

Константин Марино

Мастер Счастья

Счастье есть! ✨ Счастье в твоей голове!



Константин Марино Мастер Счастья. Счастье есть! Счастье в твоей голове!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35001759

ISBN 9785449303844

Аннотация

59 практических утверждений про Счастье. Счастье – это практика разума и усилие мысли, где снимаются все границы, открываются новые перспективы. Ты можешь получить эти возможности и стать по настоящему свободным. Как стать Счастливым? Практическое руководство: Счастье есть! Счастье в твоей голове! Практикуй Усилие° Мысли°. Серия эссе. Выпуск 1. КОНСТАНТИН МАРИНО писатель-философ. Член Российского союза писателей.

Содержание

1. Счастье – это концентрация Разума на хорошем	5
2. Счастье – это главное, о чём стоит тебе заботиться	7
3. Счастье – это не случайность	9
4. Счастье – это наше мышление	11
5. Счастье – путь созерцания и размышления	13
6. Счастье – следствие процессов в разуме	15
7. Счастье достигается конкретными делами	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Мастер Счастья Счастье есть! Счастье в твоей голове!

Константин Марино

Редактор, продюсер, доктор наук Нислав Соловьёв

Фотомодель, актриса Наталья Цветкова

Фотограф Юрий Митропольский

© Константин Марино, 2018

© Юрий Митропольский, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4493-0384-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Счастье – это концентрация Разума на хорошем

Счастье – это концентрация Разума на хорошем. Тренируй Разум – практикуй Усилие Мысли думать в хорошем свете. Учись концентрироваться полностью погружаясь в этот процесс. Умение концентрироваться – это контроль над Разумом. Контролируя разум – управляешь своим состоянием Счастья. Процесс концентрации происходит в настоящем времени. Значит Счастье – это состояние Разума уметь жить настоящим и сейчас.

Мудрец знает: не существует никаких средств материального мира, способных сделать человека счастливым. Даже социальные успехи дают лишь временное удовлетворение. Все достижения превращаются в пыль, когда ты стоишь один против всего мира, усталый и взмыленный. Лишь единение с миром дает то неповторимое чувство спокойствия, которое свойственно истинному счастью. Не умножай числа своих врагов. Прими мир, научись любить его и себя в нем – и все твои успехи приумножатся.

Счастье начинается с контроля над разумом. Сознание наших современников – это болезненная мешанина из об-

рывков воспоминаний, переживаний и ложных установок. Невозможно стать счастливым, если тебя постоянно кружит этот разрушительный вихрь. Первый шаг к счастью – это восстановление контроля. Научившись концентрироваться на своих мыслях, отсекай вредные и ненужные процессы, каждый может вернуть первозданное чувство гармонии.

Отделить лишнее от нужного несложно. Найди все, не имеющее отношения к настоящему моменту, и просто выключи. Жизнь происходит здесь и сейчас. Она наполнена удивительными моментами, доступными каждому, кто позволяет себе видеть. Счастье приходит к тем, кто способен вырваться из ловушки собственного разума, проигрывающего одни и те же истории в режиме бесконечного повтора. Вдохни настоящее, будь им, и ничто в мире не сможет тебя остановить.

Практикуй Усилие° Мысли°: Счастье есть! Счастье в твоей голове!

2. Счастье – это главное, о чём стоит тебе заботиться

Счастье – это главное, о чём стоит тебе заботиться. Счастье играет важную роль в цепи твоих событий. Роль вещей не так важна, материальное не имеет большого значения по своему определению. Предметы появляются и также исчезают из твоей жизни, поэтому к ним нельзя привязываться. Счастье живёт внутри тебя, и оно на всегда.

Реклама мельтешит перед глазами, сбивает с толку. Счастливые лица людей на красивых автомобилях, наигранное наслаждение от чудо-продуктов в ярких обертках. Профессиональные актеры, пойманные камерой в эффектных ракурсах, заверяют, что их жизнь была серой, пока не пришло в неё Обладание Вещью. Люди делают из потребления культ, забывая, чему радовались в детстве. А ведь главная задача человека – Быть Счастливым.

Ввязываясь в бесконечную потребительскую гонку, мы сами отдаляем себя от ощущения счастья. Лишь остановившись, прислушавшись к своим истинным желаниям, мы можем почувствовать себя лучше. Человеческое счастье простое, оно не привязано к объектам материального мира. Оно

подобно робкой пташке, которой необходимо внимание и забота, чтобы расправить крылья и полететь. Пускай продавцы убеждают, что счастье материально. Пока вы помните о подлинном ощущении счастья и следуете за ним, их навязчивые возгласы не смогут сбить вас с пути.

Если вы хранили Верность птице своего счастья, то воспоминания прошлого не нарушат вашего сна, не заставят сожалеть об упущенных возможностях. Память об окрыляющих чувствах не затеряется, не потускнеет, на нее нет гарантийных сроков. Настоящий успех – это чувство счастья, ведь качество жизни субъективно и всецело зависит от внутренних ощущений. Можно быть несчастным богачом в собственном дворце, а можно – счастливым путешественником безо всякого жилья. У человека можно отнять имущество, но не отнять чувство собственного достоинства у того, кто не связывает свое счастье с ненадежным миром материи.

Практикуй Усилие° Мысли°: Счастье есть! Счастье в твоей голове!

3. Счастье – это не случайность

Счастье – это не случайность, а целенаправленное мышление Разума. Планируй своё Счастье, систематизируй – это помогает контролировать разум. Без плана, системы и действий все мысли становятся бесполезными, превращая стремление к Счастью в бесплодную мечту. Контроль разума – это план и система, это контроль действий для достижения твоих целей и желаний в стремлении к Счастью.

Почему так получается, что одни люди выполняют все задуманное, а другие годами не могут осилить даже первый шаг? Разве это справедливо, что жизнь предоставляет одним все условия для реализации амбициозных планов, а другим ставит палки в колеса еще на этапе обучения? Многие люди, так и не решившись последовать за мечтой, изо дня в день задаются этими вопросами. Утешая себя сказками о всемирной несправедливости, они убаюкивают свое тревожное сознание.

Человек, убежденный, что не может ничего изменить, успокаивается и становится более равнодушным к превратностям судьбы. Вот только чувство тревожности, которое возникает у тех, кто идет не своим путем – это не враг,

а важный индикатор, подсказывающий, что человек поворачивает куда-то не туда. Вместо того, чтобы заглушать его настойчивый звон, следует прислушаться к нему и понять, что же пошло не так. Мир устроен таким образом, что каждый из нас может сделать себя счастливым.

Реальность предоставляет нам все условия для деятельности, но не всякий умеет распознать полезные инструменты и рычаги влияния. Поэтому-то один добивается успеха в любом деле, а другой годами топчется на месте. Чтобы достичь желаемого, нужно овладеть собственным разумом. Отказаться от пораженческого мышления и поверить себя. И уже затем, когда мысли стали светлее, составить подробный план по достижению успеха. Только так твои мечты получают шанс воплотиться в реальность.

Практикуй Усилие° Мысли°: Счастье есть! Счастье в твоей голове!

4. Счастье – это наше мышление

Счастье – это наше мышление, которое определяет на какой стороне жизни ты хочешь находиться. Способность и сила твоего мышления формирует твою личность. Тренируй Счастливое мышление, до привычки, формировать благоприятные события и ситуации для нахождения в них твоей личности. Мысль Реальна, способность мыслить – влияет на окружающую тебя реальность. Быть Счастливым – значит Мыслить Счастьем.

Каждый из нас сам выбирает, как относиться к происходящим в жизни событиям. Непреодолимое препятствие можно воспринять как горе, а можно – как ценный урок. Неожиданный подарок судьбы одного заставит преисполниться чувством радости и благодарности к окружающему миру, другого – возгордиться безо всяких на то оснований и отпугнуть тем самым от себя верных друзей. Ну а третий может и вовсе расстроиться нежданному счастью, убедив себя, что у соперников кусок пирога наверняка еще больше и вкуснее.

Никто из нас не обладает объективным взглядом на реальность, и это нормально, пока мы это понимаем. Неприятности начинаются у тех, кто забывает об этом очевидном факте, и начинает принимать свое насыщенное эмоциями вос-

приятие окружающего мира за чистую монету. Так и получается, что для доброго человека мир полон добрых людей, а для злого и завистливого – населен потенциальными врагами. Наше сознание подвластно управлению изнутри. Зная этот самый главный секрет, каждый может стать счастливым.

Перестань ожидать счастья и начни излучать его: старайся увидеть как можно больше хорошего в каждом дне, думай лучше о себе и людях, помоги кому-нибудь. Эти несложные упражнения помогут тебе кардинальным образом перестроить свое мышление, преобразив и мир вокруг себя. Когда ты отпустишь скорбь, обиду и раздражение, накипью скапливающиеся на сердце, то сразу же почувствуешь себя намного счастливее.

Практикуй Усилие° Мысли°: Счастье есть! Счастье в твоей голове!

5. Счастье – путь созерцания и размышления

Счастье – путь созерцания и размышления. Путь от хаоса к порядку. Созерцание помогает постичь происходящее вокруг. Размышления помогают постичь самого себя, избавляя от хаоса в голове. Упорядочив хаос в Разуме, ты достигнешь просветления, необходимого для развития и роста. Счастье – это упорядоченность мыслей, поступков и действий, приводящая к заветным целям.

Чем больше суеты в жизни, тем сложнее ощутить себя по-настоящему счастливым. Зачастую общество предлагает нам считать успешными людей нервных и глубоко несчастных, равняться на них и подражать им – только потому, что люди эти поглощены постоянным деланием, непрерывно находятся в диалоге с окружающим миром. Но если все твои помыслы заняты тем, чтобы в чем-то убедить других людей или впечатлить их, как же ты услышишь самого себя?

Навязанный современностью образ успеха – это всего лишь новая форма рабства. Она отвлекает человека от собственных желаний и стремлений; подменяет его ощущения своими громкими обещаниями. Лишь ты сам можешь опре-

делить, что нужно тебе для счастья. Но для этого придется выделить время на общение с собой. Внутри каждого из нас живет мудрая, глубокая Личность, которой не нужны ни внешний успех, ни преходящая слава.

Услышать голос Личности внутри себя может только тот, кто не боится прислушиваться к себе, следовать своему внутреннему голосу. Сперва это может быть непросто, ведь наши мысли полны мусора и хаоса, накапливающегося ежедневно в течение долгих месяцев. Разобравшись с хаосом в своей голове, ты обретишь гармонию и покой. Твои чувства и эмоции перестанут управлять тобой: они станут твоими верными друзьями и помощниками. Под руководством светлого, ясного и справедливого Разума они помогут тебе достичь просветления.

Практикуй Усилие° Мысли°: Счастье есть! Счастье в твоей голове!

6. Счастье – следствие процессов в разуме

Счастье – не случайность, а следствие процессов в твоём Разуме. Что происходит с тобой извне зависит от того, что происходит в твоём Разуме. Только твоё отношение и реакция делает мир хорошим или плохим.

Представь: прекрасный летний день, чистый пляж, залитый солнцем. Ты гуляешь вдоль кромки моря, и вдруг спотыкаешься о камень и падаешь. Из твоего кармана выпадает дорогой телефон. Он промок насквозь, и ни один сервис-центр не возьмется его починить. Неудачное событие? Определенно!

А теперь посмотрим немного дальше. Расстроенный, ты смотришь на останки телефона. К тебе подбегает симпатичная девушка и спрашивает, что случилось. Слово за слово, вы знакомитесь и проводите отличный день вместе. Неприятное падение стало началом прекрасных отношений.

В повседневной жизни мы не можем четко отследить, к чему приводят те или иные события. Каждое действие имеет множество последствий. Какие-то покажутся нам благоприятными сразу, другие – только в долгосрочной перспек-

тиве, третьи – будут годами сниться в кошмарах. В наших силах свести к минимуму количество неприятностей, изменив свое отношение к миру. Ищи счастье в каждом дне, и мир ответит тебе взаимностью. Помни: не существует хороших или плохих происшествий. Любой день может стать как самым лучшим, так и самым неудачным. Все зависит от отношения к наполняющим его событиям, определяющегося только твоим восприятием реальности.

Практикуй Усилие° Мысли°: Счастье есть! Счастье в твоей голове!

7. Счастье достигается конкретными делами

Счастье достигается конкретными делами, а не бесцельной суетой. Много времени тратится на самоанализ, который максимально сосредотачивает на себе. Для конкретных действий в верном направлении, в процесс самоанализа необходимо включить внушение. И если в него включить Мысли о Счастье, то это направит твои действия на реальное улучшение качества твоей жизни.

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.