



Tatiana Goodkova

ЗАПИСКИ В СЛУХ

ЛОСКУТКИ

Tatiana Goodkova

Записки вслух. Лоскутки

«Издательские решения»

Goodkova T.

Записки вслух. Лоскутки / Т. Goodkova — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908075-2

В книге, как лоскутки, собраны отрывки из наблюдений. О том, что вокруг и внутри нас. О главном и второстепенном. О возможном и важном.

ISBN 978-5-44-908075-2

© Goodkova T.
© Издательские решения

Записки вслух Лоскутки

Tatiana Goodkova

наблюдать. делать выводы. принимать решения. самое время

© Tatiana Goodkova, 2018

ISBN 978-5-4490-8075-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

это просто записки. на клочке бумаги или на тетрадном листе.

задайте свой вопрос, загадайте страницу и находите ответ между строк

с любовью.

Зачем снова и снова прокручивать неприятные мысли, когда можно просто выкинуть их из головы?

Олег Рой

люблю легкие советы. легкие правила. вот прочитал и улыбнулся. и правда, зачем прокручивать мысли? кыш-кыш, неприятные мысли!

но потом наступает момент, и ты понимаешь, что мысли-то крутятся. чтоб их!

и тогда нужно небольшое усилие воли. вот мысль появляется, и ты ее прогоняешь, но чем старательнее ты ее прогоняешь, тем навязчивее она прилипает.

как делаю я и вам предлагаю: мысль эту неприятную нужно прожить.

1. мысль крутится о том, что нет денег. думаем: «хорошо, раз нет денег, значит, переходим на дарницкий ненарезной хлеб, душ принимаем по 5 минут и свет везде выключаем. буду думать, как заработать денег, 1—3 месяца поэкономлю, и потом все наладится». решение найдено, и мысль поменяла свой ракурс.

2. мысль крутится, что нет денег. думаем: «блин, плохо. надо занять у соседа на месяц, продать телевизор, вернуть соседу долг, придумать, какие свои услуги можно продать». и вуаля – мысль теперь думает, как продать свои услуги.

3. мысль крутится, что денег нет. думаем: «хорошо, что мне не хватает сейчас денег на масло, сажусь на диету, перехожу на овсянку, буду стройной и здоровой. еще начну бегать по утрам, и глядишь – к тому времени, когда появятся деньги, буду спортивной. давно мечтала».

вывод: мысль формируем мы сами. раз мы ее формируем, то переформировать ее тоже можем сами.

в любой невозможности есть хоть одна возможность. найдите ее.

Мальчик понимал, почему рассерженные люди становятся пиратами.
Когда ты обижен на этот мир, лучше смотреть на него одним глазом и видеть только половину.

Надея Ясминска, «Бусинки и капли»

выбор есть всегда. кто говорит, что выбора нет, тот лукавит. делать / не делать, думать / не думать, принимать / не принимать...

когда нам плохо – это тоже наш выбор. это не значит, что наш выбор неправильный. возможно, в данной ситуации он – лучший. и все-таки это выбор. наше решение.

поэтому мы можем закрыть один глаз и увидеть обижающий нас мир, а можем снять повязку и посмотреть на все это другим глазом.

и если вам надоело обижаться, страдать, болеть, сердиться – закройте одной рукой один глаз и в том, который видит только хорошее, настройте окуляр. оглядитесь повнимательнее – и когда почувствуете, что хорошее уже видно отчетливо, потихоньку открывайте второй глаз. и все будет хорошо. я в вас верю.

есть один способ довести дело до конца. он не главный, но возможный. он связан с результатами.

что обычно заставляет нас желать, но не делать? недостижимость результатов: где начало – а где результаты. начинаем бегать 100 метров, а ожидаем – стройное тело. поскольку стройное тело у нас через 100 метров не появится, мы бросаем бег.

так вот в нашей власти дорожку к этим результатам укоротить. поставить результатом не стройное тело, а сам факт действия – бег. сегодня результат – пробежать 1 километр. завтра 1,3 километра. этот результат достигим уже сегодня, поэтому нам легче к нему стремиться.

а когда много таких результатов сложится – появится и стройное тело.
один шаг – один результат.

вселенной совершенно все равно, что такое хорошо и что такое плохо. она не понимает, что вам нравится, а что нет. она не анализирует и не принимает решения.

вселенная просто дает вам то, о чем вы постоянно думаете. поэтому... думайте о хорошем :) о морях и домах, путешествиях и остановках. думайте о ваших счастливых детях и своей радостной старости, что жизнь удивительна, что мечты сбываются, что успех долгий, а любовь сильная.

думайте о том, что хорошо для вас. и все будет.

используйте свои ресурсы. не храните их. применяйте сейчас свои знания о том, как договариваться, как играть с детьми, как делать первый шаг или как создавать бренд. в вас много того, что каждый день может делать ваш мир лучше, добрее, мудрее.

Притча

Шли однажды вместе мудрец и мыловар.

– Что толку от твоей мудрости? – спросил мыловар. – Посмотри, сколько бед и страданий в мире! Не помогают ни тысячи лет познания добра, правды и справедливости, ни мудрость праведников, ни высокие идеалы пророков. Если твоя мудрость истинна, почему так плохо?

Ничего не ответил мудрец. Пошли они дальше, видят: ребенок в сточной канаве играет, весь грязный, перепачканный. И сказал мудрец:

– Посмотри на этого ребенка. Ты говоришь, мыло отмывает людей от грязи, а он – весь в грязи. Что толку в мыле? Его в мире хоть отбавляй, а ребенок остается грязным. Вот я и спрашиваю, так ли уж помогает мыло?

– Но, мудрец, – возразил мыловар, – мыло не может помочь, если им не пользоваться.

– Верно! – оживился раввин. – Так же и с мудростью. Она не помогает, если не пользоваться ею каждый день!

делай быстро, но не торопись.

чувствуете разницу? торопиться – это когда мы пытаемся побыстрее закончить одно дело, чтобы схватиться за другое, и поэтому страдаем оба. мы и дело.

при этом мы не всегда действуем последовательно и начинаем теряться в хаосе. становимся слегка нервозны. наблюдаете? нас начинает раздражать такая полузавершенность дел. энергии на спешку уходит много, а восстанавливать ее потом трудно.

важное отличие скорости от спешки – это концентрация. только в этом случае при высокой скорости мы делаем качественную работу.

чтобы концентрироваться, нужно остановиться. чтобы остановиться, нужно не спешить. чувствуете связь?;

«Создавайте прекрасный мир внутри себя, а затем начните расширяться и стройте его снаружи».

я порой не знаю, как это делать. честно. потому что тебе кажется, что мир внутри тебя прекрасен, а показать таким, каков он есть, ты не можешь. и от этого снаружи строится другой мир. обидчивый, раздражительный, огорченный.

но я знаю один способ, который поможет тебе себя вспомнить. для этого нужно остановиться и во внутреннем мире спеть песню. твою песню. песню, которая тебя успокоит. часто это похоже на урчание, а может, на гудение, но это потому, что песня поется внутри. а сна-

ружи доносится только эхо. и тогда внутри ты увидишь свой мир, прекрасный, полный гармонии и любви, полный решений и смелости, и тогда он начнет проступать наружу. потихоньку, по капелькам.

делайте добро и не ждите его в ответ. делайте его искренне. каждый раз, когда будут сомнения – делать или не делать, – делайте добро – своим женам и мужьям, своим детям, матерям и отцам, братьям и сестрам и всем.

Притча

Жили-были братья. Один из них имел семью – жену и пятерых детей, а другой был холост. Братья выращивали урожай, который делили поровну.

Так продолжалось до тех пор, пока один из братьев не стал просыпаться ночью и думать: «У меня есть семья, а брат одинок. Мы делим урожай несправедливо. У меня будет поддержка в старости, а у моего одинокого брата – нет. Ему нужно отдавать большую часть урожая». С этими мыслями он вставал по ночам, пробирался к амбару брата и незаметно высыпал туда мешок зерна.

В то же время холостяк также стал задумываться по ночам, просыпаясь: «Это несправедливо: у брата – жена и пятеро детишек, я же свободен. Брату нужно отдавать больше урожая, чем мне». И он пробирался к амбару брата и высыпал туда мешок зерна. Однажды ночью, проснувшись в одно и то же время, братья столкнулись друг с другом. У каждого был за плечами мешок зерна.

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.