

Валерий Евстифеев

18+

# Как всегда быть СЧАСТЛИВЫМ

Пошаговое руководство как  
прийти к счастливой жизни

**Валерий Евстифеев**  
**Как всегда быть счастливым.**  
**Пошаговое руководство как**  
**прийти к счастливой жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70540744](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70540744)  
ISBN 9785006268173*

**Аннотация**

Путь к настоящему счастью лежит только через работу над собой. Только работа над собой даёт нам избавление от всего того, что наше счастье может украсть. В этой книге есть не только ответы на все самые главные вопросы, которые рано или поздно задает себе каждый человек. В этой книге вы найдёте практическое руководство, которое сможете самостоятельно применить и полностью изменить свою жизнь. Мой опыт и опыт моих единомышленников лежит в основе всего того, что я изложил в этой книге.

# Содержание

Пролог	5
Глава 1. Отправляясь в путь	9
Глава 2. Первые шаги	15
Зачем нам нужны практики остановки внутреннего диалога?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Как всегда быть  
счастливым  
Пошаговое руководство  
как прийти  
к счастливой жизни  
Валерий Евстифеев**

© Валерий Евстифеев, 2024

ISBN 978-5-0062-6817-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Настоящее творчество не знает границ, оно проявляется в нас тогда, когда падают все барьеры».

# Пролог

К Богу и счастью у всех нас одна дорога. Лежит она через наше преображение, которое происходит в результате работы над собой. Работа над собой – это наши практические действия, совершаемые в сотворчестве с эволюционной, божественной энергией по очищению нашего сознания. Очищение нашего сознания – это избавление от зависимостей, страхов, обид, эгоизма, гордыни, программ, ложных убеждений, вредных привычек и всего остального нелицеприятного в нас. Чем чище мы становимся, тем мы всё ближе и ближе приближаемся к своей истинной природе, создателю и счастью.

Путь этот очень интересен и то что происходит с нами в процессе его прохождения, настолько необычно и непредсказуемо, что мы себе этого даже представить не можем. Мы ведь представляем себе счастье как некое состояние безграничной и бесконечной радости, любви или восторга, опираясь, соответственно, только на свой прошлый опыт. А на самом деле настоящее счастье, которое ни от чего и ни от кого не зависит – это такое состояние, в котором ничего такого нет. Это состояние спокойного, ровного сознания, с ощущением без причинной тихой радости, которое ничем не огорчается. Представить или выдумать это мы не можем, так как опыта такого у нас не было. Поэтому всё что мы думаем, от-

правляясь в этот путь, очень далеко от истины. Это хорошо знает тот, кто уже прошёл этой дорогой, внутренне изменился и знает не понаслышке, как всё это происходит.

Продвигаясь по пути, совершая работу над собой, мы постоянно видим, как это улучшает нашу жизнь и делает её намного интереснее во всех её сферах. На одном этапе этого пути начинаешь видеть, что ты не ум и не мысли, которые постоянно, как рой кружат в твоей голове. На другом этапе начинаешь отчётливо видеть свои программы, иллюзии, эгоизм. Затем начинаешь получать озарения, слышать свою интуицию, видеть, как постоянно растёт твоя внутренняя свобода и независимость ни от чего внешнего. Всё больше и больше удовольствия начинаешь получать от простых вещей, наблюдая восходы и закаты, наслаждаясь пением птиц, шумом воды и ветра в кронах деревьев. Всё меньше и меньше становится негативных проявлений, страданий, недовольств, огорчений.

Отправляемся мы в этот путь всегда по одним причинам. Мы ищем выход из тех ситуаций и обстоятельств нашей жизни, которые причиняют нам страдания. И чем сильнее наше стремление к изменениям нашей жизни, чем больше время мы этому уделяем, тем больше у нас шансов всё изменить. Подходы к этому пути могут быть разными. Но основа у всего этого одна и та же. Страдания заставляют нас идти этим путём. Болезни, неудовлетворенность своей жизнью, различные тяжёлые испытания, направляют нас в сторону этого ду-

ховного пути, пути нашего преобразования.

В этом пути и заключается смысл нашей жизни. Для этого мы и родились на этой замечательной планете, чтобы совершить своё духовное преобразование. И чем дальше мы уходим от этого пути, тем всё тяжелее и сложнее становятся ситуации и обстоятельства нашей жизни. Болезни умножаются, становятся неизлечимыми, несчастные случаи происходят чаще. Больше становится ситуаций, в которых мы испытываем стрессы, депрессии становятся более сильными и продолжительными. Недовольство жизнью может достигать такой силы, что хочется просто наложить на себя руки.

Чем дальше мы от Бога, тем всё круче и круче с нами происходят такие проработки. Так устроен эволюционный механизм этой планеты «тренажёра». Если ты за определенное время так и не понял зачем ты посещаешь «тренажер», тебя будут учить, направляя и корректируя через страдания. Создателю не важно кем ты работаешь, какая у тебя национальность, чего ты достиг в материальном плане, сколько сделал добрых дел. Важно только одно – твоё преобразование, твой внутренний труд, твоя эволюция. Сам «тренажёр» тоже существует только по одной причине, он должен работать и пользоваться спросом. Если никто не будет его посещать, он станет не нужным.



# Глава 1. Отправляясь в путь

Отправляясь в любой новый путь мы с замиранием сердца ожидаем новых, неизведанных, неожиданных приключений, встреч, осознаний, опытов. Также мы рисуем в своих мыслях какие трудности нас ждут впереди, представляем, как мы их будем проходить, используя свой накопленный опыт. Самое интересное в этом пути к нашему счастью вот что: нам не понадобится наш старый опыт, он будет тянуть нас в прошлое, как тяжёлая гиря, не давая получать новые опыты. Поэтому, собираясь в эту дорогу, лучше оставить весь свой старый багаж в прошлом и сосредоточить внимание вот на каких моментах.

Перед тем как отправиться в любой незнакомый и непростой путь, лучше всегда заранее внимательно изучить дорожную карту, запастись нужными вещами и найти хороших проводников. Духовный путь нашего преображения не исключение. Он содержит в себе все признаки совсем незнакомой дороги, с очень крутыми поворотами, высокими буграми и опасными ловушками. Для того чтобы не сбиться с пути, в первую очередь нам понадобится проводник. Именно он будет нам светить, находясь впереди и указывать дорогу. Проводник, он же светильник духа, это тот, кто уже находится там, куда мы только стремимся попасть.

Проводник помогает нам легче пройти путь, освещая нам

дорогу, высвечивая ловушки и опасные повороты, но за нас он это сделать не может. Поэтому нам перед дальней дорогой надо изучить дорожную карту и запастись необходимыми инструментами для работы над собой. Дорожная карта поможет нам увидеть на пути то, что может ускорить и облегчить наше продвижение, что может безотказно помогать нам в процессе его прохождения. Инструменты работы над собой – это рабочие методики, практики и способы, благодаря которым мы и совершаем нашу внутреннюю трансформацию.

Без всего этого, без проводников, инструментов и дорожной карты, шансы на то чтобы пройти этот непростой путь к счастливой жизни, равен нулю. Единицы проходят этот путь самостоятельно в одиночестве, без проводников/учителей, поддержки и знаний. Можно сказать, что таких людей ведёт сам создатель, помогая проходить им все трудности если у них есть полное доверие происходящему.

Как выбрать надежных проводников? Как быть уверенным на 100% что они не заведут нас как Иван Сусанин заводил врагов на погибель? Если интуиция молчит, нужно посмотреть в первую очередь на тех, кому он уже помогает. Узнать какие изменения у них происходят, как улучшается у них жизнь. Если таких людей немало, если такая помощь продолжается не один десяток лет, это хороший знак, это вызывает доверие. Хорошо если есть возможность встретится с этим человеком. Для меня и моих единомышленников од-

ним из таких проводников стал Клюев Александр Васильевич. Живет он в Москве, родился в 1948 году, на момент написания книги ему 76 лет, он бодрый и активный человек. Он автор книг, которые посвящены пути сознательной эволюции человека. Более 20 лет он посещает разные города нашей страны со своими лекциями. В своих трудах Александр Васильевич доступным, простым языком описал этот путь, свой опыт, который он получил, проходя все этапы этого пути.

Очень хорошо Александр Васильевич в своих трудах комментирует Евангелие, делая понятным нам смысл, который скрыт и многими людьми не понимается или воспринимается неверно. Клюев очень хорошо и понятно рассказал, что необходимо делать для того чтобы идти по пути сознательной эволюции, какие опасности могут подстергать нас на этом пути, какие признаки говорят о том, что мы сбились с пути или наоборот, идём верной дорогой. Считаю Клюева самым ярким светильником духа нашего времени, дающего истинное духовное просвещение. Но это не значит, что он для меня непререкаемый авторитет или учитель.

Истина не может быть кем-то изложена в последней инстанции, опыт у каждого может быть разным, а так как всё меняется, привязываться вообще ни к чему не стоит. Считаю, что самым верный и эффективный способ продвижения по пути заключается в том, когда мы, используя опыт лучших учителей, проводников и светильников духа, получаем

свой опыт во всём. Берём лучшее у лучших и приобретаем свой опыт открывая постоянно что-то новое. Так появился «Метод трёх ключей». Это методика эффективной работы над собой, в которую входят самые основные и продуктивные практики. О ней я расскажу чуть позже, в практической части этой книги.

Если проводник найден, нужно изучить дорожную карту, при помощи которой мы будем быстрее и легче проходить все повороты и ухабы пути. На своей дорожной карте я не сразу увидел огромную помощь онлайн – сообщества, в котором находятся единомышленники. Вместе идти по пути всегда веселее и легче, каков бы ни был наш путь. Там, где один не пройдёт, группа пройдет легко и быстро. Синергия в любом деле – это очень хороший помощник, а в деле работы над собой, она имеет ещё большую значимость. В нашем онлайн – сообществе люди с разным опытом и у каждого есть свои результаты и достижения. Когда «старички» делятся своим опытом, это очень хорошо для новеньких, только делающих свои первые шаги по этому пути. Такая поддержка и помощь очень помогает не бросить всё это дело, не «спрыгнуть на крутом повороте в кусты» прошлой жизни. Если в таком сообществе есть свои проводники, которые уже находятся там куда мы идём – это очень здорово. Нам повезло, в нашем сообществе такой проводник есть.

Что еще помогает эффективно работать над собой и быстро продвигаться по пути? Конечно это живые встречи, ре-

тристы, на которых синергия достигает максимальной эффективности и изменения идут еще быстрее. Посещая ретриты каждые три, четыре месяца, можно значительно ускорить своё продвижение по пути.

Ну и конечно без эффективной методики, которая составляет основу работы над собой, никуда прийти не только невозможно, но и сдвинуться с места вообще не получится. Практики методики должны стать нашими навыками, новыми привычками, которые будут ежедневно помогать нам в работе над собой. Без навыков эффективно работа проходить не будет, так как для того чтобы применить ту или иную практику, необходимо сначала вспомнить о ней. Если мы сегодня помним, а завтра забыли о практике, результата не будет. Навыки можно приобрести постоянными тренировками, тренируясь как в спортивном зале, ежедневно, повторяя одно и то же. Когда навыки появятся, любое событие происходящее в нашей жизни, будет идти только в помощь нашему продвижению вперед.

Например, происходит ситуация, в которой у вас появился страх. Навык подключается автоматически и помогает вам прожить и избавиться от страха. Другой пример. Заметили напряжение в своем теле от несогласия с чем-то или с кем-то, навык подключается и помогает расслабиться и избавиться от него.

Подведём итог. Имея на старте несколько проверенных, надежных проводников, эффективную методику, сообще-

ство единомышленников, живые встречи – ретриты, работа над собой будет происходить гораздо эффективнее и продвижение по пути будет проходить быстрее. Сравните это с самостоятельным продвижением по этому пути в одиночестве и у вас исчезнут все иллюзии по поводу того, что вам никто не нужен и вы сможете всё сделать самостоятельно. В самом начале, на старте, очень важно быстро получить первые опыты и изменения, так как наши старые привычки, такие как сомнения и обесценивание, прошлые негативные опыты новых начинаний, будут тянуть нас обратно. Чем быстрее мы получаем первые опыты, тем сильнее разгорается наше стремление идти дальше. Также это действует и в обратном направлении, чем больше времени мы без результатов, тем меньше становится наше стремление.

## Глава 2. Первые шаги

Любая практика начинается с теории. Правильное духовное просвещение необходимо каждому идущему по пути, иначе он может пойти совсем в другую сторону от своей эволюции. Духовное просвещение не означает религиозное просвещение. Его лучше всех обозначил Ключев А. В., поэтому на первых шагах к нашей свободе и счастью, лучше сразу познакомиться с его трудами в этой сфере. Это поможет нам в будущем, когда мы будем проходить различные этапы на пути, получать новые необычные опыты, например, проживать «низы» или тогда, когда увидим своё духовного эго. Одновременно с духовным просвещением можно приступать к практикам остановки внутреннего диалога, которые являются основой для всех наших внутренних изменений.

# **Зачем нам нужны практики остановки внутреннего диалога?**

Как можно стать счастливым если любая негативная мысль в любой момент может испортить нам на долгое время настроение? Мы не можем контролировать мысли, так как они нашими не являются. Наш ум как приёмник, улавливает мысли и транслирует их бесконечным потоком. Наша задача этот поток сначала притормозить, а потом и полностью взять под контроль этот приёмник, который работает без нашего разрешения. Если вы верите в позитивное мышление, которое пропагандирует отсеивать позитивные мысли от негативных, забудьте про этот обман. Это сделать невозможно, нельзя ловить негативные мысли и не трогать позитивные, мысли либо есть, либо их нет.

Различных практик для остановки внутреннего диалога довольно много. В разных странах и религиях применяются разные способы, для того чтобы утихомирить ум. В христианстве – это молитва, в буддизме – медитация, кто-то использует мантры или концентрацию внимания. Суть этих практик одна, остановить бесконечную череду мыслей, чтобы ощутить своё истинное я и открыть себя эволюционной, божественной энергии. Мысли не дают нам получать эту энергию, которая и совершает наше преображение. Мысли не дают нам слышать свою душу, закрывают нас от нашей эволю-

ции, от нашего счастья. Бесконечный мыслительный поток совершенно не нужных мыслей отнимает у нас самое главное, он отнимает у нас нашу настоящую жизнь, которая может происходить только в настоящем моменте.

# 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.