

# 13

ОСКОЛКОВ  
ЛИЧНОСТИ

# 13

ЕГОР ГОРД

КНИГА СИЛЬНЫХ



**Егор Горд**  
**13 осколков личности.**  
**Книга сильных**  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31735462](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31735462)*

*Егор Горд. 13 осколков личности. Книга сильных: Питер; Санкт-Петербург; 2018*

*ISBN 978-5-00116-142-4*

### **Аннотация**

Надоело быть как все? Хочешь серьезных перемен? Ищешь свой путь? Хватит сидеть и мечтать! Выброси пыльный чемодан условностей,ними привычную маску полезного члена общества, разбей свою личность на мелкие осколки и собери заново нового себя.

Эта книга – холодное ведро мотивации, после которого хочется встать, отряхнуться и начать действовать. Выполняй уникальные упражнения и присоединяйся к тысячам читателей, которые уже смогли круто изменить свою жизнь.

Осколки-блог. рф. – популярный блог по саморазвитию. Его автор Егор Горд смело и бескомпромиссно мотивирует своих последователей бросить вызов шаблонам, оставить ненавистную

работу, заново расставить приоритеты и начать заниматься любимым делом.

# Содержание

[ОТ АВТОРА]	6
Осколки	8
1 осколок. Время	16
2 осколок. Осознанность	38
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Егор Горд

## 13 осколков личности.

### Книга сильных

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог, 2018

© Миша Панфилов, дизайн шрифта Pobeda

© В книге использованы иллюстрации [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com).

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

## [ОТ АВТОРА]

# Какого черта появилась эта книга?

Мне неоднократно поступали просьбы объединить статьи блога, который многим попортил кровь, и написать книгу. Для удобства и соотнесения с блогом я назвал книгу «13 осколков». Каждый осколок – это область жизни, на одну из которых вы, возможно, наплевали. В мире все взаимосвязано, и, склеив все осколки или собрав их воедино, мы стараемся совершить в сознании революцию.

Говорят, что люди не меняются, что остаются такими, какими были всегда, и даже если их хорошенько встряхнуть, это будет напрасно. Моя задача в этой книге – не просто встряхнуть (это бесполезно!), моя задача – вытащить мозг читателя, хорошенько его поймать (ну хорошо, уговорили – прошить ☺ и вставить обратно).

Цифра 13 – это отсылка к 2013 году, когда родился блог «Осколки».

Какого черта книгу пишу я сам?

Сначала я просто хотел взять энтузиаста и заплатить ему, с тем чтобы он из более чем 220 уникальных статей сделал книгу, но я послал этот способ подальше. В данном случае лучше всего сделать это тому, кто и является автором статей. То есть мне самому. Держу пари, что ты будешь в восторге

от моей книги и своей последующей жизни.

Я буду обращаться как к массе народа (на «вы»), так и конкретно к тебе, читатель (на «ты»). Я буду обращаться как к женщинам, так и к мужчинам.

Эта книга для сильных. Слабаки не воспримут даже первую главу про время и вернуться к своему размеренному образу жизни, где им ничего не угрожает, где им комфортно и никто не тычет пальцем в личность.

Я знаю, что книга «13 осколков личности» вам действительно понравится и вы возьмете из нее что-то эффективное. Когда-то я испытывал острый дефицит полезной литературы и в глубине души мечтал найти такую книгу, которая меня сломает пополам и выльет на меня ведро холодной мотивации. И вот я решил создать ее сам.

# Осколки

Что будет в этой книге?

1 осколок – это наше время. Мы научимся использовать – использовать его более разумно – так, как его используют люди, добившиеся успеха. Мы научимся его ценить, мы станем его за-ме-чать!

2 осколок – осознанность. Мы просто станем осознанными и начнем осознанную жизнь.

3 осколок – смысл жизни. Мы отправимся в путь за поиском смысла жизни.

4 осколок – мышление. Мы остановим неуправляемую машину у нас в голове и запустим процесс в нужную сторону. А также расширим мышление, используем силу разума и научимся контролировать мыслительные процессы.

5 осколок – знания. Мы вытряхнем из головы весь ненужный хлам и оставим только эффективные знания, которые реально сделают жизнь более продуктивной во всех ее аспектах.

6 осколок – личность. Мы сделаем нашу личность нестандартной и сильной.

7 осколок – эмоции. Мы научимся управлять своими эмоциями и своей жизнью.

8 осколок – привычки. Они делают людей сильнее. Или слабее. Мы сделаем так, чтобы получать от них только силу.

9 осколок – принципы. Принципы – это внутренний стержень, который поможет нам делать правильный выбор и будет нашей опорой в течение всей жизни.

10 осколок – бунт. Нельзя «ловить тишь». Нужно бунтовать и жить более веселой, интересной и насыщенной жизнью!

11 осколок – цель и мечта. Мы научимся мечтать эффективно и наконец разберемся, почему абсолютное большинство людей не достигает целей.

12 осколок – саморазвитие и личный рост. С чего начать, что делать и как правильно развиваться!

13 осколок – заключение.

## **Перед тем как начать**

Обычно все обращения ко мне начинаются классически: «Я случайно наткнулась на твой блог (книгу)». Нет! Не случайно!

Вы находитесь на той стадии развития, когда у вас появляются вопросы и, что главнее и важнее, вы ищете ответы. Вы не просто удовлетворяетесь размышлениями. Нет! Вы ищете. Вы читаете сайты, блоги и книги, вы не соглашаетесь деградировать, вы готовы решительно действовать, что-то предпринимать, вы обращаетесь к авторам, вы не останавливаетесь.

И это все не случайно. Хотя может казаться, что это про-

исходит совершенно случайным образом, но это не так.

Любой человек, книга или событие, которые встречаются тебе на пути, – это закономерность. Цепочка событий, цепочка мыслей всегда ведет к чему-то, что может восприниматься как обычная случайность, совпадение. Мозг не может определить связь между ближайшими событиями и тем, что происходит сейчас, он не берет в расчет все ходы, сделанные тобой за длинный промежуток времени.

Если ты будешь думать широко и мыслить более глобально, не на уровне «что же мне сегодня купить в магазине», «как вылить очередную сплетню в ухо собеседнику», то ты поймешь меня. Ты поймешь все, о чем я пишу.

Случайности не случайны. Именно поэтому ты и читаешь эту книгу. И совершенно неважно, как она к тебе попала. Она у тебя в руках – и это значит, что так и должно было произойти.

## **Предисловие. Большой успех состоит из мелочей**

Грандиозный успех состоит из ежедневных мелочей. Если брать совсем уж глобально, то каждый миг имеет значение. Из секунд складываются наши минуты, часы, дни и года. Если грамотно проводить эти мгновения – как успеха может не быть? Это ясно и понятно. Однако!

Многие возражают: «А когда мне жить? Вот буду я идти

по карьерной лестнице, буду развиваться, совершенствовать свои навыки и работать над собой. А жить-то когда?»

Жить...

А что такое «жить» для этих людей? Это каждый долбанный день делать одно и то же. День сурка!

Жизнью человек называет свою квартиру, работу, маршрут от дома до работы, интернет и мечты о несбыточном. Следующая фраза вам очень не понравится, но...

Вам нравится быть мягким!

В фильме «Мирный воин» Сократ сказал Дэну: «Смерть – это не печально. Печально, что большинство людей не живут вообще». И под этими словами я расписываюсь жирным красным маркером и подчеркиваю три раза. Так оно и есть!

Такие люди будут смотреть на тебя, как на придурка, когда ты идешь на пробежку в дождь или работаешь на Новый год, когда все «нормальные» люди отдыхают. Если ты ведешь здоровый образ жизни, то вообще назовут баптистом.

Меня, кстати, называли баптистом. И сектантом. Людям слишком странно, что я не пью, не курю, имею цели и свои принципы в жизни, куда-то вечно стремлюсь, занимаюсь спортом, пишу книги и статьи и т. д. Они не понимают, а жить-то когда?!

Все хотят успеха, но никто не может наступить на самого себя, чтобы ему, бедненькому, не пришлось испытывать дискомфорт. Хотя где дискомфорт – там и возможности человека. Здесь, в уютной и теплой зоне комфорта все уже давно

занято такими же, как и ты.

## Самодисциплина

Меня веселят поэмы про самодисциплину.

Все авторы таких статей и книг прекрасно знают, что дисциплина – это жесть. Это железные оковы, которые ведут тебя к успеху, но люди лучше будут прозябать, чем заставят себя носить оковы. У них всегда есть сомнения: а вдруг не получится? Да е-мое, конечно, не получится, если ты ничего не сделаешь!

Так вот. Человек хочет жить. Развлекаться в безопасности. В этом смысл жизни большинства. Это серая масса, где каждый ее отдельный член считает себя чуть ли не полубогом, при этом ни черта в своей жизни не создавая. Так, родился, пошумел, намусорил, да и похоронили. Был человек – и нет человека. И толку от него тоже нет...

Зачем куда-то стремиться, если у тебя есть:

- 1) комфорт;
- 2) развлечения?

Естественно, все стремления переходят на уровень мечты. Ложится человек спать или едет в машине – и нет-нет, а задумывается о том, что все могло бы быть иначе, что хотя жизнь и наполнена развлечениями, дешевыми шоу, но все равно как-то скучно. Чего-то не хватает. Человек в итоге пресыщается этим. Привычка + пресыщение = замкнутый круг.

Но время безжалостно. Становится уже поздно что-то менять. Ты уже в возрасте. Энергии в два раза меньше, мышление работает вяло, сексуальность падает в ноль, привычки держат тебя на цепи, как давно смирившегося пса...

Ты привык каждый день дровичь свои пристрастия, и они с годами стали частью тебя. Большой успех состоит из мелочей. Большое разочарование в жизни состоит тоже из мелочей.

Все, что ты делаешь сегодня, – это инвестиция в завтра. Если ты делаешь дрянь сейчас, запах дряни скажет тебе «ау» в будущем – это закон!

Но есть еще кое-что.

Это про тебя.

Каждый, кто прочел эти строки, скажет: «Ну, это не про меня, я смогу изменить свою жизнь, когда петух клюнет в темя». Какие же вы уникальные, ага. И это в 99,9 % лично мне говорит только об одном: если вы так подумали – то, значит, это написано как раз-таки про вас и только про вас.

Любая мысль: «Это не обо мне, уж я-то...» – таит в себе опасность. Человек надеется на лучшее. А такая надежда – самообман, то есть вы лжете себе и при этом закрываете лицо руками. Чтобы потом открыть уже морщинистое, старое лицо и с ужасом осознать, что я был прав.

И останется только одно. Нет, не меняться – будет уже поздно. Вы поймете, что лучшие годы жизни уже прошли, и каждое мгновение вы инвестировали в то, что вам уже осто-

чертелю, в крах и в то, что вам не нужно.

Вы стали еще одним нищим пенсионером, и в этой луже нужно, эх... Привыкать к этой луже нужно. Приспосабливаться. Найти в ней пару притянутых за уши плюсов, греть ее и благоустраивать, а могло быть все иначе. Эх, могло...

И это будет основной темой разговоров с такими же, как и вы. Вам нужно будет просто выговориться, хотя вас никто не будет слушать. Все будут ждать, пока вы закончите эхать и охать, и затают свою нудную пластинку о серой жизни, в которой все могло быть иначе...

«Большой успех состоит из мелочей» – это фразу я каждый день читал в лифте на рекламном стенде. Читал и думал. Мелочь – это та твоя секунда, которая пройдет после того, как ты прочтешь эти строки. Это тот миг, который будет происходить всегда.

Ты думаешь, у тебя есть выбор, что делать в следующий миг? Ты прав, но этот выбор ты вряд ли сделаешь. Потому что тебе нужно жить. Развлекаться и быть в своей рамке. Плюс ко всему добавь сюда ограничивающую надежду, что это не про тебя написано, и на выходе встречай с распростертыми объятиями еще одно нереализовавшееся существо... какого ты там пола?

В худшем случае – измеряйте мгновения часами. Если ваш предыдущий час прошел бездарно, то вы стали еще бездарнее на этот час. И куда же без этого – вы всегда думаете, что нагоните, измените, усовершенствуетесь... Так думали

все, этот крючок заглотили все неудачники, почему вы считаете, что вы еще не на крючке?

# 1 осколок. Время



Очевидно: кто торопит время, тот спешит к смерти.

Самое важное, самое главное валяется у нас под ногами. Меньше всего ценится то, что доступно.

Алмаз не дороже графина воды, просто воды много, а алмазов очень мало. Но если ты в пустыне умираешь от обезвоживания или вдруг вся вода мира оказалась заражена, ценность алмаза будет равняться нулю. А вода станет всем, что тебе нужно.

Когда человек умирает, ему важно видеть родных людей. Не вещи, не новинки моды и не свой автомобиль. А свой горячо любимый золотой слиток он с радостью отдаст, только бы к нему пришел сын и простил за то, что папа так мало провел с ним времени.

Я хочу одного. Чтобы вы поняли ценность того, что валяется у вас под ногами. Ценность того, что хрустит под тяжестью ваших шагов.

Можно улыбаться солнцу, радоваться дождю и быть счастливым, когда рядом с нами любимые люди. Но это нереально для 99 % современных людей на планете. Человеку всегда нужно встать, стряхнуть с себя остатки медитации и идти. Вряд ли человечество упрется рогом и скажет: «Ну все. Теперь будем просто радоваться жизни».

Так не будет. Мы скорее уничтожим планету, чем остановимся. Мы всегда найдем приключения на свои задницы.

Поэтому человеку в кайф, когда он к чему-то идет. Но в

один неизбежный миг мы в зеркале видим старика или старуху. Время! Оно валялось под ногами – и вот пришел момент осознания, что же на самом деле было самым ценным в жизни.

Я редко видел людей, которые ценят свое время. И редко видел людей, которые умели бы правильно им распоряжаться. Возможно, дело в том, что большую часть жизни человек просто-напросто спит.

Однако по неизвестной мне причине человек не просто не ценит свое время, но и сливает его в унитаз, как какое-то дерьмо. Плохо! У нас нет лишних часов, которые мы могли бы использовать более или менее разумно. Но если очень хорошо подумать, то можно сделать по-настоящему классную вещь. Не пинать то, что у нас под ногами, а использовать!

И особенно это касается нашего свободного времени. Хорошо, мы можем тратить тонны часов на выживание, спаривание, воспитание детей, но у нас всегда есть свободное время.

Как обычные люди используют свое свободное время? Очень просто – отдыхают, смотрят телевизор или висят в Сети. Но на свободное время нужно обратить самое пристальное внимание. По одной простой причине: именно в свободное время мы с максимальной вероятностью можем развиться в чем-либо. Генри Форд в свое свободное время находился в гараже, создавая двигатель внутреннего сгорания. Любой профессиональный спортсмен тренируется не только на

тренировке, но и в свое свободное время. А вот дилетанты просто отдыхают. Ни черта не делают и валяют дурака. Ну и, соответственно, ничего не имеют.

То есть я хочу сказать, что в свободное время мы либо становимся профессиональнее, либо просто теряем важный ресурс.

Представьте себе, что у вас в год набирается 2000 часов свободного времени, а в день появляется лишних 3–4 часика. Куда бы вы их вложили? Как бы вы их потратили? Во что инвестировали?

Давайте подумаем логически. Если с умом распорядиться свободным временем, то это выльется в какой-нибудь результат.

Представьте, если вы 2000 часов в год потратите на спорт. Как вы будете себя чувствовать, каким будет ваше здоровье? Какое тело вы будете иметь? Как оно будет выглядеть? Наверняка круто! И все будут им восхищаться!

А если вы потратите эти часы на изучение английского языка? Только представьте, на какой вы можете выйти уровень! Не исключено, что вы станете синхронным переводчиком и будете хорошо зарабатывать.

Еще вы можете инвестировать это время в развитие своего бизнеса или совершенствоваться в своей карьере... На сколько больше денег вы тогда будете иметь?

Ну ладно. Хватит фантазировать! Давайте скажем честно и прямо: на самом деле у нас есть это время, и это свободное

время есть мы.

## **Мы – это наше свободное время**

Прочитайте эту главу очень внимательно, потому что осознание того, о чем я напишу, может в корне изменить вашу жизнь и качественно ее улучшить.

Непонимание основы тайм-менеджмента приведет вас к белоснежному унитазу с широко распахнутой пастью, в который вы сольете ваше свободное время, а вместе с ним – все ваши мечты, будущие результаты и уверенность в завтрашнем дне.

И это действительно так. У нас очень много времени, но мы его не хотим замечать. В сутках 24 часа, за которые можно сделать очень многое, а можно не сделать ни-че-го! Можно просто растратить это время самым бездарнейшим образом...

Каждый из нас, неважно, на каком этапе жизни, много часов проводит в дороге. За рулем комфортного автомобиля, в общественном транспорте или просто пешком из пункта А в пункт Б. Мы едем на работу, идем с работы на тренировку, с тренировки мы заходим в гости, из гостей идем домой. Мы ходим по магазинам, и на это расходуется очень много времени, которого мы не замечаем... В среднем, по моим подсчетам, на это уходит примерно один час в день. У кого-то больше, у кого-то меньше, плюс выходные, когда мы можем

сидеть дома. Но по самому минимуму – я беру ВСЕГО один час в день, проведенный в дороге.

Один час в день – это примерно 360 часов в году. Что мы в это время делаем?

Ходим по улице, гоняем бесполезные мысли по кругу, реагируем на рекламу и других людей, слушаем радио или музыку в плеере, думаем ни о чем, мечтаем, вспоминаем прошлое и делаем многие другие неэффективные вещи. Да-да-да! Именно неэффективные!

Идем дальше. И берем интернет. Сколько времени в Сети проводит среднестатистический пользователь? Хотя нет. Даже не так. Сколько времени теряет в Сети пользователь? Развлекается, ищет и не может найти, занимается веб-серфингом, сидит в позе зомби с мышкой и чаем и листает, листает, листает...

90 % времени среднестатистический пользователь просто убивает на интернет. Ты вспомнишь через месяц, какую ты вчера читал статью? А новости, которые ты слушал год назад? А прикольное видео на *YouTube*? Что они в данный момент тебе дают? Какую выгоду ты имеешь с этого?

В настоящее время социальные сети стали философией жизни многих людей. Если бы я вам предложил удалиться из социальных сетей, вы бы лучше продали душу дьяволу, чем сделали это. Социальные сети большинству не приносят ни денег, ни знакомств, ни популярности. Зато очень хорошо убивается ВАШЕ время. И это факт.

Задумайтесь на секунду: убивать время... За что?

По самым пессимистичным прогнозам, я беру 1000 часов в год в интернете. Это всего лишь три часа в день плюс выходные, когда вы в интернете проводите очень много времени. Сюда же добавим все то время в день, когда вы смотрите в свой планшет или смартфон. Осознаете ли вы, сколько времени проводите в Сети? Скорее всего, нет!

А вот время делает свое дело, и вы быстро стареете. Потому что минуты, часы и дни летят очень быстро!

Телевизор!

Сейчас время телевизора подходит к концу, люди предпочитают более свободный эфир в интернете. Но все равно очень многие смотрят телевизор. Новости, спорт, фильмы и ток-шоу. То же самое берем по самому жалкому минимуму – один час в неделю. И это еще 47 часов в год.

Прибавим сюда депрессию, состояние ничегонеделания, общение с неинтересными людьми, перекуры по 10 раз на дню, лежание в ванне и прочие приятные и привычные мелочи жизни. И у нас есть еще два часа в неделю, а в сумме – еще 94 часа в год.

Осознаете суть бытия?

Еще можно взять сон. Это касается тех, кто спит достаточно, 8–9 часов в сутки. Всего на час меньше спим – и получаем еще 360 часов в год. Если вы сейчас возмущены тем, что спать нужно меньше, то в вас это говорит лентяй, и я догадываюсь, что ваши результаты плачевны. Знаете, почему?

Потому что вы ничем не болеете и у вас не горят глаза. У вас нет цели и идеи в жизни. Ваша цель – это удовлетворение базовых потребностей. Сон, еда, секс и безопасность. Как у животных... Об этом мы еще поговорим.

Как вы думаете, когда я пишу эту книгу? Ночью! В ущерб своему сну. И я чувствую себя отлично тогда, когда я не выспался, но сделал что-то важное. И гораздо хуже, когда я полностью выспался и не сделал НИ-ЧЕ-ГО!

Ах да, чуть не забыл. Сплетни. Как часто вы перемываете косточки другим людям, вместо того чтобы писать свою книгу, развиваться как личность или играть со своим ребенком? Обсуждая других людей, вы становитесь беднее. Вы тратите время. А время у нас – что? Вроде как деньги!

Теперь давайте подведем итоги. У нас получается примерно 2000 часов в год дополнительного свободного времени, которое мы можем использовать эффективно. Или потратить впустую. Слить в виртуальный унитаз.

А как **ВЫ** используете свое свободное время?

Когда вы ведете машину, что вы делаете, кроме того, что только едете? Я, например, слушаю аудиокниги и семинары на темы, которые нужны для моего развития.

Когда вы шаркаете в магазин за углом, как вы используете это время? Вы можете слушать аудиокурс английского языка или те же самые книги.

В магазине, когда вы стоите в очереди, где ваши мысли? Вы можете в это время оттачивать мастерство общения с

незнакомыми людьми, или заводить новые знакомства, или даже медитировать.

Сколько времени у вас уходит на бессмысленное сидение у компьютера и телевизора? Считали? А если вместо этого пойти пробежаться, сделать растяжку или сходить на ужин со своим супругом и укрепить отношения?

Вы читаете объявления в метро или полезную для вашего развития книгу? Для тех, кто считает, что в жизни должно быть место отдыху, расслаблению, потаканию своим привычкам и ничегонеделанию, я напишу отдельную главу.

Мы – это результат нашего свободного времени. Если у вас нет результатов сейчас, это значит, что вы проводите свободное время впустую. Сливаете его в унитаз и тешите себя: «Ну, я отдыхаю таким образом!» Пока вы отдыхаете, кто-то добивается успеха, неужели вам настолько не нужен успех и вы готовы его променять на какие-то бессмысленные мелочи?

Или это не так?

Я подозреваю, что большинству сложно признать, что я прав. Но мне это и не нужно. Я просто знаю, что я прав, и все. Это мое знание, которое я успешно использую в жизни. Надеюсь, вы начнете ценить то, что у вас под ногами. И использовать эффективно. Ведь время – это...

## **Почему вы решили, что в вашем случае время – это деньги?**

Когда мне было 20 лет, я мечтал о том, чтобы в кармане моих широких штанов каждый день появлялось 1,5 тысячи долларов. И чтобы было у меня только одно условие – обязательно их потратить за день.

Ух, я бы оторвался! Я мечтал о том, куда я их потрачу.

Когда мне исполнилось 30 лет, я обнаружил эти 1,5 штуки в своем кармане. Каждый день они появлялись, и мне нужно было их тратить. Только это были не доллары, а минуты.

Каждый день – и 1,5 тысячи минут у меня в кармане. Что может быть лучше?

Мне интересно вот что. Если дать человеку деньги, то он их тратит более или менее разумно. Покупает еду, одежду, подарки, платит налоги. Только невероятно богатый человек может себе позволить бросать деньги на ветер или с крыши высотного здания. Бедный будет беречь каждый цент. Про дураков я писать не буду.

У меня порой складывается ощущение, что люди воспринимают время как бесконечный ресурс. Как писал Кастанеда, «человек не осознает свою смерть, думает, что он бессмертный, что время никогда не кончится».

Я вижу, как люди бросают свои минуты жизни в никуда, в пустоту, тратят их настолько неразумно, что я порой бываю

в шоке!

Скажите, вы бы стали отдавать свои деньги другим людям, просто так? Конечно же, нет. Тогда почему вы так легко расстаётесь с минутами вашей жизни? Доллары и минуты очень похожи. Их можно инвестировать, обменивать на товары и услуги, тратить с умом или бездарно. Куда ты тратишь свое время? Ты расходуешь деньги и понимаешь, на что. Тогда почему ты не понимаешь, куда уходят твои минуты?

Недавно разговаривал на эту тему с 60-летним уставшим человеком. Он печально на меня посмотрел и сказал: «Знаешь, тебе повезло, что ты это понял в 30 лет, я это понял только в 60, когда моя жизнь почти прошла».

Я еще как-то пойму тех, кто бездарно тратит свое время, работая на чужого дядю. Но я не понимаю тех, кто не хочет свое свободное время вкладывать в свое развитие! Работаете ты на дядю, делаете его холодильник полнее, его детей – образованнее, его отпуск – шикарнее. Молодец! Ты настоящий альтруист! Но у тебя есть время. Пусть не 1,5 тысячи минут, но минимум 60 минут в день у тебя есть. И это я сильно преуменьшил, и ты это знаешь!

И что ты делаешь для того, чтобы изменить эту ситуацию? Строишь «Секс в большом городе»? Или тебе так важно, как сегодня сыграет *Chicago Bulls*? А может, ты просто помешана на чистоте своей квартиры? Скорее, ты просто не знаешь и не отдаешь себе отчета, как правильно использовать свое время!

Большинство ваших «важных и нужных» дел делают вас беднее во всех смыслах. Вы не растете как специалист, вы не пытаетесь изменить что-то в жизни, вы в своем воображении уже нарисовали свое поражение, вы – дважды проигравший.

А еще я часто вижу людей, которые борются за свое время. Они очень сильно нервничают, когда их задерживаешь, никуда не успевают. У них слишком много минут в день, и они просто стараются от них скорее избавиться. В ожидании бесплатного приема у врача люди сидят с кислыми минами. Видите ли, им приходится тратить свое время, простаивая в очередях. А что потом? Бегом домой, чтобы упасть перед любимым зомбящиком или сесть за компьютер?

## **Создайте копилку времени**

Я думаю, каждый согласится с тем, что деньги разумно копить на что-то действительно стоящее. Откладывать в копилку, чтобы потом ими воспользоваться.

Я предлагаю еще один разумный ход – завести копилку своих минут. Копилка – это ваш бизнес. Хотя черт с ним, хотя бы карьера. Ваше дело. Если вы каждый день исправно вкладываете хотя бы минимум, самый минимум своего СВОБОДНОГО времени в собственное дело, то копилка становится жирнее, и в один прекрасный момент уже кто-то другой начнет делать ваш любимый холодильник полнее, ваших детей – образованнее, работая на вас. Это будут люди,

которые не имеют такой копилки.

Хотя у каждого человека есть своя стеклянная свинья. Алкоголик исправно вкладывает туда свои часы и становится еще большим алкоголиком. Чем больше вложишь, тем сильнее аукнется.

Ваша задача – копить не только деньги, но и время! Чтобы никогда об этом потом не пожалеть.

## **Как жить сегодня, чтобы не жалеть об этом завтра?**

Полсотни практических советов.

Иногда мы что-то делаем, совершаем какие-то действия, о которых впоследствии жалеем. Я не знаю, как вы, а лично я часто жалел о том, что сделал (или же наоборот – не сделал). И мне это порядком надоело! Хочется искоренить это проклятое состояние – жалеть, сожалеть или делать вид, что все нормально, когда не все нормально.

Это называется «поймать ответственность за хвост». За все, что ты делаешь сегодня, тебе непременно придется отвечать завтра! Это знают все, но. Но!

Многие плевать хотели на завтра.

Они запихивают себе в огромный желудок гамбургеры и запивают это дело колой...

Просиживают свою жизнь возле телевизора и компа...

Ругаются с людьми, презирают друг друга, сплетничают и

завидуют...

Обрастают хроническими болячками...

Живут скучной и серой жизнью...

Мучаются и страдают от вчерашних бездумных решений...

Постоянно попадают в стрессовые ситуации...

Умирают раньше на несколько лет...

Так, стоп! Хватит!

Почему бы не составить список всего того, о чем мы никогда не будем жалеть?

Ниже я представляю список того, что можно смело делать сегодня, и ты никогда об этом не пожалеешь завтра! Когда ты чувствуешь себя тоскливо, когда тебе грустно или ты не знаешь, чем тебе заняться прямо сейчас (бывает и такое), смело открывай этот список, сделай хоть что-то – и ты об этом никогда не пожалеешь.

1. Играйте со своим ребенком. Для вас это сущий пустяк, а для него это смысл жизни! Я не знаю человека, который пожалел бы о том, что слишком много играл со своим ребенком.

2. Помогайте родителям. Деньгами, хорошим словом, почаще приходите в гости. Родители не вечные, и придет тот день, когда их не станет. Вряд ли ты в этот день пожалеешь о том, что им помогал.

3. Откладывайте деньги на свою мечту.

4. Занимайтесь спортом. Завтра ты скажешь себе: «Я мо-

лодец!» Если ты сегодня не вышел на пробежку из-за лени, то завтра твоя совесть тебя будет мучить.

5. Подарите подарок от души и просто так хорошему человеку. Не на праздник и не потому, что так положено. А просто от души. Для вас это мелочь, а человеку будет очень приятно!

6. Пройдите медицинскую комиссию. Обследуйся, проверь внутренние органы. Ты можешь этим продлить себе жизнь! По крайней мере, ты можешь вскоре пожалеть о том, что не обследовался раньше.

7. Начните читать книгу, которая сделает вас сильнее (умнее, успешнее, здоровее, богаче).

8. Запишитесь на курсы повышения квалификации. Пройдите тренинг или посетите семинар по своей профессии или по своему призванию.

9. Купите вещь, о которой давно мечтаете. Это может быть спортивный велосипед, гитара или фотоаппарат. И пользуйтесь в свое удовольствие.

10. Съешьте что-то полезное и бодрящее СЕГОДНЯ, и ваш организм скажет за это спасибо ЗАВТРА!

11. Говорите людям «спасибо». Искренне и за дело.

12. Принимайте контрастный душ. Он не только придает дополнительную энергию и повышает иммунитет, он также делает кожу эластичнее и улучшает настроение.

13. Сходите на экскурсию или в музей, на выставку. Иногда мы живем в городе, совершенно не зная его историю и

культуру!

14. Путешествуйте! Не обязательно ждать отпуска и лететь на острова. Можно смотаться в соседнюю область, в ближайший город и просто по нему прогуляться. Поставить галочку, что вы были в этом городе. Какой следующий город мы посетим?

15. Танцуйте. Об этом никто и никогда не жалел. Это весело, классно и полезно!

16. Пройдите пешком лишние три километра. Оставьте машину возле дома и прогуляйтесь до работы или хотя бы пару остановок.

17. Смешите людей, которые вас окружают. Смейтесь над собой и используйте свое чувство юмора! Разыгрывайте и прикалывайтесь! Делайте жизнь других лучше!

18. Сходите в баню или сауну. Очистите свою кожу и мысли от лишнего!

19. Помогите деньгами тому, кто в них нуждается. Вы беднее не станете, а кому-то действительно поможете, и об этом вы точно не пожалеете!

20. Называйте того, кого вы любите, ласковыми словами.

21. Встретьтесь с другом, которого давно не видели. Вспомните прошлое, узнайте друг о друге больше! Не забывайте старых друзей!

22. Попросите совета у мудрого человека. Иногда эти слова осознаются через годы ошибок и падений. Пусть мудрый совет сегодня делает лучше ваше завтра...

23. Поучаствуйте в соревнованиях. Не обязательно это должна быть Олимпиада. Есть городские забеги, марафоны, футбол или теннис между организациями. Эй, можно просто выйти во двор и поиграть с пацанами в мяч.

24. Займитесь страстным животным сексом при свечах, с классной расслабляющей музыкой. Что-то не припомню, чтобы кто-нибудь об этом пожалел...

25. Сделайте массаж своей половинке, а она сделает массаж вам. И всем будет классно плюс вы сблизитесь еще сильнее!

26. Сделайте зарядку. Я буду молиться за тебя, мой читатель!

27. Напишите свои цели и мечты на бумаге. Отключите телефон и посидите в тишине – подумайте. Так ли вы живете? Правильно ли все делаете? Безупречна ли ваша жизнь? Как сделать ее лучше?

28. Сходите на природу. Нет, не мясо есть, пивом запивая. Прогуляйтесь в одиночестве. Подумайте о важном.

29. Откажитесь сегодня от спиртного и сигареты. Сделайте это для завтрашнего дня.

30. Выкиньте парочку старых вещей, которые пылятся у вас на полке. Чем меньше бесполезных вещей вас окружает, тем лучше!

31. Приготовьте свое самое лучшее блюдо (как вариант – новое или необычное) и пригласите всех близких на званый ужин.

32. Наведите порядок в квартире. И сделайте это не абы как, а с любовью, очень тщательно. Завтра вы будете заниматься более важными делами в чистой и убранной квартире.

33. Сделайте комплимент человеку, достойному вашего комплимента. Пусть даже незнакомому. Это поднимет настроение обоим.

34. Сделайте упражнения для гибкости тела. Не дайте своим мышцам окончательно атрофироваться.

35. Вместо кофе и чая выпейте стакан воды. Можете добавить туда дольку лимона.

36. Вместо сладкого и мучного съешьте лучше сочный фрукт.

37. Уйдите от спора, умышленно сдайтесь и посмейтесь про себя. Всегда держите в голове, что главное быть не правым, главное – быть счастливым. Неужели вам так важно что-то кому-то доказать?

38. Займитесь йогой и медитируйте. Так в будущем вы станете спокойнее и увереннее в себе.

39. Не обсуждайте других людей. Если при вас начинают кого-то обсуждать, либо отойдите в сторону, либо говорите о другом только положительно. Это сильная привычка. Слабаки всегда кого-то обсуждают.

40. Скажите правду. От лжи вам не станет лучше жить, а вот от правды станет! Проявите смелость, и в будущем вам воздастся.

41. Простите своего обидчика и дайте ему шанс исправиться.
42. Вдохновите знакомых своим примером. Покажите себя смелым и решительным в сложной ситуации. Обычно мы жалеем о том, что были слишком нерешительными.
43. Не рассказывайте о себе, о том, что вы вчера делали и что чувствовали. Оставайтесь загадочной личностью!
44. Никогда не жалуйтесь. Вместо того чтобы пожаловаться, что вы устали, скажите, что много сегодня сделали. Никогда не жалуйтесь, это притянет к вам людей и улучшит вашу репутацию.
45. Записывайте все свои полезные мысли и идеи, которые приходят вам в голову.
46. Проведите романтический вечер со своей половинкой. Пусть она запомнит этот день на всю жизнь. Ты тоже не забудешь!
47. Сделайте гимнастику для глаз после долгого сидения за компьютером.
48. Вместо просмотра сериала или компьютерной игры поработайте над реализацией своего плана. У вас нет плана? Тогда составьте свой план! Сегодня же! Сейчас же!
49. Оставайтесь верны своим принципам, своему стилю жизни. Не стоит метаться в поисках принципов жизни. Вам не 15 лет. Пора определиться. Ваш опыт вам это подскажет.
50. Завершите сегодня все дела. Особенно те, которые не дают вам покоя, которые сидят занозой. Все мелкие дела, на-

копившись, становятся одной большой проблемой.

Если вы хотите мыслить более широко и стратегически, если вы хотите улучшить свою жизнь и жизнь других людей, всегда останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что я делаю сейчас? Не буду ли я об этом жалеть завтра?»

И не спеши.

## **Спешить или успеем?**

Когда мы спешим куда-то, мы считаем это правильным. Даже если нам некуда торопиться. Все куда-то спешат. Наверное, для многих это стало нормой жизни, стилем жизни, личным почерком. Если ты серьезно задумался о своем развитии, то спешку придется прекратить.

Если есть и хорошо подумать, включить здравый смысл, то станет понятно, что чаще всего мы спешим не потому, что опаздываем, а потому, что у нас ценность мнимого будущего перевешивает ценность настоящего. Что это значит?

1. Мы не кайфуем от настоящего момента. Хотим от него скорее избавиться в надежде на что-то лучшее в будущем.

2. Мы мысленно находимся уже там, в будущем, строим планы, думаем, как решить какие-то проблемы.

И так может идти до последнего дня жизни, когда в этот последний день мы наконец остановимся, как от звонкой жизненной пощечины, и спросим себя: «Черт возьми, куда я все время спешу?»

Мы должны отдавать себе отчет, что спешкой мы убиваем настоящее. Ради чего? Чтобы в будущем наступило настоящее и мы опять начали спешить? Какой-то замкнутый круг получается...

Когда мы едим, мы не наслаждаемся едой. В сексе, когда партнеры привыкают друг к другу, они хотят быстрее сделать дело. Знакомо каждому, не так ли? Список можно продолжать и дальше, но в этом нет никакой необходимости. И так все понятно.

Я предлагаю развивать привычку не спешить, наслаждаться моментом, который есть сейчас. Наслаждаться человеком, когда он рядом. Наслаждаться текущим положением дел (не забывая ставить цели на будущее). Наслаждаться настоящим.

## **Сознание будет против**

Сознание будет периодически возвращать нас к мыслям о будущем, ибо оно не привыкло быть в настоящем. Если не веришь, проследи за своими мыслями, когда спешишь. Ты думаешь о будущем. Когда мы в прошлом, мы никуда не торопимся.

Спешка портит здоровье, отношения, и очень часто люди гибли, именно куда-то неоправданно спеша. В итоге получается, что не мы управляем временем, а время управляет нами.

Не приближай тот момент, когда родные склонятся перед твоим окоченевшим телом, чтобы проститься с тобой. Дари настоящее. И не торопись в будущее. Оно и так придет.

Но всегда может возникнуть вопрос: а как быть в настоящем?

Да! Это действительно сложно, но оно того стоит. Я потратил много времени, чтобы проснуться, и сейчас я попытаюсь разбудить вас.

**ПОДЪЕМ!**



## 2 осколок. Осознанность



«Ты где?» – «Я здесь...»

«Ты когда?» – «Я сейчас...»

«Кто ты?» – «Я здесь и сейчас».

## Здесь. Сейчас

Большую часть времени, большую часть жизни наш мозг уносит нас в прошлое – в теплые и комфортные воспоминания. «Ах, как было классно тогда! Как было весело», – вспоминаем мы...

Или мышление уводит нас в будущее. Мы мечтаем, фантазируем и размышляем.

Реже всего мы бываем в настоящем. Можно прожить весь день, находясь «где-то там». Но не здесь и не сейчас.

Тем временем жизнь бежит, как загнанный преступник от безжалостной погони, и мы не замечаем, как летят недели, месяцы, года... Если серьезно об этом задуматься, можно начать быть, как говорится, в моменте, в своем настоящем. И тогда мы заметим удивительную вещь.

Это даже трудно назвать удивлением. Осознание этого может стать приятным шоком. Я понял, а точнее, почувствовал на себе, что день можно прожить очень ярко, насыщенно, и он растягивается настолько, что, кажется, продолжается целую неделю! Это просто потрясающе! День как целая жизнь... День, умноженный на цифру семь.

Многие живут в ожидании. Закончить школу, потом вуз, потом скорей бы отпуск, скорее уйти на пенсию, а потом перед тобой возникает смерть и сидит на холодном камне, ждет, пока ты загнешься от рака или инсульта. И ты от старости и мучений начинаешь ждать смерть. По факту получается, что ты вообще не жил, ты иногда просыпался, пробуждался – и опять засыпал, выполняя социальные нормы, гнался за баблом, переживал о том, что подумают твои соседи, и куда-то постоянно спешил.

Природа создала тебя, чтобы ты выжил, размножился и содох, как отработанный материал. Bravo! Ты был хорошим винтиком в огромном механизме! Ты достойно выполнил программу, тебе дали за это деньги и грамоту. Служи, дурачок, – получишь значок. Тебе даже выделили «отдельную жилплощадь» на кладбище. Ты это заслужил... Потом закопали, поплакали, выпили за упокой, закусили и забыли навсегда.

А ценность нашей жизни – это настоящее, это осознанность и медитация. И долгая жизнь. У неосознанного же человека жизнь пролетает моментально. Раз – родился. Два – женился. Три – остановился. Не живите так. Жизнь-то у вас одна. Всего одна, и большая часть уже прошла...

## **Осознанность вне нормы**

Мне бы очень хотелось, чтобы люди жили более осознанно.

но. Поэтому я веду блог, посвященный саморазвитию, и поэтому я пишу эту книгу.

Мне иногда становится грустно, потому что подавляющее большинство людей просто крепко спят наяву. Это можно объяснить очень просто. Все дело в нервной системе и энергетике человека.

Куда тратится наша энергия? В спокойном состоянии организма энергия расходуется на теплообмен, на работу сердца и других органов, на дыхание, на питание кровью мышц, клеток и нейронов мозга, а также на подсознательную память, мышление, воображение и, конечно же, на химические реакции, такие как эмоции.

Когда у человека активно работает мозг, на это тратится колоссальная энергия! Энергетически человеку невыгодно, чтобы мозг работал усиленно, поэтому он впадает в спячку.

То есть! Простыми словами! Человек добивается минимума в своей жизни. Находит работу не самую лучшую и не ту, о которой он мечтал в детстве, а просто стабильную и надежную. Находит себе спутника жизни. Не самого лучшего, не такого, о котором он мечтал, а просто удобного и похожего по психотипу. Находит себе уютный уголок. Не самый большой и комфортный, но зато свой и на первом этаже. Находит себе линию поведения, стиль жизни, который повторяется из года в год, и общество за этот стиль жизни не забросает помидорами. Одно и то же, каждый понедельник, как предыдущий, и так далее. И на этом останавлива-

ется. Все! Он защитился со всех сторон. Можно выключать полусонный мозг и спать спокойно дальше, передвигая свое тело вперед и назад.

А вокруг развлекательная программа. Человек, который в душе является революционером и лидером, сидит дома с пультом в одной руке и чипсами в другой. И смотрит фильм про революционеров или про того, кем бы он хотел быть, или читает книгу про бизнесмена, которым он хотел бы стать, но так никогда и не станет. Ему интересно!

Неосознанный человек выбирает быть сторонним наблюдателем. Для этого он чертит вокруг себя круг и за него НИКОГДА не выходит. Это его круглая, созданная им самим рамка. Он не хочет выходить за свой круг, потому что нужно тратить энергию. Это ж надо встать! Энергетически невыгодно. Проще погрузиться в спячку и перейти в режим реагирования. Перевернуться на другой бок и продолжать спать.

Режим реагирования – это реакция на вкусное, интересное и опасное. Пока ничего не происходит, неосознанный человек спит. Нет, конечно, он ходит на работу, общается, пьет кофе, пишет твиты или посты, моет машину, заказывает гамбургер, читает и т. п. Но эти процессы не вызывают в нем ничего. Абсолютно ничего! По сути, он их не замечает, так как они уже поставлены на конвейер.

Самое плохое в неосознанности – это то, что человек не замечает окружающую реальность. У него своя реальность, и она называется «Я САМ!» То есть человек направляет свою

энергию в себя, замыкается на своих мыслях, ощущениях, живя в относительной безопасности, живя в своем круге... И знаете что? Он там страдает!

Природа не может оставить обессиленным дитя, и поэтому у нас врожденная лень. Нужен запас на всякий пожарный. Мало ли что! Может, партнер подвернется привлекательнее или случится опасная ситуация. Но сейчас другое время, и мы научились полноценно отдыхать. Полный холодильник всегда даст много энергии. Опасности на каждом шагу нас не подстерегают. Однако наша нервная система этого не понимает, поэтому мы все равно пытаемся сохранять энергию.

По сути, на этом и замыкается круг. Человек сужает свое видение и замечает только то, что ему угрожает или доставляет телесное переживание. И это становится его личной нормой.

## **Не сокращайте дорожку к гробу**

В неосознанности всего один минус, и многие совершенно не беспокоятся о нем. Этот минус – твоя жизнь пролетает очень, очень быстро. Просто раз – и все. Ты **ОСОЗНАЕШЬ** старым мозгом, что тебе крышка. И тогда все твои ценности становятся не ценностями, а чем-то совершенно бесполезным. Ты просто понимаешь, что ты пришел в кинотеатр, но фильм так и не посмотрел. И уже никогда не согласишься... Перемотайте назад! Что, разве уже все? Я ведь столько про-

пустил!

Чем менее осознанно ты живешь, тем короче твой путь к могиле. Неосознанный человек все время ускоряет для своего сознания время и лишь иногда просыпается.

Раз: «Ого, мне уже 18 лет».

Два: «Как вырос мой ребенок!»

Три: «Какие морщинистые у меня руки!»

Четыре:...

Неосознанность – это другая реальность. В этой реальности человек постоянно реагирует на внешние раздражители, которых всегда в избытке. Соответственно, когда человек реагирует, он становится неуправляемым. Он не контролирует самого себя, не контролирует свою жизнь. Он просто превращается в устрицу, которая быстренько отреагировала и смылась на тот свет.

Ты будешь понимать: что бы ты ни делал, твоя жизнь мало отличается от жизни мыши. Ты будешь хотеть чего-то еще, но не будешь понимать, чего. А я тебе напомню.

Ты будешь хотеть жить. Именно жить и радоваться жизни. Но жить – это не только существовать, не только реагировать, но и осознавать самого себя, то есть просто проснуться.

Чтобы понять, что чувствует осознанный человек, представьте, что вам поставили диагноз рак легких. Жить вам осталось месяц, и это уже точно. Все врачи вам это подтверждают. И вот ты уже купил себе венок, сходил в церковь, в черной депрессии сидишь и вспоминаешь свою жизнь, ты

уже потерял даже надежду на чудо, ты дико хочешь жить, но умираешь. И тут тебе врач говорит, что он ошибся, что тебе еще жить и жить, ты полностью здоров!

Ура! Ты выходишь на улицу – и мир вокруг тебя как никогда живой! Ты жмуришься от солнышка и хочешь обнимать прохожих! Они кажутся такими милыми и классными! Ты дышишь полной грудью и чувствуешь каждой клеткой организма жизнь. Потому что ты живешь! Вот что означает проснуться, осознанный человек живет так **ПОСТОЯННО!**

Чтобы понять, прочувствовать и осознать в одном флаконе, что такое проснуться, я предлагаю сделать ход конем. Я предлагаю проснуться во сне! Именно с этого нужно начинать путь человека, который хочет жить осознанно. Ты же хочешь жить более осознанно? Тогда приступим!

## **Практика осознанного сновидения**

Что такое осознанное сновидение? Простым и понятным языком: осознание во время сна того, что ты сейчас спишь, и способность управлять реальностью сна. Ниже я приведу пример, как я за три дня смог проснуться во сне и формировать реальность внутри сна.

Когда мы спим, нам снятся сны, и мы их переживаем так, как будто это наша реальность. Зачастую мы не осознаем, что спим! Мы чувствуем страх или беспокойство так, как будто они реальны.

Однажды мне приснилось, что я опаздываю на очень важную встречу. Я переживал очень сильно, так, что даже после пробуждения у меня полчаса бешено стучало сердце. Во сне события кажутся такими же реальными, как и наяву!

Мы переживаем разные эмоции, часто – сожаление... Жаль, что это всего лишь сон. Или же, наоборот, мы испытываем эйфорию от того, что сон не оказался явью, например, если во сне кто-то умер, проснувшись, мы облегченно вздыхаем, осознавая, что это был всего лишь сон...

Что нам дает осознанный сон? Какие преимущества из этого можно извлечь? Как проснуться во сне?

Впервые об этом я прочел в книгах Карлоса Кастанеды. Я не отнесся к этому достаточно серьезно и ничего, кроме любопытства, не испытал. Потом об осознанном сновидении я узнал более подробно в «Трансерфинге реальности» Вадима Зеланда и тогда решил попробовать это на практике.

Вадим пишет: для того чтобы очнуться во сне, нужно сконцентрироваться наяву. Каждый час останавливаться в мыслях, внимательно осматриваться и задавать себе вопрос: «Что сейчас происходит? Реальность или сон? Сплю я или нет?»

Я пошел дальше и с помощью силы мысли сконцентрировал все свое внимание наяву на том, в какой реальности я СЕЙЧАС нахожусь. Я отстранился от посторонних мыслей настолько, насколько это было возможно.

# Осознанное сновидение за три дня

## *День 1. Начало*

Я куда-то шел и осознавал реальность, я работал, но мысли были только о реальности. Я был отстранен от всего, что происходит вокруг, думал только об осознанном сновидении. Когда другие размышления меня отвлекали, я отгонял ненужное и концентрировался на своей цели. Она меня захватывала, мне было дико интересно, что будет происходить дальше. Это маленькое приключение мне очень запомнилось и понравилось.

Помню, что во время пробежки думал: «Я сейчас бегу в реальности или во сне?»

В первую ночь мне снились яркие сны, но я так и не осознал себя во сне.

## *День 2. Сомнение*

Проснувшись, я сразу же вернулся к своим мыслям и продолжал прогонять их сквозь сознание. Настойчивость – вот на что я поставил и был уверен, что скоро у меня получится.

Меня стали отвлекать другие мысли, закрадывались сомнения, мне стало сложнее думать о своей цели, хотелось скорее получить результат.

Когда я лег спать, я чувствовал себя уставшим. Мозг не привык так сильно концентрироваться на абсурде (да, я начинал думать, что это абсурд и что это, наверное, не работа-

ет).

Если и был сон во вторую ночь, то я его не запомнил. Я спал очень крепко.

### *День 3. Пробуждение*

На третий день я решил отдохнуть и разбавить мысли об осознанных снах какими-то другими. Как ни странно, но мысли о снах стали самостоятельно посещать мое сознание, мне не нужно было сильно концентрироваться на них, они возникали спонтанно. Когда я ложился спать, я намеренно ни о чем не думал, как бы освобождая голову от всего, и этот отдых привел меня к результату.

#### *Пробуждение.*

Мне снился сон, что я перехожу дорогу на перекрестке возле дома и роняю деньги на асфальт. Мне показалось, что происходит что-то не то, что-то не так. Может, я сплю? Я остановился и внимательно осмотрелся. Я растерялся – где я нахожусь сейчас? Во сне или наяву?

Тогда я решил прыгнуть. Я прыгнул очень высоко, метров на 10, и испытал восторг от того, что могу управлять реальностью. Во время прыжка я осознал, что точно нахожусь во сне, мне ничто не грозит, я могу делать абсолютно все, что мне захочется! Помню, как от восторга у меня перехватило дыхание, невозможно передать, как это было здорово!

Я чувствовал кожей теплый ветер, вокруг ходили люди и ездили машины, я их видел, но звуков не помню. Я побежал с огромной скоростью по дороге, перепрыгивая через автомо-

били, каюсь, что я почувствовал себя Богом в этот момент. Я представил себя у моря – и услышал шум прибоя. Это было потрясающе – оказываться там, где пожелаешь. Но длилось это недолго.

Я внезапно проснулся, причем не наяву, а во сне. Проснулся во сне, думая, что проснулся наяву! Мне захотелось скорее продолжить мои сны, я начал пытаться опять уснуть, не понимая, что я все еще сплю. Дальше провал в памяти – и уже проснулся в нашей действительности. Я тогда подумал, а где настоящая действительность, здесь или там? Ведь во сне все было очень реально.

### *Другие сны*

После этого я всего лишь дважды в течение пары месяцев смог осознать себя во сне. Я уже более не концентрировался на мыслях для того, чтобы просыпаться вновь и вновь. Мне важно было достичь результата, добиться своей цели, почувствовать ее, проверить, работает это или нет. Как оказалось, работает!

### *Важные выводы*

Я сделал выводы, что осознанные сновидения полезны для моего развития.

Во-первых, я стал более осознанным человеком.

Во-вторых, во сне я попробовал делать те вещи, которые не делал никогда в своей жизни. Я выступал при многотысячной аудитории, и публика мне аплодировала!

В-третьих, я стал более уважительно относиться к своему

сну и к жизни в целом.

В-четвертых, я понял, что человек способен на очень многое, если умеет концентрироваться на своих мыслях. Это дало мне неоценимую практику и понимание, что и наяву можно управлять реальностью с помощью мыслей. Да и просто это оказалось незабываемым путешествием в свой сон.

Играйте с реальностью, и она поиграет с вами. Сосредоточьтесь на том, что ты только что прочел. Эй, ты каждый день спишь и берешь от сна самую малость – восстановить свои силы, и все. А ведь во сне ты можешь жить и творить. И, осознав себя во сне, самое важное – ты начнешь осознавать себя и наяву!

Теперь давайте обсудим это подробнее, доведем до совершенства.

## **Как вызвать осознанный сон?**

Ночь – это классное время суток! Мое любимое!

Ночью особенно красиво, хоть и ни хрена не видно, зато возникает ощущение таинства во время наступления темноты.

В этот момент люди обычно отдыхают, проваливаются в сон и несколько часов просто находятся в бессознательном состоянии. Провал сознания!

Но те, кто познал осознанные сны, живут намного дольше обычных людей. Сознательная жизнь удлинняется, насыщает-

ся, и сознание выходит за рамки обыденного.

## **Осознанные сны. Внимательность**

Есть много способов вызвать осознанный сон, и каждый по-своему хорош и эффективен для каждого отдельного человека. Я написал пример выше, как вызвал свой первый осознанный сон.

Сейчас я хочу заострить внимание на самом важном, на том, что является основой для возникновения осознанного сновидения. Это внимательность!

Чем более вы невнимательны, тем сложнее вам будет проснуться во сне.

А это означает лишь то, что вам необходимо прокачивать свое внимание, свою внимательность. Как только это качество станет сильнее, так вам станет проще управлять сновидением.

Но как это сделать?

Я расскажу, как я прокачиваю свою внимательность, благодаря которой мне не составляет особого труда попасть в осознанный сон. Тем более что я не просто прокачиваю внимательность, я ее как бы держу в тонусе. Не даю своему вниманию стать слабее.

Это не так сложно, а точнее, совсем просто. Однако не каждый может пройти этот этап. Он требует терпения и от решенности от насущных проблем, которые тебя окружают.

У людей, практикующих осознанные сновидения, есть способ, который заключается в следующем. Именно этот способ я использую постоянно, чтобы проснуться во сне и получить незабываемые впечатления!

Вы периодически должны отрываться от текущих дел, отключаться от спешки, от проблем, от эмоций и т. п. Нужно осмотреться вокруг, внимательно проанализировать окружающий мир и спросить себя: «Реален ли этот мир? Или это сон?»

Если делать это регулярно, то все придет к тому, что этот вопрос ты задашь себе во сне. Осмотришься вокруг и поймешь, что в данный момент твое тело находится там, а ты здесь, во сне. С этого момента ты начнешь им управлять.

Но «регулярно» – понятие растяжимое. С какой периодичностью это делать? А вдруг я забуду?

# 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.