



Трансформация через энергию

Олеся Севастьянова

Олеся Севастьянова

Искусство авторства своей жизни

«Автор»

2025

Севастьянова О. А.

Искусство авторства своей жизни / О. А. Севастьянова —
«Автор», 2025

Книга «Искусство авторства своей жизни» — это не обычное руководство по улучшению жизни, а призыв к глубокому исследованию себя и росту. Книга состоит из серии статей, которые помогут постепенно осветить ваш путь к внутренним изменениям. Откройте для себя внутреннюю мощь и направьте свою энергию на созидание. Вдохновляйтесь, действуйте и преобразуйте свою жизнь в лучшую сторону!

© Севастьянова О. А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Картина судьбы	5
Энергетические качели: от минуса к плюсу	7
Боль в коленях как эхо поколений	9
Личный маршрут служения	11
Сила без любви	13
Парадоксы свободы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Олеся Севастьянова

Искусство авторства своей жизни

Картина судьбы

Восприятие судьбы зачастую формирует образ predetermined событий.

Зафиксированные обстоятельства и неминуемые чувства создают впечатление, будто мы всего лишь артисты, исполняющие роль, прописанную в готовом сценарии.

«Жизнь – театр», – «И все мы в нём актёры», – сказал Шекспир.

Кажется, что наш характер, выстроенный под влиянием накопленного опыта, только усиливает ощущение неизбежности, вызывая у нас определённые эмоциональные отклики на происходящее вокруг.

Однако, а что если в этой общей картине есть брешь? Что если нам дана возможность вмешиваться в ход жизненных событий, переписывать собственный жизненный сценарий? И именно в этом заложен потенциал перемен.

Закреплённое чувство, связанное с конкретным событием, вовсе не является вечной истиной. Это лишь плод интерпретации, устоявшейся модели реакции, нейронной связки, которая сформировалась и укрепилась на протяжении времени.

Способны ли мы разорвать эту цепь.

Осознавая свои чувства, разбираясь в их истоках, подвергая сомнению привычные реакции, мы открываем перед собой путь к изменению.

Здесь речь не о подавлении эмоций, а о глубокой переоценке их значимости, о превращении разрушительных переживаний в конструктивные состояния.

Возьмём, например, человека, пережившего предательство.

Судьба, кажется, настаивает на том, чтобы он испытывал недоверие, обиду, а может быть, даже жажду мести.

Тем не менее, этот человек понимает, что, неся в себе этот груз, он позволяет прошлому диктовать своё будущее.

А если он выбирает прощение, внутреннее исцеление, открытость к новым отношениям. Он изменяет свою эмоциональную реакцию на происшедшее, тем самым перестраивая собственную судьбу.

И здесь возникает ключевой момент: опыт, который мы смогли преобразовать, перестаёт быть необходимым элементом нашего развития.

Если мы извлекли урок, преодолели сложность и изменили эмоциональный отклик, повторение подобного опыта становится бессмысленным.

Вероятность повторения сценария снижается.

План меняется.

Мы перестаём быть марионетками неизбежного, становясь со-творцами собственного бытия.

Судьба – это не фиксированное правило, а скорее карта открытых возможностей.

Наша задача – научиться читать эту карту, осознанно выбирать путь, меняться, развиваться и выстраивать уникальную историю своей жизни.

Преобразуя чувства, мы меняем реальность вокруг себя.

Тем самым переписываем свою судьбу.

Это требует внутренней смелости, осознанности и готовности к саморазвитию.

Но результат оправдывает усилия – это свобода быть собой, создателем своей жизни, хозяином своей судьбы.

Предположим, что судьба – заранее поставленный сценарий, в котором каждое событие вызывает предсказуемую реакцию, обусловленную нашим характером.

Однако возможно трансформировать эту реакцию, научившись воспринимать иначе и ощущать без чрезмерного страха, соблюдая разумные границы.

Это и есть процесс личностного роста.

Если нам удалось преодолеть ситуацию изменив своё отношение к ней, судьба перестанет подбрасывать подобные испытания, поскольку урок усвоен.

Энергетические качели: от минуса к плюсу

Наша жизнь представляет собой череду перемен, и то, как мы относимся к этим переменам, существенно сказывается на нашем энергетическом состоянии.

Проанализируем на примере:

Представьте человека, занимающего спокойную и стабильную должность, где задачи ему хорошо известны и предсказуемы. Это его зона комфорта, не требующая значительных усилий или новаторства. Внезапное повышение до руководящей должности с большей ответственностью, множеством новых задач и необходимостью руководить командой может стать настоящим испытанием. Помимо ожидаемой радости от карьерного роста, человек также сталкивается со стрессом, неуверенностью и перегрузкой.

Это внезапный переход из зоны комфорта в зону дискомфорта, где энергозатраты обязаны существенно возрасти.

Каким образом можно пробудить скрытую энергию, чтобы включиться в эти энергозатраты, если их фактически нет, а присутствует лишь внешняя форма?

С одной стороны, имеется должность, но отсутствует внутренний ресурс для её выполнения.

А как понять, что не хватает этого самого внутреннего ресурса?

Человек начинает ощущать чувства, вроде напряжения или злости, пытаясь показаться сильным и властным внешне, при этом пряча внутренний страх неудачи, что вызывает у него сложное внутреннее противоречие.

Вместо того чтобы прислушаться к собственным чувствам, появляется желание схватить всё и сразу, и мысль о сдаче воспринимается как нечто постыдное, что ведёт к сильному чувству неудовлетворённости и обвалу энергии в глубокую яму.

Представим это простым образом: значительный переизбыток внутреннего противоречия создаёт отрицательный внутренний баланс, из-за чего энергия становится отрицательной.

Но что на самом деле подразумевается под отрицательной энергией?

Так как энергия не исчезает и не утрачивается навеки, отрицательная энергия подразумевает, что мы по сути занимаем её у грядущего, одалживаем у своих будущих поколений и следующих воплощений.

Проводя много лет на управленческой позиции, человек постепенно привыкает к масштабу задач и новым функциям.

Несмотря на то, что он способен эффективно справляться со своими обязанностями, эмоционально он может испытывать упадок сил.

Постоянное выполнение заданий в состоянии принуждения, без вдохновения и радости, либо под влиянием раздражения изматывает и ведёт к выгоранию.

Причём даже высокий уровень физической и профессиональной подготовки не заменит душевного истощения.

И вот приходит критический момент, когда необходимо покинуть свою позицию, спуститься на ниже уровень или полностью лишиться работы.

Поскольку и детям (грядущее время) нужна энергия, и пора прекратить у них её отбирать – сколько же можно им вас «тащить»?

После стрессовой работы на руководящей позиции спокойное бытие ощущается как желанное облегчение, пусть и воспринимаемое как унижительное.

Тем не менее, когда человек вновь возвращается к более активной деятельности или даже опять начинает занимать руководящую позицию, ситуация кардинально меняется.

Многолетний трудовой стаж, даже если сопровождался негативными переживаниями, сформировал определённую внутреннюю устойчивость.

Теперь он полностью готов к данной работе.

Не случайно говорят: человек, теряя что-то, обретает.

Он перестал воспринимать нагрузку и ответственность как неподъёмное бремя, скорее видит в этом привычное.

Внутри человека пробудилась энергия, необходимая для вступления в должность.

Мы сами выбираем опыт, который хотим пройти, еще до рождения. Эта идея была выражена такими учителями, как "Ошо" и "Экхарт Толле", а также поддерживается в концепциях "душевной регрессии" и "последующих жизней", исследуемых терапевтами, такими как "Брайан Уайс".

Когда мы появляемся в этом мире, мы осознанно ставим перед собой цели и идем к ним, преодолевая различные преграды. При этом именно мы обозначаем, что это испытание – то есть конкретное затруднение, которое мы так и называем. Однако в процессе преодоления этих затруднений иногда отступаем, ощущая страх, агрессию или неудовлетворенность, хотя на самом деле это всего лишь возможность проявить свою подлинную сущность и мощную энергию. Одним словом, раскрыть себя.

Каждый вызов представляет собой возможность для лучшей версии себя.

После удачного прохождения всех испытаний, энергетика стабилизируется и начинает увеличиваться, возвращаясь и к тем, у кого ее брали взаймы.

Уровень энергии представляет собой изменчивую величину, напрямую связанную с нашими внутренними ощущениями и тем, как мы воспринимаем мир вокруг.

Переход из привычной зоны комфорта в более требовательную сферу иногда способен временно исчерпать наши силы, но со временем, благодаря процессу адаптации и переосмысления, удастся восстановить энергетический баланс и даже приумножить его.

Крайне важно осознавать собственные энергетические границы, уметь находить удовольствие в том, чем занимаешься, и не допускать, чтобы негативные чувства разрушали внутреннюю гармонию.

В итоге, способность приспосабливаться к переменам и замечать положительные стороны даже в непростых обстоятельствах становится основой для поддержания высокого уровня жизненной энергии и внутреннего равновесия.

Боль в коленях как эхо поколений

Шаг вперёд – это не просто движение, а еще и смелый толчок в новое завтра.

Колени занимают ключевое место в нашей способности передвигаться. Они демонстрируют не только прямую возможность двигаться вперед, но и метафорически отражают отрицательный опыт прошлых испытаний, который вновь дает о себе знать.

Существует интересная точка зрения, что боли в коленях связаны с агрессивным переживанием стрессовых моментов, которые оставили следы, влияющие на грядущее время.

Оказывается, неосознанные, непринятые эмоции и чувства словно зависают в воздухе, оставаясь для грядущего времени.

Грядущее время – это не только простое указание на то, что произойдет позже. Это возможность, надежда и ответственность, которая лежит на нас за жизнь нашего будущего потомства.

Подсознательные эмоции возвращаются к нам в форме духовно неразрешенных состояний. В результате жизненные ситуации, которые внуки не смогут преодолеть внутренне, проявляются у нас в виде телесной боли.

Это похоже на эстафету: не верно прожитые и подавленные чувства не исчезают бесследно, они передаются по «наследству», влияя на эмоциональное состояние и способность потомков справляться с жизненными трудностями.

В этой ситуации колени служат символом связи между разными поколениями.

Болезненные ощущения в коленных суставах могут свидетельствовать о том, что наши внуки уже сегодня либо в дальнейшем проявят чрезмерную (болезненную) реакцию на стрессовые ситуации. Они будут словно пленниками стресса, подчиняясь его влиянию.

Эта боль возвращается к нам, проявляясь через наше тело.

Словно мы уже передали им этот судьбоносный груз, который им придётся нести, и весьма сомнительно, что они выдержат, если не встретят его с осознанностью. Что не всегда представляется возможным.

Однако, когда внутреннее напряжение у грядущего поколения достигнет крайней точки, оно способно повернуться против нас, выражаясь через физические страдания. Эта боль служит способом освободить эту эмоцию ненависти, возникшей из-за нерешённых внутренних конфликтов.

В конечном итоге, преодолевая физическую боль, мы освобождаемся от этого незавершенного чувства.

Практические шаги:

Осознание: Понять, что боль может иметь корни в эмоциональных переживаниях, которые передались будущим поколениям и связаны с вашей личной историей.

Принятие: Позволить себе почувствовать боль и осознать ее источник, не подавляя ее.

Любовь и поддержка: Оказать будущему поколению поддержку и любовь на ментальном уровне, понимая, насколько сложно им сейчас или в будущем справиться с трудностями и дать им возможность пройти через свои испытания самостоятельно, но не оставляя их одних.

Передача любви в будущее: Пройти свою боль с любовью, представляя, что она поддерживает будущие поколения в преодолении испытаний.

Важно помнить, что эта теория не является заменой традиционной медицине.

Если у вас болят колени, обязательно обратитесь к врачу для диагностики и лечения. Эта концепция предлагает дополнительный взгляд на причины боли и может быть полезна в сочетании с другими методами лечения и психотерапией.

Уныние и избегание проблем могут усугубить ситуацию и привести к негативным последствиям для всех.

Итог: Боль в коленях может выступать не только как физическое страдание, но и как отражение пережитых эмоций и чувств, передаваемых через поколения.

Принятие, осознание боли, любовь и поддержка способны стать фундаментом для исцеления как для вас, так и для ваших "наследников".

Преобразование агрессии – важный путь, позволяющий освободиться от груза прошлого и восстановить внутреннюю гармонию.

Процесс исцеления стартует с осознания своего внутреннего мира и готовности переработки собственных переживаний, что открывает дорогу к светлому будущему для всех.

Личный маршрут служения

Все наше существо, от макушки до подола, пронизано энергией – всеобъемлющей и непрерывной.

И, как бы выразился Воланд из «Мастера и Маргариты», «И доказательств никаких не требуется». Всё просто:

Эта энергия, циркулируя по телу, отражается и на нашем здоровье. Болезнь же, в свою очередь, сигнализирует о сбое в этой циркуляции, о недостатке или неправильном распределении энергии в определенной области.

Когда мы чувствуем боль – в голове, спине, руке – это может говорить о том, что энергетический поток в этой зоне нарушен.

Попытки насильно "вливать" энергию в проблемную область будут контрпродуктивны, поскольку отсутствие механизма правильной трансформации все равно приведет к дисбалансу.

В идеальном сценарии человек обладает достаточным запасом энергии, предназначенной для полноценной жизни. Эта энергия расходуется разумно, не тратится впустую на деструктивные мысли и действия.

Однако, как только человек начинает неэффективно использовать свою энергию, он либо теряет её, либо получает в недостаточном объеме.

Энергия, по сути, должна либо возвращаться в обновленном виде, либо увеличиваться благодаря правильному контролю и направлению, но ни в коем случае не "исчезать бесследно", истощая внутренние резервы.

Организм сигнализирует о неверном использовании энергии прежде всего через боль, предупреждая таким образом.

Наша душа, как энергетическая сущность, охватывает нас целиком, проявляясь в широком спектре чувств, эмоций и внутренних состояний. Именно внутренние переживания, в свою очередь, влияют на наши внешние действия. Можно предположить, что негативные эмоции, например, такие как недовольства, словно якоря, "застревают" в теле, блокируя энергетический поток и проявляясь во внешнем мире в виде физических недомоганий.

Тело, пытаясь остановить этот разрушительный процесс, как бы "замораживает" энергию в определенных местах. Кроме того, внутренний негатив может проявляться во внешних неадекватных действиях, приводя к конфликтам и ошибкам в принятии решений. Если не остановить этот негативный процесс, он может перерасти в еще более серьезные проблемы со здоровьем.

Стоит учитывать, что переизбыток энергии, особенно если он не находит адекватного и созидательного выражения, может приносить столько же вреда, сколько и её дефицит. Потому осознанное и целенаправленное направление энергии в положительное русло становится обязательным.

Проявляется вопрос: почему судьба иногда "заставляет" участвовать в определённых событиях, превращая в «рабов обстоятельств»? Будь то это болезни или трудности. Каким образом превратить это в энергию для жизни?

Это похоже на концепцию служения.

Люди вовлечены в события – либо по своей воле, либо под воздействием условий.

По сути, подчинение этим условиям играет решающую роль в жизни каждого.

Служение обстоятельствам превращается в своего рода путь, по которому избыточная или негативная энергия перенаправляется, и испытания, сопровождающие это служение, способствуют глубокому развитию личности и укреплению внутреннего духа.

Представьте человека с большим запасом жизненной энергии, который вместо того, чтобы использовать ее для созидания и роста, растрчивает на негативные эмоции и бесполезные стремления. Это непродуктивная трата ресурса, который может быть направлен на большее.

Божественный посыл заключается в том, что неверное использование энергии может привести к печальным последствиям. Важно понимать, что энергия, направляемая на «службу обстоятельствам» при соответствующем внутреннем отношении, может принести пользу.

Искреннее посвящение своим задачам, людям и самому себе эффективно удваивает энергетические ресурсы и позволяет с добротой воздействовать на проблемные области как в теле, так и в сознании. Созидание является правильным направлением, в котором может быть преобразована разрушительная энергия. Служение же становится единственным выходом для достижения энергетического равновесия.

Вместо того чтобы заикливаться на проблемах, разумнее направлять свою энергию на их решение и помощь другим. Это может привести к вознаграждению в виде благодарности, поддержки и новых возможностей.

Этот принцип также находит отражение в экономике: грамотное управление активами ведет к их сохранению и преумножению.

Таким образом, понимание энергии как универсального ресурса, который циркулирует в нашем организме и проявляется во всех аспектах жизни, позволяет глубже осмыслить процессы здоровья, болезни и внутреннего преобразования через служение и созидание.

В конечном счёте, если ваша судьба приводит к безвыходной ситуации, концентрируйтесь на своём внутреннем мире. Именно в нём часто заключена причина энергетического дисбаланса.

Отдавайтесь этой ситуации, творите и не забывайте: в страдании таится божественное руководство. Пока вы искренне выполняете своё служение, ваша энергия усиливается и находит верное применение, не причиняя вреда ни вам, ни вашим родным.

Сила без любви

В современном обществе женщины все чаще подчеркивают желание быть сильными и независимыми, заявляя, что не собираются зависеть от мужчин и готовы взять на себя ответственность за свою жизнь.

Однако природа действительно создала контраст между внешней "слабостью" и внутренней силой. Где действительно находится истинная сила – внутри личности или снаружи?

Сегодня быть сильной и самостоятельной женщиной значит иметь работу, собственное жильё и достойный доход.

Представим такую женщину и условный пример:

Вообразим себе успешную бизнес-леди, владеющую собственным мебельным предприятием, которая работает с раннего утра до позднего вечера, ездит на новом модном BMW, одевается по последним тенденциям и выглядит отлично, управляет командой и, если честно, зарабатывает весьма прилично, имеет недвижимость в собственности. В общем, не спешите делать выводы о моей персоне.

Внезапно в какой-то момент эту деловую женщину начинает «заносить».

С внешней стороны она демонстрирует уважение и дружелюбие, щедро награждает сотрудников бонусами, оказывает поддержку близким и друзьям – но глубоко внутри осознаёт, что вот та самая Маша из соседнего дома никогда не сможет управлять таким предприятием, как она, и в целом Маша выглядит довольно нелепо, если говорить откровенно.

В этом месте её разум начинает терять управление из-за внутреннего самомнения и высокого социального положения, что обычно в обиходе называют гордыней.

Иначе говоря, теперь её движет не любовь к делу и жизни, а некий крошечный дьяволёнок.

Всё это банально, и таких невероятных полно вокруг. Трудность в том, что для женщины такие чувства могут обернуться серьёзной проблемой.

Поведение с ощущением превосходства не появляется внезапно, а реально берет начало в глубинах личности и крепко формируется с самого рождения.

Таким образом видно, что физическая мощь женщины способна превратиться в высокомерие. Если женщина, обладая телесной силой, начинает ощущать своё превосходство над другими, это рождает внутри неё духовное нездоровье. Такая гордость, пробуждаясь на уровне чувств, переходит к потомкам, вызывая у них моральную хрупкость. Впоследствии душевная слабость может проявиться у её детей.

Душевная слабость – это отсутствие у человека твёрдости духа, решимости и мужества.

В идеале у этой женщины появится дочь, которая продолжит путь мощной личности. Представим себе теперь ситуацию, каким вырастет сын этой сильной женщины после рождения? Замечали ли вы, что у женщин, обладающих силой, появляются сыновья, которым недостает внутренней твердости, решительности и мужества? Как в народе говорят, за него всюду мама решает.

Представьте себе малыша, который рождается без внутренней силы. Его жизнь будет определяться желаниями, страхами и тревогами, которые будут управлять им. Вероятно, его мать найдёт спутника, способного помочь ей обрести равновесие, при этом иногда создавая для неё трудности, вызывающие у неё дискомфорт. В этом случае, их дети смогут вырасти в гармонии. Однако ситуация может быть иной: если партнер изменит ей до рождения ребенка, а она не сможет простить измену и не укрепит дух малыша, то он окажется уязвимым к влиянию внешних обстоятельств. Идеальный сценарий – если у парня не будет отца, наилучший его путь – принять этот факт, смириться с отсутствием и обрести внутреннюю стойкость, не сетуя на жизнь.

Физическая сила, лишённая любви, может привести к гордыне и эгоизму. Практическое применение силы должно быть направлено на благо как себя, так и окружающих, иначе оно становится источником проблем.

В таком случае, она может передать своим детям духовную слабость.

Тем не менее, стоит подчеркнуть, что физическая мощь сама по себе не несет отрицательной окраски. Наоборот, она способна стать источником энергии и уверенности, которые нужны для реализации целей и поддержки окружающих. Важно лишь корректно применять свою силу, направляя ее на созидание и прогресс, а не на демонстрацию власти и подавление людей.

Таким образом, связь между физической силой и духовной слабостью поколений прослеживается через гордыню, которая может возникнуть, если сила не подкреплена любовью к своему труду и смирением к окружающим.

Чтобы разорвать порочный круг передачи духовной слабости из поколения в поколение, необходимо начинать с себя.

Женщина, осознающая свою физическую силу, **стоит стремиться** к духовному росту, развивать в себе такие качества, как смирение, терпение и сострадание.

Необходимо помнить, что физическая сила – это лишь инструмент, который может быть использован как во благо, так и во вред.

Все зависит от того, какие мотивы движут человеком, какие ценности он исповедует.

Если сила подкреплена любовью, смирением и стремлением к созиданию, она становится мощным ресурсом для достижения великих целей и преображения мира.

Парадоксы свободы

Свобода – это идея, которая чаще всего связана с умением осуществлять внешние действия для достижения своих целей, владением собственными ресурсами и способностью воздействовать на внешние ситуации.

Однако настоящая свобода не зависит от внешних условий, а берет свою силу из внутреннего состояния личности.

Истинная свобода заключается в нашей возможности самостоятельно решать, как реагировать на события, контролировать свои мысли и эмоции, несмотря на попытки внешних условий навязать нам свои правила. Даже в самых стеснённых ситуациях мы имеем шанс выбирать, каким образом отвечать на события, какие мысли принимать и какие чувства переживать.

Такая внутренняя свобода дает шанс взглянуть на ситуацию под другим углом, обнаружить в ней скрытые шансы для личностного роста и развития. Этот осознанный внутренний выбор является источником нашей настоящей свободы, придаёт нам стойкость и веру в собственные силы.

Поиграем вместе сейчас?

Представим, что нам удалось обрести полную свободу над внешним миром и создавать любые желаемые сценарии по своему усмотрению.

Вообразим, мир, где все внешние ресурсы находятся под полным управлением нашей воли. Это такой парадоксальный космос, в котором каждый из нас способен наделять свою жизнь любыми ситуациями и обстоятельствами, которые соответствуют нашим желаниям. Например, я мечтаю о том, чтобы развезать на роскошном Porsche, в то время как кто-то другой уверенно настаивает на том, что мое место за рулем старенького Москвича. Запускается игра взаимодействий, где мы начинаем строить сценарии, пытаюсь навязать свою волю друг другу. В итоге такая борьба за свободу над внешним миром не без последствий.

Каждое наше стремление к управлению ситуацией, каждое желание изменить окружающие нас обстоятельства неизбежно возвращается к нам в измененном виде.

Казалось бы, это обычное желание, которое может спокойно завершиться, однако оно обретает иные формы.

Удивительно, но в этой ситуации начинает развиваться внешняя зависимость: я желаю одного, а другой – противоположного. Эта зависимость проявляется в том, что мои попытки управлять окружающим миром сталкиваются с их стремлениями управлять мною. Я стремлюсь к независимости, но в конечном итоге нахожусь в зависимости от других.

Сначала моё желание обладать автомобилем кажется естественным – я сажусь за руль своего Porsche. Но потом, словно на невидимой нити, появляется влияние моего друга, который предлагает мне сесть за руль Москвича. И, согласно его воле, я пересаживаюсь на Москвич, и в этот момент мой внутренний мир начинает зависеть от внешнего.

Пробуждение страхов внутри души порождает во мне привязанность.

На самом деле я не так сильно цепляюсь за Porsche, **как боюсь ситуации**, способной её отнять.

Этот страх потерять что-то увеличивает эмоциональное напряжение и усиливает стремление удержать то, что кажется опорой в хаотичном и временами грозном внешнем мире.

Вскоре я понимаю, что моё настоящее «я» оказывается в опасности: внешняя свобода замещается навязанными условиями, и в этом хрупком балансе внешней зависимости я могу утратить доступ к своим истинным устремлениям и желаниям.

Таким образом, эта борьба за внешнюю независимость, непрерывная игра в чужие роли, превращающаяся в замкнутый круг, где исчезает собственное "я", а подлинное значение сво-

боды уходит в тень. Именно в этом контексте мы можем увидеть, что подлинный путь к свободе начинается с внутреннего мира, а не с внешних обстоятельств.

Внешнее управление = Внутренняя зависимость

Желание абсолютно быть свободным во внешнем мире, заранее определять развитие событий, парадоксальным образом оборачивается зависимостью от внешнего мира.

В итоге мы оказываемся пленниками иных обстоятельств.

Внешнее не управление = Внутренняя независимость

Не стремление полностью контролировать внешние условия, а способность принять неизбежное и адаптировать перемены делают возможным удержание внутренней свободы.

Именно эта внутренняя свобода дает нам возможность мудро использовать внешние блага, не становясь их РАБАМИ.

В итоге: мы сами выбираем, на каком автомобиле передвигаться.

Полностью управлять своей судьбой нельзя, однако всегда можно научиться управлять самим собой.

В этом и состоит путь к настоящей свободе и равновесию.

Развивая внутреннюю независимость, мы получаем контроль над своей жизненной дорогой. Это дает нам возможность принимать осознанные решения и уверенно двигаться вперед, невзирая на неожиданные повороты, которые подбрасывает жизнь.

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.