



# Трансформация через энергию

Олеся Севастьянова

# Олеся Алиевна Севастьянова

## Искусство авторства своей жизни

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72497548](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72497548)*

*SelfPub; 2025*

### **Аннотация**

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!

# Содержание

Картина судьбы	4
Энергетические качели: от минуса к плюсу	7
Боль в коленях как эхо поколений	12
Личный маршрут служения	16
Сила без любви	20
Парадоксы свободы	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Олеся Севастьянова

## Искусство авторства своей жизни

### Картина судьбы

Восприятие судьбы зачастую формирует образ предопределённых 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 интер-

претации, 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 ста-

новится 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 ре-

сурса?

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 создает 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 принужде-

ния, без вдохновения и радости, либо под влиянием раздражения изматывает и ведет 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 неподъемное 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 займы.

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 висят 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 «на-

следству», 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 незавершённого 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 справляться 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 обновлен-

ном виде, либо увеличиваться благодаря правильному контролю и направлению, но ни в коем случае не "исчезать бесследно", исчерпывая 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 «слугу обстоятельств» 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 обла-

сти 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 умножению.

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 преображения 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 осо-

знаёт, 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 рож-

дения? 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, ко-

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 преобразования 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, пытаясь 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 свободы 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.