

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

МАЙКЛ СИНГЕР

ДУША  
ОСВОБОЖДЕННАЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ

ЗА ПРЕДЕЛЫ  
СЕБЯ



MYBOOK

**Евгения Чупина**  
**Краткое содержание**  
**«Душа освобожденная.**  
**Путешествие за пределы себя»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40203467](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203467)  
Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Майкл Сингер с помощью этой книги поможет вам разобраться с главными вопросами: «Ради чего мы живем?», «Как быть счастливым?», «Как избавиться от страха и всегда радоваться происходящему?», «Как жить сегодняшним днем?» Автор рассуждает о внутреннем голосе, который есть у каждого: он заставляет сомневаться, грустить, помнить о неприятностях; не отпускает ошибки прошлого. В книге читатель найдет советы, как освободить сознание, понять свое истинное Я, научиться отстраняться от внутреннего голоса. Мы тратим силы на переживания, печаль и самобичевание. Произведение учит

избавляться от энергетического мусора прошлого, открывать место для новых чувств и ощущений, не думать о старых и возможных неудачах. Книга будет полезна людям, желающим понять себя и научиться жить счастливо в конкретный момент времени.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги  
«Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя»**

# Содержание

Введение	5
Пробуждение сознания	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя**

## **Введение**

Большинство проблем современного человека возникают из-за неумения отстраниться от внутреннего голоса. Он заставляет нас бояться, переживать из-за ошибок прошлого, сомневаться по пустякам, копить в памяти старые неудачи. На самом деле все препятствия мы создаем только в сознании из-за страха оказаться лицом к лицу с неприятной ситуацией.

Автор размышляет о том, что люди приходят на Землю лишь на короткий период времени и являются маленькой частичкой Вселенной. Для чего тратить силы и бесценное время, стараясь соответствовать чьим-то ожиданиям и беспокоясь о том, что подумают другие; переживая, что скажет сосед о новой машине, и почему приятель не пригласил вас на вечеринку?

В книге можно найти простые ответы на главные вопросы

для человечества: «Кто я? В чем смысл моего существования?», «Стоит ли испытывать страх перед смертью?», «Как всегда быть счастливым, возможно ли это?», «Как избавиться от неприятных чувств: страха, печали, обиды, зависти и ревности?», «Как жить без стресса?»

Произведение не призывает читателя стать адептом какого-либо религиозного направления. Оно помогает понять, что вопросы жизни и смерти, добра и зла одинаково раскрываются во всех вероисповеданиях. Жить счастливо в настоящем возможно лишь тогда, когда сердце и разум открыты для нового, а не копят негативный опыт, иллюзии и стереотипы из прошлого.

# Пробуждение сознания

## Голос в вашей голове

Вы, конечно, слышите внутренний голос. Он никогда не молчит, порой портит настроение, путает мысли, не дает уснуть, лишает уверенности. Есть только один способ избавиться от него. Для этого необходимо понять, что внутренний голос – не вы. Вы только тот, кто слушает его и вдумывается в услышанное.

Попробуйте отдалиться от внутреннего монолога на расстояние, понаблюдать за ним со стороны. Став беспристрастным наблюдателем, вы поймете, что сказанное не имеет смысла, восприятие услышанного – пустая трата энергии и времени.

Если призадуматься, станет ясно, что подобные пересказы позволяют вам чувствовать себя более комфортно в окружающем мире. Это, как надоедливые подсказки водителю от пассажира на заднем сиденье, создает иллюзию, что у вас всё под контролем. Вы даже чувствуете, будто между вами и окружающим миром образовалась некая связь. Дерево теперь не просто какое-то дерево, никак не связанное с вами, оно стало деревом, которое вы увидели, отметили, оценили. Проговаривая всё в голове, вы переносите часть окружающего мира в реальность, созданную

вашиими мыслями. Она начинает взаимодействовать с другими мыслями, формируя вашу систему ценностей и личный опыт.



# 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.