

BEST DEAL

Предисловие рая на Земле



Рай Наземлев

Best Deal. Предисловие

"Рая на Земле"

<https://litres.ru/73277748>

SelfPub; 2026

Аннотация

В книге Best Deal. Предисловие Рая на Земле автор исследует тему созидания и внутреннего развития. Читатели найдут здесь не жёсткие правила и не призывы к совершенству, а размышления о том, как жить в гармонии с собой и окружающим миром. Автор предлагает читателю задуматься о том, что такое созидание на самом деле, и как оно может проявляться в повседневной жизни. Книга не обещает мгновенных результатов и не требует от читателя идеальности, а приглашает к размышлениям и внутреннему росту. Через простые и понятные примеры автор показывает, что такое созидание. Книга будет полезна тем, кто ищет опору в жизни, хочет научиться слышать себя и делать осознанный выбор в пользу своего благополучия.

Содержание

Глава 1. Что такое созидание на самом деле	4
Глава 2. Экономика пустоты и экономика достатка	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Рай Наземлев

Best Deal. Предисловие

"Рая на Земле"

Глава 1. Что такое созидание на самом деле

Созидание часто путают с подвигом.

С представлением, что человек обязан стать идеальным, здоровым, всегда радостным и бесконечно сильным.

Но это ловушка.

Созидание начинается не с рывка и не с героизма.

Оно начинается с простого внутреннего разрешения жить чуть честнее с собой, чем вчера.

Представь фонарик в темноте.

Он не освещает весь лес сразу.

Он показывает только один метр пути перед ногами.

И этого достаточно, чтобы сделать следующий шаг.

Вот так работает созидание.

Созидание это не обязанность

В этой книге нет требования быть правильным.

Нет плана стать идеальным человеком.

Нет соревнования, кто быстрее проснется, очистится или изменит мир.

Созидание не про давление.

Оно про выбор.

Сегодня ты можешь выбрать быть мягче.

Завтра внимательнее.

Через месяц спокойнее.

Если не получилось

ничего страшного.

Созидание не ломается от ошибок.

Простое объяснение

Созидание это состояние, в котором человек перестает воевать с собой и окружающим миром.

Не сразу.

Не навсегда.

А настолько, насколько сейчас возможно.

Это не отказ от медицины, науки или помощи.

Это не отрицание сложностей жизни.

Это не уход в изоляцию.

Это способ жить так, чтобы

каждый день добавлял жизни немного смысла

а не только усталости.

Маленькая личная история

Когда я впервые задумался о созидании,

я не стал здоровым, успешным или спокойным.

Я просто перестал торопиться доказывать.

Перестал спорить ради победы.
Перестал ломать себя под чужие ожидания.
Это не сделало меня лучше.
Но сделало меня живым.
И именно с этого начались настоящие изменения.
Созидание и тело
Созидание не требует экстремальных практик.
Никаких обязательных голодовок.
Никаких испытаний на выносливость.
Тело это не инструмент наказания.
Это дом.
Иногда дому нужен ремонт.
Иногда отдых.
Иногда врач.
Созидание не отменяет помощь специалистов.
Оно начинается с уважения к сигналам тела
а не с их игнорирования.
Созидание и психика
В книге будут сильные образы и глубокие переживания.
Если что то откликается тяжело
это не значит, что с тобой что то не так.
Остановись.
Отложи книгу.
Подыши.
Созидание не убегает.
Оно подождет.

Эта книга не для того, чтобы ломать психику.

Она для того, чтобы дать опору
тем, кто готов идти своим темпом.

Примеры созидания в обычной жизни

Созидание это не масштаб.

Это направление.

Посадить дерево

если есть силы.

Улыбнуться человеку

если есть настроение.

Промолчать

когда хочется ранить словом.

Поесть попроще

если тело просит легкости.

Попросить помощи

если трудно.

Созидание не измеряется результатом.

Оно измеряется честностью.

Созидание как внутренний компас

Вместо строгих правил

представь внутренний GPS.

Он не говорит, куда ты обязан прийти.

Он просто помогает не заблудиться окончательно.

Если мысль, слово и действие

хотя бы иногда совпадают

появляется спокойствие.

Не эйфория.

Не восторг.

А тихая устойчивость.

Главное, что важно запомнить

Эта книга не инструкция.

Не диагноз.

Не замена врачам, психологам или здравому смыслу.

Это приглашение подумать.

Почувствовать.

Выбрать.

Ты можешь взять одно предложение

и оставить остальное.

Созидание не требует веры.

Оно требует бережности.

И если после прочтения этой главы

тебе стало хоть на один процент спокойнее

значит мы уже на правильном пути.

Глава 2. Экономика пустоты и экономика достатка

Давай честно.

Слово экономика у многих внутри сразу сжимает что то неприятное.

Деньги. Долги. Сравнение. Страх не успеть.

И если у тебя сейчас нет желания разбираться в больших системах

это нормально.

Эта глава не про цифры и не про теорию.

Она про ощущение внутри.

Про то чувство, когда вроде бы живешь
а будто чего то постоянно не хватает.

Как появляется пустота

Представь обычный день.

Работа. Сообщения. Покупки. Планы.

Голова занята. Руки заняты. Календарь забит.

А вечером тишина.

И вдруг становится понятно

что устал не от дел

а от постоянного напряжения.

Экономика пустоты начинается именно здесь.

Не в магазинах и не в банках.

А в ощущении что жизнь все время требует
и почти ничего не возвращает.

Это не слабость.

И не ошибка.

Так живут миллионы людей.

Важно сказать прямо

Эта книга не говорит что ты живешь неправильно.

Не обвиняет.

Не предлагает резко все бросить.

Если у тебя есть работа

кредиты

семья

обязательства

ты не обязан от этого отказываться.

Речь не про отказ.

Речь про внутренний баланс.

Простая человеческая аналогия

Экономика пустоты похожа на бесконечную жажду.

Ты пьешь

но вода не насыщает.

Экономика достатка это не когда воды много.

А когда ты наконец чувствуешь

что тебе хватает.

Откуда берется постоянная тревога

Нас с детства учат сравнивать.

Кто лучше.

Кто быстрее.

Кто успешнее.

Но сравнение не дает опоры.

Оно дает напряжение.

И в какой то момент человек начинает жить не своей жи-

з-
нью

а отражением в чужих глазах.

Отсюда страх.

Отсюда спешка.

Отсюда ощущение что все время поздно.

Экономика достатка начинается тихо

Не с больших решений.

Не с революций.

Иногда она начинается с вопроса

а мне сейчас правда нужно больше.

Иногда ответ да.

Иногда нет.

И оба варианта нормальны.

Экономика достатка это умение слышать себя

а не выключать это ощущение покупками

делами

шумом.

Немного личного

В какой то момент я заметил странную вещь.

Я мог зарабатывать больше

но внутри становилось пусто.

Деньги были.

Радости не было.

Я не стал уходить от дел.

Я просто перестал жить в режиме постоянного напряжения.

Не сразу.

Медленно.

И неожиданно оказалось

что спокойствие не тормозит жизнь

а делает ее устойчивой.

Здесь нет героизма

Эта глава не про подвиг.

Не про правильных и неправильных людей.

Экономика достатка это когда ты перестаешь доказывать и начинаешь выбирать.

Когда покупка не заменяет отдых.

Когда деньги не затыкают усталость.

Когда успех не требует разрушать себя.

Деньги как инструмент а не судья

Деньги не делают человека ценным.

Их отсутствие тоже не делает его плохим.

Они просто инструмент.

Как нож.

Можно нарезать хлеб

а можно пораниться.

Важно не количество

а то как ты с ними живешь.
Маленький безопасный шаг
Ничего не меняй резко.
Просто один раз задай себе вопрос
я сейчас беру это из желания
или из усталости.
Не оценивай ответ.
Просто заметишь.
Иногда этого уже достаточно
чтобы внутри стало чуть свободнее.
Главное
Эта глава не про систему.
Она про состояние.
Экономика достатка начинается там

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.