

Как собрать свою жизнь по крупицам и
стать счастливым

Поток



Автор Павлов Олег

Олег Сергеевич Павлов

Поток

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29602742

SelfPub; 2018

Аннотация

Всю свою сознательную жизнь я искал смысл в своем существовании. Я прошел много стадий во время поиска от посиделок за бутылкой до бесед с лучшими экстрасенсами. Я перелопатил гору литературы и прошел несколько десятков тренингов продолжительностью от двух часов до года. И как вы думаете, что я нашел? Каким был ответ на мой вопрос? Не буду таить – я ответил себе, что смысл – жить в гармонии с самим собой. Быть цельной и счастливой личностью. Но тогда возник новый вопрос. Как собрать себя по крупицам? Как стать той самой гармоничной личностью?

Содержание

Часть 1.	6
Глава 1 Общие принципы счастья (Потока).	6
Глава 2. Насколько важно отдавать другим. О деньгах.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Всю свою сознательную жизнь я искал смысл в своем существовании. Я прошел много стадий во время поиска от по сиделок за бутылкой до бесед с лучшими экстрасенсами. Я перелопатил гору литературы и прошел несколько десятков тренингов продолжительностью от двух часов до года. И как вы думаете, что я нашел? Каким был ответ на мой вопрос?

Не буду таить – я ответил себе, что смысл – жить в гармонии с самим собой. Быть цельной и счастливой личностью. Но тогда возник новый вопрос? Как собрать себя по крупинкам? Как стать той самой гармоничной личностью? И в этой книге я ответил в первую очередь сам себе. Я разобрал те препятствия, которые мешают нам и нашей энергии литься словно водопаду в Ниагаре. Только блоки и препятствия не дают нам быть счастливыми и полноценными личностями.

Можно ли жить без препятствий? Нет!

Нужно ли умышленно наполнить свою жизнь всякой какой и гордо преодолевать ее – тоже нет.

Я имею в виду вот, что. Когда растет дерево – оно прилагает к этому усилия – пожалуй, что оно просто растет. Но если вдруг над ним появится потолок, что оно сделает – медленно, но верно будет прорасти сквозь него. Оно расстроится, если не прорастет? Думаю, что тоже нет.

Так и вы – ставите себе цель. Ищите способ ее достижения и просто идете вперед. Вот и весь смысл жизни. А достигая цели, вы должны становиться чуть более гармоничными, чем до нее. Но если цель не поддается, вам не стоит расстра-

иваться или убиваться. Просто развивайте себя. Растите над собой и становитесь более раскрыты для этой жизни.

В книге я поэтапно разобрал блоки и проблемы, которые могут мешать вашему росту. Как с ними бороться или как принять их с минимальными потерями вы узнаете, когда прочтете все, что написано ниже.

Там вас ожидают две части – теория об устройстве мира с разных точек его восприятия. Практика по внедрению принципов Потока в повседневную жизнь.

Желаю удачи и хорошего личного роста!

Часть 1.

Глава 1 Общие принципы счастья (Потока).

Для начала стоит рассказать об общих принципах Потока. Это те пункты, которые помогут оценить любое действие и часть поведения, как элемент Потока. Также они дадут возможность осознать, что нужно изменить для того, чтобы ваше поведение в тот или иной момент стало Потокowym. Я опишу теорию, дам кое-какие упражнения, для которых даже не потребуется тратить отдельного времени, их вы интегрируете в ходе повседневного выполнения своих обычных дел. Все описанное очень просто. Но усложняйте все эти принципы поэтапно! Именно с усложнения и описания важности усложнять все мы и начнем наш разговор.

Итак, усложнение – это первый базовый принцип Потока. Когда вы осознанно усложняете что-то в вашей жизни, то ваш мозг словно просыпается ото сна и начинает по другому осознавать реальность. Именно с этого момента и начинается состояние Потока. Когда вы что-то делаете, необходимо быть осознанными, особенно если это действие отнимает много ваших сил и кажется вам ненужным или бесполезным

(в общем не нравится). Осознавая себя в момент этого процесса и усложняя его понемногу, вы сможете концентрироваться на мелких деталях, а не на всем действии, что облегчит восприятие и даст с большей легкостью выполнить работу. В общем, если сегодня будете что-то делать, усложняйте, входите в азарт. Заметите, как смогли очнуться ото сна наяву и начать более полноценно ощущать жизнь. Скажем сегодня у вас запланирована медитация. Говорите себе: «Так, сегодня я как никогда помедитирую» и концентрируетесь на процессе изо всех сил углубляясь в состояние и получая новые опыты. Если речь идет об утренней зарядке, говорите: «Сделаю-ка я на пять минут дольше свое утреннее кардио» затем выкладываетесь немного сильнее, чем раньше. Конечно если это первая зарядка в вашей жизни, то это уже и есть усложнение, но со временем ее придется сделать еще более насыщенной. Подъем по будильнику никогда не заставлял вас резко вскочить, вы всегда валялись еще немного, значит теперь говорите себе: «Встану-ка я сразу как только он зазвенит» и незамедлительно начнёте подъем и активное утро. В общем отнеситесь к этому принципу с позитивом и поэкспериментируйте несколько дней. Затем вам станет понятно какой эффект он дает и вы сможете контролировать его внедрение в повседневных делах. Также можно усложнять передвижение по привычным вам маршрутам, например пойти на работу или домой не той дорогой, которой ходили много лет подряд. Осознанное усложнение дает еще и некото-

рое ощущение победы над самим собой, чувство, что стал немного лучше, чем был. И эта легкая внутренняя гордость позволит ощущать себя выше над самим собой.

Следующий принцип Потока – наличие конечного результата. Вы должны иметь чёткую цель в каждом своем действии. Большинство наших задач и движений в течение дня – реактивны, то есть не несут в себе какого-то смысла. Например, полежать утром еще пять минут после будильника – реактивное поведение, встать и сделать зарядку – проактивное (наиболее полезное). Каждое ваше действие должно иметь смысл. Отслеживайте в течение дня реактивные и проактивные моменты, устраняйте бесполезную деятельность и заменяйте ее на приносящую пользу результативную работу. Так вы укрепите свой характер и силу воли, а тем самым и сознание. Также отслеживайте наличие конечного результата в вашем действии. Например, если вы усложняете маршрут движения, то ваша цель попасть в какое-то место. Если усложняете зарядку, то цель прокачать организм. Ищите цели во всех действиях. И следите, чтобы они были реализованы. А если в действии нет цели (например, это просто листание страниц в интернете – залипание), и оно не даст вам никакой пользы, то его стоит исключить. Так мы боремся с зависимостями.

Если вы имеете четкую цель, то тут сам собой напрашивается следующий принцип, который является одновременно и критерием успешной оценки – наличие обратной свя-

зи. То есть, вы понимаете насколько близко вы подошли к получению результата, как много или мало осталось работы, насколько качественно вы ее делаете, и вообще имеет ли смысл ее выполнять (вдруг она не приближает вас к конечному пункту). И это понимание в любом случае должно вас радовать. Нужно выработать в себе осознание, что если работы много, то вы можете еще долго кайфовать от ее выполнения, если же работы осталось мало, то радуйтесь тому, что вы скоро ее закончите и сможете насладиться результатом (вознаградить себя), а затем и перейти к следующему делу. Надеюсь, тут все просто и понятно.

Следующий принцип – слияние с деланием. В момент когда вы чем-то заняты, весь мир вокруг вас исчезает, вы становитесь частью того, что делаете. Все внимание направлено в работу. Вы и есть само действие. Например, если ведете автомобиль, то кроме движения для вас ничего не существует. Если печатаете документ, то в тот момент есть только вы и он. Сосредоточьтесь на действии, погрузитесь в процесс с головой и ни на что не отвлекайтесь. В течение дня вы должны постоянно быть углублены в то, что делаете. Все ваши действия – это вы сами в момент их выполнения. Если вы пришли на работу, то отнеситесь к ней с азартом, скажите себе: «Сейчас я так поработаю, как никогда не работал!» и просто выложитесь по полной. Кайфайте от этого, войдите в азарт. Тут и начнется Поток. К слову могу посоветовать фильм о силе настоящего момента – «Мирный воин», если

не видели, рекомендую осознанно просмотреть его от начала и до конца, а затем через несколько месяцев сделать это повторно.

Также обратите внимание на свою сосредоточенность на задаче. Выше я пояснил, что вы должны все свои мысли направлять на выполнение процесса, которым заняты, а здесь хочу сказать, что необходимо хотеть быть сосредоточенным на делании. То есть вы направляете все свои внутренние ресурсы на достижение результата. При этом следите за качеством работы и контролируете направление вашего внимания. Все это должно происходить не через силу, а именно изнутри вас по желанию. Даже если ваша работа, кажется вам не очень хорошей и имеет, на ваш взгляд больше недостатков, чем плюсов, ищите за что зацепиться, осознавайте это и направляйте свое внимание внутрь дела, не обращая его на чувства и мысли по поводу того, чем приходится заниматься, то есть не оценивайте. Просто сосредоточенно работайте, увлекитесь самым действием, каким бы трудным и монотонным не было ваше делание.

Следующий принцип Потока – ощущение власти и контроля. Вы должны понимать, что вы контролируете весь процесс. Вы и есть сам контроль над деятельностью. Все зависит только от вас, в том числе и ваши эмоции во время работы. Если хотите, чтобы они были плохими – так оно и будет. Настройтесь же на позитив, его и испытаете в любом деле. Так, что контролируйте все, каждую мелочь, развивайте свое

внимание и осознание описанным образом. Вам это придется. Всегда сохраняйте при этом позитивный настрой. Это и будет ключевым моментом при формировании состояния Потока, поскольку ваш позитивный настрой всегда выведет вас на счастливые линии жизни (об этом в соответствующей главе).

Из всех этих принципов вытекает следующий: ваше «Я» должно исчезнуть. Вы становитесь самым действием. Самим процессом. Вы сливаетесь с тем, что делаете, с тем, что происходит с вами. По сути у вас нет ни прошлого, ни будущего. Есть только настоящее: здесь и сейчас. Завтра никогда не наступит, вчера уже не существует. Только текущий момент. Это маленькое и обычно незаметное мгновение и есть ваша жизнь. Все остальное – иллюзии созданные мозгом. Ощущение времени, будущего, прошлого и планирования, все это иллюзорно и неизмеримо. Вся, абсолютно вся ваша жизнь – настоящий момент. По сути у вас больше ничего нет и быть не может, кроме нестоящего. Оглянитесь вокруг. Что вы видите? Все это есть ваша жизнь прямо сейчас. Поэтому научитесь ощущать текущее мгновение как можно чаще. Признайте существующую реальность, и начните жить в ней, а не в мечтах. Так вы сможете осознавать настоящую жизнь. Проще всего начать это именно с полного слияния с действием, делания с полным погружением. Так что отбросьте все мысли и фильтры восприятия, и просто направьте все внимание на то, чем заняты. Все проблемы и заботы скорее всего нач-

нут сами собой отпадать, когда вы что-то делаете с таким азартом и самоотдачей.

Ну и последний принцип Потока – искажение времени. В те моменты, когда вы увлечены каким-то действием, счет времени останавливается, вы не ощущаете, который час и как долго вы работали. Иногда вам может показаться, что прошла целая вечность, а на самом деле всего лишь пять минут. Это зависит от восприятия. Чем больше вы сосредоточены на действии, тем более восприимчив ваш мозг к происходящим процессам. Когда вы сконцентрированы на чем-то, то он начнет давать бонусы в виде новых способов решения стоящей задачи, поскольку все ваше внимание внутри делания. И вдруг вы найдете для себя что-то положительное в ранее нелюбимом деле или работе. Например, новые возможности, способы более быстро и легко управляться с делами, какие-то способы дополнительной реализации себя на рабочем месте. Так я нашел возможность писать эту книгу, сидя в рабочем кабинете за своим ноутбуком. Этот принцип полезен тем, что перед началом любой работы она может казаться сложной и долгой. Но когда вы начинаете работать с полной самоотдачей, то время на выполнение работы становится неощутимым и уже перестает вас пугать или отталкивать.

Отлично, я описал восемь основных принципов Потока, применяя которые в повседневных делах, вы сможете более глубоко понимать свою жизнь, и с большим удовольствием

делать все, что приходится или, что вы хотите делать. Теперь практическое задание. Возьмите лист и ручку, сядьте за стол и распишите свой следующий день по мелочам. Как можно тщательнее, от момента подъема до момента отхода ко сну. Ваш путь на работу, ваши ланчи, примерное общение, задачи в течение рабочего дня. После этого подумайте, как можно применить все эти восемь принципов к каждому из запланированных дел и начните интегрировать их уже завтра.

И бонусом дам вам одну просто наикрутейшую технику. Обязательно выполните ее, вы просто по-новому начнете смотреть на свою жизнь. Можете повторять этот простой метод с периодичностью раз в пару или тройку месяцев, но уже в течение одной недели (первый раз делается две недели подряд). Начинайте прямо с завтрашнего же дня и продолжайте минимум четырнадцать дней выполнять эту практику. Возьмите маленький блокнот, который вы сможете хранить в кармане при себе постоянно. Также держите под рукой ручку или карандаш. Блокнот разделите на две части. Каждый день после того, как что-то сделаете (или произошло какое-то событие) сразу же запишите это в один из столбцов. В левом вы выписываете все, что вам нравится, в правом все, что не нравится. Например я проснулся и начал делать зарядку, мне это нравится, я пишу это в левый столбец, далее я поехал на работу, мне нравится водить мой автомобиль, тоже в левый. Затем совещание на работе – мне не нравится, пишу в правый. И так все дела в течение дня. Возможно, что в раз-

ные дни одни и те же вещи могут и нравиться и не нравится. Следите за тем, что на это влияет. Я уверен, что после двух недель таких записей вы абсолютно иначе взглянете на свою жизнь.

Глава 2. Насколько важно отдавать другим. О деньгах.

Кто из вас слышал, что все миллионеры делают пожертвования в размере десяти процентов? Думаю, что все. А кто пробовал делать также? Вы наверняка ответите: «Когда у меня будут миллионы, я тоже смогу делиться». Но вы не правы. Сначала нам нужно научиться Хотеть отдавать, а только после этого мы открываемся новому и готовы получать. Как начать хотеть? Кому и что отдавать? Именно это мы сейчас и обсудим. И поверьте мне, если вы всё выполните с душой и с удовольствием, то очень скоро вы получите гораздо больше, чем имеете.

Несколько последних лет я анализировал стратегии успеха окружающих меня людей. Я искал путь к счастью и финансовой свободе. Все оказалось не так уж и сложно, как выглядело на первый взгляд. Набор правил и принципов, которые я приведу здесь помогут вам увеличить свой доход и изменить отношение к деньгам. Я конечно, пока еще не миллионер, но за несколько последних лет я удвоил свой доход и вижу, как его еще вырастить в ближайшем будущем. Итак поехали: принципы финансовой свободы.

Первое с чего стоит начать разговор – построение пирамиды развития в обществе по шести ступеням:

6 Служение людям (сверхзадача)

5 Статус (влияние)

4 Информация

3 Ценности

2 Деньги

1 Отдамся за еду (выживание)

От нижнего к верхнему принципам вы видите шаги на пути к успеху. Это некая иерархия в процессе построения ценностного мира вокруг личности. На самом первом уровне люди выживают, они ищут способ прокормить себя и готовы работать за гроши или за еду. Нас этот уровень не касается, предполагаю, что если вы читаете этот текст, то вы находитесь или на втором или на третьем уровне. Поэтому именно их мы более подробно и будем обсуждать далее.

Второй уровень – Деньги, на нем люди живут ради зарабатывания. Тут у вас одна простая проблема – дефицит (с ним же придется бороться и на третьем уровне). Если вы живете в социуме и вам все время не хватает денег на необходимые траты, то вы зависли именно на этой ступени. Причем обычно как много бы люди на этом этапе не зарабатывали, им всегда будет не хватать.

Далее можно избавившись от дефицита денег получить нехватку ценностей. Тут вы уже понимаете, что денег хватает (даже если ваши доходы очень скромны), но они нужны для того, чтоб на них покупать какие-то ценности. И теперь вам не хватает именно их. Например, вам становится нужен крутой автомобиль или шикарный дом или еще что-то, что

можно купить. Вас беспокоит все тот же дефицит, но уже касающийся каких-то вещей. Деньги на этом уровне есть по умолчанию и вопросом их нехватки вы не занимаетесь. Но вот купить все, что вам хочется вы не можете. Поскольку денег у вас ограниченное количество, а ценности интересующие вас превосходят эту сумму.

Это два основных уровня, на которых застревают большинство людей. Остального коснемся бегло. Далее на уровне информации вы ищите какие-то сведения, которые помогут вам влиять на жизнь, например знание, где можно купить телефон подешевле или как сэкономить приобретая автомобиль, или где заработать быстро и много и т.п. На этом уровне обесценивается вся эта информация, то есть вы не знаете, как ее монетизировать, а кто знает, тот прекрасно живет, давая ее людям и получая какие-то вознаграждения в ответ.

Научившись оценивать и использовать информацию, вы стремитесь заработать Статус (влияние), тут вы столкнётесь с обесцениванием вашего Я. Как только вы научитесь влиять на мир своим Я, вы переходите на Сверхзадачу – служение людям. Таким образом, вы становитесь приверженцами какого-то своего дела. И на этом уровне у вас имеются все блага, вы уважаемы, оценены, богаты и обладаете информацией.

Что с этим всем делать. Дефицит можно проработать с помощью реимпринтинга на линии времени. Данная технология позволяет погрузиться в состояние изобилия и «при-тащить» его из прошлого в настоящее. Сложного ничего нет,

об этом можете почитать в интернете. Также можете попробовать тета-хилинг, информации по нему тоже море (рекомендую Виану Стайбл).

Избавившись от дефицита, вам необходимо поставить себе сверхзадачу. Это нечто, что вы захотите дать всем людям. Например, моя сверхзадача, чтобы мое видео посмотрели все люди на земле, и оно дало каждому какую-то пользу. Также сверхзадача для меня написать книгу, которую прочтает и сможет использовать каждый человек без исключения. А какая сверхзадача у вас?

Теперь, определив для себя эту задачу, вы имеете цель, к которой нужно стремиться постепенно избавляясь от дефицитов и обесценивания себя. Стать ценным на уровне Информации и Статуса вам поможет экспертность в какой-то области. Для примера, разберем Арнольда Шварценеггера. В свое время он жил в бедной семье в Австрийской деревне, затем он стал заниматься бодибилдингом, получил там какие-то знания и опыт, обрел авторитет – его мнение и информация стали ценными для окружающих, далее он стал Мистером Олимпия, что усилило его возможности влияния на мир. И в конце он просто стал делать кино для всех, сверхзадача – сняться в фильме, который увидят и запомнят все люди на земле. При переходе на высшие уровни нижние ступени этой пирамиды закрылись сами собой. Надеюсь с целью все понятно, теперь о деньгах.

Итак, в каждом из нас есть нечто Божественное, называй-

те это духом, душой как угодно, но есть то, что находится за пределами физического мира. Наша Душа согласно Каббале (искусству получать), является маленькой частичкой Бога. Я не буду углубляться в религию и прочие нюансы. Хочу сказать, что мне не важно какой вы веры. Высшая сила, которая создала наш физический мир, является однозначно вседающей – у этой силы, как бы вы ее не называли, есть все, что сейчас вы можете увидеть вокруг и даже в разы больше, поскольку все было создано из нее (если углубиться в строение тела – оно состоит из молекул, они из атомов, а те из ядер – что и есть энергия, тогда станет понятно, что все состоит из энергии – вся вселенная). Так вот, значит в нашей душе и в нашем теле (состоящем из той же энергии, что и вся вселенная) есть частичка вседающего этому миру. Но в отличие от этой силы мы хотим не только давать, но и получать. Божественное же начало дает нам с вами все в этом мире.

На основании изложенного, стоит отметить, что для уподобления этой силе нам нужно научиться отдавать в мир. Но что мы можем давать миру? Именно нашу сверхзадачу, поэтому она должна быть любима вами и легко проходить от вашего божественного начала к физическому миру. Спросите себя, что я могу дать миру, если не знаете с чего начать. Озадачьтесь этим вопросом. Примите позицию именно дающего вовне человека, а не потребляющего паразита. Начните думать, как дающий – создающий, как создатель чего-то? Что бы вы могли создать полезного для мира?

Теперь, чтобы стало понятно, что и кому отдавать и почему одни работают по два часа в день, делая миллионы, другие в это время целыми днями горбчатся и получают копейки, которых едва на жизнь хватает поговорим вот о чем.

Есть мир эгрегоров (коллективного сознания), в которые мы включены не независимо от нашей воли. Скажем, если вы работаете в магазине продуктов, то вы подключены к эгрегору магазинов с продуктами, тот в свою очередь подключен к эгрегору всех магазинов региона, далее к эгрегору страны, мира и т.д. Плюс к этому есть деление по горизонтали, когда в один эгрегор магазинов области, скажем подключены не только продуктовые, но и магазины одежды, обуви, спорттоваров и пр.

Если рассмотреть схему, то станет понятно, что в самом низу находитесь вы и выше окружение – коллеги. Таким образом, эгрегору становится выгоднее тот сотрудник, который отдает больше энергии в его пользу. В ответ на отданное в сторону эгрегора, вы получаете подпитку в виде энергии (деньги, время, сила, состояние и пр.). Далее вы можете накопить в себе определенное количество энергии, которое со временем перестанет в вас вмещаться. Чтобы увеличивать поток дохода вам необходимо снизу под всей этой схемой сделать так называемый кран, который позволит энергии эгрегора расходиться по всему миру. Кран этот должен быть открыт искренне от души. Иными словами, вам необходимо от чистого сердца отдавать миру то, что вы получаете от

эгрегора – пропускать это через себя с удовольствием и радостью. При этом вы сможете напитывать его (эгрегор) все большей силой и растить. За что, он ответит вам благодарностью.

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.