

Александр Куберский

**Тишина – доктор,
про которого забыли**



Оглавление.

1. Предисловие.
2. Генеральная репетиция брака.
3. Бей в одну точку! Девять шагов к успеху.
4. Тишина – доктор, про которого забыли.
5. Жить так, как хочется! Что мешает нам быть счастливыми.
6. Маленькая экскурсия по логической цепочке.
7. Земную жизнь пройдя до половины... Карьера и кризис среднего возраста.
8. Иметь или не иметь? Как мы мешаем себе быть богатыми.
9. Сны на волнах.
10. Финансовая зависимость. Предельно честно.
11. Борода или корона? Женская тема.
12. Дом, где живут убеждения.
13. Игра на результат или как получить недвижимость в центре города.
14. Слон и муха.
15. Как я менял отношение к людям.
16. Один из способов избавления от долгов.
17. Успех для нытика.
18. Генератор иллюзий.
19. Заключение.
20. Описание авторских тренингов.

Предисловие

В один из солнечных дней мне в голову пришла одна идея. Сначала эта идея прозвучала как вопрос к самому себе: «Может, стоит издать книгу? Ведь тобой много разных статей написано, и большинство были опубликованы в журналах?».

Меня всегда манило, когда человек представлялся писателем. В этом статусе я видел уважение и тайну творчества.

Ещё секунда, и я принял решение!

Я решил собрать все статьи, написанные мною в период с 2008-го по 2014-й год в книгу и опубликовать её.

В этой книге вы найдёте практические упражнения. Некоторые главы помогут лучше понять жизнь. Следуя за моими мыслями, вы посмотрите на свою жизнь с разных сторон.

Надеюсь, моя книга поможет сделать вам несколько шагов на пути к простому счастью.

*Александр Куберский – психолог,
коуч, предприниматель,
а теперь ещё и писатель.*

Генеральная репетиция брака

Гражданский брак – это бережное отношение к паспорту и одна иллюзия на двоих.

Однажды я прочитал гениальную мысль: «Гражданский брак даёт женщине иллюзию замужества, а мужчине – иллюзию свободы». Как точно сказано в одном предложении!

Сейчас общество имеет разные мнения: одни говорят, что гражданский брак – это хорошо, а вторые говорят - плохо.

Мне приходилось довольно много консультировать людей, находящихся в гражданском браке. За это время я увидел это явление с разных сторон. Сейчас покажу вам две стороны одной медали.

Плюсы гражданского брака

Первый и самый главный плюс в том, что гражданский брак можно легко разорвать. Не нужно тайком посещать адвокатов, судиться, делить имущество, травмировать родственников. Пожили, пожили, да и разошлись. Не понравилось.

Нет никаких отметок в паспорте. Если женщина или мужчина были в официальном браке 3–4 раза, то это наталкивает на размышления. Я не беру во внимание публичных людей, актёров, звёзд шоу – бизнеса и других представителей искусства. У них мышление другое.

Гражданский брак даёт возможность присмотреться друг к другу в быту. Мужчина может оказаться пьющим бездельником или никудышным семьянином. Женщина может оказаться неряшливой и неспособной создавать уют в доме. У партнёров может проявиться жадность, глупость, нена-

висть, потребность в скандалах и много других качеств. Одно дело встречаться, а другое – жить вместе каждый день.

Вы можете узнать поближе родственников партнёра, их характеры, не связывая себя узами брака. А родители партнёров играют одну из самых важных ролей в счастье семьи и это тоже немаловажно.

У вас есть возможность держать свои деньги у себя, самостоятельно планировать свои расходы. Когда вы станете вместе жить в зарегистрированном браке, почти всё станет общим.

Можно выяснить отношение партнёра к деньгам, как зарабатывает или тратит деньги, как относится к долгам, хочет ли делать что-то большее или довольствуется малым.

Во время гражданского брака можно выяснить состояние здоровья партнёра. Многие доктора и психологи рекомендуют это сделать, и я солидарен с ними.

Минусы гражданского брака

Самый главный минус в том, что во время гражданского брака уходит время. Я знаю людей, которые начинали жить вместе в двадцать лет, а сейчас им под сорок. Тут женщина находится в незавидном положении. Хочет она или нет, а её биологические часы тикают. Чем раньше она выйдет замуж и родит ребёнка, тем лучше. Женщинам не нужно это объяснять, они это чувствуют изнутри. К сожалению, молодость проходит так же быстро, как и детство. Многие мужчины и не догадываются, что существуют какие-то биологические часы. Они знают, что осталось пару часов до футбола. Поэтому гражданский брак может украсть у женщины молодость.

Насчёт печати в паспорте, дело обстоит так. Если печати не было, значит, женщина замуж не выходила или мужчина не женился. Реально никто не брал ответственность друг перед другом. Мужчины думают прямо: «Раз замуж официаль-

но не выходила, значит – никому не нужна. Да, она добрая, красивая, но ей уже тридцать пять, а на ней ни один мужик не женился». У женщин мысли схожи: «Раз ему за сорок, а он до сих пор не женился, то и никогда не женится. Он боится, точно! А может, живёт с мамой, что ещё хуже».

Гражданский брак может рухнуть в любой момент, как картонный домик, а шрам в душе может остаться на всю жизнь.

В гражданском браке неразумно делать большие общие покупки. На кого оформляется машина, квартира или земельный участок, тот и хозяин. Я не раз видел, как вчера ещё ворковали голубки, а уже сегодня дерутся кот Базилио и лиса Алиса за золотые монеты.

Самое важное, чего люди не видят – страсть у партнёров очень быстро угасает. Быт незаметно делает своё дело. Через некоторое время теряется смысл совместной жизни.

Что же делать?

Конечно, каждый случай нужно рассматривать отдельно, но всё же существуют некоторые общие советы.

Самое главное – это говорить честно, чего ждёшь от гражданского брака.

Женщина боится честно спросить мужчину, собирается ли он на ней официально жениться и хочет ли он совместных детей. Она боится услышать унижительное и душераздирающее «Нет!!!».

Мужчина не хочет говорить честно потому, что тогда придется жениться, а вдруг он еще встретит «ту единственную»? Знает, что свободе наступит конец, он это чувствует всем своим существом.

Крайне важно выставлять временные рамки. К примеру: «Живём год, присматриваемся, потом либо женимся, либо расходимся».

По моим наблюдениям, если гражданский брак не переходит в официальный через три года или не рождаются дети, то партнёры охлаждаются друг к другу, начинает копиться ненависть, а жизнь превращается в скучное «болото».

Не стоит впадать в иллюзию, что в гражданском браке мужчина и женщина являются мужем и женой. Пока нет зарегистрированного брака в ЗАГСе или не совершен религиозный обряд, мужчина и женщина просто сожители, любовники, кто угодно, но не муж и жена. В своей сути, гражданский брак – это иллюзия, которая морочит голову не одной сотне людей.

Так хорош гражданский брак или нет? Ответ на этот вопрос каждый находит сам.

Гражданский брак – это сожительство мужчины и женщины. Это ещё не брак, а всего лишь генеральная репетиция. Главное, чтобы она не затянулась на десятилетия.

Р.С. Жаль, но пока мы ломаем голову о формах брака, время старательно разукрашивает наши лица морщинами.

Бей в одну точку! Девять шагов к успеху

*Целясь в гвоздь,
часто попадаешь
молотком по пальцам.*

Для достижения своих целей существует множество путей. Я расскажу о тех простых приемах, которые я использую в своей жизни и многие другие люди, которые обращаются ко мне за помощью.

Прежде всего, увидьте, что у человека много целей! Видите?! И у вас в том числе! Как достигает человек своих целей, если их много? Очень хороший пример описан в басне Крылова о лебеде, раке и щуке. Помните? А воз и ныне там. Это самый главный секрет, почему человеку не удается достигать своих целей.

Наши внутренние силы, а эти силы находятся в уме, тянут нас в разные стороны, следовательно, мы стоим на месте, а цели не достигаются. Чтобы это еще раз почувствовать на реальном примере, попробуйте одновременно побежать в разные стороны. Получилось? Нет!!! А в одну сторону – очень просто.

Человек достигает легко одну цель. Все его силы будто концентрируются или собираются на одну цель. В кругу друзей мы называем это «Бить в одну точку».

Мой друг залез в небольшие долги. Он поставил себе цель – отдать долги. Ситуация интересна тем, что он был должен деньги разным людям, а не одному человеку. Свои заработки он делил на несколько частей и раздавал долги. Дело по отдаче долгов шло медленно, а иногда долги еще и возрастали. Я посоветовал ему отдавать долги по очереди. Сначала кому-то одному, чтобы знать, что этому человеку он больше не должен, потом другому. Говорю ему: «Бей в одну

точку и увидишь...». Он довольно быстро отдал долги и навел порядок в своих деньгах.

Шаг первый

Если вы хотите быстро достигать свои цели, то постарайтесь сделать так, чтобы на данный момент времени у вас была одна цель.

Что происходит с человеком, если он не достигает своих целей? Он страдает или продолжает фантазировать на тему того, как хорошо ему будет, когда он достигнет своих целей.

Чтобы достигать свои цели, необходимо знать, откуда они берутся и что из себя представляют. Давайте вместе подумаем!

Цель – это, прежде всего, мысль. Потом эта мысль превращается во много мыслей, которые содержат объяснения, зачем так важно достигать цели и многие другие. Потом у вас формируется образ цели или видение того, что вы хотите, потом план действий и потом действия.

Раз цели – это мысли и образы, значит, и ключи к достижению целей находятся там, где мысли и образы, значит в уме. Теперь вспомните свое детство. Родители нам говорили: «Надо хорошо учиться, веди себя хорошо, уважай взрослых». Помните?! Мы вырастаем, и эти слова несем в свою жизнь. И самое интересное то, что они являются нашими целями. Значит, с детства мы приучены к тому, что цели могут быть поставлены кем-то старшим или другим способом извне.

Обратите внимание, что журналы, телевидение, реклама навязывают нам свои цели. Так же люди, мнение которых мы уважаем, могут запросто внедрить нам цель, которая, в сущности, нам не нужна. Реальный шаг на пути к достижению своих целей предложу вам следующий.

Шаг второй

Выпишите в блокнот все свои прошлые цели, которые только сможете вспомнить. Теперь расслабьтесь и вспоминайте, откуда у вас взялись эти цели, как вы их достигали.

Затем выпишите все цели, которые есть на данный момент. Все ли они принадлежат вам или что-то не ваше? Вам не нужно достигать цели, которые вам не принадлежат, за исключением того, когда вы делаете общее дело или бизнес. Итак, ваши цели должны быть осознаны и вы должны знать, откуда они взялись!

Шаг третий

Когда вы ставите цель, то нарисуйте ее в своём уме. Вообразите себе, как вы будете жить, когда достигните цели. Если цель материальна, к примеру, дом, то необходимо увидеть себя в доме. Это очень важный ключик к достижению целей.

Однажды я долгое время не мог купить себе автомобиль. Я сел и начал все обдумывать. Мне был необходим микроавтобус, а денег на хороший не хватало. Увидев это, я нашел альтернативу – легковушку-фургон. Изменив свой взгляд на желаемую цель, и нарисовав в Уме то, что я хочу, все получилось. Я купил машину в отличном состоянии и за очень небольшие деньги для ее класса.

Очень часто люди ставят себе заоблачные цели и долгое время не могут их достигнуть. И очень часто вообще не достигают. Зачем вам фантазировать на тему заоблачных целей?!

Шаг четвертый

Если хочешь достичь цели, ставь достижимые цели.

Один человек хотел купить себе дорогую и престижную машину. У него долго не получалось. Я ему посоветовал: «Нет денег на дорогую, купи дешевую и будешь ездить уже скоро, а не продолжать мечтать». Он долго мечтал и не соглашался с моим советом, а потом вдруг решился и купил машину, на которую есть деньги. «Достигнуть желаемого не так уж тяжело, если снизить планку, главное знать суть того, чего хочешь», – сказал я ему.

Шаг пятый

Определите суть вашей цели. К примеру, суть автомобиля – это езда на нем, а потом престиж или роскошь.

Очень часто наши цели имеют в себе еще много других целей. То есть, приобретая автомобиль, мы еще хотим престиж, комфорт, утереть нос завистникам, иметь степень свободы, вложение денег и др. Видите, как много целей может быть в одной цели?!

Шаг шестой

Выбрав цель в жизни, потрудитесь найти, из каких целей она состоит, это сэкономит ваши силы и нервы на пути к желаемому.

Когда вы будете достигать свои цели, параллельно ваши действия будут сопровождаться мыслями. Мысли могут приближать вас к цели или отдалять. Ваш стиль мышления – это та дорожка, которая ведет либо к желаемому, либо от него.

Шаг седьмой

Думайте так, чтобы на вашем пути к цели не было преград. Думайте легко. Думайте такими мыслями, которые приближают вас к цели. Думайте так, будто достигли цели.

Один мужчина хотел купить квартиру, но не мог. Он был убежден, что это дорого и недоступно. Когда начал думать, что ему доступно и сейчас самое лучшее время для покупки жилья, квартира была куплена очень быстро.

Шаг восьмой

Действуйте прямо сейчас! Первое, что можно реально сделать, это составить план ваших шагов и все подробно прописать на бумаге.

Жизнь – игра. Она одновременно долгая и быстротечная, поэтому не расстраивайтесь, если вдруг вы не достигли своей цели. Иногда важнее уметь отказаться от достижения цели, чем ее достигать.

Шаг девятый

Заранее смиритесь с тем, что можете и не достигнуть своей цели. Заранее будьте готовы к тому, что можете сойти с пути, который ведет вас к вашей цели. Этот шаг сделает вас сильными и целыми.

Вот те шаги, которые помогут вам достигать своих целей. И напоследок подарю вам мысль, которой вы можете пользоваться в своей жизни: «Я всегда легко достигаю своих целей!» Берите ее себе и применяйте к своим целям!

P.S. Когда я бежал за двумя зайцами, то ни одного не поймал. Когда два зайца бежали за мной, то очень быстро поймали меня.

Тишина – доктор, про которого забыли

Это совершенно неважно.

Вот почему это так интересно.

(Агата Кристи)

Знаете, как самостоятельно определить, есть ли у вас зависимость от интернет-пространства? Попробуйте несколько дней не пользоваться интернетом. Для такого эксперимента хорошо подходят выходные дни. Вы увидите, как вы зависите от социальных сетей, чатов, форумов. Зависимость – это ещё половина беды, самое главное, что большая часть информации, которая там обитает, абсолютно бессмысленна. Этот маленький эксперимент покажет многое, а главное, что вы поймете, сколько разных дел вы не делаете в реальной жизни. На них нет времени – вы живёте в виртуальном мире.

Когда я несколько дней не пользовался интернетом, со мной происходило следующее: я ходил из угла в угол, придумывал, что мне нужно посмотреть новости, погоду, цены на автомобили. Мне было невыносимо быть наедине с самим собой. Самое главное: я понял, что социальные сети, форумы, бездумное посещение сайтов вводят в туман мой разум. Весь интернет-мир незаметно делает так, что я забываю о живом общении.

Недавно я встретил свою знакомую. Мы друзья в социальной сети. Такие друзья, что даже поговорить не о чем при встрече. Я ужаснулся, когда осознал, что за последнее время у меня появилось очень много друзей в социальной сети, а в жизни не добавилось ни одного.

В каждом компьютере есть игра «Шахматы». Смысл игры в том, что на то, как ходят фигуры, тебе отвечает компьютер. По сути, ты играешь сам с собой, а программа лишь отвечает тебе. Тогда можно создать программу, которая будет с тобой дружить в социальной сети, отвечать тебе, спорить, задавать

вопросы. Комичность ситуации в том, что будет общаться человек и машина, а настоящая жизнь будет проходить где-то в другом месте. Очень похоже на человека, увлечённого онанизмом. Удовольствие есть, а реального партнёра нет.

Теперь расскажу, как три разные истории соединились в одну. Когда-то в детстве я был на рыбалке. Я ловил рыбу на удочку. Клёв был отменный. Поплавок не стоял на месте. Он то нырял, то всплывал. Вечером того же дня я лёг спать, а перед глазами был тот же поплавок. Он не давал мне покоя, я продолжал мысленно ловить рыбу.

Я не любитель компьютерных игр, но однажды увлёкся одной игрой и играл всю ночь. Потом перед глазами мерещились все персонажи игры - пушечки, солдатики и кораблики. Я бросил игру. Честно говоря, я испугался, что меня начинает засасывать мир игр. Я чувствовал, что меня тянет и тянет играть, я переставал быть себе хозяином. Моей жизнью начало руководить желание играть и не иметь дело с реальным миром.

Когда появились «Одноклассники», «ВКонтакте», «Facebook» и другие сети, я понял, всех затянет эта новая игра под названием «виртуальное общение». Конечно, я долго себя сдерживал и не регистрировался в социальных сетях. Потом я решил всё-таки, что это условие современного мира. И надо идти в ногу со временем. Однажды я довольно долго читал «Facebook», может быть час, может больше, и в какой-то момент понял, что залип. Я совместил перед глазами три картинки: поплавок из детства, персонажи из компьютерных игр и «Facebook». В какой-то момент я понял, что если буду залипать в интернет-пространстве, то персонажи блогов, посты – всё это будет жить внутри моего разума и управлять мною. Я решил пользоваться современными компьютерными технологиями как инструментами для работы, творчества, а не для бездумной траты времени.

Однажды я гостил у родственников в загородном доме. Тишина и спокойствие натолкнули меня на интересную мысль. За городом постепенно уходят амбиции, ненужные цели, постоянная гонка за деньгами, бесконечная спешка и изнуряющая суета. Уходит всё то, что есть в современном городе. Внутри меня становится спокойно. Мысли медленные, а тело расслабленное. Я как будто выздоравливаю от невидимой болезни, которой болен город. За городом есть тишина, а это доктор, про которого мы забыли.

P.S. Интернет-мир действует как лекарства с содержанием наркотиков – малая доза полезна, а большая убивает.

Жить так, как хочется! Что мешает нам быть счастливыми

Что такое усталость? Что такое депрессия? Откуда они берутся в нашей жизни или почему приходят к нам? Куда деваются силы, хорошее настроение, жизнерадостность? Как справиться с этим в повседневной жизни?

Давайте вместе рассмотрим, что мешает нам быть счастливыми и жить так, как нам хочется. Поговорим об усталостях и депрессиях и как из них выходить самостоятельно без чьей-либо помощи.

Прежде всего, давайте пользоваться русским или украинским языком, чтобы не создавать дополнительную путаницу в голове. Что такое усталость нам понятно, ее мы можем чувствовать каждый день. Депрессия – слово иностранное и не понятно нашей славянской душе. Думаю, что депрессию можно рассматривать в нашем варианте как потерю радости в жизни или долгое отсутствие хорошего настроения. Обратите внимание, что как только мы перевели иностранное слово на родной язык, дорожка, по которой выходить из этих состояний, начала себя открывать. Чтобы было понятно, что делать, пойдём пошагово.

Шаг первый

Начинать пользоваться словами, которые принадлежат вашему родному языку или попытаться иностранные слова перевести на свой родной язык. Вообще, чем проще язык и мышление, тем проще жизнь.

Шаг второй

Принятие того, что происходит. Мы привыкли бороться со всем и всеми. Принятие того, что с вами происходит, расслабляет. Если вы начнете бороться, это приведет к внутренним напряжениям, а затем к усталости и вы вернетесь к тому, с чем боролись.

Шаг третий

Уединитесь с блокнотом и ручкой и попытайтесь письменно поискать причины происходящего у себя в мыслях. Записывать обязательно, это даст наглядную картину происходящего. Вам помогут такие простые вопросы к себе, как:

- Откуда берется усталость?
- Куда девается радость жизни?
- Нравится ли мне то, как я живу?
- Достаточно ли я отдыхаю?
- Хватает ли мне денег?
-

Думайте, какие вопросы себе задать. Правильно заданный вопрос несет в себе ответ. А это уже выход в другое состояние!

Шаг четвертый

Пропишите свои недостигнутые цели и незаконченные дела. Что-то наверняка можно отменить или доделать. Все это каждый день крутится в голове и высасывает жизненные соки. Чем меньше дел и целей, тем больше сил для Жизни. Это ключ от многих дверей.

Шаг пятый

Когда вы осознаете, куда уходят ваши силы (а без этого никак, иначе вы будете бегать, как белка в колесе) необходимо набраться сил. Я не знаю лучшего способа, чем сон. Причем сон – это не добавить ежедневно 20 минут к отдыху, а найти возможность для сна столько времени, сколько требует ваше тело. Ну, и конечно, необходима натуральная еда, тоже в достаточном количестве.

Шаг шестой

Когда вы хотите набраться сил, то желательно поменьше смотреть телевизор, находиться в интернет-пространстве, пользоваться мобильной связью. Все средства связи раздвигают нас, забирая силы и время.

Шаг седьмой

Необходимо подарить себе то, что хочет ваше тело. Это может быть русская баня или финская сауна, прогулка к морю, ароматическая ванна, массаж, занятие спортом, йогой или боевыми искусствами. Ваше тело вам само подскажет.

Вот простые шаги, которые я использую в своей жизни, чтобы набраться сил и жить в счастье и радости. Теперь этим можете пользоваться и вы.

P.S. Жить так, как хочется - это прекрасное желание и стремление человека. А как мне хочется жить?

Маленькая экскурсия по логической цепочке

*Искусственная лёгкость так же
противна, как и фальшивый смех.*

Когда я приступил к написанию этой главы, то сначала решил в красивой форме изложить все, что знаю на этот счёт. Немного поразмыслив, я понял, что так я только покрасуюсь знаниями, но глава не будет иметь практического применения. Тогда я решил на своем примере показать, как проходить в глубины своего ума или внутреннего мира. Следя за текстом, вы сможете пойти мыслями за мной и найти свои ответы. Так вы научитесь постигать истину и получать знания изнутри.

Я задаю себе вопросы, а ответы – это логические цепочки мыслей, живущие внутри человеческого ума.

– Лёгкость! Легко! Мне легко! Когда мне легко?

Мысли быстро всплывают в уме: когда я здоров, когда счастлив, когда беззаботен и еще, наверно, когда я живу в красивом и безопасном мире. В общем, лёгкий я, когда мысли мои светлы, когда я меняюсь вместе с жизнью и всем доволен. Мне легко, когда я не чувствую тяжести. Банально, но у лёгкости есть противоположность – тяжесть. Значит, это разные стороны одной медали. Это два противоположных состояния. Для достоверности мне нужно рассматривать лёгкость вместе с тяжестью.

– Когда я чувствую тяжесть?

Наверное, в минуты грусти, когда болею и недомогаю, когда одолевают страхи за будущее, когда я постоянно за что-то переживаю.

– Как я вижу лёгкость и тяжесть в других людях?

Лёгких людей видно по светящимся, радостным глазам, движения их тел естественны и красивы. Мысли их светлы и обладают гибкостью. Они любят жизнь и занимаются любимым делом. Тяжёлые люди имеют осунувшиеся черты лица, они постоянно чем-то недовольны. Глаза у них грустные, а мысли – неповоротливые, как огромные камни. Их косные взгляды на мир мешают всему окружению. Возле них невыносимо.

И тут я вспоминаю, как ведут себя женщины, когда они хотят обратить на себя внимание. В них появляется лёгкость, грациозность и веселье. Мужчины живо реагируют на это, особенно те, кто придавлен бытовыми проблемами и суетой. Значит, в лёгкости есть некая ценность, которая необходима и мужчинам и женщинам. В лёгкости есть что-то настоящее. К лёгким людям тянет невидимым магнитом.

– Что я испытываю к лёгкости и к тяжести?

Какой-то невидимый голос во мне решает, что лёгкость – это хорошо, а тяжесть – плохо. Наклеивание этих ярлыков происходит автоматически и неосознанно. Ясно, что я хочу иметь дело только с лёгкостью. Я хочу быть лёгким. Так лучше! А куда я дену свою тяжесть? Куда я её дену, если это часть меня? Тяжесть – это неотъемлемая часть моей жизни, хочу я этого или нет.

– Что же мне делать?

Я вижу, что хочу быстро разобраться с проблемой. Так всегда бывает, когда начинаешь искренний разговор с собой. Как выбраться, не осознав происходящего? Придумать очередную фальшивую манеру поведения? Нет, нет, так не пойдет! Я же чувствую изнутри лёгкость и тяжесть жизни. Себя не обманешь! Тогда что же мне делать? Думаю, мне нужно развернуться ко всем состояниям, которые приходят вместе с тяжестью. Мне надо осознавать и искать причины происхо-

дящего в жизни. Искать ответы на не совсем приятные вопросы: почему мои мысли тяжёлые, почему люди испытывают тяжесть возле меня, почему я становлюсь серьёзнее и грустнее с каждым годом? Где я потерял себя, свою беспечность, радость, беззаботность? Где я себя предал? Почему я боюсь видеть в себе подлость, ложь, предательство и трусость?

Только так, честно смотря в себя, я смогу быть опять собой и обрести истинную лёгкость, чувствовать жизнь и смотреть с интересом в будущее. Из этих состояний я могу безгранично черпать лёгкость, радость, любовь к жизни и всему вокруг. Внезапно я понял главное! Лёгкость ждёт меня. Она никуда не девалась. Она ждёт меня за дверью, а отпереть эту дверь может только тяжесть. Теперь остаётся это проверить.

– Как это проверить?

Я начал рыться в памяти. Воспоминание пришло быстро. Я вспомнил, как обидел одного человека. Несколько лет я испытывал тяжёлое чувство вины. Через время я решил извиниться, чтобы убрать камень с души. Я очень долго собирался и репетировал нашу беседу. Я рисовал в уме картины, как я извиняюсь. И мне становилось легко, когда я представлял, что он меня прощает. А когда я думал, что он меня не простит, то становилось очень больно и тяжело на душе. В эти минуты меня бросало в жар и становилось тошно. Когда я осмелился на разговор, то все произошло не так, как я себе фантазировал. Он не держал зла! Он относился к этому легко! Я почувствовал, как свалился камень с души. Мне стало легко! Да, для меня это доказательство, что мои поиски верны.

– *Как подытожить все найденное?*

Наверное, так: если я пытаюсь иметь дело только с лёгкостью и не обращаю внимания на тяжести в теле и душе, моя лёгкость будет фальшивой.

Вот такое небольшое исследование проливает свет на происходящее. Где ваша настоящая лёгкость? Когда вы пойдёте за ней?

Земную жизнь пройдя до половины...

Карьера и кризис среднего возраста

Что происходит с людьми в возрасте 35–45 лет? В это время люди начинают осмысливать свою жизнь, менять работу, пожинать плоды карьеры, многие болеют, уходят из семьи и т.д. Ясно то, что люди в этом возрасте входят в стремительную реку перемен, хотят они того или нет. Наверное, каждый знает, что это кризис среднего возраста.

В этой главе мне бы хотелось уделить внимание карьере, работе и творчеству. На мой взгляд, это очень важная тема, ведь большую часть жизни мы проводим в делах и труде, пытаемся заработать деньги, сделать карьеру. Безусловно, есть люди, которые живут и не встречают на своем пути трудностей, но таких единицы. Большинство людей в возрасте 35–45 лет сталкиваются с тем, что их достижения не признаются обществом, а также с увольнением, страхом перед будущим, нежеланием работать. Это все естественно, потому что наш мир – это мир перемен.

Мой хороший друг разбил автомобиль, на котором работал. Замечу, что ему тогда было 38 лет, а сейчас уже 40. После этого случая его жизнь начала стремительно меняться. Он был в отчаянии, ведь он считал вождение автомобиля своим призванием. Машину, которую он разбил, продали, а его назначили заведующим складом. Главное, что он делал – это принимал ход событий, которые диктовала жизнь, а не боролся с ней, пытаюсь переломить под себя. Время шло, и он искал себя в разных профессиях – пытался реализовать себя в сфере дизайна, так как представлял себя человеком творческим – не получилось, затем в сфере автотуризма, но все безрезультатно. Его поиск себя продолжается до сих пор и может продолжаться еще долго. Но, важно, что в этот момент жизни к нему пришло одно интересное дело, не связанное с

его работой. Этим летом ему и его жене родственники пода-рили участок земли. И теперь он увлекся строительством до-ма. Надо отметить, что у него хорошо получается. Тем более что его работа теперь не связана с постоянными поездками по стране, и он может все свое свободное время уделять лю-бимому детищу. Благодаря этим переменам, в его жизни по-явилось творчество, ведь в каждом увлечении нас привлекает именно процесс творчества. Этот пример я привел, чтобы показать, как жизнь вносит свои коррективы в судьбы людей.

Как бы ни повернулась жизнь в сфере работы, будь то увольнение, остановка в продвижении по карьерной лестни-це или что-то другое, осознавайте то, что пришли перемены. Перемены несут что-то новое. Когда вы осознаете, что пере-мены пришли в вашу жизнь, очень важно перестать бороться с ситуацией. Важно «вписаться» в перемены и ситуации, ко-торые они создают. Когда человек борется, его силы быстро истощаются, вы это знаете из своей жизни, если конечно анализируете происходящее с вами.

Это достаточно общие советы на все случаи жизни. А что делать, если уволили с работы, развалился бизнес или ком-пания обанкротилась? Нет денег для существования, нет пер-спектив, нет веры в будущее. Ужас! Выхода нет! Начинается паника, депрессии, бессонница, страх заполняет сознание.

Однажды я попал в такую ситуацию, когда мне было 25 лет: мой бизнес рассыпался на глазах без видимых на то причин. Я жутко переживал и волновался. Дошло до того, что денег едва хватало на телефонную связь и бензин для маши-ны. С офиса пришлось съехать, сотрудники разошлись по другим фирмам. Больше всего меня страшило отсутствие вы-хода из ситуации. В конечном итоге оказалось, что поиск вы-хода порождает дополнительные трудности. Когда выхода не ищешь, тогда начинаешь видеть причины, которые породили происходящее. Причины всегда находятся в вас. Вообще, всегда ищите причины происходящего в себе. Основные

причины, которые тогда опрокинули меня и мой бизнес – это жадность и гордыня. Почему жадность и гордыня, спросите вы? Потому, что мне хотелось доказать себе и окружающим, что я успешный или даже самый успешный. Мне нравилось думать, что многие мои одногодки не могут достичь успехов в бизнесе. В желании быть лучше других заключается гордыня. Ну, а жадность всегда рядом. Она себя проявляла и проявляет в желании заработать как можно больше. Именно жадность и гордыня играют ключевые роли во многих несчастьях. Прошло время, и я нашел себя в сфере психологии и бизнес-консультаций.

Расслабьтесь и посмотрите на свои мысли. Задайте себе простые и конкретные вопросы:

- Что породило происходящее?
- Зачем мне надо, чтобы меня уволили или мой бизнес терпел крах?
- Какую роль в этом играет жадность, гордыня?
- К какому роду деятельности меня влечет?
- Чему бы я хотел посвятить свою жизнь?
- Какие шаги я сделаю, чтобы изменить свою жизнь?

В каждом человеке внутри, в уме, живут мысли и фантазии на тему того, каким можно стать, как можно развить бизнес, как мне будет хорошо, когда я стану богат и так далее. Эти хитрые умозаключения и образы живут в нас. Мы ими думаем и в них верим. Все это – выдумки нашего ума. Когда человек вступает в реку перемен, жизнь, прежде всего, бьет именно по планам и надеждам. Ужас внутри наступает от того, что рушатся фантазии на тему работы и карьеры. Это страшно и больно, но по-другому человека не протрезвить от пьянящих иллюзий. Таким способом жизнь готовит человека к новому этапу. Для того чтобы пришло что-то новое, необходимо убрать старое. Как правило, ваш путь развития лежит

в той сфере деятельности, которую вы не рассматриваете, или относитесь к ней несерьезно.

Еще один мой знакомый, ему сейчас 45 лет, после окончания карьеры государственного служащего нашел себя в тренерской деятельности. Сейчас он проводит семинары по боевым искусствам в Украине, Чехии, Великобритании, Таиланде.

Очень часто люди бегают за деньгами и строят карьеру для того, чтобы доказать себе и окружающим, что они чего-то стоят в этой жизни и достигли успеха. Не надо объяснять, что страдает самооценка: вы наверняка в себе это видели, потому что это есть в каждом современном человеке. Бегая за деньгами или успехом, мы пропускаем самое главное – труд ради творчества и самовыражения. Это называется «заниматься любимым делом».

Человек, который находится на своем месте, и занимается любимым делом, как правило, не встречает на своем пути проблем с увольнением, кризисом или безденежьем. Когда находишь свое предназначение, работа превращается в радость и творчество, и жизнь выкладывает новые перспективы. Любимое дело так увлекает людей, что им занимаются всю жизнь. Любимому делу все возрасты покорны.

Постарайтесь найти для себя любимое дело, для этого можно обратиться к психологу, сходить на какие-нибудь курсы или семинары, а можно и самому искать. Для этого задавайте себе вопросы на тему: «Что я хочу делать? Что меня волнует? К чему влечет? Сколько времени я хочу трудиться? В какой сфере? Медицина, политика, сельское хозяйство, может быть ремонт автомобилей или резьба по дереву?». Любимое дело обязательно принесет вам столько денег и творчества, сколько вы хотите.

Когда вы опираетесь на жизнь, как на постоянно меняющийся процесс, она сама устроит все наилучшим образом.

Иметь или не иметь? Как мы мешаем себе быть богатыми

Наверное, каждый из нас хочет жить в богатстве и благополучии. Что мешает нам жить так, как хочется? Что мешает нам иметь столько денег, сколько хочется?

Однажды я вместе с известным российским писателем, который пишет о том, как устроен внутренний мир человека, был на выставке японского оружия в Москве. Мы долго ходили и рассматривали мечи. После выставки мы гуляли по Арбату, и разговор как-то сам по себе зашел в тему взаимоотношений и денег. Вы знаете из своей жизни или из историй других людей о том, как деньги меняют людей, как закадычные друзья ссорятся из-за денег и еще миллион случаев. Так вот, и мы говорили на эти темы. Потом мой старший товарищ задумался и сказал: «Деньги и есть тот меч, который рубит и все расставляет по своим местам!»

У каждого человека есть ум. Это так называемое место, где мы думаем, принимаем решения, анализируем происходящее. Именно в уме текут наши мысли и образы. Заметьте, ум вы ощущаете где-то примерно за глазами.

Как еще можно почувствовать ум? Вспомните, к примеру, летнее путешествие! Видите, как у вас возникают воспоминания? Да, да, в виде картинок. Это и есть образы. То есть воспоминания состоят из образов и мыслей. Так же наш ум способен рисовать в своем воображении картины желаемого будущего.

К примеру, вы хотите автомобиль, и вы знаете, какой именно: марка, цвет, экономичность, цена и прочее. И вы рисуете себе картины (образы) о том, как вы будете на нем ездить и т.д. Все это тоже происходит в вашем уме. Что бы вы ни делали, все ваши действия будут сопровождаться мыслями и образами.

Отсюда самый важный вывод – ваши заработки, уровень жизни и, наконец, количество денег зависит от того, как вы думаете!

Людам свойственно искать причины происходящего снаружи. Моя задача обратить ваше внимание вовнутрь – в себя, в свой ум. Там лежат ключи к тому, что вы хотите иметь.

Раз речь идет о привлечении денег, то решите для себя, сколько вы хотите. Это должна быть конкретная сумма. «Хочу много» – не работает. «Хочу (например) 6000грн.» – это работает. Так как вы точно знаете, сколько хотите.

Мой друг пишет на небольших листочках суммы денег, которые ему нужны, и деньги к нему приходят. Почему приходят, а не зарабатываются? Ответ лежит в наших мыслях. Мы привыкли, что деньги только зарабатываются, а они могут приходиться в виде подарков или в виде вещей, только мы либо отказываемся, либо этого не замечаем. У меня была ситуация, когда у меня не получалось заработать на велосипед, а через время мне его подарили.

Сумма должна быть реальной. Что это значит? Это значит, что если вы зарабатываете 4000грн., а хотите иметь миллион долларов уже в следующем месяце, то это реально под силу только единицам, и я, к сожалению, таких людей не знаю. Тогда более реально сначала увеличить уровень, к примеру, до 6000грн., а еще через время до 8000грн. и так далее до желаемой суммы.

А сколько вы хотите?

Возьмите лист бумаги и выпишите суммы и имена, кому вы должны деньги в одну колонку, а в другую – кто должен вам. Постарайтесь как можно быстрее отдать долги и забрать свои деньги у должников. Не стесняйтесь считать свои деньги и просить, чтобы вам вернули ваше. Однажды я попал в ситуацию, когда у меня возникли долги. Они появились в тот момент, когда я покупал квартиру. Я знал, что у меня есть

долг и мне это не нравилось. Потом я взял лист и выписал всех, кому я должен и кто должен мне. Когда я увидел наглядно, что происходит, решение, как выходить из этой ситуации, пришло само собой.

Не забывайте, что деньги от вас отталкивает жадность, гордыня, желание утереть нос окружающим и т.д. Я знаю множество историй о людях, которые теряли деньги из-за жадности, которые делают вид, что они богаты, а оказывается, что они в долгах и кредитах. Поищите, что отводит от вас деньги.

Напоследок вспомнилась пословица: «Деньги любят счет!»

Сны на волнах

Каждый чувствует себя уставшим от суеты. Бежишь, бежишь, а куда?

Стиль жизни не меняется от количества портретов Франклина, обитающих в твоём кошельке. Стиль жизни меняется от внутренней свободы. Но эта диковинная вещь у нас не то что в дефиците – она просто не продаётся. Одна из дверей, ведущих к свободе – это расслабление.

Как расслабиться в каждодневной суете?

Есть один верный способ. Нужно перед сном лечь на спину. Руки положить вдоль тела. Мысленно идти от пальцев ног к макушке головы. Сначала расслабляйте ступни, потом голени, колени, затем бедра и таз. И так всё тело, аж до макушки головы. Чувствуйте приятное тепло.

Нарисуйте в своём воображении картинку морского побережья. Кругом солнце. Вода тёплая и ласковая. Вы заходите в воду с надувным матрасом. Ложитесь на него и начинаете медленно качаться на волнах. Расслабление будет всё больше и больше, пока сон не укутает вас в своих объятиях.

Расслабленный человек не может быть суетным. Наслаждение не может быть в суете, оно живет по другому адресу.

Финансовая зависимость. Предельно честно

*Жить нужно по законам того мира,
в который ты попал.*

Виктор Пелевин. «Чапаев и пустота».

Загадка остается! Хотя люди знают тысячи секретов, как стать богатыми и как привлекать деньги, силы которым повинуются движение денег, продолжают хранить тайну! Если бы настоящая тайна открылась людям, то все бы стали богатыми и счастливыми. Этого не происходит. Мы все ощущаем себя зависимыми от денег.

Представьте себе такую сказочную картину: деньги и люди вдруг поменялись местами! Деньги начали ходить на работу, чтобы заработать людей. Деньги получают зарплату нашими украинскими людьми, иногда людьми из США или Европы. Многие получают людей в конвертах, другим начисляют электронных людей на карточку. Ради людей деньги способны на многое: трудиться, мечтать, создавать, строить, а деньги с плохими характерами даже могут убивать другие деньги. Желание заработать как можно больше людей стало национальным видом спорта. Самые успешные и богатые вывозят людей в оффшоры. Многие сдают своих кровно заработанных людей в банк, где люди продолжают работать и на них начисляют процент из людей. Люди в свою очередь стали молчаливы. Люди делятся на людей из разных стран и людей, которые имеют лицо или нет. Самые дорогие люди сделаны из драгоценного металла. Их за глаза называют коллекционными. Остальная масса – бумажная и электронная. Ну, а низшую социальную лестницу занимают люди-монетки. Люди двигаются по законам, которые придумали деньги. Деньги думают, что у людей есть свои собственные законы, по которым они двигаются. И так далее...

В этом образе названия поменяны, а суть осталась прежней. Вывод напрашивается сам собой. Люди наполняют деньги своими чертами характера и своими законами! У денег нет других законов, кроме человеческих! Деньги – это проявление человеческого характера, его силы и масштаба. Люди и деньги не могут друг без друга. Деньги являются продолжением человеческого характера. Зависимость очевидна. Надеюсь, мои мысли помогут вам увидеть, какими своими чертами характера вы наполняете деньги.

Лет двести назад большинство людей жили в селах и деревнях. Этот факт известен всем. Для обеспечения себя необходимым нужно было трудиться ежедневно и во всех сферах быта. Огород полоть, животных кормить, дрова заготавливать, одежду шить и т.д. Все это поддерживало жизнь и выживаемость вокруг человека. Сегодня современный человек вынужден зарабатывать деньги. Любое действие или нужда связаны с деньгами. Хочешь есть? Купи еду. Нужна мобильная связь? Оплати услуги оператора. Дома темно? Включай свет, но он тоже платный. Умыться, побриться? На воду стоят счетчики, за нее тоже надо платить. Любое желание сопровождается денежными расходами. Получается, что все современные люди зависят от денег или находятся в финансовой зависимости. Таково условие современного мира. Именно здесь корень общераспространенного страха перед бедностью и нищетой. Как выйти из этой зависимости? Думаю, что никак. Да и стоит ли сопротивляться законам современного мира? Приняв такое положение дел, приходит расслабление и способность думать. Как взаимодействовать с миром и деньгами? Как сделать так, чтобы деньги играли свою роль в жизни?

Раз зависимость есть у всех, то можно предположить, что у одних людей она больше, а у других людей меньше. Есть люди, которые берут много кредитов. Есть люди, которые имеют массу бессмысленных расходов при небольших

заработках. Есть люди, которые постоянно или часто находятся в долгах. Всех этих людей объединяет одно человеческое качество – жадность. Жадность – это правитель финансовой зависимости. Хотите убавить свою зависимость от денег? Осознайте свою жадность, ее суть. Жадность прорастает из состояния нехватки и гордыни. Это секрет секретов!

Ум человека похож на слоеный пирог. Повседневное общение мы ведем из верхнего, скажем самого примитивного слоя. Ответы на многие жизненные вопросы находятся глубоко внутри, скажем в нижних слоях. Осмелюсь заявить, что это – слои видения и мудрости. Именно там можно найти ответы на тему денег, почему их не хватает или почему зависимость от денег тягостна. Пробраться в глубину можно вопросами. Вопросы должны содержать четкость и способствовать проникновению вглубь ума.

Покажу на своем примере. Я задаю сам себе вопросы и стараюсь предельно честно на них отвечать.

– Зачем я пишу эту статью? Я хочу, чтобы меня напечатали в журнале «Колесо Жизни».

– Зачем мне это надо? Чтобы росла моя популярность.

– Зачем мне это надо? Чтобы люди ходили ко мне на семинары и консультации.

– Зачем мне это надо? Хочу заработать деньги или лучше много денег.

Вот здесь многие останавливаются. Деньги нужны, это очевидно и думать дальше нет смысла, но я пойду дальше.

– Зачем мне это надо? Чтобы чувствовать себя уверенным человеком.

– Зачем мне это надо? Перестать жить в напряжении, чтобы пришло расслабление.

– Зачем мне это надо? Чтобы снова, как в детстве жить с охоткой и интересом.

– Зачем мне это надо? В этом вкус жизни и ее смысл, все остальное неправдиво.

Вот так, шаг за шагом, я прохожу внутрь себя к своей правде. Это своего рода путешествие через слои ума к внутренней мудрости. Вот так я увидел, что мне нужны деньги для того, чтобы вновь чувствовать жизнь во всех красках!

Кому-то деньги нужны для безопасности, кому-то для раскрытия творческого таланта, кому-то для власти над людьми, кому-то для любви противоположного пола и т.д. Ваш ответ на вопрос «Зачем мне деньги?» сделает вас свободными, а финансовую зависимость превратит в финансовое взаимодействие.

Так зачем вам деньги на самом деле? Надеюсь, вы ответили себе не из верхнего слоя Ума.

Борода или корона? Женская тема

*Если нет тебя,
то и нет меня.*

Это был действительно интересный опыт. Однажды я принимал участие в психологическом фестивале. Меня пригласили выступить со своими авторскими мастер-классами. Фестиваль проводился в чудесном месте в пригороде Киева. Я выбрал тему для мастер-класса взаимоотношения между мужчиной и женщиной.

Всё действо проходило на природе под шатром, который защищал от знойного солнца. Мы беседовали с участниками, и я вижу, вдалеке идут две женщины. Я помахал рукой в знак приглашения принять участие. Они не знали, о чём идет речь, и присоединились примерно в середине мастер-класса.

Перед тем, как они пришли, я рассказывал о том, как устроено мышление современного человека. И ещё о том, как мы думаем, когда смотрим на противоположный пол. Какими мыслями думаем, такую реальность вокруг себя и создаём. У нас есть мысли по разным поводам. Они уже давно приняты нами как правда. Мы смотрим на мир, и что творится в реальности – мы не знаем. Особенно это касается взаимоотношений мужчины и женщины.

Для того, чтобы проверить это на практике и увидеть, правду я говорю или нет, я предложил участникам сделать одно упражнение. Ну, уж очень я люблю проверять всё на практике. Считаю, что психология и философия должны иметь практическое применение, иначе это всё болтовня из красивых мыслей.

– Итак, начинаем, – сказал я – Возьмите блокноты и ручки. Напишите фразу «Мужчины/Женщины – это...», а дальше излагайте все свои мысли по поводу противоположного пола.

– Пишите искренне, – продолжал я, – не кривя душой, иначе останетесь в тех же проблемах и иллюзиях, где и были до этого.

Вот в этот самый момент и подошли эти женщины. Они не слышали смысла и сути упражнения, а также всего того, что я сказал ранее, но присоединились к участникам. Они искренне работали и не пытались найти вместо правильного ответа красивый или приличный.

Одна из этих женщин начала говорить вслух и записывать. Мужчина – это опора, защитник, кормилец, муж, любовник. И ещё много разных красивых слов проговаривала она.

– Давайте ближе к правде! А еще мужчины кто? – спрашиваю я.

– Козлы! – ответила она и громко засмеялась.

– Эта фраза достойна многих мировых хит-парадов! – сказал я и засмеялся в ответ. Вы – молодец, очень искренне!

Это одна из избитых мыслей, живущих в умах женщин и мешающих им наладить взаимоотношения с мужчинами.

– Я – типичный представитель козлов, – говорю я ей, – ведь я тоже мужчина. Бородка у меня есть. Рожки – дело наживное, а теперь главное – найти красивенький колокольчик на шею.

Мы от души посмеялись и я дал следующее задание участникам, а сам углубился в свои размышления.

Возле мужчины-козла может быть только женщина-коза. А любая нормальная женщина в душе – принцесса. Как может принцесса любить козла? Наверное, это невозможно. Может, стоит женщинам снять с себя корону, а с мужчины рожки и колокольчики? Выбросить из головы это клеймо козла и увидеть в нём просто мужчину. В том виде, в каком его, мужчину, создала сама природа!

Может, стоит обоим стать для начала простыми людьми? Перестать оскорблять друг друга? И наконец-то выстро-

ить такие взаимоотношения, какие хочется? Но, не изменив мышление, люди обречены на страдания и боль.

Вы можете самостоятельно проделать упражнение, о котором я рассказал, и выявить свои мысли о мужчинах и женщинах. Только предупреждаю, будьте предельно честны, чтобы упражнение сработало. Когда вы честно напишите, то сами увидите свои мысли, которые создают проблемы в ваших взаимоотношениях. И уже вам решать, что думать о противоположном поле. И от этого решения будет зависеть ваше личное счастье.

Когда мы идем вместе по дороге жизни, мы обязательно доходим до развилки. Одна дорога ведёт туда, где мы станем козлом и козой, а другая туда, где мы станем королём и королевой своих жизней.

Но куда пойти, ведь на развилке указателей нет?

Дом, где живут убеждения

*Откроешься ты или нет,
уже не важно,
в твоей душе уже наплёвано.*

Ветер, снег, дождь, слякоть! Что делает человек, чтобы укрыться от этого? Строит стены, накрывает крышей и получается дом. В доме приятно жить и ощущать, как он тебя защищает от ненастья.

Ложь, предательство, подлость. Что делает человек, чтобы укрыться от всего этого? Строит стены из мыслей: «Я не общаюсь с предателями! Я не потерплю обмана и лжи! Я не имею дела с плутами и проходимцами! Я никогда не прощу обиды!» И ещё много, много разных мыслей, из которых строятся стены от душевной слякоти. Затем накрывает это всё своей правотой. Получается такая крыша. В итоге, каждый имеет симпатичный домик из мыслей и собственной правоты. Домик этот называется Убеждение. Убежище от мира и людей.

Человек убеждён в своей правоте и строит себе дом из своих мыслей. И хорошо, если в этом доме будут окна и двери. Надо же иногда выходить. Но этого почти никто не делает. Многие даже и не догадываются, что сидят в домиках из своих убеждений. И эти домики давно превратились в тюрьму.

Таким способом все закрываются от мира, и никто не видит, что находится за стеной их мыслей.

P.S. Там далеко вдали, за убеждениями, есть новый горизонт. Но мы верим, что там ничего нет. Нам даже верить не надо – мы убеждены!

Игра на результат, или Как получить недвижимость в центре города

*Где будешь ты, если никогда
не будет выигрыша?*

Игра без выигрыша – пустая трата времени. Те, кто воспринимают жизнь как игру, часто хотят выиграть что-то материальное.

Иметь квартиру в центре города – большая ценность. Квартирный вопрос один из самых важных в жизни человека. Это может подтвердить любой человек, который снимал жильё. Я один из них.

Первый шаг к собственному жилью – мечта.

Мечта, мечта! А из чего она состоит? Настенные часы состоят из шестерёнок, пружинок, стрелок и корпуса, а мечта из чего? Она, оказывается, устроена проще простого. Мечта человека состоит из воображаемой картинки или образа и, конечно же, мыслей.

Вот, к примеру, я мечтаю иметь свой дом. Я воображаю или представляю себе образ: двухэтажный дом из красного кирпича с тёмно-коричневой крышей и деревянными окнами. Вокруг дома много цветов. За домом лужайка, за ней сад фруктовых деревьев, а дальше – живописное озеро. В доме просторно и тепло. Интерьер дома сделан в коричнево-жёлтых тонах. На первом этаже просторная гостиная и кухня в стиле французского ресторанчика. В гостиной – камин и два кресла, а на полу – пушистая овечья шкура. На втором этаже – спальня, детская комната и кабинет. Из кабинета видно автостоянку. Там стоят мои автомобили. Каждый сантиметр дома говорит про уют. Всем своим видом дом моей мечты говорит, что его любят.

Это картинка, которую я рисую в своём воображении. Это и есть материальный образ. Образ желаемого. Но видеть мечту, это еще половина дела, а что я думаю, когда мечтаю о доме? Какие у меня возникают мысли ?

Вот несколько примеров:

– Какой дом! Я обязательно построю себе такой и буду в нём жить.

Или так:

– Да, мне под силу построить такой дом за несколько лет.

Еще такая мысль:

– Это дом моей мечты!!! Я сделаю всё чтобы построить или купить себе такой.

А могут возникать и другие мысли:

– Построить такой дом невозможно, на это надо кучу денег!

Сразу отличается от первых трёх мыслей!

Вот ещё:

– Я не верю, что это можно осуществить. Просто не реально.

И, напоследок, так:

– В таком доме может жить только очень богатый человек, а не я.

Видно, что первые три мысли вселяют силу, наполняют уверенностью. Хочется верить, что всё произойдёт именно так, как я мечтаю. Три последние мысли останавливают. Мечта растворяется, а внутри меня остаётся горечь разочарования.

Крайне важно точно составлять мысль, особенно когда чего-то желаешь. Ведь многие думают, что мечта это только воображаемая картинка. Мечта – это мысль и образ. Мысли о мечте должны учитывать всё, даже мелкие детали. Ведь если не учесть мелкие детали, то исполнение мечты не будет соответствовать образу и в лучшем случае не обрадует, а в худшем – разочарует и лишит сил.

Расскажу истории из жизни. Они подтверждают, что значение мысли велико.

Дело было в Хабаровске. Я веду семинар, как раз на тему того, как при помощи мысли получать желаемое. Люди, что то записывают, задают вопросы, но у меня ощущение, что чего-то не хватает. Всё как-то вяло. Хочется примера из жизни. Мне в голову не идёт не один пример. Как будто всё забыл. Я продолжаю подробно рассказывать участникам, что крайне важно в деталях описывать себе то, что хочешь. Всё до мельчайших подробностей. Смотрю, а одна участница начала загадочно улыбаться и едва сдерживать смех. И тут она говорит: «Да, да – это правда. Очень важно описывать то, что ты хочешь, до подробных мелочей. Вот я, например, очень хотела иметь недвижимость в центре города. И вот моё начальство назначает меня руководителем дома ветеранов. Я получаю в своё распоряжение огромное помещение в центре города. Вот я и получила всё то, о чём было сказано в моей мысли. Судите сами: я хочу иметь недвижимость в центре города. Так и получилось. Но ведь я же хотела квартиру, и свою, собственную!». Я говорю – вот так то! Наконец-то хороший пример. Из-за неточного слова в мысли всё получилось не так, как хотелось!

Другой случай мне рассказали. Эта история мне настолько понравилась, что я рассказываю её при любом удобном случае.

Одна женщина мечтала получить недвижимость в центре Москвы. И вот однажды она была на Красной площади в самом центре Москвы. Она прохаживалась по брусчатке и внезапно остановилась. Каблук её туфли застрял между камнями. Она не могла вытащить ногу и нагнулась, чтобы освободить каблук. В какой-то момент она не могла не вытащить ногу не выпрямиться, она даже двинуться не могла. Она получила то, о чём мечтала – недвижимость в центре Москвы. Её мысль сработала. Понятно, что она подразумевала недви-

жимость – это квартира, а оказалось – недвижимость это телесная недвижимость.

Чтобы не получить недвижимость, а получить дом или квартиру, нужно создавать свои мысли следующим образом.

Первое

Назовите себе, что вы хотите. Слово «недвижимость» здесь не подходит. Что это? Дом, квартира? Запишите.

Второе

Скажите себе, что вы будете хозяином или хозяйкой. Документ на право собственности должен быть на ваше имя, раз вы об этом мечтаете. Если вы хотите купить квартиру или дом, в подарок, то решите, кто будет хозяином. Это крайне важный пункт.

Третье

Определите все детали. Район, планировку, состояние отделки. Все мелочи должны быть учтены. Будьте точны и не жалейте на это времени.

Четвертое

Постарайтесь увидеть образ. Вот вы внутри квартиры или дома. На столе лежат документы на право собственности, вы прогуливаетесь по своему дому. Вы счастливы. Вам хорошо.

Пятое

Начинайте предпринимать шаги, что бы осуществить желаемое. Даже если у вас не денег, и даже если нет никаких перспектив, всё равно что-то предпринимайте. Можно просто гулять и рассматривать понравившиеся дома и обязательно представлять, что вы в нём живете. Не стоит думать, что это очень просто и примитивно, но поверьте, это работает и проверено не одним человеком.

Мечта очень похожа на настенные часы. Воображаемая картинка это корпус, а мысли это механизм. Понятно, что корпус должен быть красивым, а механизм точным. Суть мечты – красота и точность.

Бесспорно, можно воспринимать жизнь как игру. Но вот в чём главный вопрос, как узнать, что тебе уготовано судьбой победы или поражения? Если не играть, то есть только поток разных событий. А оценку себе и своей жизни ты делаешь сам.

P.S. Если жизнь игра, то мечта есть смысл этой игры.

Слон и муха

«Не делай из мухи слона!»

Наставление из моего детства.

Знаете, почему многие ваши дела не двигаются? Хочется сделать что-то стоящее, а всё никак, да никак. Ниже расскажу на своём примере, в чём причина остановки дел.

Я мечтал написать серию интересных статей на психологические темы. Я ходил и представлял, как мои статьи будут полезны людям. Сколько всего важного я смогу написать. Сколько всего искреннего будет в моих статьях. Перед моими глазами стаяй проносились воображаемые страницы.

Всё бы хорошо, если бы не одно «но». Когда я садился за рабочий стол, то не мог сложить ни строчки. Как будто кто-то заколдовал меня и моё рабочее место. Я менял стулья, менял шрифты, писал то на бумаге, то на компьютере. Ничего не помогало. Написание статей не двигалось с точки.

Я обратился к одной своей знакомой за помощью. Она – большой специалист в сфере индивидуального консультирования. Она начала задавать мне наводящие вопросы. Я чётко понимал, что у меня внутри психологическая преграда. И именно эта преграда не даёт мне писать статьи, о которых я мечтал.

Мы увидели, что весь мой писательский запал останавливает один страх. Это страх неудачи.

Передо мной стал выбор. Либо я мысленно иду в прошлое и там нахожу причину своих неудач, либо я иду в будущее, не думаю о неудачах, и воплощаю в жизнь то, что хочу.

В этот момент я увидел, как мой страх неудачи, а он, замечу, был не очень большим, раздулся до огромного размера. Я увидел, что значит делать из мухи слона. Именно он своим

размером остановил моё стремление к сочинительству статей.

Я почувствовал себя скверно и представил себя маленьким человеком, который хочет выйти из дома, но у дверей разлётся слон. Он настолько огромен, что закрыл собой весь дверной проём. Лишь сверху оставалась небольшая щель, в которую я видел солнце. Именно это солнце мне нащёптывало, что там за слоном есть то, о чём я мечтаю.

Слон не двигался. Что я только не делал. Щипал его, пинал, просил, умолял, угрожал. Но слон не двигался. Я отошёл подальше, вглубь комнаты. Странно, но издали слон был похож на муху. Я мысленно сжал слона до размера мухи. Он стал маленьким и ползал на моём указательном пальце. Слон потёр передние лапы друг о друга, вспорхнул и улетел, вновь превратившись в муху.

Я понял, что из маленького страха сделал огромный. Вот это называется делать из мухи слона.

Через два дня я снова сел за написание статей. На этот раз всё сработало. Дело пошло.

Позже я увидел, что и в других сферах своей жизни делал из мухи слона. Незначительных людей раздувал и возвеличивал. Пустяковые мечты делал смыслом жизни. Бытовые задачи, по сути пустяковые, становились настоящей преградой невероятного размера.

Это было действительно важное озарение. Как будто небеса расступились и послали мне эти знания, чтобы до меня, дурака, дошло, что пришло время всему вернуть свой размер. И сделать обратно из слона муху.

Когда я слышу, что в семье муж и жена спорят, кому выносить мусор, а кому мыть посуду, я улыбаюсь и понимаю, что муха начала превращаться в слона.

Как же всем событиям в жизни вернуть свой размер и свою значимость?

Как я менял отношение к людям

*Откликается именно так,
как я аукнул.*

Если многие люди говорят одно и то же – значит, это правда. Я тысячу раз слышал о том, что люди относятся к тебе так, как ты относишься к ним. На это намекает мудрая сказка про «Крошку Енота». Так как пруда или озера поблизости нет, то пришлось ждать, когда жизнь объяснит мне эту истину на другом примере. Это произошло давно, но сейчас вспомнилось и захотелось написать об этом.

Однажды, в компании друзей, я возвращался из дальнего путешествия. Было раннее утро, и ночь нехотя уступала дню. Я расслабленно держал руль. В ноги дул тёплый воздух из печки, а в приоткрытое окно вривался свежий утренний воздух. Мои друзья тихо спали. Они набирались сил, чтобы подменить меня через несколько часов.

Почему-то я начал думать про дорожную милицию. В моих мыслях была нелюбовь, предвзятость и недовольство. Ну, это очень логично. Кто же любит гаишников или налоговиков? Никто! Их участь любить себя самостоятельно.

Мысли крутились вокруг того, что они взяточники, и толку от них вообще нет.

Я переключил скорость, сделал музыку тише и подкурил сигарету.

Неожиданно мои мысли изменились, и я начал думать про гаишников, как про своих друзей. И понял, что они такие же мужики, как и я. Им нужно одеваться, обуваться и кормить свою семью. Я задал себе вопрос:

– А ты сам честный? Все налоги платишь или увиливаешь?

– Конечно, увиливаю, когда могу, - ответил я сам себе.

– А сам бы взятки брал на их месте? – задал я себе ещё один прямой вопросик.

– Наверно брал бы. Так работает система или среда, где мы живём, – объяснял я сам себе. – Негласные правила. Чиновники берут взятки, а «честные граждане» уходят от налогов.

Я даже какую-то связь почувствовал с гаишниками. Все мои тяжёлые и негативные мысли в их адрес улетучились.

В этот момент вдали я вижу пост дорожной милиции. Милиционер начинает идти навстречу мне и поднимает жезл вверх. Я начинаю сбрасывать скорость.

Подъезжаю ближе и почти останавливаюсь. Мы смотрим друг другу в глаза, и я улыбаюсь. Он улыбается мне в ответ и машет жезлом, говоря жестом – проезжай!

Я удивлённый проехал дальше и автомобиль начал набирать скорость. Я почувствовал себя Крошкой Енотом из сказки. Крошка Енот улыбнулся тому, кто сидит в пруду, а я тому, кто стоит на дороге.

Еду дальше, мои друзья продолжают спать. В приподнятом настроении я начал ехать быстрее, чем разрешено правилами движения. Я этого даже не заметил.

Вдруг, из-за кустов выскакивает гаишник и активно машет полосатым жезлом. Он был похож на счастливого рыбака, который радостно тащит рыбу к берегу. Я послушно останавливаюсь и выхожу из машины. На моём лице всё та же улыбка, что и при предыдущей встрече с ГАИ.

– Нарушаем, вы превысили скорость, – сказал инспектор. Чувствовалось, что он считает себя хозяином положения.

– Да? – удивляюсь я. – Очень даже может быть.

Я уловил улыбку на лице гаишника. Он всем своим видом старался показать, что я не соскочу с крючка, и он с достоинством накажет виновного.

– Дайте хоть на скорость и время посмотреть! – прошу я в дружеской форме. Я знаю, что работники ГАИ обязаны сделать это по закону.

Милиционер улыбается и начинает нажимать кнопки на радаре. Смотрю, а глаза его становятся огромными от удивления, ну прямо как у коровы. Тут подходит второй гаишник и заглядывает ему через плечо. Я же при этом не вижу табло радара, но понимаю, что что-то не так.

– Ты не зафиксировал скорость и время, - говорит второй, – отпуская человека.

Милиционер с радаром в одной руке и с моими документами в другой замер, как будто его загипнотизировали. Я потихоньку и с улыбкой вытащил из его пальцев свои документы. Он ожил, извинился, отдал честь. И пошёл в поисках следующей жертвы. Я сел за руль, запустил двигатель и двинулся дальше, в сторону дома.

После этого случая я понял, что каждый может поступать как Крошка Енот из детской сказки. Только улыбаться нужно тому, кто стоит напротив.

P.S. Когда я сижу в пруду, кто улыбается мне с берега?

Один из способов избавления от долгов

Лучший способ проверить свою честность – это взять деньги в долг.

– Отдай мне мои деньги, сумма то мизерная! На неё можно купить всего лишь пару пачек сигарет. Ну, имей совесть, не порть нашу дружбу, – как-то говорил я своему другу.

– Когда я тебе ничего не должен, то у меня плохо идут дела! – со смехом отвечал он мне. Его хитрые ответы забавляли нас обоих.

Мысли о долгах мучают, не дают спать. Этот невидимый груз приходится тягать с собой и днём и ночью. Начинаешь избегать своего кредитора, и как бы делаешь это не заметно, даже для самого себя. Привыкаешь скрывать покупки. Мысли уже похожи на молитву: «Только бы кредитор не узнал и не потребовал немедленно вернуть долг. Боже, помоги мне!». Даже радоваться в присутствии кредитора как-то неприлично.

А как же быть, когда набрался столько долгов, что начинаешь забывать, кому и сколько должен, и когда обещал отдать? Думаешь и не веришь, что это происходит с тобой. Ужас! Но ведь отдавать придётся!

Долг нужно отдавать. Это скажет любой честный человек. Вот правду говорит пословица: «В долг берешь чужие деньги и на время, а отдаёшь свои и навсегда».

Помню, как я покупал свою первую квартиру. Своих денег мне не хватало и пришлось одалживать. Мне были необходимы деньги на регистрацию документов и на косметический ремонт. Я взял займы приличную сумму у разных людей. Мне это очень не нравилось. Я хотел поскорее отдать долги, но сделать это быстро не получалось. Радовало то, что

не набирал новых долгов. Суммы своих долгов я держал в голове.

В один из дней, повинуюсь какому-то внутреннему чувству, я написал на листке имена людей, которым должен деньги, а напротив имён проставил суммы долга. Я не подводил общей суммы, чтобы лишний раз не шокировать себя. Быстро принял решение отдать самый минимальный долг, чтобы его навсегда вычеркнуть из списка. Я выбрал сумму и на отдельном маленьком листочке написал цифру. Листочек повесил у себя на рабочем столе на монитор компьютера. Буквально через несколько дней у меня появились деньги, и я вернул эту сумму.

– Сработало! – мысленно порадовался я своему маленькому успеху. Я вычеркнул из своего списка первого человека. На одного стало меньше, можно спокойно вздохнуть. Затем я выбрал следующую цифру и снова написал её на листке и снова повесил на монитор. И снова сработало. Так я делал пока не дошёл до самой большой цифры. Это был последний человек в моём списке, и последняя цифра говорила о сумме долга. Так как сумма была большая, то я разбил её на несколько частей. Естественно я довольно быстро рассчитался с долгом.

Наконец-то я вздохнул свободно. Я больше не имел долгов!

– А может этот метод случайность? – промелькнула мысль в моём уме.

– Надо будет проверить, – решил я.

Через несколько лет мой друг попал в неприятную ситуацию. У него была просто уйма разных мелких и крупных долгов.

– Вот и выпал случай проверить мой способ, – подумал я.

При первой же нашей встрече я подробно рассказал свой способ отдачи долгов и предложил ему поступить так же. Он

ухватился за эту идею и довольно быстро избавился от долгов. Сейчас он процветает и даже имеет внушительные сбережения на счете в банке.

После этих событий я сел и записал свой способ избавления от долгов. Сейчас я поделюсь им с вами.

Итак, мой способ избавления от долгов:

1. Запишите имена людей, которым вы должны деньги. Напротив имён проставьте суммы.
2. Вспоминайте, кого ещё вы можете внести в свой список. Кому вы ещё должны и до сих пор ещё не отдали. Просто забыли или умышленно не хотите.
3. Выберите из списка минимальную цифру.
4. Напишите на другом листке бумаги сумму долга и поместите перед глазами. Удобно, когда на рабочем столе есть напоминатель.
5. Отдавайте только этот долг. Об остальных пока не думайте.
6. Таким способом отдавайте все долги, пока не вычеркните всех людей из своего списка.

После этого можно составить список тех людей, кто вам должен. Тут я вижу два пути. Либо потребовать вернуть деньги, либо просто простить долг и не вспоминать о нём.

Когда меня просят дать деньги в долг, я поступаю следующим образом: даю сумму в 3–5 раз меньшую, чем у меня просят. Я не отказываю человеку, но и не способствую тому, чтобы он набирал большие суммы. Как правило, люди хотят взять всё и сразу у одного человека. А раз я не даю всё, то они идут искать следующую жертву.

Самое приятное – когда ты не должен и тебе никто не должен. Тогда на листике можно написать – «У меня долгов нет!»

Успех для нытика

*Любой нытик втайне
радуется своим успехам.*

– Человеку свойственно постоянно ныть, – как-то заявила моя хорошая знакомая.

– Ему постоянно кажется, что у него ничего не получается, – продолжала она.

– Удача в его жизни редкий гость. Он так искренне считает! – добавила и перевела взгляд вдаль, словно там открыта мудрая книга и она читает её.

– Но это всё неправда. Посмотри на людей, любой нормальный человек, а таких большинство, получает в своей жизни то, чего хочет, и о чём мечтает. Конечно, если желания не зашкаливают. Жадность не дремлет. И это всё очень легко проверить.

– Как? – спросил я и тоже посмотрел вдаль, стараясь найти там ответ на свой вопрос. Но я не увидел ни мудрой книги, ни ответов.

– Нужно написать на листке бумаги всё, что ты хочешь получить в этом году, а через год проверить, – спокойно и с интригой ответила она.

– Надо будет проверить, – буркнул я себе под нос, но в душе уже решил, что обязательно проверю.

Дома, глубокой ночью, при свете настольной лампы я приступил к написанию списка желаемого.

Я развернул листок бумаги поперёк и разделил линейкой на три равные части. Получились три одинаковые колонки.

В левой я написал, что хочу выплатить остаток кредита за квартиру, и написал необходимую сумму. В центральной колонке я написал места, в которые мечтал поехать в этом

году. Так как очень люблю путешествовать, то и решил выделить это в отдельную графу.

В правой колонке я написал все материальные вещи, которые хотел бы иметь. Там была одежда, новый телефон, горный велосипед, новое кожаное кресло в офисе.

В течение года я отмечал в этом листке, куда я съездил и ставил сумму, затраченную на поездку. То же самое проделывал с вещами.

Через год я решил проверить свои успехи. Я сел за стол, достал листок со списком и поразился. Почти всё выполнено! Всё, кроме горного велосипеда и кожаного кресла. Когда я посчитал общую сумму, потраченную на всё, то удивился – она меня впечатлила. Желание ныть на тему «Как всё плохо» улетучилось. Оказывается, всё очень хорошо.

Как оказалось позже, велосипед мне подарили, а кресло было не нужно, я съехал с офиса и в новом просто не нуждался. Помню, что тогда я в очередной раз убедился, что успех ждёт неудачников и нытиков.

Стоит попробовать. Пишите свои мечты, если хотите это проверить, у вас целый год впереди.

Я пользуюсь этим правилом более девяти лет и ещё ни разу не разочаровался результатом.

P.S. Самые умелые нытики ноют даже на вершине успеха.

Генератор иллюзий

*Иллюзия - обманчивое представление,
заблуждение.*

Взято с сайта: gramota.ru

Тысячи раз я верил своим иллюзиям. Они меня никогда не подводили и всегда бережно провожали до разочарования.

У всех людских проблем одна причина – никто не видит того, что находится в иллюзорном мире. Все думают, что видят настоящий мир и воспринимают его как реальность. Но это совсем не так. На самом деле, между человеком и миром лежат мысли. Именно мысли создают обманчивое представление – иллюзию.

Часто на своих тренингах я даю одно практическое упражнение. Вы его можете выполнить самостоятельно. Давайте приступим.

Представьте себя в аэропорте. Просто нарисуйте в своём воображении картину аэропорта и себя в нём. Вы ожидаете регистрацию на свой рейс. Вам нравится расслабленно прогуливаться и с интересом разглядывать пассажиров. В нескольких метрах от себя вы видите мужчину средних лет, довольно хорошо одетого. Рассматривайте его.

Какие у вас возникают мысли? Можно записать на бумаге. Обычно этот образ интересует женщин, которые ищут себе спутника жизни.

Я предложу мысли, которые я слышал в ответах людей. Многие женщины думают так:

- Какой интересный мужчина.
- Вот бы познакомиться.
- Интересно, а он женат или нет? А то кольца не видно...

Мужчины говорят примерно следующее:

- Интересно, кого он встречает?

– Хорошо одет, интересно, кем он работает?

Часто у мужчин идёт сравнение. Кто-то завышает себя, а кто-то занижает. Мужчинам неважно, что картинка воображаемая, ведь главное посоревноваться.

Продолжим.

Представьте себе того же мужчину, но теперь мы ещё знаем, что он отличный семьянин, успешный бизнесмен. Он приехал встречать в аэропорт свою семью. Ваши мысли?

Здесь, как правило, ничего не происходит. Просто образ, который всем нравится. Люди положительно реагируют на него. Женщины, у которых не устроена личная жизнь, думают, что другим везёт, а ей нет.

Далее.

Представляем уже знакомого нам мужчину, но теперь мы знаем, что он провел ночь с любовницей, а сейчас приехал встречать жену с детьми.

Ваши мысли? Не скупитесь на мысли и слова!

Вот на этом образе, как правило, подымается буря чувств, особенно у женщин. Мысли очень категоричны:

- Мерзавец!
- Убила бы!
- Ну как так можно?!

Мужчины в этой части упражнения, как правило, молчат или улыбаются. Зато женщины отрываются на всю катушку.

Теперь представьте нашего мужчину, всё в том же аэропорте. Он всё так же хорошо одет и всё так же не подозревает, что мы о нём думаем.

Сейчас мы знаем, что он альфонс. Тут уже буря мыслей – как у мужчин, так и у женщин:

– Странный какой-то! И не стыдно ему. Нормальный мужик на такое не пойдёт. И ещё много-много разных мыслей. Кто-то обвиняет, кто-то показывает отвращение, кто-то усиленно думает.

Ну, и напоследок. Представьте, что он живёт с мамой. Ваши мысли? Тут вся мужественность улетучивается. Женщины быстро теряют интерес к нашему воображаемому мужчине.

Всё то же самое можно сделать, но только воображая женщину, и задавая немного другие вопросы.

Я не привожу много вариантов ответов. В этом упражнении важно, чтобы вы думали сами. Если вы возьмёте на себя труд записать мысли, то увидите всю картину в полной красоте.

Это упражнение показывает и даёт подтверждение тому, что мы ничего толком не знаем о другом человеке. Ничего о его жизни, о его переживаниях, о его поступках, планах, удачах и разочарованиях. Мы не видим самого человека. Мы видим только свои *мысли*.

Вдумайтесь, сколько у нас мыслей, оценок, суждений, которые не имеют ничего общего с другими людьми. Всё это живёт лишь в нашей голове. Это ясно видно, когда вас обвиняют во лжи, а вы говорили правду. Просто другой человек увидел в вас лжеца, и подсказали ему это его мысли.

Ум человека устроен как генератор, он постоянно производит мысли. Эти мысли почти не имеют связи с реальностью. Значит, они создают иллюзии. И этих иллюзий в каждом из нас тысячи.

Это значит, что между людьми и другими людьми, между людьми и карьерой, взаимоотношениями, политикой, событиями, богатством лежат мысли.

Вот эти мысли либо ведут нас к желаемому и к той жизни, о которой мы мечтаем, либо создают прочную стену иллюзий, через которую невозможно пройти.

- Так, что же делать?
- Менять свои мысли.
- Но как?

Понять, что всё, что мы видим и знаем о людях, мире, о себе имеет большую долю иллюзии. Нужно поставить все свои мысли под сомнение. И постараться увидеть мир в чистом виде. Для этого нужно спросить окружающий мир – а какой ты? Спросить мужчин, женщин – а какие вы?

Ну, и самое главное, спросить себя - а какой я на самом деле? Ведь мы не знаем даже себя.

P.S. Состояние сознания без иллюзий называется просветление или инсайт. Иногда состояние без иллюзий есть самая большая иллюзия.

Заключение

*Главное – не количество проблем.
Главное – в том, что ты делаешь,
чтобы от них избавиться.*

Мы искренне думаем, что честны перед собой. Это не так. Честность – редкий гость в наших жизнях. Нам проще закрыть глаза на правду, одеть розовые очки или наслаждаться отменными иллюзиями.

Мы боимся честно отвечать себе на многие простые вопросы. Не верите? Попробуйте ответить на следующие вопросы.

Устали от постоянных проблем? Хотите жить счастливой и интересной жизнью? Надоела суета и череда однообразных дней? А что нужно, чтобы жить той жизнью, о которой мечтаешь? Когда начнёте создавать в своей жизни то, чего в ней ещё не было?

Мучительно признаться себе, что живёшь не той жизнью, о которой мечтал. Страшно от того, что жизнь проходит мимо.

Когда мне было 20 лет, я не мог понять взрослых людей, живущих такой скучной и однообразной жизнью. Наша компания друзей решила, что мы всегда будем весёлые и дружные. Но, в парке, на нашей лавочке, мы встречались всё реже и реже. Мы ошиблись, взрослая жизнь втягивает всех без исключения, как большой магнит.

Взрослая жизнь предлагает каждому и в самом большом ассортименте: проблемы, усталость, серые будни, разочарования и однообразный быт, ну и, конечно же, полное разрушение всех мечтаний. Лишь иногда в жизнь прорывается веселье, лёгкость и беспечность. Мои слова не требуют излиш-

них доказательств, достаточно посмотреть на жизнерадостные лица молодёжи и на лица взрослых людей.

Когда моя жизнь стала серьёзной, скучной и однообразной, я решил, что нужно что-то срочно менять. Но я не знал что. Мне пришлось учиться.

Меня всегда манили скрытые силы, которыми обладает человек. Чтобы изменить свою жизнь, мне пришлось изучать психологию, коучинг, боевые искусства. Когда знаний и опыта стало очень много, я начал делиться этим с другими людьми. Я разработал авторские тренинги, в основу которых лёг мой личный опыт и все те методики, которые я проверил на себе.

На своих тренингах я встречался с множеством людей. Я помогал людям разных национальностей, с разным уровнем образования и разным внутренним потенциалом. Я убедился в одной простой вещи: счастье человека и его способность изменить свою жизнь зависят не от образования, не от умственных способностей. Счастье обретают только те, у кого есть желание и решительность что-то изменить. Без этих двух составляющих изменить свою жизнь практически невозможно.

Вы можете задать вопрос, а что же я конкретно предлагаю? А предлагаю я следующее. Чтобы изменить свою жизнь, нужно убрать всё старое и отжившее. Так сказать сделать генеральную уборку в своей жизни. Для этого приглашаю на индивидуальные психологические консультации. Мы посмотрим ключевые события вашей жизни. Уберем ненужные воспоминания и обиды. Подготовим место для новой и интересной жизни.

Наступает время, когда человек готов создавать в своей жизни что-то новое: делать карьеру, достигать цели, наконец, просто творить, в общем хочет проявить все свои качества и способности. Наконец-то, сделать в своей жизни что-то стоящее и значимое. Для этого современная наука изобре-

ла коучинг (coaching). В своей сути, коучинг – это система достижения успеха в любой области жизни. С помощью современных коучинговых технологий вы гарантированно достигните успеха гораздо быстрее, чем другие люди. Поэтому я приглашаю всех, кто хочет добиться успеха, на индивидуальные коучинговые сессии. Мы разработаем вашу личную стратегию успеха.

Ну, а если вы хотите научиться самостоятельно решать свои проблемы, разработать свой план счастливой жизни и достичь этого, тогда приглашаю вас на авторские тренинги. Описание тренингов вы найдёте ниже.

В этой книге я слегка обратил ваше внимание на те внутренние силы, которыми вы обладаете изначально. Я мягко побуждал вас думать и действовать в своей жизни.

Многим известно избитое выражение: «Дорогу осилит идущий». Я уверен, что вы осилите свою дорогу и получите все то, о чём мечтаете. Вы можете спросить, а почему я так думаю? Потому, что пока вы читали книгу, вы уже начали идти.

Александр Куберский.

Описание авторских тренингов

Искусство изменить жизнь

Нет одинаковых дней.

Есть одинаковое отношение к ним.

Перемен боятся все. Где-то глубоко внутри, у каждого из нас вольготно прогуливается страх. Именно он постоянно нашёптывает, что перемены приводят не только к лучшему.

Жизнь меняется каждое мгновение. Всегда хочется, чтобы она стала лучше, счастливее и интереснее. Это получается не всегда. Тогда приходится приложить много усилий для изучения себя и наконец-то научиться изменять свою жизнь.

В ходе своей жизни многое видишь и осознаешь. Истина подсказывает, что суть жизни – это перемены. Тогда понимаешь, если бы люди проще относились к переменам, то жизнь стала бы совсем другой. Это был бы поток приключений, радостей и счастья!

Сами собой появляются вопросы:

- Как этому научиться?
- Как жить в потоке перемен и наслаждаться этим?
- Почему не получается по-моему?
- Почему годами одно и то же?
- Куда уходят силы и время?
- Как сделать свою жизнь счастливой, благополучной, полной любви и приключений?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы можете получить на тренинге «Искусство изменить жизнь».

Тренинг состоит из трех частей:

1. **Обзор собственной жизни.** В первой части мы рассмотрим вашу жизнь на данный момент. Эта часть тренинга похожа на то, как делают переучёт в магазине. Крайне важно пересмотреть все сферы собственной жизни.
2. **Самые невероятные планы и мечты.** Мы откроем способность мечтать без ограничений. Выстроим оптимальный план действий на ближайшее время.
3. **Реальные шаги.** Мы разработаем практические действия для ваших планов. Вы начнёте осуществлять свои мечты прямо на тренинге.

Каждый из участников составит свою карту жизни, карту мечты и карту действий. Это поможет увидеть свою жизнь со стороны, мечтать легко, а действовать творчески.

Суть и цель тренинга – пригласить в жизнь чудеса и приключения, а перемены сделать искусством!

Уже много людей, принявших участие в этом тренинге, живут той жизнью, о которой мечтали. Пришёл и ваш шанс осуществить свои мечты!

Автор и ведущий – Александр Куберский.
Тренинг идет два дня с 11:00 до 19:00.

Тысяча и один секрет взаимоотношений

Чтобы быть счастливым – научись строить взаимоотношения с людьми!

Каждый из нас проходил искушение обвинить людей вокруг в своих проблемах и бедах. Если у вас проблемы или трудности во взаимоотношениях с близкими, любимыми, на работе, в семье, значит внутри вас что-то не так. Естественный вопрос - что не так?

Ответ на этот вопрос вы сможете найти на тренинге «Тысяча и один секрет взаимоотношений». Пройдя обучение на тренинге, вы убедитесь, что взаимоотношения похожи на индикатор внутреннего мира человека. Этот индикатор всегда рассказывает правду о человеке.

Тренинг поможет узнать причину возникновения проблем, наладить гармоничные взаимоотношения с людьми, которые вас окружают.

Тренинг дает ответы на такие вопросы:

- В чем суть взаимоотношений?
- Почему возникают проблемы?
- Виды взаимоотношений.
- Как правильно расставить приоритеты?
- Как приблизить или отдалить человека?
- Как наладить взаимоотношения с мужчинами и женщинами?

Вас ждут практические упражнения:

- Обзор Ваших взаимоотношений.
- Личные горизонты.
- Отцы и дети. Соединение поколений.
- Мужчина и Женщина. Шаг навстречу.
- Действуем, действуем, действуем!
- Взаимоотношения моей мечты.

- Тысяча и один секрет.
- Волшебство прощения.
- Мыслительное поле.

Тренинг «Тысяча и один секрет взаимоотношений» наполнен внутренней правдой, искренностью и рядом практических рекомендаций.

Самое главное – вы получите ключ к человеческим взаимоотношениям, который пригодится во всех случаях жизни.

Автор и ведущий – Александр Куберский.

Тренинг идет два дня с 11:00 до 19:00.

Секреты внутренней силы

Мышцы рук, спины, живота можно усилить в спортивном зале или фитнес клубе. Что делать, когда необходимо усилить себя внутри?

Где внутри нас живет сила, талант, творчество? Что необходимо на данный момент – дисциплина или творческий поток? Сдержанность или выход за предел? Развивать умение мыслить или умение чувствовать, а может способности осознавать и делать выводы?

А сколько необходимо времени? А что получится в итоге? А что хочется? Ответы на эти вопросы лучше искать вместе на тренинге «Секреты внутренней силы».

В программе:

- Перестройка собственной жизни.
- Внутри нас – бездна силы.
- Как черпать силу предков.
- Образное мышление – ключ к переменам.
- Прогулка в будущее
- Магия пустоты.
- Подари себе успех, статус и творчество.

Всегда хочется, чтобы тайна открывала себя уже сегодня. Хочется?! Пожалуйста!

Важно увидеть, как борьба изматывает и отнимает силы.

Важно увидеть, как борьба с неудачами и слабостями заводит в тупик.

Важно увидеть, как принятие себя дарит силы, и открывает все дороги!

Важно найти свою внутреннюю силу и сделать это можно на семинаре, всего за два дня.

Автор и ведущий – Александр Куберский.

Тренинг идет два дня с 11:00 до 19:00.

О чем думают мужчины

Знакомые женские мысли:

Как выйти замуж? Почему он не дарит мне подарки? Почему он смотрит на других женщин, чего ему не хватает? Почему ему рыбалка, футбол, пиво с друзьями и гараж важнее семьи? Чем они занимаются в бане? Хочет ли он взаимоотношений? Почему он не замечает, что я перекрасила ногти и подстригла челку на один сантиметр? Куда нормальные мужики подевались?! Мне так хочется внимания! Мне так хочется романтики, ухаживаний и комплиментов!

Дорогие женщины! Ответы на эти вопросы не у подружек. Ответы на эти вопросы может дать мужчина. Мужчина может поделиться мотивами своих поступков и открыть свои секреты.

Для этого разработан тренинг «О чем думают мужчины».

Работа на тренинге происходит так.

Часть первая.

Строение мужского и женского ума. Мы еще и еще изучаем эту тему. Без осознания того, что мы разные и думаем по-разному, мы не обретем таких взаимоотношений, о которых мечтаем.

Часть вторая.

Разбор жизненных ситуаций. Это выглядит так: мы берем ситуацию из жизни мужчины и женщины и рассматриваем ее с позиции мужской и женской точки зрения.

Тренинг полезен как женщинам, так и мужчинам. Мужчины могут многое прояснить для себя о женщинах и о красоте их внутреннего мира. Во время тренинга происходит

соприкосновение двух противоположностей и соединение в целое. Таким способом мы убираем напряжение во взаимоотношениях. Мы разворачиваемся друг к другу, начинаем слышать, чувствовать, любить.

Автор и ведущий – Александр Куберский.

Тренинг идет один день с 18:00 до 22:00.

Основы ораторского мастерства

*Заговори, чтобы я тебя увидел.
(Сократ)*

*Кто не умеет говорить,
тот карьеры не сделает.
(Наполеон)*

Выступать на публике приходилось каждому человеку. Всё начинается ещё в детстве со стихотворения на табуретке перед гостями.

Для большинства людей выступать на публике – это мука и наказание. Почему? Потому, что они не умеют владеть словом, жестами и не чувствуют людей в аудитории. Мало кто знает, как правильно себя подать, как построить свою речь. Конечно же, страх перед людьми меняет оратора до неузнаваемости. Всё это влияет на качество выступления.

Что испытывает человек перед выступлением? Когда я не умел выступать и не знал, каким законам подчиняется оратор и аудитория, со мной происходило следующее:

«До выступления остаются считанные минуты. Меня охватывают разные чувства и мысли. Моё тело бросает то в жар, то в холод. Я испытываю животный страх. Мой голос дрожит, голова затуманивается, а ноги подкашиваются. От волнения я забываю всё, даже свое имя. Я очень хочу, чтобы меня услышали люди, и мое выступление им понравилось. Мне важно, чтобы моё выступление было полезным, интересным и запоминающимся. Моя основная задача – сделать всё, чтобы скука не проникла в зал. Мне страшно делать первый шаг перед аудиторией. Мне проще сделать этот шаг в огонь или со скалы в воду, чем перед публикой. И вот, часы отбивают моё время. Я начинаю выступать...

Когда я выступаю, я цепенею от страха, ладошки и лоб потеют, ноги подкашиваются. Мне мешают руки, я просто не знаю, куда их деть. Я не понимаю, куда нужно смотреть. Мне постоянно кажется, что я говорю ерунду, одет плохо и вообще выгляжу, как последний дурак. Меня раздражают люди, которые шепчутся. Некоторые смотрят в телефон или выходят из аудитории. Я расцениваю это как плевок в свою душу. Мне просто хочется провалиться сквозь землю и никогда больше не выступать».

Сейчас, когда я овладел ораторским мастерством, то я полностью погружаюсь в выступление. Конечно, я тоже волнуюсь, но я знаю, что это хороший знак. Великие актёры, политики и ораторы – все волнуются перед выступлением, а это значит, что им небезразлично, как они выступят. Они каждый раз проживают одну и ту же истину – выступление перед публикой – это самая настоящая магия! Я чувствую в себе силы и вижу, что общаюсь с сердцами и умами людей. Сила, страсть, мощь в каждом слове, и мне приятно видеть воздействие моих слов и жестов. Я чувствую каждого человека. Мне не страшно что-то забыть. Провокационные вопросы меня больше забавляют, чем пугают. Я готов быть оратором в любой ситуации и перед любой аудиторией. В такие минуты я убеждён, что ораторское мастерство – самая ценная наука, которой должен владеть каждый.

Этот тренинг нужен всем, кто выступает на публике, проводит тренинги, презентации, мастер-классы, а так же даёт интервью, делает карьеру или ведёт активную общественную жизнь.

Вы получите ответы на такие вопросы:

- Как перестать бояться выступлений?
- Как сделать выступление запоминающимся?
- Как подготовить презентацию?
- Что делать, если всё забыл?

- Как правильно дать интервью?
- Как избежать провала?
- Как выступать перед телекамерой?
- Что делать, если публика срывает ваше выступление?
- Как выступать спонтанно?
- Как правильно отвечать на вопросы?

Тренинг поможет убрать все психологические страхи и зажимы.

Вы научитесь говорить так, как никто ещё не говорил. А всё потому, что вы создадите свой неповторимый стиль публичного выступления.

Мы разберём ряд типичных ошибок, которые просто уничтожают выступление. Эти ошибки допускают все, даже опытные политики и телеведущие. Их необходимо знать и исключить из своего выступления.

Вы научитесь выступать перед разными возрастными и социальными аудиториями. Вы сможете говорить со всеми: с детьми или стариками, с простыми людьми и с элитой общества.

Вы овладеете различными видами ораторских выступлений:

- Выступление перед аудиторией;
- Рекламное выступление;
- Политическое заявление;
- Интервью;
- Презентация;
- Проведение торжественных мероприятий;
- Пресс-конференция;
- Проведение семинаров, тренингов, мастер-классов;
- Выступление на всевозможных собраниях, митингах;
- Выступление на телевидении;
- Ритуальная речь.

Вы научитесь молниеносно реагировать в любой ситуации, даже если вас застали врасплох.

Вы научитесь быстро и легко готовиться перед выступлением, правильно одеваться и жестикулировать.

Тренинг наполнен практической работой, которая проходит в лёгкой непринуждённой форме. Атмосфера веселья не уступает юмористическому концерту. Это радость и обучение одновременно.

Успех в ораторском мастерстве гарантирован всем, потому что вы будете знать основные секреты и технологии.

P.S. Тебя обязательно услышат, потому что ты владеешь словом.

Автор и ведущий Александр Куберский.

Тренинг идёт два дня с 11:00 до 19:00. Группа 10-15 человек.

Сайт Александра Куберского: <http://kubersky.com>

Запись на консультации: +380(67) 220-15-41

e-mail: kuberskyu@mail.ru