

18+

Фрося Фиалкина

АСКЕЗА: ИСПОЛНИ МЕЧТЫ ПРОСТО!

Пошаговая инструкция
исполнения аскезы

Фрося Фиалкина

Аскеза: исполни мечты просто!
Пошаговая инструкция
выполнения аскезы

«Издательские решения»

Фиалкина Ф.

Аскеза: исполни мечты просто! Пошаговая инструкция выполнения аскезы / Ф. Фиалкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689728-1

Ничего сложного в этом инструменте нет! Аскеза — это добровольный отказ от чего-либо, приносящего удовольствие, ради достижения определенной цели. Это не самоистязание, а осознанный выбор, направленный на укрепление духа, развитие самодисциплины и концентрации.

ISBN 978-5-00-689728-1

© Фиалкина Ф.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Вот тебе преимущества использования аскезы (заманивающие)	7
Вот формы аскезы в вероисповеданиях	8
Практическая польза для современного человека, светского и нерелигиозного	9
Практические примеры достижения результатов	11
Начало аскезы: правила и выбор временного интервала	12
Основные правила составления аскезы	12
Итак, шаги составления	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Аскеза: исполни мечты просто!

Пошаговая инструкция выполнения аскезы

Фрося Фиалкина

© Фрося Фиалкина, 2026

ISBN 978-5-0068-9728-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*«Если вы хотите иметь то, чего никогда не имели, –
начните делать то, что никогда не делали».¹*

Аскетизм – это добровольное ограничение себя в удовольствиях и потребностях (лучше – излишествах, мешающих именно тебе!), направленное на внутренний рост. Люди заметили, что при отказе от чего-то и постоянной молитве, а также дополнительных действиях, желания начинают сбываться быстро!

Нет никакого секрета: если отдать что-то, то на это самое место приходит нечто иное.

Так что, есть смысл провести подобный эксперимент. Бесплатно, много времени не отнимет, и, собственно, никаких потерь в случае неудачи!

¹ Ричард Бах, американский писатель, философ, публицист и профессиональный пилот.

Вот тебе преимущества использования аскезы (заманивающие)

– **Развитие духа.** Аскетизм способствует очищению разума, освобождению от привязанности к материальным благам. Новые источники эмоций! Да-да, разум, зная что ему нельзя что-то привычное, находит эмоции (возможно, даже иные по окраске, ощущениям) где-то ещё. Ярче воспринимается погода, причём даже нелюбимая, а также: люди, привычные дела, будни перестают быть серыми.

– **Самоанализ.** Через ограничения человек глубже узнает себя, понимает свои недостатки и сильные стороны. Ты более явно видишь свой «стержень», суть своей личности.

– **Укрепление воли.** Практика аскезы усиливает самодисциплину и уверенность в себе.

– **Преодоление зависимостей.** Аскетизм помогает бороться с пагубными привычками.

Да! Доказано, что при отказе от чего-то достаточно выдержать 21—40 дней, и привычка уходит!

– **Накопление энергии.** Посредством аскетических практик человек аккумулирует внутреннюю силу: ты уже не воспринимаешь отсутствие чего-либо так остро, потому что знаешь, что выдержишь отказ, справишься, «острая стадия» пройдёт. Это работает со всем: вынужденный отказ от человека, любимого места, любимого животного, или привычного комфорта.

Вот формы аскезы в вероисповеданиях

Христианство:

- Пост и воздержание от пищи.
- Молитвенные правила.
- Отказ от мирских наслаждений (каких-то определённых, или множества).
- Милосердие.

Индуизм:

- Управление чувствами и эмоциями.
- Медитативные упражнения.
- Чтение священных писаний.
- Специальные посты (экадаши).

Ислам:

- Пост в Рамадан.
- Отказ от чрезмерной роскоши.
- Умеренность во всём.

Практическая польза для современного человека, светского и нерелигиозного

Современные исследования показывают, что аскетизм помогает:

- Создавать новые полезные привычки.
- Улучшить концентрацию.
- Усилить самоконтроль.
- Направлять освободившуюся энергию на достижение целей (сублимация).

Важные принципы:

- **Ясная цель.** Аскеза должна быть обоснована духовными или моральными принципами. Советую прописать желаемый результат, если решишься на этот опыт.
- **Мера.** Избегай излишеств и фанатизма: один-два отказа на определённый срок.
- **Регулярность.** Результаты приходят при постоянной практике.
- **Скромность.** Не стоит кичиться своими достижениями.
- **Осмотрительность.** Важно контролировать своё состояние.

Примеры из жизни, конечно есть:

Знаю, когда предприниматели прибегали к аскезе для достижения целей. Например, отказ от сладкого помог некоторым моим знакомым бизнесменам не только оздоровиться, но и повысить продуктивность. Как плюс от выполнения её и с применением новых идей пришёл большой доход (на две трети более обычного)!

Потенциальные опасности:

Важно помнить, что аскетизм может навредить при:

- Чрезмерном усердии.
- Отсутствии духовных оснований.
- Пренебрежении здоровьем.
- Развитии гордыни.

Аскетизм – это эффективный инструмент духовного роста, но его следует использовать осознанно, учитывая свой опыт и возможности. Важно помнить, что цель – не самоистязание, а духовное развитие и самосовершенствование. Материальные бонусы – не самоцель, а только «побочный эффект»!

Продолжительность практики может быть разной, в зависимости от поставленных задач:

- Короткий срок (от суток до месяца) – подходит для формирования новых привычек.
- Средний срок (от месяца до полугода) – для достижения измеримых результатов.
- Длительный срок (более полугода) – для глубоких личностных изменений.

Лидеры бизнеса и самоограничение:

- **Азим Премджи (основатель корпорации Wipro, крупнейшего ИТ-разработчика Индии)**, миллиардер: предпочитает эконом-класс, экономит на транспорте, активно занимается благотворительностью.
- **Марк Цукерберг и Сергей Брин** придерживаются минимализма в одежде.
- **Джек Дорси (американский архитектор программного обеспечения и предприниматель. Известен как сооснователь и бывший генеральный директор Twitter, а также основатель и CEO Block)** практикует однодневное голодание, медитацию, контрастный душ.

– **Стив Джобс** предпочитал минимализм в быту и вегетарианскую диету.

Практические примеры достижения результатов

Примеры из моей жизни:

- Отказ от сахара на месяц привёл к потере веса и улучшению самочувствия. Как плюс, – новые идеи в бизнесе, озарения, которые принесли материальные блага уже через три месяца.
- Регулярные утренние пробежки в течение 3 месяцев сформировали полезную привычку, и тоже потерю веса!
- Отказ от гаджетов на неделю улучшил мою концентрацию внимания.
- Исключение фастфуда на 2 месяца привело к нормализации веса и более чистой коже.

Важные рекомендации:

- Начинай с малого срока!
- Чётко определи цель самоограничения.
- Следи за своим самочувствием.
- Не переходи грань между самоограничением и самоистязанием!
- Делай перерывы при необходимости.

Возможные риски:

- Эмоциональное истощение. На первых этапах бывает очень и очень тяжело!
- Стресс и беспокойство.
- Физическое переутомление.
- Утрата мотивации.

Начало аскезы: правила и выбор временного интервала

«Если станешь дожидаться наиболее благоприятного момента, то никогда не сдвинешься с места; чтобы сделать первый шаг нужна малая толика безумия».²

Основные правила составления аскезы

Формулировка намерения.

– Определи чёткие цели и запиши их письменно. То есть при отказе, например, от курения, ты ТОЧНО получишь более чистую кожу и начнёшь лучше высыпаться! Вторую цель ты прописываешь для Вселенной: я хотел (-а) бы получение нового места работы, если это возможно. Разумеется, приложить усилия тебе тоже придётся, – пройти новые курсы, чтобы получить дополнительные навыки, и, конечно, отправить своё резюме!

– Сформулируй в позитивном ключе. Просьба не должна быть нытьём!

– Установи измеримый результат. Если ты начинаешь, и только первый-второй раз берёшь на себя обязательства, не ставь срок более 20 дней/месяца.

Выбор объекта ограничения.

– Определи, от чего готов (-а) отказаться и что мешает именно тебе! Да, сахар, курение, алкоголь, мат и социальные сети – самый частый выбор. Но, может быть, для тебя важнее сон, и ты никак не можешь заставить себя засыпать рано!?

– Убедись, что это действительно мешает достижению цели.

– Выбери сильное ограничение. Не нужно думать, что резкий отказ от чего-то большего, чем можешь, – это хорошо. Совсем нет. Для тебя хорошо то, что выполнимо.

Временные рамки.

– Установи конкретный срок, и пропиши его.

– Учти свои возможности. Повторюсь, не стоит «терзать» себя сразу сроком в три месяца. Начни с недели/десяти дней/месяца.

– Предусмотри возможность продления. То есть: если на середине аскезы ты видишь положительный результат, например, желания исполняются сразу оба, а не прошло ещё и трети пути. НЕ бросай обещание ни в коем случае! Чревато... Я в таких случаях наоборот: в благодарность Вселенной продляю срок на три-пять-восемь дней.

² мысль принадлежит Пауло Коэльо, известному бразильскому писателю.

Итак, шаги составления

Подготовка.

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.