

Виктория Андреева

**ВСЕГО 30 МИНУТ
ЧТЕНИЯ, И ВАША
ЖИЗНЬ УЖЕ
НЕ БУДЕТ ПРЕЖНЕЙ**

Виктория Андреева
**Всего 30 минут чтения, и ваша
жизнь уже не будет прежней**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18976424
ISBN 9785447481025*

Аннотация

В этой книге представлена пошаговая инструкция по тому, как легко и быстро можно изменить свою жизнь к лучшему раз и навсегда. Вы узнаете ответы на многие вопросы: Что такое «осознанность»? Как стать «осознанной личностью»? Как узнать свое предназначение и раскрыть творческое «Я»? Как гармонично строить отношения с окружающими? Как быть убедительным во время разговора? Как улучшить свое финансовое положение? Как быть здоровым и что такое «правильное питание»? И это еще не все.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. С чего начать? Или первые шаги к здоровой и успешной жизни: Ваши мысли	7
1.1. Становимся осознанной личностью. Что это значит?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Всего 30 минут чтения,
и ваша жизнь уже
не будет прежней**

Виктория Андреева

Корректор Мария Андреевна Гана

Иллюстратор Ольга Андреевна Гана

© Виктория Андреева, 2018

© Ольга Андреевна Гана, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4474-8102-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*«Только вы властны изменить свою жизнь
к лучшему, просто вознамерившись сделать это».*
Восточная мудрость

Приветствую Вас на страницах моей книги!

Здесь Вы без лишней «воды» пройдете очень серьезный путь. Путь полной трансформации Вашей личности.

Перед Вами откроется новое понимание себя и своих возможностей.

Все три части книги написаны в абсолютном логическом порядке, представляя, таким образом, своеобразный пошаговый маршрут. Поэтому Вы точно будете знать, какие шаги нужно делать в первую очередь, чтобы уже «завтра» ощутить положительные перемены.

Книга наполнена ценными знаниями и в некотором смысле даже секретами. Ведь то, что скоро Вы узнаете, знает всего лишь 5% населения земного шара.

Как Вы думаете, кто эти люди?

Это те, кому удалось преуспеть и полностью изменить свою жизнь.

Я не знаю, какая у Вас жизненная ситуация, что Вы ищете, какие проблемы пытаетесь решить... Но одно знаю точно – Вы хотите чего-то лучшего, большего от жизни, качественного...

В этом мы с Вами похожи. И поэтому, могу с уверенностью сказать – Вы на правильном пути.

И помните: «Отправиться в новое плаванье и начать все заново – никогда не поздно. Это лучше, нежели прожить жизнь в одних раздумьях».

В. Андреева

Часть 1. С чего начать? Или первые шаги к здоровой и успешной жизни: Ваши мысли

*«Наша жизнь – следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашей мыслью. Если человек говорит и действует с доброю мыслью – радость следует за ним как тень, никогда не покидающая»
«Дхаммапада»*

Каждый из нас 100% может добиться успеха, изменит свою жизнь к лучшему. Все, что нужно сделать – это прежде всего поверить, что такое возможно.

А для того, чтобы у Вас появилась вера – Вам нужно сначала преобразовать свои мысли, убеждения.

Одним словом, Вы должны настроиться на «нужный лад». Это возможно, если Вы «проникнете» вовнутрь себя, в свою голову.

Помните знаменитое высказывание древнегреческого философа Сократа: «Познай самого себя»?

Как Вы думаете, что он имел в виду? Наверное то, что человеку подвластно все, чего он захочет, если только он сможет полностью разобраться в себе. До конца изучить себя и свои возможности, научиться контролировать свои мысли.

Вспомнилась одна притча. Как-то, очень давно, когда Боги только сотворили Человека, они наделили его неслыханной силой и могуществом. Но Человек, не успев стать на ноги, разгневал Богов. И Боги осознали, что совершили большую ошибку. Они поняли, что Человек со своим умом, любопытством и желанием к познанию – таит в себе настоящую опасность. Ведь, Человек, применив свои силы, может принести вред, как себе, так и окружающему миру.

И Боги решили спрятать самые главные силы и ресурсы Человека. Он сможет ими воспользоваться только тогда, когда станет мудрым.

Но вот задача, куда спрятать главные «сокровища» человека?

Один Ангел предложил упрятать их под землей. Но другой тут же запротестовал, мол, придет время и человек научится проникать глубоко в землю и найдет свои сокровища.

Тогда второй Ангел предложил спрятать их высоко-высоко в небе. На что третий сказал, что придет время и человек научится летать так высоко, как летают птицы, и найдет и там.

И лишь один Ангел предложил спрятать человеческие ре-

сурсы и возможности в самом человеке. Там он точно их искать не будет.

Так и было решено. С тех пор все силы Человека находятся в нём самом.

Поэтому ещё древнегреческие философы, разгадав эту тайну, говорили о том, чтобы человек стремился в первую очередь познать себя.

Все главные сокровища – находятся у Вас внутри!

Чтобы научиться ими пользоваться – нужно стать осознанной личностью, полностью изменив свои мысли и убеждения.

Дальше – Вы узнаете, как стать осознанным, и научитесь управлять своими мыслительными процессами.

1.1. Становимся осознанной личностью. Что это значит?

«Жизнь составляет цель, осознанность – способствует её достижению».

В. Андреева

Чтобы Вам было более понятно, что такое «осознанность», начну с притчи одного индийского духовного лидера – Бхагвана Шри Раджниша, возможно известного Вам, как ОШО.

«Однажды утром Гаутама Будда проходил мимо деревни вместе с одним из самых своих близких учеников, Ананда. Муха прилетела и села ему на лоб. Он отвечал на вопрос Ананда, и был так поглощен ответом, что неосознанно, механически, махнул рукой. Муха улетела, но потом он внезапно осознал, что махнул рукой неосознанно, а механически. Вы можете так делать даже во сне. Если вы чувствуете во сне, что что-то ползет у вас по ноге, вы просто сбросите это, даже не проснувшись. Это механический процесс; ваше тело делает это не беспокоя вас.

Будда остановился на улице и снова поднял руку, и очень грациозно и осознанно поднес ее ко лбу. Ананда сказал, –

«Что ты делаешь? Муха уже улетела».

Будда ответил, – «Муха меня не интересует. Я думаю о себе. Я действовал неосознанно. Я был слишком заинтересован твоим вопросом и своим ответом, и моя рука двигалась механически. Я пытаюсь увидеть, как ей следовало бы двигаться. К мухе это вообще не относиться. Моя рука должна была двигаться осознанно».

Так, что же значит «осознанность» и «быть осознанной личностью»?

Осознанность – это полный контроль над Разумом. Когда человек полностью контролирует свои слова, поступки, эмоции, действия и даже – бездействия.

Осознанность – это полный контроль над своей Жизнью. Когда Вы принимаете всю ответственность за то, что у Вас есть на сегодняшний день, и чего нет – на себя. Только на себя.

С чего же начинается осознанность?

Конечно с наших мыслей, а впоследствии – того восприятия действительности, которое мы хотим.

Помните, герой романа «Собачье сердце» Михаила Бул-

гакова, профессор Преображенский, сказал: «Вся разруха у нас в головах».

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.