхании, вы можете разлететься за считанные секунды, стоит на вас лишь ветру подуть. Нет, так дело не пойдёт. Вы же хотите быть крепким, красивым одуванчиком. Значит, будем учиться, как это сделать. Для начала необходимо осознать, что вы находитесь в настоящем. Нужно понять, что есть только здесь и сейчас. Осмотритесь. Ущипните себя легонько. Теперь погладьте себя по руке. Нужно всё прочувствовать. Теперь посмотрите вокруг. На данный момент с вами ничего плохого не происходит, вы в безопасности. Негатив, который был, он ушёл в прошлое и больше не повторится. Одно и то же действие не повторится. Даже если вас обольют ещё раз, то это будет другой водитель, другая лужа и т. д. Всё проходит. Проходит быстро, если вы, словно рыбак с удочкой, не стараетесь удержать на крючке данное происшествие, чтобы пострадать смачнее. Страдание у людей – это особый вид искусства. Поэтому вы привыкли делать из мухи слона. Вот смотрю я на вас и поражаюсь, как ловко это у вас получается. А знаете почему? Потому что вы слишком умные. Да-да! Вы самый умный и развитый вид на Земле, с самой сложной нервной системой. Но вы не умеете правильно пользоваться своим интеллектом или пользуетесь незначительной его частью. К сожалению, при рождении никто не даёт вам инструкцию по эксплуатации. Система образования в большей мере направлена на то, чтобы научить вас запоминать. Этот навык вырабатывают в вас годами, поэтому люди так ловко

им пользуются. Мозг только и делает, что накапливает информацию, это самая его развитая функция. Именно из-за этого огромное количество людей живут прошлым. Вот что такое прошлое? Прошлое – это секунда до настоящего. Поэтому любое событие, из-за которого вы страдаете, находится в прошлом, ну или в будущем. Никто не хочет, а может, даже и не может жить в настоящем. Отсюда все страдания человеческие. Люди страдают из-за всего: из-за жизни, из-за страха смерти, которая ещё не наступила. Есть ли что-то, из-за чего вы не страдаете? Есть семья – страдаете, нет семьи – тоже страдаете, худые – страдаете, толстые – ещё больше страдаете, холодно – плохо, жарко – тоже плохо. Всем недовольны! Давайте разберёмся, что вам даёт это страдание. Есть два его источника: тело и разум. Они провоцируют негативные эмоции. Но даже если тело испытывает боль, то импульс об этом идёт от мозга. Следовательно, всё из головы. Недаром есть такая наука – психосоматика. Каждая наша негативная мысль, эмоция отражается в вашем теле, и оно начинает разрушаться. Вывод один – подчинить себе разум! Как? – спросите вы. Методом одёргивания и полного контроля. Только так мозг можно заставить работать на вас. Вы все – прекрасные создания Творца или Вселенной, кому как нравится. Человек рождён полностью свободным. Он – Божественное явление, поэтому должен быть по своей природе свободен. Однако в мире очень многое пытается его поработить. Мозг не исключение. Человек отождествляет се-

бя с мозгом и телом, с тем, что можно пощупать и увидеть. Но это не так. Вы не только эти две составляющие, в вас есть ещё божественная составляющая. С ней вы приходите на землю и с ней уходите. Поэтому необходимо почувствовать её и понять, что вы являетесь именно ею. А всё остальное – «мау». Когда вы отделите себя от разума и тела, тогда все ваши страдания уйдут. Истинное Я должно взять под контроль физические и ментальные вещи. Проще говоря, отстранитесь от всех переживаний и осознайте, что не вы им принадлежите, а они вам. И тогда всё заиграет другими красками. Ваш ум мало того, что копается в прошлом, так он ещё и записывает на будущее программы ваших неудач и переживаний. Поэтому, находясь в похожей ситуации, вы уже заведомо будете получать стресс. Мозг помнит, что в похожей ситуации вам было плохо. Он транслирует вашей нервной системе, и она реагирует должным образом. Получается, что вы являетесь заложниками вашего интеллекта.

Слышали ли вы про такое выражение, как рептилоидный мозг? Это часть вашего мозга, которая появилась самая первая. Далее она приросла частью «млекопитающего», а уже потом «человека разумного». Так вот, рептилоидный мозг отвечает за ваши первобытные инстинкты, следующая часть – за ваши эмоции, а вот третья – за разум. Ваш рептилоидный мозг очень не любит перемен и видит в них опасность смерти. Когда ваши предки ходили охотиться, новые места представляли для них особую опасность. Это всё за-

писалось в подкорке вашего мозга. Этот страх будущего пугает вас и создаёт новые страдания. Именно поэтому нужно жить настоящим, так как это гарантирует вашему мозгу безопасность.

Вот у нас, котов, всё просто: есть еда – мы рады, нет еды – надо попросить или добыть. Лишнюю суету мы не любим и не практикуем. Большая часть жизни у нас на релаксе. Мы живём настоящим, не переживая о завтрашнем дне. Ведь как говорится: **«Завтрашнего дня может и не быть»**.

Страшно? Не переживайте, я шучу, однако это факт.

Человек забывает, что он смертен. Как там в романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»: *«Да, человек смертен, но это было бы ещё полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чём фокус!»*.

Мне вообще нравится этот роман. Во-первых, там же один из главных героев – Кот Бегемот, а во-вторых, всё произведение пропитано мудростью.

Так вот, вы забываете о том, что ваша жизнь может оборваться мгновенно. Вы стоите такой, страдаете, что вас обрызгали грязью, и бац – вас больше нет. Скажите мне, в данном случае грязь всё ещё будет являться для вас проблемой? Думаю, что нет. Вы сразу же скажете, что это «мау». Если вы будете чаще думать о том, что всего этого может не быть, то начнёте понимать, что практически всё является «мау». Не пустяком будут только лишь значимые вещи и люди, а также ваши поступки. Всё остальное растворится, и вы

даже не вспомните об этом. Если чаще пользоваться этой философией, то вы начнёте дышать глубже и свободнее. Вы приходите в этот мир, не имея ничего материального, и уходите, не забирая ничего с собой. Вы забираете с собой только ваш опыт, полученный в течение жизни. И это не опыт по завязыванию шнурков или использованию телефонов. Опыт заключается немного в другом. Хотя любой опыт отразится на вашей карме. Его вы возьмёте с собой и будете жить с ним уже в другой жизни. Если вы, конечно же, верите в перерождение душ. Я вам советую чаще думать о том, что вы пришли на землю временно, у вас нет вечности здесь. Поэтому не суетитесь по мелочам, а начинайте жить. Жить, применяя философию «мау».

2. Поздравляю вас, вы наполовину труп

*– Мастер, как мне начать жить правильно?
– Для начала надо начать просто жить!*

Очень часто вы напоминаете мне камни. Ваша оболочка, собранная из разных убеждений, принципов, видений и т.д., прочно окутывает вас. Вы скованы и, словно каменные глыбы, передвигаетесь с работы домой, из дома на работу. Даже во время встречи с друзьями, похода в театр или кино вы практически не меняете свой панцирь. А давайте представим, что перемены к лучшему – это свет. И вот этот луч света хочет прийти к вам. Он стремится, он хочет, он приближается всё ближе и ближе. И что он находит? Оболочку, сквозь которую не в силах пробиться. Он стучится: «Эй, открой, я здесь! Впусти меня». Однако вы не слышите, вы заняты своими интеллектуальными беседами с самим собой. Ваш мозг бубнит вам так, что вы не в силах услышать ничего, кроме него.словно обезьяна с тарелками, он забирает ваше внимание. Поэтому вы ничего не видите и не слышите. Да что тут говорить – и не чувствуете тоже. Этот луч уходит от вас, он понимает, что стучаться бесполезно. А вы в своей голове продолжаете перемалывать свои страдания, неудачи, прошлые события или мысли о будущем. Вас тут нет. Поэтому

вы не можете вовремя распахнуть двери, сбросить панцирь и принять перемены к лучшему.

Жить настоящим – это философия «мау». Важно только «сейчас», остальное всё – «мау». Но нужно жить, а не выживать. На нашей планете насчитывается множество разных видов и подвидов живых существ. Их основная задача – выжить. Выживание – это их инстинкт. Человек же имеет интеллект. А так как он является наивысшим существом по развитию на Земле, у него есть возможность жить, а не выживать. Худо-бедно каждый добудет пропитание и найдёт себе ночлег. Очень многие живут, подобно животным: едят, пьют, спят и так по кругу. Через какое-то время у них появляются зависимости: алкогольная, наркотическая и другие. Возможно, даже появляется болезнь, ведущая к смерти. Запускается механизм самоуничтожения. Всё это происходит от того, что они не выполняют то, зачем они пришли на Землю. Поэтому они самоуничтожаются. Так как вы являетесь прообразом Творца, то у вас есть свои преимущества, они помогают вам быть выше других видов на планете. Одно из них, самое главное, – это осознанность.

Осознанность – это, прежде всего, умение взять на себя ответственность за свои действия, эмоции и реакции. Вы должны понять, что всё, что вы чувствуете и имеете, это ваша заслуга. Всё находится в вас. Вы как тот сундук с подарками: поищите и найдёте в себе всё необходимое. Всё, что вы имеете, – это вы сами. Всё рождается в вас, и, словно плодо-

родное поле, вы возвращаете это в себе сами. Когда вы вдруг испытаете ярость или злость, то знайте, это не Петя вас разозлил или Маня, а вы сами позволили этому чувству родиться и проявиться в вас. Вы сами управляете этим механизмом. Когда он бесконтрольно начинает работать сам по себе, то в скором времени даст сбой или вообще самоуничтожится. Поэтому вам надо взять под контроль своё тело и ваш ум, и в этот момент всё начнёт меняться. Вы имеете такую силу, о которой даже не ведаете. Однако в мгновение ока это не сделать, к сожалению, придётся потрудиться. В большей степени практически все ленивые до мозга костей. И лень – это двигатель прогресса, как говорится, но только в том случае, когда она подконтрольна. Вот мы, коты, хоть и ленимся, но это у нас под контролем. Мы чётко знаем, что нам необходимо делать, и мы это делаем. Лежать – лежим, есть – едим, сходить в лоток – сходим. Дисциплина должна быть. Над этим надо усердно работать. У вас другие задачи. Осознанность практически отсутствует у вас в жизни. Вы сводите всё к механическому исполнению функций. Всё замыливается, и вы становитесь похожи на роботов. В своём железном панцире вы просто не видите ничего вокруг. Каждый ваш день похож на предыдущий. Всё меньше улыбаетесь, всё больше ходите с каменным лицом. «Но я же столько всего делаю?!» – скажете вы. Но жизни там нет. Есть только суета.

«Живёте мало, больше суетитесь...»

(автор неизвестен)

Вы видели маленьких детей? Они открыты этому миру. Глаза горят, им всё интересно, они радуются всему, их мир наполнен сказкой и счастьем. Потом, подрастая, беря пример с вас или же после вашего воспитания, они теряют это. Вам надо учиться у них, а не им у вас. Как давно вы радовались просто потому, что проснулись утром? Вы знаете, что очень много людей не смогли проснуться, они умерли, а вот вам посчастливилось. Радуетесь вы этому? Думаю, большинство из вас нет. Вы встали с кровати. Рады? Иногда даже причитаете: как вам всё это надоело, как не хочется идти работать или ещё что-то, а хотелось бы полежать, отдохнуть. Вы подумайте, ведь и тут вы счастливчик. Очень много людей не имеют ног, или они у них не работают. Я это не к тому, что бывает у кого-то хуже, а к тому, чтобы вы осознавали своё счастье и проживали день осознано, наблюдали за происходящим вокруг вас. Люди делят всё на важное и не важное им. И когда вы концентрируетесь только на том, что вам важно, как вы сами думаете, вы не видите ничего другого.

Учимся осознавать

Сядьте удобно. Необходимо сконцентрироваться на том, что к вам не относится. К примеру, возьмите коробок спичек или другой посторонний предмет и начните концентрировать своё внимание на нём в течение пяти минут. Можете начать это упражнение с одной минуты. Вам необходимо от-

ветственно выполнить это упражнение. Ваш мозг будет отвлекать вас по-разному, будет переключать ваше внимание. Но вам надо продержаться. Мозг должен понять, что главный здесь вы, что в данный момент он должен рассматривать предмет. Посмотрите на него с разных сторон, с каждой минутой вы будете видеть что-то новое. Вы не будете спешить, следовательно, вы не будете суетиться. Вы начнёте осознавать то, что вы в этом месте, с этим предметом. Через какое-то время мозг вам подчинится. Необходимо практиковать это как можно чаще, не один раз в неделю, но и не переусердствовать.

Аналогично с этим упражнением начните открываться миру и рассматривать его с открытыми глазами. Сверните и пройдитесь по соседней улочке, по которой вы не ходили, и пусть это займёт чуть больше времени, главное – это результат. Вы начнёте потихоньку замечать всё новое. Плюс к этому начните чаще улыбаться. Не бойтесь, что кто-то подумает, что вы дурачок, это неправда. На самом деле, вы заметите, что люди тоже будут отвечать вам улыбкой. Но самое главное – это то, что весь мир начнёт вам улыбаться.

*«Если бы вы не учили в школе физику,
то ваша жизнь была бы наполнена чудесами
и волшебством»*

(автор неизвестен)

Вот вы замечали, что когда с утра у вас что-то не получилось или вас кто-то разозлил, то начинается череда повто-

ряющихся негативных событий. Как говорят – «всё валится из рук». Так вот, знайте, что вы сами запустили этот механизм. И теперь он работает против вас, пока вы не измените ход. Просто встаньте или сядьте, закройте глаза, начните дышать так, чтобы дыхание было глубоким, животом лучше всего. Потом, когда дыхание успокоится, представьте то, что вызывает у вас радость. И теперь в течение нескольких минут представляйте это. Вот увидите, что все неприятности закончатся, вы снова пойдёте по дороге, которую освещает солнце, вокруг поют райские птички и где-то недалеко шумит море. Всё в ваших руках! Именно в ваших, повторюсь ещё раз! Вы – творец своего дня и настроения. Когда вы это осознаете, то будете более осмысленно подходить ко всему.

В следующий раз, когда вас разозлят, попробуйте злиться осознанно и осмысленно. Уже через несколько минут максимум это чувство уйдёт, так как негативные эмоции появляются бессознательно. Вы – это лучшее создание Бога и Вселенной. Только подумайте об этом – лучшее! Зачем вам портить это создание, в данном случае вас самих, негативом. Фу, нельзя так делать! Простите меня за мой язык, но это уместно в данный момент.

Учитесь мыслить позитивно! Когда-то вы учились ходить и говорить. Теперь пришло время научиться и позитивному мышлению. Не стоит ждать, начните прямо сейчас. Это важно! Мелочи – это «мау».

3. Я по жизни ...ОВНОВОЗ

*«Сорок лет, как под наркозом, я работал ...
овновозом»
(Михаил Шелег)*

Недавно услышал эту песенку в Тик-токе, и мне она очень понравилась. Она реально отображает состояние и образ жизни многих людей, которые просто не замечают, как наполняются негативом всё больше и больше в течение жизни. Этот негатив и пессимистичное мышление, словно яд, начинает отравлять вас изнутри. Чем больше его становится, тем сильнее отравление, и даже скудные проблески позитива мгновенно уничтожаются.

Вы слышали или, возможно, знаете, что ваши мысли имеют огромную силу. Стоит вам только подумать о чём-нибудь, как это сразу происходит, ну, или не прям сразу – иногда проходит год, два. А иногда происходит не так, как вы хотели. У кого-то вообще ничего не происходит, скажете вы. Всё так! Бывают разные случаи и обстоятельства. Давайте будем разбираться. Итак, начнём с того, что все ваши мысли материальны, они имеют колоссальную силу. Как вам известно, только лишь малая часть вашего мозга изучена. Поэтому в закромах этого органа имеется то волшебное место, которое умеет исполнять желания или же строить пути к до-

стижению целей. Однако есть и другая, ежедневно работающая часть, нередко к зрелому возрасту имеющая негативные программы. И вот именно эта часть при появлении у вас мыслей о том, чего вы хотите или о чём мечтаете, начинает ставить вам палки в колёса. Давайте представим, что вы захотели машину, пусть она будет красненькая, дорогая. Вы прям мечтаете-мечтаете о ней и когда представляете её, то улыбка озаряет ваше лицо. И вот тут появляется ваш «поживший и много повидавший» мозг. Он вам начинает говорить: «О чём ты мечтаешь? Откуда у тебя деньги на неё? Сколько ты должен работать, чтоб получить возможность купить её? Подумай, она вообще нужна тебе? И почему ты хочешь красную? Её потом продать тяжелее. Бери чёрную или белую. И, конечно, надо подешевле, так как обслуживание дорогое». Вот так ваш негативно настроенный мозг решает за вас, что вам нужно. Вы можете сказать, что это включается разум. Так-то оно так, только он уже пропитан негативным влиянием и мешает вам осуществлять ваши планы и реализовывать мечты. Необходимо обуздать его и заменить негативные программы на позитивные.

Есть такая притча:

Жил был один человек. Однажды он пошёл гулять и очутился в раю. Вокруг было всё так красиво. Он не понимал, что это за место, просто думал, что это какой-то парк. Человек увидел прекрасное, большое дерево и решил сесть

под ним и отдохнуть, насладиться красотой этого места. Он прилёг и уснул, а когда проснулся, ему захотелось есть. Он подумал, как хорошо было бы съесть своё любимое блюдо, и в тот момент оно возникло перед ним. Потом ему захотелось пить, и опять у него в руках оказался любимый напиток, о котором он подумал. Человек не знал, что он сидит под деревом желаний, его это всё насторожило – не может такого быть! Наверное, это место принадлежит злым духам, и они заманивают его таким образом в ловушку. В этот момент появились злые духи. Наверное, они хотят меня убить, – подумал человек, и в этот момент духи убили его.

Смысл данной притчи в том, что всё, что с вами происходит, это плод ваших мыслей. Вы сами создаёте ваше будущее, а Творец или Вселенная вам помогают. Вы никогда не задумывались, почему верующие люди живут проще и получают желаемое чаще? Потому что они знают, что их молитвы и мантры являются прямым разговором с Богом или Вселенной, а им ничего не стоит создать для человека такие обстоятельства, чтобы он получил желаемое.

Философия «Мау» тоже про это. Всё ваше невозможное для Творца или Вселенной – пустяк. Им всё под силу, стоит только довериться им. Но необходимо чётко знать, чего вы хотите. Поэтому прописывайте свои желания ясно и подробно, чтобы впоследствии не получить носорога вместо едино-

рога.

Про то, как создавать целеустройство, мы поговорим в другой главе. А пока давайте вспомним, что человек – это ребёнок Бога, следовательно, в нём есть Божественное начало, значит, Бог передал ему силу. Поэтому вы сами можете быть волшебниками и творцами. Но!!! Вам надо понимать, что Творец создаёт только добро, и все его действия направлены на то, чтобы вам было хорошо. Исходя из этого, вы можете создавать благо для себя. А весь негатив вам навязывает ваш отравленный ум или негативное окружение, которое питается вашей энергией и мешает вашему развитию. Почувствуйте в себе силу Творца и станьте хозяином своих мыслей, эмоций и тела. И тогда вы поймёте, что вам всё под силу. Нужна только дисциплина, желание и полное доверие к Богу и Вселенной.

«Иногда самая жестокая схватка – это схватка с самим собой» ([Джеффри Дивер](#)) А почему? Потому что силы у вас равные!

Итак, не будем накапливать негатив и пускать его в себя, а будем тренировать свой ум видеть во всём прекрасное. Даже если произошла неприятность, ничего страшного. Это ваш заработанный опыт. Извлекаем всё хорошее из ситуации и анализируем происходящее. Если вы начнёте так делать, то уже скоро мозг сам начнёт запускать этот процесс, он будет

делать это на автомате.

Вообще, жизнь по системе «Мау» прекрасна и спокойна. Всё – пустяк, но каждый пустяк имеет огромную силу для духовного роста! Живите осознано и не будьте теми ...овновозами, которые вечно жалуются, страдают и винят всё и всех. Начните свой путь к осознанной жизни и поверьте, что всё в ваших руках, вы сами построили ту жизнь, какой живёте.

Может, это покажется вам слишком сложным, но не забывайте, что трудности – это всего лишь «мау».

Слышали ли вы про такое понятие как «симорон»? Если не слышали, то я вам расскажу. Симорон – это исполнение желаний в игровой форме, путём позитивных мыслей и игры. Все мы были детьми и играли в игры. Мы придумывали себе мир и радовались этой игре. Мы верили, что существуют феи, что зайчики приносят нам вкусняшки и так далее. Мы верили в заклинания, и вообще, мир был пропитан волшебством. Разве не замечательно? Так вот, «симоронить» – это значит быть волшебником. В игровой форме вы заставляете своё подсознание работать, как в детстве, заставляете его снова поверить в волшебство. Если вы ещё не готовы стать глубоко верующим человеком и полностью положиться на Творца, то можете попробовать с симорона. Это поможет очистить ваш разум и уберёт излишнюю серьёзность. Ведь всегда есть разные варианты на пути к духовному росту и счастливой жизни. С возрастом вы становитесь слишком умными. Вы знаете всё, понимаете, что многое даётся

тяжело. Но это вам навязало общество по пути взросления. Большая часть ваших зажимов и установок идёт из детства, особенно из возраста становления, и это вовсе не «мау». Вам внушают, что ко всему надо относиться серьёзно, деньги можно получить только большим трудом, всё в жизни сложно. Однако это говорят люди, которые сами не добились особого успеха. Сейчас вы можете наблюдать за тем, как блогеры зарабатывают миллионы, а истинные трудяги гораздо меньше, а всё из-за неправильных установок. На такое мышление очень повлияло советское время, оно передало вам такой посыл генетически. Так вот, симорон помогает разбудить в вас ребёнка, который умеет верить в чудеса и радоваться жизни.

«Коту поглажу лапки, и завтра будут бабки»

(техника симорон)

Если вы хотите себе машину, купите игрушечную и носите с собой. Это поможет материализоваться вашим желаниям. Лучше всего перед этим скажите: «Я хочу машину», а потом купите игрушечную. И через какое-то время нужные обстоятельства сложатся сами собой, и вы окажитесь за рулём автомобиля своей мечты. Только позитивное мышление имеет такую энергетику, которая может изменить всё.

Можете почитать об этом подробнее, сейчас есть много книг на эту тему. Но помните, что всё, что вам даётся, идёт от Творца, а вы являетесь его детьми. Поэтому ваши действия должны нести добро и позитив. Не расстраивайтесь, если вы переживаете негативные эмоции. Это нормально,

самое главное не впускать их глубоко в себя и не накапливать. Прочувствовали, осознали, нашли позитивное влияние на ваш опыт и попрощались с этим. Ведь всё это просто «мау».

И не будем забывать слова великой Фаины Раневской: *«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на диеты, жадных мужчин и плохое настроение».*

Всё в ваших руках!

4. Умел начать, умей и кончать

– Я не имею ни в чём успеха, мастер.

– Это потому, что ты не доводишь ничего до конца.

Давайте посчитаем, сколько ваших дел в течение жизни остались незаконченными. Одно, два или, может, сотни? Наверное, всё-таки сотни. Но есть дела меньшей важности, а есть те, которые являются для вас более значимыми. Каждый день вы совершаете действия, и часть из них не имеет конечной точки. Многие отодвигают конечный результат всё дальше и дальше, изо дня в день перемещая его ещё на день вперёд. Каждое дело, которое вы начинаете, очень важно с точки зрения энергетики. Всё, за что вы берётесь, поглощает вашу энергию. А есть и то, куда вы вкладываете, как говорится, всю душу. Только вслушайтесь – «всю душу». Звучит зловеще. И это всё не просто так. Когда вы принимаетесь за дело, то вкладываете часть вашей энергии в процесс. Чем сложнее задача, тем больше тратится энергии. Есть такие дела, которые вам нравятся, вы увлечены процессом и именно туда вкладываете частичку своей души. И только лишь результат и доведение до конца любого дела отдаёт обратно вам вашу энергию. Бывает, что, когда результат вам очень

нравится, энергии возвращается с лихвой.

Ваши неоконченные дела лежат большим грузом в вашем подсознании, и оно каждый день прорабатывает пути их решения и доведения до конечного результата. Оно трудится и трудится, а того самого результата нет. Оно подаёт вам посыл, вы вспоминаете о чём-то, однако не понимаете, что нужно взять и доделать это, чтоб облегчить ваше подсознание. Оно тянет вашу жизненную энергию, и вы похожи на сумасшедшего профессора, который бегает, суетится, но не получает того, чего хочет. С годами эта гора «недоделашей» становится просто огромной. Всё это отбирает вашу энергию, которая очень нужна для борьбы с возрастными изменениями. В то же время эти «недоделашки» не дают вам идти полным ходом вперёд, будто гири на ногах, они тормозят движение к новым горизонтам и вашему успеху. Для достижения целей нужно много энергии и помощь подсознания в том числе. В организме должен быть баланс.

Не нужно уметь управлять временем, умеете управлять вашими делами.

Давайте поиграем в игру, вы начнёте записывать свои дела за день, можно писать их с вечера – те, которые вы хотите выполнить в течение наступающего дня. Итак, делаем список. На следующий день не контролируйте этот список, а вечером, придя домой, откройте его и отметьте то, что вы сделали и довели до конца. Закройте глаза, прочувствуйте своё состояние. Возможно, у вас возникло чувство сожаления.

ния и печали, а, может, вы скажете: «Пофиг!». Однако сказать-то вы скажете, а вот осадочек всё равно останется. Сейчас пришло время строить планы на следующий день, делайте список. Проснувшись утром, откройте его и прочитайте. Список берите с собой и в течение дня постарайтесь сделать максимум. Каждый раз, заканчивая какое-то дело, можете его вычёркивать, или обводить, или ставить сердечки напротив. С этим вы разберётесь. Прислушайтесь к своим ощущениям, когда будете это делать. Не сомневаюсь, что вам будут доступны только положительные эмоции. Уточню, пока не забыл: ваши дела должны быть добрыми или хотя бы не причинять никому зла. Мы не пишем «1. Ограбить банк. 2. Довести до слёз коллегу». Таких дел не надо совершать, это будет только разрушать ваше Я.

Кто-то из вас скажет, что не все задумки можно осуществить, ведь есть то, что вам не под силу. Нет, это не так. Всё, что рождается у вас в голове, – ваши цели, задачи, желания – осуществимы. Самое главное – это начать действовать. Даже прогулка с феями в лесу возможна. Просто идите в лес! И пусть феи будут невидимы, но они будут гулять рядом с вами, это я вам обещаю. Все открытия науки когда-то были просто чьими-то мыслями, мечтами, потихоньку они реализовались и сейчас используются вами. Так что всё – «мау». Творец дал вам силы в большом количестве, я бы даже сказал – в очень большом. И если вы в этом сомневаетесь, то обратитесь к Богу или Вселенной, попросите у них

сил и помощи, и они обязательно вам её дадут. Молитесь. Силы даются на все благие дела. Так что на все ваши задумки и планы у вас есть ресурсы. Необходимо научиться ими пользоваться и быть в контакте с Богом.

«Сделал дело – гуляй смело!»

Пишите списки каждый день, научитесь ими пользоваться. Писать – очень важно. Когда вы пишете, то организуете свой мозг и задаёте себе программу действия. После того, как дело закончено, вы будете отмечать его как завершённую задачу. Всё это будет приносить вам радость и наполнять энергией. Это будет транслировать в ваш мозг то, что вы успешный. Вы добьётесь успеха в решении задач, и это приведёт к поднятию вашей самооценки и даст силы на большие дела, которые вы запланировали реализовать.

«Делай великое, пока оно ещё мало, потому что всё великое начинается с малого»

(китайская мудрость)

Давайте начнём учиться завершать ваши начатые дела, создавать нейронные связи в голове: мысль—действие—результат.

Сейчас очень востребованы IT-специалисты. Вот и вы станьте программистами для себя. Ваш мозг – самый мощный гаджет, который вы можете запрограммировать так, как вам нужно. Начните строить программу «Я=успех». Вы берёте на себя ответственность за свои мысли, действия, ре-

зультаты. Неудачи – это «мау», лишь временные трудности и подсказка, что нужно изменить тактику. Любой результат – это победа. Даже если он не привёл вас к цели, это всё равно результат. Остановитесь, оцените все ваши действия, ваши ходы, проанализируйте и снова в путь. Обратитесь к Богу или Вселенной, помолитесь, помедитируйте. Попросите божественной помощи и – вперёд! Никогда не топчитесь на месте, не идите назад. Всегда вперёд! Ваша программа потихоньку придёт к тому, что вам под силу всё: «Я=успех». Успех – это конечный результат, удовлетворяющий вашим ожиданиям, именно вашим.

Совет: купите блокнот, красивый, и ручку. Пусть, глядя на них, у вас радуется душа, это важно. А теперь начинайте писать – прописывать задачи на день, неделю, месяц, год. Не забывайте отмечать то, что реализовали. И помните, что все неудачи – это «мау». Погрустили минуту, улыбнулись и снова в путь!

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.