

Хулио
Бевионе



Время для
обретения
вдохновения



Хулио Бевионе

**Жизнь за 5 минут. Время
для обретения вдохновения**

ИГ "Весь"

2014

УДК 159.9
ББК 88.4

Бевионе Х.

Жизнь за 5 минут. Время для обретения вдохновения /
Х. Бевионе — ИГ "Весь", 2014

ISBN 978-5-9573-3303-6

Пять минут в день – совсем не много! Но этого времени хватит, чтобы стать новым человеком, с другими привычками и мировоззрением. Считается, что для изменения своей жизни надо сделать нечто грандиозное. Например, переехать в другую страну. Или кардинально изменить сферу деятельности. В общем, пересилить себя и сделать что-то, что выведет из зоны комфорта, а может быть и через «не хочу». Но жизнь можно изменить, делая каждый день лишь маленький шаг. Хулио Бевионе, знаменитый испанский эксперт по саморазвитию, называет это «техникой пяти минут». Его книга на эту тему в рекордный срок стала бестселлером в Испании: за год было продано 15 000 экземпляров. В ней Хулио предлагает более 60 таких пятиминутных практик, которые вдохновят вас на изменения. Вы научитесь освобождаться от негативных мыслей, получать удовольствие от одиночества, говорить другим «хватит» (когда это необходимо для вашего комфорта!). Вы откроете в себе новые черты характера, будете дисциплинированным, избавитесь от груза общественного мнения и станете мотиватором для себя и других.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-9573-3303-6

© Бевионе Х., 2014

© ИГ "Весь", 2014

Содержание

От автора	7
Пролог	8
1. Выбор в пользу благополучия	9
2. Мечты – это не просто мечты	10
3. Жить без излишеств возможно	11
4. Умение сострадать	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Хулио Бевионе

Жизнь за 5 минут. Время для обретения вдохновения

Julio Bevione

La vida en 5 minutos

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

Перевод на русский язык осуществлен с помощью агентства «Montse Cortazar Literary Agency» (www.montsecortazar.com). Все права защищены.



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берет начало в глубине тысячелетий. Ее основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создает новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Петр Лисовский

От автора

Со времен сотворения мира люди обращали свой взгляд на то, что происходит вокруг. Мы достаточно знаем об окружающем мире: о минералах, климате и математике, о великих (хороших и плохих) исторических деятелях. Мы знаем понемногу обо всем, но лишь о самих себе нам известно очень мало, слишком мало. О нашей личности, о целях, ради которых мы приходим в этот мир, и о нашей сущности, о том, кто мы такие на самом деле.

Я приглашаю вас на страницах этой книги посвятить пять минут тому, чтобы вернуться к себе, остановиться, переосмыслить свою жизнь и почувствовать все, что происходит на невидимом плане наших эмоций и ощущений. Шаг за шагом, не торопясь, направить свой взгляд от разума к сердцу.

Эта книга предназначена не столько для чтения, сколько для размышлений. Читатель может пользоваться ею ежедневно, чтобы найти для себя лучший способ усвоить жизненный урок каждого прожитого дня.

Найдите пять минут в течение дня, чтобы побыть наедине с собой.

Хулио Бевионе

Пролог

Многочисленные учителя, книги, семинары... Но главный способ обучения, благодаря которому действительно можно изменить свою жизнь, начиная с образа мышления и заканчивая образом действий, основан исключительно на собственном приобретенном опыте. Именно так: лучший урок я усвоил в процессе «осознания» проживаемого момента времени.

В этом заключается цель тех, кто взял на себя обязательство быть наставником для окружающих людей. Первое, что надо сделать, – это достичь внутреннего осознания. Осознать собственный опыт, свои ошибки и произошедшие с нами изменения и лишь затем делиться с остальными необходимой информацией и верой в то, что у них все получится. Верить в это. И продолжать экспериментировать!

Жаль, что мы слишком интеллектуализировали духовный путь. Он переполнен именами, методами, философиями, уровнями, исследованиями, путешествиями и различными гуру. Однако этот подход не гарантирует того, что мы сможем обрести любовь и спокойствие.

Приглашаем вас выбрать лучший способ, действовать иначе, позволяя себе ошибаться и признавая свои достижения.

На следующих страницах я поделюсь с вами некоторыми своими статьями, опубликованными в социальных сетях и на моем веб-сайте. В них я призываю совершить внутреннее путешествие, о котором мы все так или иначе мечтаем.

1. Выбор в пользу благополучия

Если я и принял решение, которого стараюсь придерживаться, – так это не иметь дела со страданием. Действительно, нет никаких причин подкармливать свои страхи, стрессы или иные проявления негативных эмоций. Но порой мы ведем себя так, будто такие причины существуют.

Мы твердим, что не сможем достичь желаемого, что наших сил недостаточно, либо мы не заслуживаем успеха, что всегда случается что-нибудь плохое. И не отдаем себе отчета ни в степени воздействия этого внешне незаметного вреда, который причиняем сами себе, ни в том, какое влияние он оказывает на окружающий мир. Я убежден в том, что наше отношение к миру сродни отношению к самим себе. Поэтому так важно изменить отношению к своему «я».

Корень страданий кроется не в нашем окружении, а в собственных мыслях. В любой ситуации мы вольны выбирать, проявить ли сострадание или напористость. Один выбор приводит к согласию и гармонии, а другой – к страданию. Подобная ответственность лежит на каждом из нас.

Мы понемногу, шаг за шагом, создаем или разрушаем собственное благополучие. Оно определяется каждым возникающим в нашем сознании образом, каждым мнением, каждым произнесенным словом и поведением в конкретной ситуации.

Что я делаю, когда происходит что-то неприятное? Действую или отпускаю ситуацию? Иными словами, продолжаю участвовать в диалоге, даже если он изобилует предубеждениями и манипулятивными приемами, или делаю шаг назад? Каждый миг мы выбираем те энергии, которым предпочитаем следовать в данный момент, создавая тем самым сценарий своей жизни.

В этом процессе часто помогает боль. Своим появлением она предупреждает нас: «Вы в зоне страдания». Если мы по неосторожности рискуем вступить на эту темную и неизведанную территорию, боль заблаговременно посылает нам сигнал. Научившись относиться к боли с уважением, мы сможем понять, как далеко способны зайти в каждой конкретной ситуации.

Даже в те минуты, когда у меня болит тело – голова, желудок или спина, – когда речь идет не только о душевной, но и о физической боли, я обращаюсь к тишине и отпускаю все мысли, проносящиеся в этот момент в сознании. *Желание быть правыми – это автопилот, который напрямую ведет к страданию.* Но прежде чем мы вступим на этот путь, боль появляется, чтобы предупредить нас об опасности.

Возможно, не получится добиться этого сразу. Вероятнее всего, так и будет. Но, по крайней мере, мы должны учиться не делать выбор в пользу страдания. И обращать внимание на боль. Она не враг, а хранитель на жизненном пути в нашем материальном мире.

2. Мечты – это не просто мечты

С детства нас приучают сдерживать свои желания и мечты.

Возможно, нам говорили, что мечты – это просто грезы, сновидения. Иными словами, те образы, которые возникали в воображении, пробуждая энтузиазм и радость, обречены оставаться запертыми в пространстве наших фантазий до скончания времен. А реальность – нечто совершенно иное.

Я думаю, именно по этой причине эволюция человечества происходит гораздо медленнее, чем это возможно. Люди склонны пользоваться тем, что им хорошо знакомо, обесценивая все то, что интуитивно жизнь демонстрирует в формате мечты.

Только представьте, будто всем мечтателям удалось осуществить свои желания, приложив усилия, чтобы они воплотились в жизнь! Сколько изобретений, новых политических стратегий, зданий и гениальных книг было бы сегодня в нашем распоряжении! Сколько идей упущено... И что было бы с нами, если бы мы поверили и стали воплощать свои мечты?

Способность мечтать, то есть видеть ментальные образы предметов и событий, не доступных для восприятия с помощью пяти органов чувств и пробуждающих подлинную страсть, – это доступный для всех мистический опыт. Это наиболее ценные сообщения, которые способны получать люди. Сама жизнь подсказывает, что есть нечто за пределами известного, побуждая к физическому труду на земном плане для достижения поставленных целей.

Задача любого человеческого существа отражена в том, что является для нас источником вдохновения. Зачастую эта задача выходит за рамки уже имеющегося конкретного опыта, оставаясь частью воображаемого мира снов и фантазий. Однако, уделяя этому источнику пристальное внимание, можно определить, в чем заключается цель нашей жизни.

Существует много теорий в поддержку того, что мечты – это просто мечты. Чтобы понять их, придется погрузиться в пучины пессимизма и трусости. Нам предлагают отказаться от радости и отдать себя во власть печали. И даже отказаться от возможности творить, преодолевая границы известного. Но я не могу принять эту теорию. Потому что я всегда обращал внимание на свои мечты. И тот факт, что вы читаете эту книгу, подтверждает: мечты сбываются.

Как же этого добиться? Придавать значение тому, о чем вы мечтаете, прислушиваться к себе и воплощать свои мечты в жизнь.

3. Жить без излишеств возможно

Будьте проще. Это лучшая стратегия, чтобы с легкостью двигаться вперед, адаптируясь к многочисленным переменам, постоянно происходящим в наше беспокойное время. Но эта простота должна быть проявлена не только на внешнем, материальном плане, но и в сознании, в нашем отношении и восприятии жизни.

«Возможно ли стремиться к простоте сознания, если перед нами встает столько задач, над которыми приходится размышлять?» – спросила меня подруга, когда я посоветовал ей мыслить менее рационально. «Да! Это гораздо проще, чем тебе кажется», – ответил я. Согласно словарю, нечто простое состоит из одной части. Так что, если вы полагаете, что кто-то другой сделает вас счастливыми, изменит вашу жизнь или поможет решить проблемы, – речь уже идет о двух составляющих: вы и этот человек (или ситуация). И это все усложняет. Решение: сами позаботьтесь о том, чтобы справиться с происходящим в вашей жизни.

Пытаясь изменить людей, которые мне не нравятся, я теряю покой. Но, начав воспринимать другого человека как отличного от самого себя, я сохраняю душевное равновесие, пусть даже этот человек и не изменится.

Если для преодоления своих ограничений приходится прикладывать усилия, так это потому, что я верю: невозможное находится за пределами моего «я». Но если трансформировать ограничивающие мысли и признаться себе в том, что трудность очередного столкновения с действительностью заключается в моем отношении к увиденному, а не в том, что я вижу перед собой, – я смогу уверенно двигаться в том направлении, которое раньше считал трудным и даже недоступным.

Направляйте внимание на самих себя всякий раз, когда что-то лишает вас покоя. Этот шаг мы должны сделать, если хотим жить с большей легкостью, сохраняя душевный покой.

4. Умение сострадать

В ходе попыток пробудить духовное зрение надо отдавать себе отчет в том, что чтение книг или участие в конференциях является не более чем источником информации. Настоящая работа начинается лишь тогда, когда мы приступаем к действиям. *Мы читаем о любви, но, только полюбив, мы можем испытать это чувство.* Любовь – глагол, а не существительное. Практика, практика и еще раз практика. Именно действие является единственным способом воспитания в себе новых привычек.

И одной из таких привычек, привлекающих любовь в жизнь человека, является сострадание. Привычка признавать свои эгоистические импульсы (большая часть которых исполнена страхами), чтобы решиться взрастить в себе новый способ восприятия при любых обстоятельствах, при каждой встрече, в каждой мысли – вполне посильная задача (посильная и необходимая).

Работа начинается с создания условий. Если мы станем отвлекаться, торопиться или будем слишком привязаны к движущим мотивам, наша цель растворится в тщетных попытках.

Поэтому я предлагаю придерживаться практики, состоящей из трех этапов.

Первый этап – это культивирование эмоций, способствующих максимальному проявлению любви: *эмоциональное состояние включает весь спектр эмоций, которые мы испытываем в течение дня, каждый день. И если не успокаиваться (становясь добрее в те моменты, когда нам легко, и в общении с людьми, которые к этому располагают), эта задача станет поистине титанической, когда нам это понадобится по-настоящему.*

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.