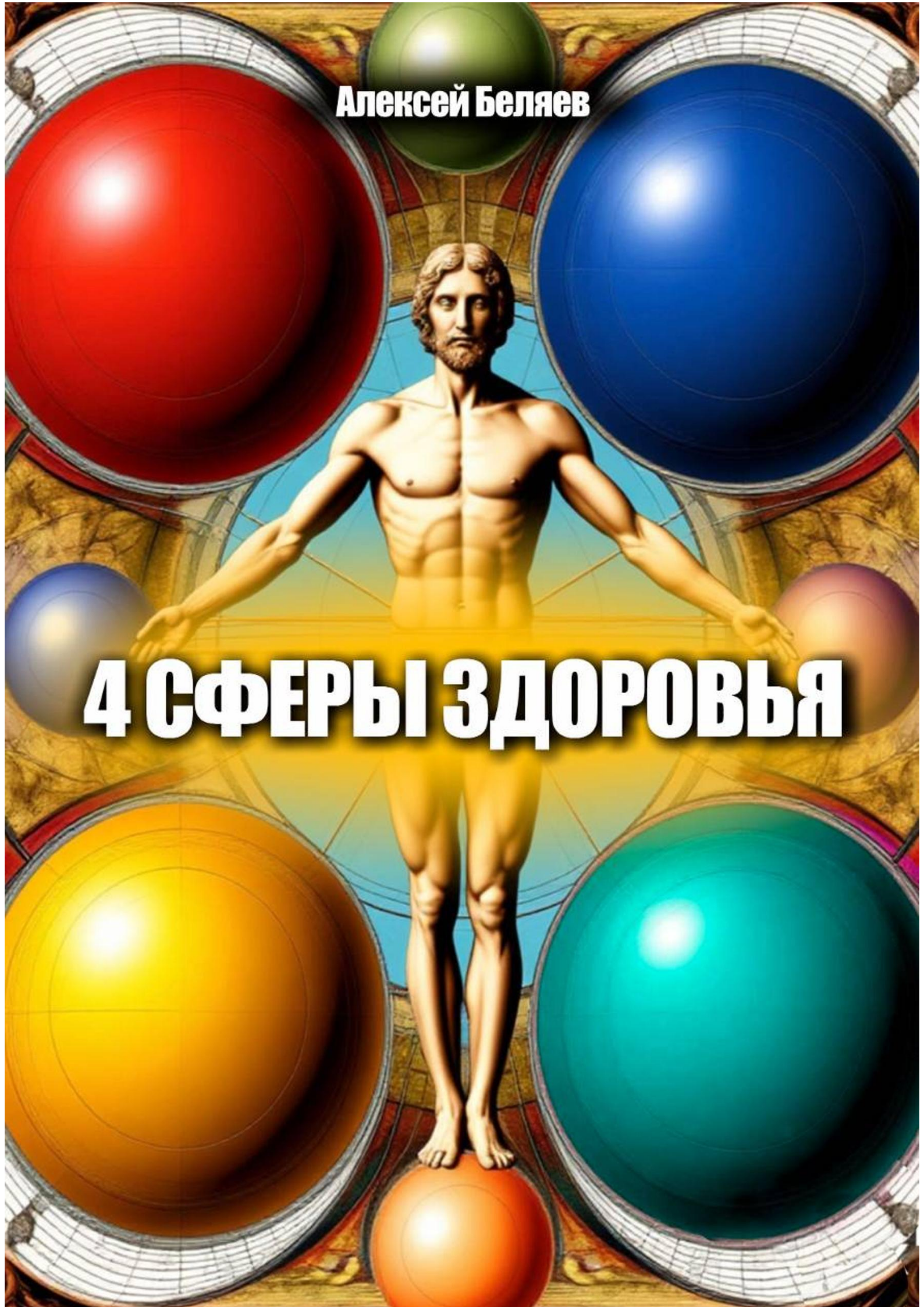


Алексей Беляев

4 СФЕРЫ ЗДОРОВЬЯ



Алексей Бе́ляев

4 сферы здоровья

«Автор»

2026

Беляев А. А.

4 сферы здоровья / А. А. Беляев — «Автор», 2026

Книга «4 сферы здоровья» представляет собой руководство по построению настоящего здоровья. Автор предлагает подход, основанный на комплексном приведении в порядок всех составных сфер здоровья: сознания, питания, движения и привычек. Внедрение в жизнь рекомендаций из данной книги позволит значительно поднять уровень вашего здоровья и самочувствия и даже бросить вызов старению и увяданию организма. Помимо увеличения продолжительности жизни, применение данной методики позволит сильно поднять её качество в самых разных сферах.

© Беляев А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Сфера сознания	10
Задача минимум, быть спокойным	12
Минимальная степень пробуждённости	13
Негативизм и реагирование	14
Суэта, спешка	15
Чувство вины, недостойности	16
Ненависть, обвинения, осуждения, зависть	17
Беспокойство в целом	18
Дисциплина	20
Не придавать ничему слишком высокое значение, снизить важность	21
Научиться расслабляться	22
Позитивизм	23
Не додумывать вообще	24
Убрать циклично ворующие внимание привычки	25
Не принимать действия других людей на свой счет	26
Внимание на позвоночный столб	27
Делать все максимально хорошо,	28
Доводить дела до конца	29
Разобраться с долгами	30
Не болтать много, только осознанная речь	31
Не верьте в неизлечимость болезней	32
Продвинутые техники	34
Осознанность и очищение восприятия	35
Прекратите мечтать и витать в облаках	36
Медитация	37
Остановка внутреннего диалога	38
Твердое намерение на здоровье	39
Жить в настоящем моменте	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Алексей Беляев

4 сферы здоровья

Вступление

Данная книга является моей попыткой создать всеобъемлющее руководство по построению настоящего здоровья, во всех смыслах этого слова, и даже возможно бросить вызов тому явлению, что принято называть старением. Я понимаю конечно, что создать такое полное руководство не под силу одному человеку с ограниченными ресурсами и возможностями, но я рискну начать это делать, возможно далее эту работу можно будет продолжить, используя коллективные знания, опыт и возможности. Сподвигло меня к этому полное отсутствие подобных книг и руководств, по крайней мере я не встретил ничего, что можно было бы назвать по настоящему комплексным и всеобъемлющим подходом к созданию здоровья, на машины и другую технику у нас есть инструкции по эксплуатации, где довольно ясно описано, как можно их использовать, как нельзя, какое топливо заливать в бак, какое масло и тому подобное, а для наших тел нет такой инструкции, хотя они безмерно более важны и сложны чем любые машины. Книгу эту пишу для обычных людей, каковым и сам являюсь, поэтому объяснять и описывать явления буду максимально просто и понятно, без чрезмерного погружения в терминологию. Да, есть книги и материалы в которых довольно хорошо раскрываются темы о некоторых отдельных составных частях здоровья, но абсолютное большинство авторов рассматривает здоровье сквозь некую призму обусловленную своей сферой интересов или деятельности и сужают данное широкое явление, до одной или двух сфер, а зачастую даже и части одной из сфер, тем самым уменьшая комплексность подхода и снижая этим его эффективность. Многие авторы и вовсе распространяют заблуждения или смешанную информацию, часть которой эффективна, а часть нет, а порой и вредоносна.

Часть читателей может сказать: "есть же медицина, огромная отрасль, она решила уже все вопросы в сфере здоровья, которые можно решить". Таким читателям я могу лишь посоветовать относиться ко всему более критически, и судить по результатам, особенно по тем которые можете сами перепроверить. Посмотрите вокруг, вас окружает общество здоровых энергичных людей? Не думаю, поскольку я сам живу сейчас на этой планете и вижу, что по-настоящему здоровых в полном смысле людей практически нет, а продолжительность активной осознанной части жизни человека просто удручающая, дай Бог 20-25 лет промежутка между окончанием юности и началом "увядания", зачастую и того меньше. Мое отношение к современной официальной медицине в целом отрицательное, и не потому, что я в нее "не верю", а потому что она и близко не соответствует по эффективности вложенным в нее ресурсам, и по сути, в большинстве случаев нарушения здоровья, рассматривает проблему узко и лечение сводится к устранению или даже чаще приглушению симптомов, а не полному изъятию причин этих нарушений. Во многих вопросах медицина не имеет вообще эффективных решений, но при этом навязывает неэффективные и представляет их как не имеющие альтернатив, ведь они монополисты и лечить должны они, по их мнению, даже если понятия не имеют как это делать. Да и оценить действенность официальной медицины вы можете, объективно оценив состояние здоровья общества, в котором живете, если вас устраивает этот уровень, то возможно эта книга не для вас, но ведь вы ее читаете зачем-то, значит есть поиск знаний в этой области и желание улучшить здоровье все же имеется, иначе она не могла у вас оказаться. Тем не менее база знаний у официальной медицины очень большая и в свое руководство я включил много советов и рекомендаций, взятых из классической медицины. Так же многое из содержания этой книги

взято из других медицинских традиций, аюрведы, тибетской, и традиционной китайской, хотя в целом отношусь к ним так же, как и к нашей медицине, большая часть информации там нуждается в фильтрации. Много информации взято от простых людей, благо сейчас век интернета и это стало возможно, люди оказавшись в среде, где "спасение утопающих, дело рук самих утопающих", получив неутешительные диагнозы, начинают искать выходы, причины, решения. Да, чаще всего "копают" в какую-то одну сторону упуская из виду взаимосвязь всего в нашем организме и сознании и тем самым делая свой подход не достаточно комплексным и всеобъемлющим, но все же суммарно эти люди нашли очень много драгоценной информации в области построения здоровья, и я многое взял у них для данного руководства, благодарность им всем.

В основе этой книги лежит комплексный подход к созданию настоящего здоровья, но прежде, чем описать этот подход, давайте определимся с тем, что же мы подразумеваем под термином "настоящее здоровье". Я под этим подразумеваю такой уровень бытия и самочувствия при котором вы не ощущаете болевых синдромов, дискомфорта, и прочих негативных сигналов от тела, имеете сильный и быстрый иммунный ответ, быстрое заживление поврежденных тканей, а также наполнены энергией и пребываете в покое и умиротворении, и совокупность этих состояний стабильна или близка к таковой, а также показателем здоровья можно считать отсутствие или минимальное проявление симптомов старения и увядания тела (понятное дело что для разного возраста достижимый уровень может отличаться весьма существенно), и все описанное это не некое дискретное состояние, которое либо есть, либо отсутствует, нет, настоящее здоровье можно увеличивать до пределов пока неведомых нам, и если вы живы, то хотя бы отчасти оно есть и у вас. Задача этой книги научить вас вырастить его до максимально высокого уровня, а какой он будет зависит от методики и от вас. Я со своей стороны разработал методику, суть которой раскрою далее, и она очень эффективна даже сейчас, но работа над ее улучшением будет всегда продолжаться. От вас же зависит насколько полно и качественно вы ей будете следовать. Я не рекомендую верить ничему написанному здесь, все проверяйте, с помощью логики и главное с помощью эксперимента, чтобы иметь в итоге свой собственный опыт и ему уже верить.

Что я имею ввиду под комплексным подходом? Вы по названию книги уже могли догадаться что построение здоровья по этому методу осуществляется путем комплексного наведения порядка в четырех сферах из которых и состоит здоровье: сфера сознания (то как мы мыслим, ощущаем себя, управляем восприятием, нервная система и ментал в целом); сфера питания (что, как, сколько и когда мы едим и пьем); сфера движения (все вопросы касающиеся движения); и отдельно я выделил сферу привычек (повторяющиеся действия или факторы позитивно или негативно влияющие на здоровье). Хотя многие из привычек, описанных в этой сфере, можно отнести к какой-либо из вышеописанных 3х сфер, все же я решил вынести их в отдельную сферу потому как часть из них сложно отнести к какой-либо из тех 3х сфер, но нужно понимать что эта сфера часто пересекается с другими.

И что же такого в этом комплексном подходе особенного, что делает его таким эффективным? Это помимо суммы воздействий от множества полезных привычек ещё и синергетический эффект, проявляющийся при сложении одновременно действующих различных факторов, положительно влияющих на здоровье.

Каждая из 4х описанных выше сфер в свою очередь состоит из множества составных частей, разной степени влияния на разные аспекты здоровья и исправляя что-то из этих частей мы получаем некую прибавку к здоровью, это должно быть понятно всем.

Давайте рассмотрим пример. Человек добавил в свою жизнь ежедневную прогулку в быстром темпе 20 минут, и эффект от данного изменения в его образе жизни составил допустим +20 условных единиц здоровья (на получение эффекта от полезных привычек требуется

также время, это не мгновенно происходит, а за счет накопления изменений вызванных действием этих привычек). Но если представить, что данный человек не ограничился приобретением только этой привычки, а к примеру стал есть больше зелени и овощей, и меньше сахара, что само по себе дало бы предположим +30 условных единиц здоровья, но в совокупности с привычкой активных прогулок, эти эффекты дополняют друг друга. Так вот, синергетический эффект заставляет эти факторы не просто складываться между собой, а существенно превосходить результат простого сложения, то есть внедрение этих 2х привычек в нашем примере, даст эффект больше, чем +50 условных единиц здоровья, и чем больше положительных факторов накладываются, тем ярче выражен этот эффект. Плохая новость в том, что негативные эффекты тоже синергируют друг с другом. Примеры из жизни знакомые многим: похмелье с курением гораздо хуже, чем без него, а набор жира из-за употребления булочек сильно усугубляется при добавлении фактора малоподвижного образа жизни.

Не все факторы синергируют ярко выражено, но в итоге все положительные для здоровья в той или иной степени имеют положительный синергетический эффект, и все отрицательные тоже, но соответственно отрицательный. Также стоит заметить, что если убрать отрицательно влияющую привычку и добавить положительно влияющую, то так же возникает положительная синергия, например, бросить курить и начать делать пробежку через день. В обратную сторону это тоже работает. Эффективность комплексного подхода конечно же определяется не только лишь синергией, она является скорее хорошим бонусом, само по себе внедрение в жизнь большого количества изменений вызывает очень сильные следствия, и даже мелкие изменения являются мелкими лишь по одиночке, примененные вместе они имеют глобальные последствия, не заметить которые будет очень трудно.

Наверняка у многих читателей уже созрели вопросы вроде: "это все конечно интересно, но что я смогу получить с применения этой методики? Смогу ли я вылечить свою болезнь? (или болезни)". Отвечу так, это не волшебная таблетка конечно, но достаточно полное комплексное построение настоящего здоровья подразумевает отсутствие большинства болезней просто потому, что у всех болезней есть причины, и эти причины в абсолютном большинстве случаев находятся в вышеописанных 4х сферах, и если убрать причины, то следствиям не останется ничего другого, как исчезнуть. Но нужно быть реалистами, болезни и нарушения могут быть сильно запущены и иметь необратимые стадии, в таком случае результаты положительные все равно будут, но они будут ограничены в зависимости от запущенности ситуации. Так же существуют дисфункции, вызванные факторами, с которыми сделать ничего уже нельзя (к примеру, отсутствие органов или их критическое повреждение), в таких случаях можно добиться частичного повышения уровня здоровья в целом и тем самым значительно улучшить качество жизни. По своему опыту скажу так, комплексное применение всех описанных в книге советов, дает эффект сравнимый с чудом. Лично по своим наблюдениям за более чем год, близкого к полному, применения методики (по частям я конечно все из описанного в данной книге применял в своей жизни ранее, ставил очень много экспериментов, но не все они имели положительный результат и проводились по отдельности, чтобы можно было оценить воздействие каждого), отмечу следующие изменения:

- Ушел лишний вес, пузо и жир.
- Больше энергии и сил.
- Отсутствие болевых ощущений и дискомфортных состояний.
- Чистая, эластичная кожа, её состояние сильно улучшилось.
- Молодею значительно и этот процесс только усиливается.
- Иммуитет усилился кратно.
- Общее самочувствие приятнее и легче.
- Восстанавливаться после тренировок стал быстрее.

- Спокойнее стало базовое состояние и ярче радость бытия.
- Не возникают аллергические реакции, либо порог их возникновения сильно вырос.
- Не возникают различные болезненные состояния вроде головных болей или воспалительных процессов (если грубо и систематически нарушать рекомендации по питанию, то могут и возникнуть конечно).
- Улучшилось зрение и внимательность.

И это то, что сходу вспомнил, да и я склонен к экспериментам, поэтому допускал некоторые нарушения в режиме, без этого результаты были бы ещё лучше.

Но применить сразу всё, очень нелегко, нужно иметь высокую дисциплину и мотивацию, так как, по сути, это требует комплексного преобразования самой структуры и образа жизни, и в случае с серьезными вызовами (смертельный диагноз, например) без этого не обойтись, но даже если применить методику частично, то можно получить множество положительных эффектов. Каких именно, я буду описывать по ходу книги, потому как указывая что нужно изменять, я буду объяснять почему это нужно делать и, как и на что это окажет влияние.

Сразу предупреждаю, ничего сверхъестественного в нашем подходе к построению настоящего здоровья нет, кому-то многие советы покажутся даже банальными и простыми (отказаться от курения, прекратить переедать, добавить физической активности и подобное), более того я уверен что многие из вас уж используют часть из них в своей жизни, но если бы кто-то из вас использовал их в комплексе полностью, или хотя бы большинство из них, то он бы не читал сейчас эту книгу, потому как вопросы здоровья его бы не тревожили. Повторю, сила этой методики в комплексном воздействии за счет суммы множества факторов и сильного синергетического эффекта, просто проверьте сами.

Кстати Гиппократ, которого считают основоположником современной медицины, говорил, что лечение это помощь организму в самоисцелении, и я с ним полностью согласен, все что рекомендуется в данной книге направлено именно на это.

В настоящее время довольно популярны такие направления как "Антиэйдж", то есть остановка старения организма, или "Биохакинг", обычно под ним подразумевают улучшения каких-либо свойств организма приемом различных добавок, но некоторые смотрят на биохакинг шире, включая в данное понятие работу с движением и сознанием, это гораздо эффективнее. Данная книга совершенно точно охватывает оба этих направления, и по эффективности представленных здесь методик превосходит все известные мне руководства.

Большинство представителей движения антиэйдж напоминают типичных клиентов современной медицины, они ждут чудодейственной таблетки, ну или комплекса средств, принимая которые они смогут бросить вызов старению, и в некоторой степени это даже работает, но скажем прямо в недостаточной, а изобретение чудодейственной таблетки не случится никогда, гарантирую на 100%, поскольку таким образом не убираются причины дегенеративных изменений которые мы называем старением, а если причины остаются, то и следствия будут неизбежно. Другая, менее многочисленная часть использует более комплексный подход, вносят изменения в свой образ жизни, в различные сферы. У этой группы как правило результаты выше, и могли бы быть еще выше если бы им было доступно грамотное, действующее, эффективное руководство. И для данной группы эта книга будет очень полезна, подобно дорожной карте, укажет нужное направление. Помочь таким людям одна из основных задач этого руководства. Так же в последнее время стала популярна в мире тематика поддержки внешнего вида с помощью различных операционных методик, подтяжек, ботоксов, различных наполнителей, имплантов и подобное (в некоторых азиатских странах это приняло уже масштаб эпидемии), данная книга такое не продвигает, подобные действия являются лишь маскировкой старения и не устраняют его причины, мы же предпочитаем "быть, а не казаться".

Тема биохакинга тоже будет раскрыта в данной книге, но только с точки зрения создания безупречного здоровья, без побочных эффектов или с минимальными. Биохакинг наркотиками, галлюциногенами и любой опасный или вредный для здоровья или психики мы рекомендовать не будем здесь, этот путь не наш. У тела имеется колоссальной силы комплексная система по самовосстановлению, вот ей мы и будем всячески помогать и способствовать ее активации.

Как я выше уже упоминал, есть множество энтузиастов в сети интернет которые продвигают различные направления и тематики, связанные со здоровьем, кто-то раскрывает хорошо тему фитнеса, кто-то бега, кто-то основательно изучил тематику здорового сна, другие глубоко погрузились в вопросы питания и тому подобное. Так вот задача этой книги сделать максимально качественную выжимку всего самого ценного из тем влияющих на наше здоровье, очень амбициозная задача, но раз взялся, то приложу все усилия чтобы сделать максимально эффективное руководство. Всем подобным энтузиастам я выражаю огромную благодарность за знания что они дали мне, без них написание этой книги было бы невозможно. Да, многие из них конечно же не одобряют то, что мне придется оценивать их область деятельности как некую составную часть общей картины, порой далеко не самую важную, а также расставлять приоритеты, зачастую ставя что-то иное выше по значению и влиянию на здоровье, чем та тема изучению которой они посвятили свою жизнь. Но иначе не получится, потому как для меня очевидно, что комплексное всеобъемлющее руководство по созданию настоящего полноценного здоровья, не может быть создано на основе лишь одной или нескольких отдельных тем, хотя многие люди, погружаясь в какую либо область исследования, впадают в подобную иллюзию относительно этой области, теряя из виду тот факт, что может быть гораздо полезнее применять полученные ими знания в комплексе с другими, часто более действенными и эффективными.

По мере изучения данной книги, для увеличения её эффективности, рекомендую как можно объективнее анализировать в каких сферах у вас основные нарушения и исправлять их в приоритетном порядке, к примеру, есть очень серьезная по силе воздействия привычка в целом – употребление алкоголя, но конкретно вы выпиваете всего несколько раз в год и то умеренно, а вот движения в вашей жизни почти нет, и в вашем случае добавление движения даст больший эффект, чем избавление от употребления алкоголя, то есть, у вас есть свои слабые и сильные стороны, в первую очередь, желательно убрать слабые, а укреплять сильные тоже конечно нужно, но заметного эффекта это даст меньше. Конечно, о силе воздействия на здоровье различных привычек и приоритетности в целом будет отдельная глава.

Также следует помнить, что текущее ваше положение дел в плане здоровья формировалось годами, а зачастую и десятилетиями воздействия негативных факторов и даже если вы все изменили в привычках согласно рекомендациям, приведенным здесь, еще остается некоторый физический момент инерции, который вас может некоторое время нести в старом направлении, в зависимости от запущенности случая и от конкретного вида нарушения, поскольку проявления различны и время для изменения требуют разное.

Сфера сознания

"Все болезни от нервов", наверняка вам знакомо это выражение, его очень часто используют даже в быту. Я не вполне согласен с этим утверждением, но все же не даром оно стало таким популярным, ведь огромное количество болезней действительно имеет основополагающие причины в нарушении работы нервной системы. Но я сферу сознания понимаю в более широком смысле. Нервная система лишь часть сферы сознания, очень важная, но только часть. В широком смысле сфера сознания включает в себя все элементы восприятия, использование интеллекта, памяти, управление вниманием, способность к самодисциплине.

Не просто так я поставил эту сферу на первое место, причина тому простая, если не навести хоть какой-то порядок в этой сфере, с остальными вряд ли что-то сможете сделать, ведь для внедрения изменений нужна воля и дисциплина, а также мотивация, а та основывается на понимании, которое зависит в свою очередь от интеллекта, так же контроль за результатами осуществляется сознанием. Благо сам факт того, что вы ищите подобную информацию говорит о том, что сознание в вас как минимум не совсем запущено, и поэтому наша задача лишь усилить его, «проапгрейдить» по возможности так сказать. Также многие люди постоянно живут в циклических, повторяющихся, преимущественно негативных программах и поэтому теряют интерес к самой жизни, так вот наведение порядка в сфере сознания возродит интерес и мотивацию, а комплексное воздействие от внедрения рекомендаций во всех 4х сферах, даст огромную энергию для реализации этих возникших вновь интересов.

На что же и в какой степени влияет сознание в вопросах касаемых здоровья? Да практически на все. Самое основное на мой взгляд это то, что сознание определяет куда направляется и тратится энергия, а также контроль (или его отсутствие) за всей деятельностью тела и ума. Потратить энергию можно на гармоничное развитие чего либо, органа, группы органов, деятельности и тому подобное, или же на самоуничтожение (что очень часто происходит). Давайте рассмотрим примеры. Сколько вы знаете людей, которые многократно в течении дня мониторят новостные ресурсы, и еще больше раз прокручивают самое эмоциональное из прочитанного у себя в голове? Таких людей очень много, и абсолютное большинство из них не участвует в какой-либо реальной политической или благотворительной волонтерской деятельности пытаясь что-то сделать с прочитанным, как-либо улучшить мир или что-то подобное. Нет, они просто изо дня в день пропускают через себя огромное количество негативной информации. А правда состоит в том, что они направляют свое внимание на то, что не выгодно им и истощает их физически и энергетически, что это если не самоуничтожение? Я не сторонник того, чтобы не знать, что происходит в мире совсем закрываясь от внешней информации, я имею в виду вопрос выбора своего основного ментального фона. Рассмотрим другой пример. Человек живёт, осознанно выбирая направления своего внимания каждый момент жизни, читает полезную информацию, которую может применить и применяет в своей реальной жизни, медитирует, как только замечает, что внешние события его провоцируют на негативную реакцию, успокаивается и сознательно выбирает свое внутреннее состояние. Тут ставить вопрос, в котором из двух описанных примеров будет лучше состояние здоровья у людей при прочих равных условиях нет смысла, всем и так понятно. Но у многих возникнет другой вопрос, или даже возможно протест, вроде: как такое вообще можно сделать? Как можно не реагировать на внешние условия? У меня кредиты, напряженка на работе, в стране бардак, в отношениях проблемы, со здоровьем все плохо и т.д.

Отвечу, что не можно, а нужно, если желаете изменить ситуацию, и это вполне возможно сделать и по силам всем (у кого есть искреннее стремление конечно), да не сразу, да посте-

пенно, да не у всех получится абсолютный контроль, но в целом возможно контролировать свое ментальное состояние в значительной степени.

Я буду очень наивен, если предположу, что большинство людей сможет взять сознание под полный контроль, думаю такое под силу очень немногим, поэтому рекомендации в данной части книги я разделю на базовые и продвинутые. В базовые я включу тот минимум что необходим для налаживания здорового функционирования сознания, а в продвинутых рекомендациях опишу техники и советы позволяющие наладить контроль над сознанием и научиться быть собой и жить в полной гармонии. Кто-то, освоив базовые может решить позже постепенно добавлять продвинутые в свой образ жизни, наша система позволяет, накапливая осознанность, энергию и здоровье, выходить на новые уровни и расти над собой вчерашним.

Задача минимум, быть спокойным

Что же является нашей задачей минимум в вопросах, связанных с сознанием? Нужно научиться быть спокойным большую часть бодрствующего состояния и расслабляться. И соответственно большую часть времени быть в состоянии без напряжения и зажимов, мышечных, ментальных и энергетических. Различных руководств и книг по схожим вопросам существует очень много, как дельных, так и не очень, тут я буду рекомендовать лишь проверенные и рабочие советы, практики и инструменты.

Минимальная степень пробуждённости

Первая и базовая рекомендация – иметь хоть какую-то степень пробуждённости. Без этого едва ли можно влиять на процессы своей жизни.

В нашем сознании постоянно идет мыслительная деятельность, она управляет всеми процессами, происходящими в нашем сознании и организме, и у абсолютного большинства людей, практически вся эта мыслительная деятельность происходит бессознательно, автоматически. И если часть этой деятельности нам выгодно оставить автоматической, то очень многое из этих процессов нам полезно будет взять под полный или частичный контроль. Это нужно за тем, чтобы вносить изменения в распорядок жизни и привычки. Что для этого необходимо?

Для начала нужно научиться отслеживать вашу мыслительную деятельность, реакции и то, как происходят запуски этих автоматических программ. Инструментами для этого являются бдительность, внимательность, alertность, чувство присутствия в моменте. Чтобы их в себе развивать, нужно выработать привычку напоминать себе это вспоминать, пробуждать себя задавая вопросы вроде: "что в данный момент происходит в моем сознании?", или "выгодно ли мне то, что я сейчас думаю?". Так же практика возвращения внимания в настоящий момент "выдергивая" его из мыслей и перенаправляя на чувства, ощущения и на то, что наблюдается вокруг вас прямо в этот момент. Это нужно делать как можно чаще и стараться подольше пребывать в этом состоянии, оно станет очень приятным, как только привыкнете к нему. В этом состоянии вы можете управлять вашим вниманием сами, выбирая, внося корректировки в эти процессы, а не просто реагируя на внешние раздражители подобно низшим формам жизни. И именно из пробужденного осознанного состояния можно и нужно формировать стратегию своей жизни и привычки, отбрасывая то, что не выгодно и не служит вашим целям, и наоборот добавляя то, что служит их достижению.

Негативизм и реагирование

Первое что следует отбросить, это эмоциональное реагирование и негативизм. Это колоссально истощает ваши жизненные силы и конечно же очень сильно вредит здоровью во всех смыслах. Многие скажут: "Легко советовать подобное, когда в жизни все хорошо, но у меня горы проблем, на работе нервы, с детьми постоянная напряженность, со здоровьем беда, в стране творится черти что и ..." можно долго продолжать. Отвечу, чем больше у вас в жизни проблем, тем выше надобность освоить умение не реагировать и тем заметнее для вас будет эффект от этого. Да, для формирования подобной привычки требуется сознательное усилие и намерение, как, собственно, для формирования любой привычки. Конечно же наивно будет рассчитывать, что все решив не негативить, вдруг резко перестанут это делать, но если быть настойчивым и последовательным, то постепенно вполне реально убрать эту привычку. По началу вероятно вы будете замечать такие реакции только когда уже всюду накручиваете в голове самые негативные сценарии, возмущаетесь, боитесь, ненавидите, осуждаете, проклинаете и подобное, но как только вспоминаете и входите в осознанное, пробужденное состояние сразу задайтесь вопросами: "как на меня влияет то, что я делаю?", "а решает ли это саму проблему?". Ответы очевидны, вам не выгодно истощать себя в любом случае, поэтому учитесь отбрасывать негативность, не давая ей истощать вас.

Есть специальные упражнения для отбрасывания и переключения внимания, в психологии и тематических трудах описаны многие из них. Я здесь дам некоторые базовые рекомендации.

Если переключение внимания для вас проблема, то можете воспользоваться техникой осознанного дыхания. Очень простая техника, по названию уже все понятно, начните осознавать вдохи, задержки и выдохи со всеми сопутствующими ощущениями, обычно пары минут хватает, зависит от того насколько сильна привязка к проблеме, и привычка циклично прокручивать негатив, но в любом случае при настойчивых тренировках будет получаться все легче и качественнее. Также хорошо работает метод переключения внимания с помощью физических упражнений, тоже все просто, обнаружили себя в циклическом мышлении, начните отжиматься, или на пробежку выйдите, или темповую ходьбу устройте себе, ну или что-то другое, смысл понятен. Еще можно записывать на бумагу мысли, как можно отстраненнее, стратегически рассматривая возникшую ситуацию, а не с позиции жертвы или обвиняющей (осуждающей, оценивающей) стороны. Ну и конечно же медитация, если вы с ней знакомы, а если нет очень рекомендую освоить, в дальнейшем про нее отдельно поговорим. Для уменьшения негатива в вашем сознании, также необходимо фильтровать то, чем оно наполняется в течение дня, уменьшить чтение новостей, общение с негативными и токсичными людьми, обсуждение сплетен желательно убрать полностью.

Почему я уделяю особое внимание теме освобождения сознания от заикливания на негативе, и поставил его в начало одной из первых рекомендаций? Потому что истощение, создаваемое данной бесконтрольной деятельностью ума, колоссально, и сравнимо по негативному воздействию на здоровье с употреблением тяжелых наркотиков, то есть ни о каком настоящему качественном и полном здоровье без решения этого вопроса говорить не приходится.

Суета, спешка

Мне знакомо очень много людей которые в той или иной мере все время находятся в состоянии суеты или спешки. Не нужно иметь научную степень по психологии чтобы понять, что это состояние негативно влияет на самочувствие и здоровье и очень сильно истощает. По сути, мы опять возвращаемся к рекомендации быть спокойным, спешка и суета, это состояния, лишаящие покоя. То, что данное отклонение очень сильно распространено, во многом обусловлено самой средой, в которой мы живем, конечно в разных странах она имеет значительные отличия, но в целом можно отметить очень негативную тенденцию по всей планете, особенно в развитых странах. Ум, будучи не контролируемым в должной степени и не привыкший быть в реальности, входит в цикличную, бессознательную программу, сужающую восприятие и запускающую переживание чувства "я не успеваю", или "если я не успею, то...". Само по себе чувство спешки и суеты, во-первых, не сильно ускоряет деятельность, а зачастую даже тормозит, увеличивает шанс совершения ошибок (особенно в интеллектуальной деятельности), во-вторых, истощает энергетически. Поэтому, как только обнаружили себя в этом деструктивном состоянии, сразу же вернитесь в реальность, успокойтесь, задайте себе вопросы: "в чем ваша выгода от пребывания в этом состоянии?", "Как вы попали в него?" Проанализируйте ситуацию и выберите наиболее выгодное вам состояние осознанно. Это тоже нужно нарабатывать, если привычка суетиться и спешить в вас очень сильна, то может потребоваться больше времени чтобы научиться отслеживать ее запуск и пресекать на корню, зато и дивидендов вы получите больше, поскольку она забирала у вас очень много энергии и здоровья, и поборов её вы получите в награду значительную прибавку этих самых энергии и здоровья.

Чувство вины, недостойности

Во многих семьях детей обучают быть ответственными и это очень даже хорошее качество, но только вот в процессе такого обучения очень часто происходит подмена понятий. Родители, бабушки, родственники, учителя, воспитатели, и все, кто участвует в воспитании, ввиду своего собственного уровня развития и понимания, вместо развития восприятия детей, занимаются формированием удобного для них "послушного" субъекта. Основным инструментом для такого формирования служит навязывание ребенку чувства вины за "неправильные" поступки, к которым естественно относится любой вид непослушания или выход за рамки удобного для манипулятора поведения. Закрепляется данное чувство различными методиками наказания, физическими или психологическими. Этот же инструмент по отношению к вам применяют религии и государство, а также ряд других структур, к примеру преступные сообщества или общины. Ценности и видение мира навязываемые манипуляторами отличаются, как и требуемое целевое поведение, но структура манипулирования через вину одна и та же – "делай как положено или ты изгой, предатель, недостойный, или просто будешь наказан физически, побит, убит и т. д."

К чему я тут все это описываю? Да к тому, что вам нужно пересмотреть все в своей жизни за что вы чувствуете вину, хотя бы наиболее частые сценарии. Вам "внедрили" в вашу зону ответственности много "лишнего", я вам гарантирую, что если вы это сделаете по настоящему беспристрастно, то 90% случаев когда вы себя "виноватите" отвалятся, а в оставшихся 10% ситуаций вы можете просто изменить свои действия, а если ничего не поделать уже, то просто научитесь себя прощать, мы все не совершенны в своих проявлениях, а чувство вины не исправляет ошибки, а усугубляет их, да и не выгодно оно вам. Сюда же я отнесу и чувство неполноценности, недостойности и другие формы самоедства, это тоже своего рода "побочные продукты" корявого воспитания или цикличного негативного мышления. Это все нужно отслеживать выводить в осознание, пресекать и отбрасывать. Механизмы все те же, рассматривайте, задавайте вопросы: "зачем это мне?", "как я это приобрел?", "к чему это ведет?", "выгодно ли мне это?". Очень желательно понять, кто из вашего окружения сознательно или бессознательно проецирует на вас чувство вины, и по возможности свести общение с такими манипуляторами к минимуму, или если это ближайшие родственники и оборвать общение невозможно, нужно четко дать понять, что подобные манипуляции вами осознаются и не приветствуются.

Ненависть, обвинения, осуждения, зависть

В целом все разумные люди так или иначе осознают то, что данные состояния ума не являются чем-то хорошим, об этом говорят и традиции, и религии, и мораль, да и вообще собственные внутренние чувства дают подсказки если вы внимательны к ним. Но в течении жизни многие из нас нахватились привычек, основанных на слепом реагировании на внешние обстоятельства, которые зачастую бывают неприятными, плюс к этому отсутствие должного контроля за умом и отсутствие понимания последствий вносят свой вклад в формирование этих крайне невыгодных нам привычек мышления. Ненависть, это очень саморазрушительное состояние, возможно самое, и наносит колоссальный вред вашему здоровью. Да, да именно вашему, а не тому, к кому обращена эта ненависть. Вот и выходит так, что вам не нравится кто-то или что-то в этом мире и вы по этому поводу наносите себе ущерб, притом еще и значительный! Вам не кажется, что эта стратегия довольно глупая? (Меня всегда удивляли голодовки рабочих по поводу невыплат им заработных плат, так вот тут похожая ситуация получается, кто-то или что-то наносит вам ущерб, и вы в противодействие этому наносите себе дополнительный, зачастую еще больший ущерб, гениально!) Следует это хорошенько рассмотреть пока оно не станет для вас совершенно очевидным. Так же причиной подобных отклонений от рационального поведения является фокус внимания направленный преимущественно во вне, то есть вы гораздо больший процент своего времени заняты анализом внешних обстоятельств, ситуаций и людей, чем тратите на наблюдение за своим внутренним состоянием. У вас при этом рождаются суждения, как должна себя вести конкретная личность в определенных ситуациях, и вообще, как все должно происходить, и если эти ожидания не оправдываются, то вы производите что-то вроде оценивания этих ситуаций, поступков, личностей, концепций, идей и подобного. Только вот оценку всему этому вы делаете в виде своего состояния сознания, от полного неприятия (ненависть, обвинения, осуждения и подобное), до полного приятия (восхищение, одобрение, любовь, и так далее), оттенки степени приятия различны, но суть думаю понятна. То есть получается, если вас не устраивает что-то или кто-то вы себе ухудшаете состояние, как выше я уже писал. Чтобы не возникало это недоразумение, есть простой выход, не оценивайте никого и ничего (разве что чисто технически для понимания), и вообще уберите свое внимание со всего этого и верните его обратно себе, по крайней мере большую часть времени. Конечно же это касается не только ненависти, это касается всего негативизма вообще, обвинения, осуждения, зависть, неприятие, все они возникают в целом по схожей схеме и по этим же причинам. Эти привычки могут быть достаточно сильно укоренены в вас, и их изменение довольно тяжелый процесс, но это вам даст очень большие бонусы как к здоровью, так и к самому состоянию бытия и радости жизни как таковой, потому как привычка крутить негативные оценки заслоняет собой от вас все это.

Беспокойство в целом

Одно из самых опустошающих и бесполезных занятий, но при этом очень распространенное, это беспокойство. Что это такое? Ну название говорит само за себя, но мы попробуем рассмотреть чуть глубже. Есть такое представление, что все наши чувства, это градация на шкале от чувства единства всего, гармонии (любви), до чувства отделённости, полной изолированности (страха). Так вот если использовать такую концепцию, то беспокойство это как приглушенный страх, то есть чувство очень близкое к страху и хотя в определенный момент оно ощущается гораздо менее ярко чем страх в классическом понимании, но как правило у людей оно проявляется гораздо дольше чем острые формы страха, и поэтому в итоге истощает морально, психически и энергетически больше всего. Оно выступает как один из основных факторов мешающих жить. Стоит отметить, что беспокойство может тоже проявляться в разной степени, и вред наносится соответственно тоже разный по силе. Какие же основные причины, вызывающие беспокойство? Это, во-первых, набор привычек, и некоторые из них мы сейчас рассмотрим. Во-вторых, отсутствие контроля за мыслительной деятельностью в моменте. В-третьих, отсутствие контроля за входящей информацией, контентом, наполняющим ваше сознание. В-четвёртых, это ожидание определенного результата от всей нашей (и не только нашей) деятельности и если что-то идет не по намеченному умом сценарию, то возникает беспокойство за результат (ум начинает крутить "плохие" сценарии).

Какие привычки влияют на уровень беспокойства негативно? Привычка часто планировать будущее и перебирать его всевозможные варианты, сама по себе истощает, но ситуация становится еще гораздо хуже, когда к этой привычке добавляется общая склонность к негативизму, которую мы упоминали ранее. Еще хуже если к этим двум привычкам добавляется привычка циклично мыслить, и вот тут мы можем наблюдать яркое проявление синергетического эффекта между такими привычками, но этот эффект направлен не в нужную нам сторону и абсолютно не выгоден нам. Можно еще добавить несколько привычек сюда, как например завышение важности всего (особенно образа себя), или привязанность к мнению окружающих, склонность к чувству вины и подобные привычки так же могут усиливать беспокойство или создавать его из ничего. Можно еще выделить некоторые разновидности привычек, усиливающих беспокойство, но не будем усложнять ситуацию, работа по их устранению и преодолению в целом схожа.

Для решения этих проблем можно использовать техники по переключению внимания, описанные выше, но главное научиться возвращаться в настоящий момент и пребывать в нем, как только обнаружите активацию какой-либо из этих привычек, а также максимально отстраненно наблюдать как эти привычки пытаются захватить ваше внимание, не отдавая им его. По началу это будет не легко, но данный навык имеет свойство нарабатываться. И тут мы подошли ко второй причине беспокойства, отсутствию контроля за мыслями и внимания в моменте в целом. По сути, это привычка спать наяву, или неосознанность. Исправляется она уделением внимания происходящему в вашем сознании, описанным выше возвращением в настоящий момент (не разово, а нарабатывая привычку), а также, внедрением привычки медитировать, о медитации далее отдельно поговорим, она одна может очень сильно повысить вашу осознанность.

Ну и третья причина беспокойства, это воздействие на вас входящей информации, которую вы не выбираете, и по сути, позволяете выбирать кому-то за вас. Сколько людей в современном мире испытывают постоянную тревогу и стресс от того, что систематически читают или смотрят новости о происходящем в мире? Много, очень много. Старшее поколение как правило смотрят телевизор, слушают радио и читают газеты, более молодое поколение смот-

рят ютуб, тикток, читают и смотрят новости и различный контент в телеграмм и других социальных сетях. А кто реально задумывается над тем, как та или иная информация влияет на его состояние, самочувствие? Что она активизирует в нем, какие процессы, выгодно ли ему это воздействие? Работает ли это все на него, или против?

Если вы желаете выбрать свое состояние и чувствовать себя хорошо, а не быть жертвой случайностей (в лучшем случае случайностей, если изучить новостной контент, он почти весь негативный, а следовательно, и воздействие его на вас негативное, а не случайное), то просто необходимо фильтровать всю входящую информацию, и оставить только ту что идёт вам на пользу, ну или хотя бы не вредит. Я понимаю, что большинство из вас могут сейчас возмутиться, начать защищать и оправдывать свои привычки, мол "я должен знать, что происходит в мире, поэтому новости мне нужно изучать", или подобное. Но на деле информация людям нужна для того, чтобы с ней что-то можно было сделать, как-либо использовать ее, если это не так, то зачем наполняться негативом, да и еще по несколько раз в день? Просто понервничать? Тут вам самим нужно выбирать, чего вы для себя хотите? Если вы желаете быть здоровым и иметь спокойное состояние сознания, то лучше не наполняться этим, по крайней мере часто. Кроме новостей беспокойство может вызывать и развлекательный контент, основанный на эмоциональных манипуляциях, или просто негативный, эксплуатирующий низменные чувства, страсти и подобное, вроде трештоков, шоу некоторых, где кругом интриги, осуждения, обвинения, оценивания и подобное. Так же общение с негативными людьми, манипуляторами, паникерами, сплетниками и прочими "энергетическими вампирами" оказывает значительное влияние, лишаящее ум покоя. Вам следует научиться объективно оценивать воздействие этого контента и общения на вас, честно, без прикрас или попыток оправдать, и то, что влияет на вас негативным образом следует выбросить из своей жизни. Для внедрения всех этих изменений в жизнь понадобится дисциплина и о ней мы поговорим далее.

В случае с четвертой причиной важно ясно понять, что факт беспокойства об ожидаемом результате, не влияет на этот результат в положительную для вас сторону, это просто истощает вас и наоборот может оказаться причиной ухудшения ситуации, потому как там, где требуются действия для исправления ситуации, гораздо лучше, чтобы они были произведены из наполненного состояния, а не из истощенного. О том что ваше сознание может влиять на воспринимаемый вами мир в этой книге я не собирался упоминать, потому как тема иная и наукой в целом отвергается (наука на самом деле очень много чего не понимает еще), но сами можете понять, что происходит в данном контексте со здоровьем при вашем беспокойстве, если предположить, что это работает.

В дальнейшем будет описано еще несколько инструментов, косвенно или прямо снижающих уровень беспокойства.

Дисциплина

Для того чтобы придать своей жизни какое-либо направление сознательно, требуется инструмент, навык по внедрению нужных привычек, который просто необходимо наработать, потому что по-другому не получится иметь четкий и выгодный вам вектор движения, направления и развития. Этим инструментом является дисциплина, она заставляет вас придерживаться намеченного плана, следовать своим принятым ранее стратегическим решениям в жизни и не скатываться с этого пути. Нарботке данного инструмента способствует осознанность то есть, пробужденность, внимательность к вашему восприятию и его содержимому, а также практика, упорство. Противостоять вам будут привычки, приобретенные в течении всей жизни, они будут постоянно пытаться сбросить вас в старые паттерны поведения, но, если вы будете настойчивы в своих попытках, вы обязательно выйдете из этого противостояния победителем. С ростом дисциплины внедрение новых привычек на замену старых будет даваться все легче и легче. Имеются ввиду конечно не только привычки относящиеся к сфере сознания, но все вообще, а значит без наработки дисциплины создать полноценное здоровье не получится никак, это обязательный навык и работу по его развитию обойти нельзя.

Стоит отметить, что у многих людей не так уж плохо обстоят дела с дисциплиной, таким людям нужны лишь знания и грамотные рекомендации.

Далее обсудим несколько очень полезных привычек, которые помогут вам внести позитивные изменения в вашей сфере сознания.

Не придавать ничему слишком высокое значение, снизить важность

Многие вещи, события, люди, обстоятельства могут восприниматься совершенно по-разному, в зависимости от того какую важность вы им придаете. К примеру, вы опаздываете на работу будучи директором организации и по совместительству ее владельцем, или будучи среднего звена менеджером, который ужасно зависим от этой работы и которого могут уволить за это опоздание. В обоих случаях это опоздание на работу, но в первом случае оно вряд ли сможет вызвать серьезный стресс, а во втором может и очень часто вызывает у многих людей. Но давайте рассмотрим этот самый второй случай, чем стресс может облегчить ситуацию? Он, наоборот, её усугубляет. Да, последствия могут быть в виде увольнения, но ведь неизвестно куда это вас приведет в итоге, и тот факт, что вы усилено переживаете не увеличивает шансы на позитивный исход самого события. А давайте по-честному вспомним, сколько раз вы переживали по различным причинам, а потом оказывалось, что и нечего было переживать, оборачиваясь назад сейчас это выглядит как пустяк. И попробуйте найти пример в своем опыте, где волнения и переживания помогли вам разрешить нависшую над вами ситуацию. Если вы будете честны сами с собой, то поймете, что ситуации помогают разрешить правильные действия в нужный момент, а не переживания по поводу этих ситуаций. Более того, переживания вас истощают и лишают собранности, а когда вы полны энергии и собраны, шансы на то, что ваши действия будут правильны и вовремя совершены, значительно выше. Если вы сознательно снизите важность всего этого, то соответственно снизится и уровень переживания о последствиях, а в следствии и урон здоровью и энергетике. На практике снизить важность помогают некоторые техники. Такие как представлять, что может произойти в самом плохом варианте, и отпустить все это, или представлять ситуацию карикатурно, нагоняя в ситуацию жути и делая ее нарочито смешной при этом, в определенный момент ее уже будет трудно воспринимать всерьез. Ну или просто вспоминайте тот факт, что за жизнь с вами многое происходило уже, а вы все еще живы и все в итоге разрешилось. Используйте то, что лучше работает для вас. Кому-то достаточно просто вспомнить о том, что нужно снизить важность происходящего и все.

Научиться расслабляться

Элементарный навык, которым владеют практически все существа в природе у людей в наше время почему-то встречается довольно редко, да и то зачастую в слабой степени и достигают расслабления многие, мягко говоря, не самыми лучшими способами (алкоголь, наркотики, бегство от реальности в игры, фантазии, фильмы и подобное). А навык очень нужный, а также безумно полезный для здоровья и повышения качества бытия и самоощущения. Многие напряжения, зажатости, зажимы и прочие гипертрофированные реакции были выращены постепенно из мелких "кирпичиков", легких стрессов, а все потому, что мы не сбрасывали эти стрессы и напряжения, а накапливали и со временем их влияние на организм и психику становилось все выше. Дальше идти в эту сторону нам нельзя, потому как мы намерены двигаться в сторону увеличения и укрепления здоровья, куда данный путь явно не ведет. Давайте рассмотрим некоторые практические методы помогающие расслабиться и сбросить стресс. По сути, многие из рекомендаций в данной части книги так или иначе помогают это делать, поэтому внедрение их в жизнь само по себе увеличит вашу способность к расслаблению.

Но рассмотрим и некоторые специальные методики, к примеру аутотренинг. Техники встречаются самые разные, можете найти в интернете по вкусу, я опишу лишь базовую простую, она работает нормально для новичков, а для тех, кто желает научиться глубокому настоящему расслаблению нужно будет осваивать медитацию.

Для расслабления методом аутотренинга лягте или сядьте удобно, постарайтесь отпустить всё внешнее, мысли, заботы и перенести всё свое внимание внутрь тела и почувствуйте энергию, циркулирующую внутри вас через свои ощущения, не спешите никуда, побудьте в этом 2 минуты, дальше направьте внимание на кончики пальцев на правой руке и почувствуйте, как они расслабляются, можно комментировать словами в уме, но не обязательно. Далее направьте внимание выше по руке к кистям и предплечьям ощущая, как расслабляются мышцы, далее рука и плечо. Потом тоже самое с левой рукой и с ногами, не спеша, далее ягодичные мышцы, пресс, спинные, шея и мышцы лица и головы, особое внимание уделите мышцам глаз и челюсти, на них зажимы чаще всего проявляются. Потом наполните вниманием все тело и вызовите намеренно ощущение тяжести в каждой мышце, и ощущение тепла, побудьте в этом минуту-другую, далее мысленно можете давать себе различные установки, они будут влиять на ваше подсознание в большей степени чем если бы вы сделали это без предварительного расслабления. Несколько минут просто будьте в этом расслабленном состоянии или давая себе установки (не грузите их много, чем больше количество, тем слабее будет каждая из них), потом мысленно наполните все тело энергией и бодростью и пробуждайтесь. Данная практика не очень быстрая, конечно, но работает неплохо, более оперативно расслабиться можно используя дыхательные практики или возвращая внимание в источник откуда исходит восприятие, или используя короткую версию вышеописанной техники, просто наполнив вниманием энергетическое поле тела и отпустив все внешнее. Так-то в интернете полно рекомендаций по подобным вопросам, не сложно будет найти среди них качественные.

Позитивизм

Я вообще не сторонник "позитивного мышления", для меня это воспринимается как некий самообман, когда вокруг складываются обстоятельства негативно, а я внушаю себе что они позитивные. Но я знаю, что у многих людей это вполне себе работает, что-то вроде "клин клином вышибают". Если у вас работает данный приём, то пользуйтесь на здоровье, негатив наносит сильный вред здоровью во множестве его аспектов и проявлений и если у вас получается его просто замещать на позитив, то делайте это как только обнаружите себя в негативном состоянии. Очень поможет во внедрении позитивизма вычищение информационного фона вокруг от негатива и деструктива, оно и логично так то, но это всем вообще желательно сделать, вне зависимости от того будете ли вы практиковать позитивизм или нет.

Не додумывать вообще

Не очевидная привычка и в интернете об этом мало говорят, но многие нарушения в сфере сознания исчезнут на корню если внедрить в свою жизнь привычку не додумывать ситуации вообще. Да, уму это может показаться на первый взгляд нелогичным, потерей контроля над ситуацией, но в реальности это додумывание не дает никакого контроля, а является почвой в которой зарождаются многие нарушения и негативные факторы и уводит внимание прочь от настоящего момента, а также создают поводы для волнений и переживаний не имеющие под собой основания в реальности. Советую развивать в себе эту привычку, она принесет хорошие плоды.

Убрать циклично ворующие внимание привычки

Что я имею ввиду? Соцсети, новости, телевидение, ютуб, компьютерные игры, азартные игры и подобное. На чём-либо из перечисленного как на наркотике сидит сейчас почти все население планеты, а многие сразу на нескольких "наркотиках" сразу. Проблема тут такая, вы уделяете этим привычкам огромное количество внимания, и даже когда вы не погружены в просмотр контента непосредственно, ваше сознание структурирует и "прокручивает" по инерции еще долго прошлый контент, и так как ваше внимание в значительной степени погружено в это, то остается и тяга к дальнейшему "наполнению" этих сфер своим вниманием, так и получается привязанность, образуется цикл, уделение внимания порождает тягу, действия под влиянием этой тяги ведут к еще большей трате внимания на данную ловушку. Кроме самого факта зависимости, есть еще один фактор, эти привычки забирая огромную часть вашего внимания, наполняют ваше подсознание разными установками, многие из которых деструктивны, негативны или просто не способствуют вашим намерениям и достижению желаемых целей, делают ваше сознание не целостным, отвлекают вас от реальности и настоящего момента. Тут нужно как с наркотиками поступать, потому что схема одна, по сути, разница только в нюансах, то есть основательно изучите что из этих привычек вам дает в жизни помощь или пользу, а что вред? Как влияет? Какое вызывает состояние, настроение? Ясно определите для себя, соответствует ли это вашим стремлениям и намерениям в жизни? И все что не соответствует или влияет негативно, планомерно уберите из жизни. Так вы сможете собрать основной фокус своего внимания в реальной жизни и только это может принести настоящий контроль над ней.

Не принимать действия других людей на свой счет

Довольно распространенная ошибка людей, которая делает их уязвимыми со всеми вытекающими отсюда последствиями, это принимать действия и поступки других на свой счет. Приведу пример. Предположим, вы сегодня проснулись, день прекрасный, все хорошо идет, настроение отличное, поделали некоторые дела и решили поехать в магазин, закинули продуктов в тележку встали в очередь, а там кто-то с плохим настроением вас задел, вы ему сказали "поаккуратнее пожалуйста", а он вам оскорбления в ответ, вы сразу реагируете оскорбленный и по спирали дальше пошло в зависимости от вашего темперамента, привычек и степени самоконтроля. И всё, в вашем настроении уже доминирует возмущение, гнев, злоба, обида или что-то подобное. То есть вы, по сути, переняли его негативное настроение начав автоматически реагировать, но ведь это же не выгодно вам и не входило в ваши планы, зачем вам брать подобный мусор у людей? Давайте рассмотрим это нейтрально, без включения чувства отождествления с личностью, которую нужно "срочно защитить от нападков". Вы в прекрасном настроении, ваш мир приятный, тот человек в плохом, он не принимает свой мир, вы думаете он оскорбляет вашу личность? Нет он просто переполнен определенными чувствами и выплескивает их, зачем вам подбирать это? К чему наполняться его чувствами переходя на его уровень? В такие моменты важно выйти в пробужденное состояние и четко понимать, что этот человек просто проявляется в своем мире так как настроен в определенный момент времени, а тот факт, что он проявился так по отношению именно к вам, является знаком для вас, напоминанием о том, как ценно на самом деле ваше хорошее настроение и как приятно быть в нём. Поступать можно по-разному с ним, это зависит от темперамента, но главное, чтобы это исходило из осознанного пробужденного состояния, а не из слепого реагирования подобно низшим формам жизни. Если вы поймете, что каждый живет в своем собственном мире, и все что он в нем выражает это просто отражение его внутреннего состояния, то у вас будет возникать жалость и сострадание к таким людям которые выражают негатив, потому что вы четко будете понимать что ощущает сейчас данный человек внутри, и исходя из этого понимания вы перестанете принимать на свой счет эти выражения, потому как ваше состояние не должно зависеть от состояния другого человека, это просто глупо давать другим определять ваше состояние. Развивайте данную привычку, она сделает вас более свободными и независимыми от внешнего фона.

Внимание на позвоночный столб

Читая книги, посвященные различным восточным учениям, довольно часто можно встретить практики направления внимания на позвоночный столб, это практикуют в некоторых видах йоги, цигун, тибетском буддизме, индуизме. Да и во многих других традициях присутствуют подобные практики. Делают они все эти практики по-своему, но суть похожа. Так вот вникать подробно в эту тему мы не станем в рамках данной книги, но обобщенно рассмотрим данную практику, поскольку все сразу они ошибаться не могут, да и мой личный опыт подтверждает, как минимум действенность концентрации на районе сердечной чакры, и на всем позвоночном столбе.

Если коротко суммировать обобщение того, что я об этом читал, то вдоль позвоночного столба располагаются основные энергоцентры человека, каждый из них отвечает за определенный спектр энергий, энергия заметно усиливается при практике направления внимания на эти центры, и у вас становится больше жизненных сил и крепче иммунитет, так же я заметил, что усиление этой энергии улучшает осанку само по себе, автоматически. А в случае с концентрацией в районе груди, обретается блаженное состояние, покой и радость, очень заметно влияющие на вашу жизнь и общий фон настроения.

В общем рекомендую хотя бы попробовать это попрактиковать несколько недель по 3-5 минут в свободное время в течении дня (лучше 2 раза в день или более).

Делать все максимально хорошо, не ждать награды

Из того чему меня учил отец, мне больше всего запомнилось то, что если уж взялся что-то делать, то делай это хорошо. Сейчас я очень хорошо понимаю, почему так следует поступать. Все что вы делаете, это ваше выражение в этом мире, и внутри каждого из нас есть что-то вроде наблюдателя и внутреннего "судьи", если же вы все делаете не стараясь, кое как, то остается некоторое чувство незавершенности, неудовлетворения, как будто вы сами себя обманули, но определенная часть вас знает об этом.

Делать все наилучшим образом не означает делать идеально, это означает искренне и полно вкладывать в производимое вами действие свое внимание и энергию, понятно, что у различных людей в разное время может сильно отличаться как уровень энергии, так и способность к концентрации внимания, но тут важно именно искреннее старание на момент этого действия. В помощь данной привычке отлично подойдет привычка не ожидать награды за действие, а делать все ради самого действия. Если вы внедрите в свою жизнь эти две привычки, вы научитесь наслаждаться самим процессом действия, а не ждать его окончания, и жизнь будет восприниматься красивым выражением себя, а не тяжёлой ношей, или испытанием.

Доводить дела до конца

Не очевидный эффект нашей психики, я когда впервые услышал про него скептически отнёсся к этому. Речь о том, что все незавершенные вами дела, некоторое время оказывают на вас значительное психическое воздействие. На текущих, актуальных делах это понятно и так всем, но не всем ясно насколько много подсознательного внимания может забирать ком нерешенных вопросов накопленных за множество лет. Порой вы сознательно приучились уже не замечать проблемы, но подсознание ведет полную бухгалтерию всего и периодически напоминает о них. Кроме того, эти подсознательные процессы затрачивают энергоресурсы, потому как энергия распределяется вниманием, куда внимание, туда и энергия, внимание подсознательное тоже в счёт. Получается, что если не доводить дела до конца, то рассеивается внимание (теряется целостность) в какой-то степени и тратится соответственно энергия на подсознательное внимание и беспокойство об этих неразрешенных делах. Выход очевиден, следует приучить себя доводить дела до логичного максимально понятного завершения. Кто-то догадался уже, что данная привычка очень сильно будет связана с предыдущей, делать все наилучшим образом. Да, по сути, даже просто если основательно внедрить эти две привычки, жизнь может претерпеть значительные изменения, в случае если вы раньше жили иначе, появится больше покоя, завершенности, и высвободится дополнительная энергия.

Разобраться с долгами

По сути, частный случай того, о чем говорили выше, но я решил написать о нём отдельно, так как это чрезвычайно популярная проблема и касается, наверное, более 90% населения планеты. Людей, которые позанимали денег у всех вокруг и тем самым создали в своей жизни горы различных напряженностей, обид и часто даже конфликтов не так много, но они есть и могут служить ярким примером влияния долгов на жизнь, почти все из вас встречали таких людей в жизни хоть раз. Но это скорее яркое отклонение, довольно редкое явление, оно явно иллюстрирует хаос, возникающий в случае гипертрофии данной привычки. А вот кредиты, лизинги, рассрочки, просто долги, по которым вы исправно платите, казалось бы, абсолютно нормальное явление, естественное в наше время и широко распространенное. У всех этих инструментов есть явный и очевидный для всех плюс, они позволяют получить доступ к ресурсу, опыту, ощущению, владению чем либо, минуя период времени, который без использования данных инструментов вам понадобился бы на накопление денег на это. Платой за такой быстрый доступ к желаемому опыту обычно служит тот факт, что денег вам придется отдать больше чем его стоимость без использования заемных средств, и эта разница очень сильно различается в разных странах, и от категории товара тоже есть зависимость, от рассрочек беспроцентных, до "кабальных" кредитов с процентными ставками под 100% годовых (возможно в некоторых странах бывает и хуже, я просто не сталкивался). Но несмотря на такую разницу, есть и общий фактор, человек приобретая желаемую вещь (опыт, благо, услугу) в довесок получает еще и обязательства, которые нужно выполнять под угрозой довольно серьезных последствий, и этот фактор, даже если кажется не актуальным для вас в данный момент (ведь у вас есть хорошая стабильная работа, образование, навыки), даже сейчас оказывает некоторое негативное влияние, плюс забирает часть подсознательного внимания на себя, а когда подходит время платежа, то и сознательное внимание забирается. Люди, живущие в странах с более развитыми экономиками, по сути, просто больше вещей и услуг могут купить на свой доход в среднем, но по итогу как правило и они закредитовываются до такой степени, когда время оплаты очередных платежей начинает довольно значительно влиять на психику, и это становится не разовым мелким фактором, а довольно мощным и беспокоящим изнутри систематически. Но и это все цветочки, ягодки появляются, когда в жизни происходят какие-либо непредвиденные ситуации, например резко добавляются дополнительные расходы, или вы теряете работу, а при поиске новой зарплату предлагают ниже, её едва на оплату ежемесячных платежей будет хватать, или что-то другое подобное, экономический спад, кризис, судебные дела и так далее. Жизнь постоянно движется и изменяется и в такое время легкое беспокойство по поводу ваших долговых обязательств может выйти из дальних уголков подсознания и занять огромную часть вашего сознания превращая вашу жизнь в кошмар. Признайтесь себе сами по-честному, вызывают ли ваши долговые обязательства в вас фоновую тревогу или сожаление, или что-то подобное хотя бы временами? Проанализируйте хорошенько это, меня все равно в таком вопросе вряд ли кто-то будет слушать, потому что доступ к благам очень сильная приманка, но вот сами ясно увидев, что платой за этот доступ может стать само спокойное бытие, возможно решите выбраться из долговой ямы, или хотя бы не зарываться в нее глубже.

Не болтать много, только осознанная речь

Мало кто понимает, что такое слова и речь в полной мере. Это выражение намерения, декларация, манифестация, и конечно же речь расходует вашу жизненную энергию и эти выраженные намерения определяют направление развития вашей жизни. Если хорошенько осознать данный факт, то автоматически приходишь к выводу о необходимости контролировать свою речь. Слова являются как следствием направления вашего внимания, так и наоборот якорем заставляющим внимание направляться в определенную область, связанную со значением данного слова или набора слов. Люди которые болтают много, растрачивают много энергии на это декларирующее, и чем больше произносится слов, тем слабее каждое из них, поскольку вы обладаете определенной энергией на конкретный момент времени, но и это не было бы чем-то плохим, если бы эта энергия шла на достижение нужных целей и результатов, а для этого каждое слово должно быть осознанно, выхвачено сознательным вниманием с полным пониманием для чего вы его произносите. Без полного осознания своей речи, её воздействие будет иметь случайные вектора, часто противоречивые, взаимоисключающие или просто не выгодные вам. Из вышесказанного можно сделать вывод, что нужно иметь контроль над речью, а контролировать проще речь, когда ее меньше в принципе. Говоря про речь, стоит понимать, что речь выраженная вслух не сильно отличается по своей сути от болтовни внутри ума, к этой речи нужно применять все те же принципы, уменьшить количество и увеличить качество наполнив ее осознанным вниманием. Вы и сами знаете, как воспринимаются люди много болтающие, чем больше вы говорите, тем меньше вес каждого вашего слова.

Не верьте в неизлечимость болезней

Одна из страшнейших ловушек, созданных современной медициной для людей, которые ей доверяют всю жизнь, это когда человеку ставят диагноз, который с точки зрения этой самой медицины считается смертельным приговором потому, что данная болезнь "неизлечимая". Человек получающий такой диагноз, получает сильнейший стресс, и чем сильнее его вера в медицину, тем выше этот стресс. То есть получается, что к разрушительному фактору, вызванному воздействием самой болезни, добавляется еще один очень мощный негативный фактор, вступающий в синергию с ним.

Внимательный читатель заметил, что слово "неизлечимая" я взял в кавычки, все дело в том, что я не считаю мнение медицины истиной в последней инстанции, но сама медицина так считает, и адепты ее верят в это, и фактор, добавляемый этим смертельным приговором, увеличивает шансы на "успех" их прогноза. Бывали случаи, когда люди умирали просто из-за ошибочного диагноза, фактически доводя себя до смерти постоянным прокручиванием в сознании страха ожидания этой самой смерти. А я уверен, что такие случаи вообще сплошь и рядом, просто их не воспринимают таковыми считая виновником смерти именно болезнь, правда же в итоге редко выясняется.

Я не буду тут обещать невозможного и говорить про то, что вы обязательно поправитесь и про то, что стоит отбросить страх смерти и мыслить в позитивном ключе, нет, так это не работает в абсолютном большинстве случаев без получения определенного уровня контроля над своим сознанием. И мы опять приходим к той самой осознанности. Да, тему развития осознанности я сознательно оставил под конец данного раздела в рекомендациях продвинутого уровня, и людям получившим смертельный диагноз от врачей не обойтись лишь базовыми рекомендациями, они получили от жизни абсолютный вызов и им нужно брать сознание под полный или близкий к таковому контроль для того, чтобы суметь этот вызов принять по-настоящему.

Давайте еще рассмотрим вопрос такой – а откуда у вас, собственно, вообще взялась эта безумная вера в медицину?

Я вам отвечу. Вам с раннего детства это внушали, родители, государство, окружение, плюс к этому действовала пропаганда, принижающая и высмеивающая любые альтернативные методики лечения, часто на примере реальных шарлатанов (недостатка в таковых никогда не было). Добавим к этому тот факт, что вы особо и сами никогда не подвергали их догмы сомнениям и не пытались найти решений самостоятельно, пока жизнь не ткнула вас в проблему носом. Если вы реально изучите историю современной медицины в целом и некоторые частные случаи в этой истории, как подтасовывалась статистика ими и то, как выглядит реальная статистика роста множества заболеваний в мире при их полном монопольном доминировании и огромном финансировании, то ваша вера в медицину поубавится в значительной степени. Как устроена система управления медициной, определяющая ее общее направление с помощью экономических стимулов вообще весьма интересная штука, если очень коротко, то современной медицине абсолютно не выгодны здоровые люди с экономической точки зрения, самая выгодная категория людей для них, это хронические больные, потому что это постоянные клиенты. Но книга не об этом, да и чтобы по-настоящему изменить свою веру, нужно самому вопрос изучить, просто меня послушать вряд ли поможет. Но как минимум при получении смертельного или подобного диагноза вам стоит понимать, как он может на вас воздействовать, и принять ответственное решение противостоять этому всеми способами, так как иного варианта просто нет если вы желаете жить. А воздействует он на вас при условии вашей веры в медицину, поставившую вам такой диагноз катастрофически, по сути, загоняет в циклично

повторяющийся страх, опустошающий вас психически и энергетически в очень сильной степени, и даже одно это способно довести до смерти, как я уже упоминал.

Так что же следует предпринять? Ну как выше я сказал, стоит расшатать веру в медицину изучая альтернативные версии истории её становления, там очень много разоблачающих фактов способных изменить и расширить ваш взгляд на этот вопрос. Ну и конечно же развивать сознание максимально полно, чтобы взять его под контроль в значительной степени, следует развивать осознанность. Техники, используемые для этого – медитация и остановка внутреннего диалога, а также максимизация бдительности в повседневных делах (что само и есть основа осознанности), это все позволит вам самому выбирать свое состояние в большей мере, а не быть ведомым внешними факторами. От себя могу сказать, что неизлечимых болезней практически не существует, но некоторые вызовы требуют кардинального изменения всей жизни и большинства привычек, что под силу очень немногим.

Продвинутые техники

Далее опишу техники, которые возможно не всем будут доступны, но их влияние на жизнь и здоровье просто огромно, поэтому как минимум стоит попробовать их освоить.

Осознанность и очищение восприятия

Слово осознанность на слуху, многие его используют, но вот понимают часто по-разному. Давайте сразу обозначим, что под этим термином подразумеваю я, чтобы не попасть в западню различного толкования слов. Осознанность как я её понимаю, это общая степень пробуждённости сознания, степень живого присутствия в моменте сейчас, с полным вниманием и алертичностью, а также понимание себя как сам "свет" внимания или само сознание, то есть не просто внимание, а включающее в себя сознание самого внимания и его источника. Чем выше эта степень, тем выше доля сознательного относительно подсознательного и соответственно сознательнее сама жизнь и выше степень влияния вашего сознательного выбора на реальность. Полная осознанность, это постоянное осознание каждого момента своей жизни, когда возникающие мысли и образы не способны уже более вас отвлечь от происходящего сейчас и заслонить это созданной ими грёзой, то есть вы уже не "засыпаете", а постоянно пробуждены. В противоположность полной осознанности, полная неосознанность, это постоянная поглощённость мыслями, и создаваемыми ими иллюзиями без длительных выходов в чистое сознание настоящего момента и его содержимого в прямом опыте без искажений. Между этими крайностями есть градация, шкала и положение индивидуума на этой шкале называют степенью осознанности. Людям гораздо проще наблюдать это на примере других людей, особенно легко оценивать менее осознанных людей чем вы сами, там все видно, как на ладони, потренируйтесь оценивать людей по этой шкале, чтобы понять лучше эту тему (только не с целью возвыситься над ними и надуть свое эго).

Так вот, наша задача планомерно и неотвратимо увеличивать свою степень осознанности (пробужденности), для этого будем использовать различные практики и техники. Некоторые ранее упомянутые техники влияют на степень осознанности положительно (к примеру, делать все наилучшим образом, не болтать много и другие тоже), но скорее косвенно и не так сильно, как некоторые техники и советы из рекомендаций для продвинутого уровня, которые мы рассмотрим далее. По сути, rebutsya очистить наше внимание от привязанностей, особенно сильных, потому как "засыпание" в мысли происходит в следствии таких привязок превращенных в привычки в следствии многократных повторений этих сценариев "проваливания в мысли".

Прекратите мечтать и витать в облаках

Первая рекомендация для повышения осознанности и самая простая вроде бы как, уже опарашит большинство читателей, потому как она в корне расходится с тем, чему нас учили с детства. Нам внушали будто бы мечтать это нечто ценное, даже признак развитого человека, мол мечтатели двигают мир к новым горизонтам. Это абсолютно не так, мечты просто являются облаками, окутывающими сознание и закрывающими от нас реальность, это просто грёзы. Они для нас как альтернатива действительному миру, и уделяя огромное внимание этой альтернативе мы оставляем без этого самого внимания, саму вашу реальность, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Прекратить мечтать не легко, это как наркотик, но то внимание что тратится на витание в облаках, высвободившись из этой ловушки, будет нам служить и помогать формировать реальный мир. Если с полным прекращением мечтаний у вас возникают трудности, или же вы считаете эту привычку ценной, как минимум нужно снизить количество, а для развеивания мифа о ценности мечтания предлагаю вам поставить эксперимент, попробуйте отказаться от мечтаний и аналогичных им погружений в мысли на время 1-2 месяца и отмечайте изменения, только честно.

Медитация

Слово это в последние годы вошло в моду. Пришла данная практика из различных восточных учений и религий, таких как йога, буддизм, индуизм, и так далее. Сам термин медитация от английского слова meditation, которое можно довольно широко трактовать, от простого размышления, до ухода от использования ума. Настоящая медитация, это полный перенос внимания с уровня "делания", на уровень чистого бытия, это естественное живое присутствие "Я есть", сам факт осознания бытия. В традиции йоги перед медитацией изучают некоторый набор практик, дыхательные, различные позы, и обучаются концентрации, если кому интересно изучите отдельно, я считаю, что можно и сразу начинать практиковать медитацию, но для кого-то это может показаться тяжело.

Существует множество различных техник медитации, даже целые книги посвящаются этому простому "действию", хотя, по факту, настоящая медитация это просто бытие собой, ни больше ни меньше. Вы можете изучить эту тему самостоятельно при желании, тут я дам, на мой взгляд, самую простую технику и одновременно самую эффективную. Просто упорно возвращайте внимание на субъект, на самого воспринимающего, источник откуда исходит внимание, само "Я есть" как факт чистого необусловленного бытия. Можете помогать себе вопросом "кто я?", и как только внимание возвращается к своему источнику, просто пребывайте в этом спокойно. Мысли могут приходить, но старайтесь не цепляться за них, наблюдайте их как нечто внешнее, если обнаружили себя "увлеченными" какими-либо мыслями, сразу же снова вернитесь в источник, сначала кому-то это может показаться сложным, ум будет сопротивляться, но потом со временем эта практика будет чистым блаженством и кайфом, а плодами ее будут ясность, свобода и легкость восприятия и значительный рост осознанности. По времени ограничений нет, в идеале так нужно жить всегда, это можно практиковать при определенном уровне мастерства даже во время любой деятельности, но хотя бы уделяйте по началу в день 2-3 раза по 10-15 минут в тихой спокойной обстановке, приняв удобную позу. Результаты от данной практики выражаются прежде всего в чистоте сознания и ослаблении различных беспокоящих циклических привычек ума, вы постепенно приучаете себя быть в покое и как следствие уходят все физические и ментальные зажимы. На самом деле плюсов гораздо больше и их трудно переоценить, в рамках этой книги мы в первую очередь рассматриваем те, что связаны со здоровьем.

Остановка внутреннего диалога

Если практика медитации пришла к нам из восточных учений, то практика остановки внутреннего диалога приобрела популярность вместе с книгами Карлоса Кастанеды, хотя используется также другими мистическими орденами и течениями. Цели очень схожи с медитацией, научиться отделять себя от мыслей, приобрести покой и ясность, что так же повышает уровень осознанности. Практики, предложенные Кастанедой, я считаю "окольными" и рекомендовать не буду, хотя они тоже работают.

Есть более прямой и простой путь к остановке внутреннего диалога в виде наблюдения за мыслями, по сути, как и в случае с медитацией внимание нужно неуклонно возвращать к источнику откуда оно исходит, а все возникающие мыслеформы наблюдать как нечто внешнее по отношению к вам с явным чувством отделения себя от них. Постепенно вы научитесь находиться во внутреннем и внешнем безмолвии длительные периоды времени, что сэкономит вашу энергию и прояснит восприятие, многие процессы, которые раньше казались вам существующими вне вашего контроля станут управляемыми, и вы сможете менять и направлять свою жизнь в большей степени чем раньше, это позволит в том числе и внедрять в свой распорядок рекомендации из данной книги. Как и в случае с медитацией полезных эффектов от остановки внутреннего диалога на самом деле гораздо больше.

Твердое намерение на здоровье

Практика, которая может показаться чем-то невозможным или самообманом на первый взгляд, но это только до тех пор, пока вы не освоили в значительной степени одну из двух вышеописанных практик (ОВД и медитацию). Когда вы будете значительную часть времени пребывать в ощущении чистого бытия, "Я есть", можно будет практиковать формирование намерения на здоровье, хотя это состояние и само по себе гармонизирует в вас все процессы. Делать это можно различными способами, к примеру заполнять "любовью" или "блаженством" проблемную зону тела, или использовать что-либо из инструкций, которых не мало в интернете сейчас, но без определенного вашего уровня осознанности и энергетики это все будет слабо по эффективности, поэтому в первую очередь развивайте осознанность.

Жить в настоящем моменте

Если внимательно посмотреть на само название настоящего времени, то становится ясно, что тот, кто придумал ему это название пытался выделить его из других времён, словно подчёркивая то, что они не реальны. Подумайте сами, прошлое это просто набор мыслей, который мы называем воспоминаниями, будущее это все мысли-проекции, но даже с ними мы можем взаимодействовать только через настоящий момент, потому что мы всегда находимся в нём. Всё что мы когда-либо воспринимали, мы воспринимали в сейчас, всё что когда-либо мы будем воспринимать, очевидно тоже сможем это сделать только в моменте сейчас, и конечно же, всё, что мы воспринимаем в настоящем моменте, тоже происходит сейчас. Получается, что, по факту, любой опыт восприятия реально возможен только в настоящем времени, а линейное восприятие временной шкалы движения от прошлого в будущее нужно лишь уму, для удобства составления общей картины жизни (сюжета). В английском языке слово present означающее настоящее время тоже явно выделяет его среди других времён, другие значения present – подарок, влияние, присутствие, харизма. В других европейских языках картина схожая.

Что всё это означает на практике? Как нам использовать это для улучшения здоровья и самочувствия? Прежде всего, если мы приобретаем привычку максимально находится в настоящем времени, то пропадает привычка разделять мир на себя (субъект) и внешний мир (объекты), все начинает восприниматься как единый поток восприятия, и в этом единстве проявляется огромная радость бытия и любовь. Многие вспоминают свое детство как время наполненное, радостное, свежее, лёгкое, но мало кто серьезно исследовал почему именно было так, а сейчас иначе, какой фактор лежит в основании отличия от вашего теперешнего восприятия? А этим фактором является то, что в детстве вы гораздо больше времени находились своим вниманием в настоящем моменте. В противоположность этому, в процессе взросления людей в нашем современном обществе, внимание из настоящего момента постепенно перемещается на мыслительный процесс, планирование, фантазирование, беспокойство за результат, контроль, воспоминание, сравнение и подобное. Всё это перекрывает собой саму жизнь и накладывает на неё множество фильтров, каждый из которых основан на разделенном восприятии, что добавляет в жизнь страхов и беспокойств, а также усиливает разделенность субъекта и объектов в восприятии. И так жизнь из радостного приключения плавно превращается в скучное, наполненное страхами и беспокойствами выживание. Так что моя рекомендация переселяться в настоящий момент полностью, в идеале, или хотя бы значительно увеличить время нахождения в нем. Описанные выше техники медитации, остановки внутреннего диалога и подобные вам могут сильно помочь в этом, также рекомендую простую технику возврата внимания на свой источник, что по сути и есть настоящая медитация и ОВД. Одно это может колоссально улучшить вашу 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.