

НОВИНКА!

TIM LETTO

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВА



Буквально

16+

Tim Letto

**Как избавиться от негатива**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Letto T.**

Как избавиться от негатива / Т. Letto — «ЛитРес: Самиздат»,  
2019

Вы держите в руках не простую, а золотую книгу - универсальный и персональный помощник в избавлении от негатива и приумножении счастья. Книга особенно будет актуальна для тех, кто сталкивается впервые с таким состоянием как депрессия, страдания, страхи, негатив и другие недуги на психической почве. Мир прекрасен и счастье везде и повсюду, и наша задача быть счастливыми несмотря ни на что.

© Letto T., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

# Содержание

Часть I. Суть проблемы и пути решения	6
1. Введение	6
2. Цель книги и проблемы людей	8
3. Симптомы и причины	10
4. Система и наши умения	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

### **Внимание!**

Все права защищены.

Материалы, приведенные в данной книге, носят опыт и знания автора, не являются медицинскими и обязательными, а имеют характер ознакомления и последующего применения по индивидуальному желанию человека. Идеи книги в случае лечения необходимо согласовать с компетентными профессионалами и специалистами в области охраны здоровья, и в каждом конкретном случае работая индивидуально с человеком.

Автор и издатель не несут ответственности за любые злоупотребления идеями этой книги. Благодарим за понимание.

### **Об авторе!**

Tim Letto – неутомимый исследователь, автор статей на позитивную тематику, экспериментатор, общественный деятель в области экологии, дорожной безопасности, благотворительности, менеджер по продажам, любимчик жизни, открыватель ее новых горизонтов и секретов.

Tim Letto – be happy now!

# Часть I. Суть проблемы и пути решения

## 1. Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель. Эту книгу я написал специально для тебя из собственных внутренних душевных источников, а также опыта, знаний, проблем и испытаний, вдохновений, желаний и реальных действий, и все ради одного – помочь обрести людям хорошее самочувствие, корректные знания, здоровье, радость и удовольствие от жизни. Мечтая с детства изменить мир к лучшему и занявшись поиском знаний как в самом себе, так и в окружающем мире, понял некоторые закономерности, которые могут быть полезны для гармонии, любви, увеличения и приумножения позитива, умиротворения, всего самого хорошего и доброго, что есть на этой Земле, заложенного в нас, в наших мыслях, эмоциях, сердце.

В этой книге каждый найдет что-то полезное и новое для себя, свой метод исцеления и борьбы с негативом, всю гамму впечатлений, эмоции. Она универсальна и подойдет каждому человеку как источник новых знаний и открытий, а также полезных рекомендаций как хороший помощник в поддержании правильно выбранного курса достижения цели. В эту книгу я хочу заложить главную идею добра и позитива во всем и ко всему, и пускай она объединяет людей в делании и продвижении, в распространении и увеличении добра, осознанности, мудрости и счастья, и тогда жизнь станет раем. В моей книге, несмотря на всю гамму проблем и негатива, я постарался минимизировать все негативные слова, не делать акцент на плохом, тем самым изначально освободить читателя от негатива и опасений. Хочу, чтобы вы настроились на хорошее, читали больше хороших слов, интересных и полезных советов. Книгу старался написать легко, понятно и просто, и, главное, с реальными знаниями и опытом более 15 лет, уверен что она будет полезной, актуальной, универсальной.

Эта книга, возможно, поможет вам стать более свободными, счастливыми, уверенными и сильными, мудрыми и богатыми, наполнит яркими и хорошими мыслями и эмоциями, день за днем улучшая вашу жизнь. Прочитав книгу, вы легче и проще будете понимать многие вещи, меняя сценарии и ситуации во благо себе и своего окружения, выбираясь из капкана негативных событий, и жить во благо, жить хорошо.

Счастливые, успешные, обеспеченные, харизматичные люди в глазах других людей выглядят на более высоком уровне, отличаясь от основной массы. Вы, наверное, замечали, они светятся оптимизмом, счастьем, деньгами, уверенностью, самовлюбленностью. Так как же сделать так, чтобы большинство людей перестали быть серой, бедной, негативно мыслящей массой, превратившись в дружелюбных, счастливых, ярких, талантливых, обеспеченных, здоровых, любвеобильных, уверенных и сильных, духовно и морально развитых личностей? Не берусь утверждать, но предполагаю, что каждый человек или большинство хотят и мечтают, или мечтали и хотели, достичь большего, достичь определенных результатов, благ, самоутвердиться, сделать свою жизнь счастливой. И именно поэтому вы читаете эту книгу и хотите узнать секреты счастливой жизни, но в первую очередь способ избавить свою жизнь от негатива.

В этой книге я постараюсь помочь, объяснить, рассказать, как я вижу ситуацию и что можно сделать для изменений в лучшую сторону. Также я не буду кого-то обвинять, защищать, утверждать, а просто попытаюсь донести свои знания, опыт, мысли, переживания по темам и вопросам, которые меня волновали и интересовали с детства. В чем секрет здоровья, успеха, счастья, благополучия, богатства, чистоты и порядка, гармонии и естественности поведения, почему не везет, почему мучает депрессия, почему одиноко и скучно жить.

За последние 15 лет жизни я столкнулся с массой проблем, экспериментов, наблюдений, историй, несмотря на весь негатив как снаружи, так и внутри себя, несмотря на многообра-

зие мыслей и проблем, которые будут описаны в каждой главе, считаю, прожил за это время очень насыщенную жизнь, полную позитива и борьбы с негативом окружающих, который стал в какой-то мере и частью меня самого, так как стал разбираться, копать очень глубоко, в чем же дело, получив огромный опыт знаний и практик для решения проблем. Пережить это все и оставаться первозданным, естественным, здоровым, активным, самим собой, позитивным, идеально правильным, чутким и уверенным, бодрым и сильным подвигло меня написать эту книгу, поделиться и рассказать людям, подрастающему поколению и будущим поколениям о том, каким надо быть и что нужно делать, чтобы жить истинно прекрасной жизнью, принося пользу себе и окружающим, развивать свои физические и духовные качества, потенциал. Возможно книга будет походить больше как заметки или сборник советов, идеи и напоминания, она не идеальна и является одной из первых моих авторских работ, и читателю думаю стоит обращать внимание на хорошие и полезные изложенные в ней идеи.

В книге я постарался собрать все проверенные и безопасные методы избавления и уменьшения негативного влияния на жизнь человека. Того самого негатива, который отягощает, не радует, пугает, усугубляет, загрязняет вашу жизнь.

Я хочу помочь тебе, дорогой читатель, понять, если ты еще не понял некоторые вещи, непреходящие ценности, знания мудрости, которые с годами людям свойственно утрачивать в силу определенных обстоятельств, одна из которых – это лень работать над собой, над своим духовно-нравственным развитием.

Ценность этой книги в том, что она написана искренне, с душой, любовью и желанием помочь, изменить ситуацию только в лучшую сторону, поэтому уверен, она принесет огромный успех автору и людям. Данная книга не утратит своей актуальности и спустя сто лет. Приобретая ее однажды, вы делаете реальные шаги к улучшению качества своей жизни и окружающего вас мира, так как только реальные действия могут что-либо изменить, любовь и добро творят чудеса, и эти чувства необходимо всем развивать постоянно. Уверен, что в силах каждого изменить ситуацию к лучшему, и порой необходим толчок, желание, знания, фантазия и немного творчества, просто позволив это осуществить, так как в каждом человеке заложен огромный потенциал, и лишь в ваших силах разбудить его или нет. В каждом живет любовь, истина, добро, порядочность, ненависть, жадность, зависть, злость, и именно человек делает выбор, от которого зависит, какому из чувств доминировать и распространяться подобно вирусу. Любовь порождает добро, ненависть порождает зло.

Книга «Как избавиться от негатива» будет хорошим помощником как для родителей, так и для подрастающего поколения, ведь не всегда хочется рассказывать и делиться с кем-то своими проблемами, страхами, переживаниями. Поэтому и написана книга для того, чтобы вы сразу шли наиболее верным, интересным и правильным путем, действовали конкретно, чтобы изначально было немного проще, легче и понятней разобраться. Мне очень сильно хотелось бы писать эту книгу, не затрагивая и полностью исключив негативные слова, проблемы и тому подобное, но, увы, это невозможно, так как без черного мы бы не увидели белого и наоборот. Я долго размышлял и сомневался стоит ли писать эту книгу, есть ли смысл, поможет ли она людям, но ответ на эти вопросы можно будет получить только после ее воплощения в жизнь и продажи, поэтому мне будет очень важно услышать ваши отзывы и предложения.

## 2. Цель книги и проблемы людей

Возможно, я пишу много о целях и задачах этой книги, но именно четкие цели помогают добиться своего, и цель этой книги, как вы уже поняли из предисловия, – напомнить людям о том, что причина несчастий, негатива, болезней, одиночества, бедности кроится в них самих. Невежество, эгоизм, гордыня, важность, грязные мысли и слова, глупость и неосознанность, прочий хлам мыслей и стереотипов так или иначе становятся причинами проблем и негатива в жизни людей, от которых при помощи данной книги вы будете избавляться. Книга «Как избавиться от негатива» – шаг к самопознанию, к осознанной, правильной, интересной жизни, путь к себе здоровому, активному, счастливому.

С детства я чувствовал своей миссией менять все к лучшему, в пользу людей, понимая, что это правильно и хорошо, но не знал, нужно ли это людям, захотят ли они что-либо менять, будет ли интересен им этот путь развития и выбор добра. Ведь везде, где я появлялся, начинали происходить перемены, и, что самое главное, только в лучшую сторону, все становилось на свои места, решались проблемы всех уровней – как личных, так и городских, социальных. Как оказалось, чтобы этого достичь, можно стать политиком, создать партию, но, как вы знаете, политика – это грязное дело, и объединить всех не получится, потому что здесь всегда ярко прослеживается борьба и конкуренция, которая может и не преследовать добрые цели, и не все люди это поймут. Поэтому, долгие годы изучая данные проблемы и собирая информацию, я решил: раз она оказалась мне полезной, она может помочь и другим, так и родилась идея этой книги осенью 2018 года.

Нами движут внутренние первозданные естественные чувства, механизмы быть счастливыми, здоровыми, жить и развиваться во благо себе, но с годами теряется часть этих первозданных чувств и жизнь заставляет жить по своим правилам. Эта книга немного напомнит вам об этом. Используя вышеперечисленные механизмы, внутренние силы и ресурсы, заложенные в человеке, направим их на то, чтобы добиться своего, в первую очередь избавление от негатива и тем самым удаление черной полосы из своей жизни, обретение гармонии, жизнь в любви, радости и успехе со своей второй половинкой или самому, когда еще нет партнера. Главное – это направить все свои силы на созидание. Сила человека в любви к жизни и в уме, который способен быть вашим лучшим другом везде и во всем.

Но как вы понимаете, чтобы достичь изменений к лучшему, над этим надо упорно работать, так как системе вещей легче вносить хаос, неконтролируемый негатив, суету. Чтобы достичь перемен к лучшему, необходимо разрушать предрассудки, стереотипы, глупость и неосознанность, что должно делаться на государственном уровне, но в этой книге речь пойдет не о государстве, а о вас самих. Будем направлять все и всех в правильное, позитивное и полезное русло, и работа над этой книгой со стопроцентной уверенностью докажет вам это, цель благородна, и это самое главное.

С годами стали актуальны проблемы гаджетов, технологии, экологии и нравственности, которые начали усугублять ситуацию. Люди стали зависимы еще больше, отодвигая на второй план себя, свое моральное развитие, природу и, как итог, свое счастье. Многим придется обрести свободу от гнетущих вещей, которые отнимают колоссальные силы и энергию и автоматически делают человека рабом с потерянными правами на свободу, легкость, любовь, здоровое и гармоничное развитие – элементарные вещи, присущие всем людям. Не берусь спасать планету, а лишь укажу и покажу то, что считаю важным и актуальным. Семья, покой, счастье и стабильность, здоровье и материальный достаток – вы и сами все прекрасно понимаете и чувствуете, чего не хватает или уже есть для полноценной жизни, поэтому пишу все обобщенно.



Друзья, не забывайте, книга – лучший подарок, поэтому дарите ее тем, кому считаете необходимой информацию, изложенную в книге, она может помочь тем, кто действительно нуждается в помощи.

Приятного чтения книги, улавливайте все, что вас интересует и может помочь, записывая в заметках в конце книги. Не откладывая проблемы в долгий ящик, мы начинаем лучше понимать явные и скрытые причины. С любовью, автор.

### 3. Симптомы и причины

Так как все взаимосвязано, а мы, будучи детьми природы, зависим напрямую от воздуха, воды, земли, огня, я большой акцент сделаю на первозданности, естественности и единстве с природой в методике борьбы с негативом. Вспомните себя в детстве, ребенком – минимум проблем, забот, негатива, стресса и беспокойства, полны любовью к природе, к родителям. Сохранили вы эти чувства или они утратились с годами, возможно ли во взрослой жизни жить не отягощенным негативными мыслями, проблемами и вечными заботами, переживаниями? Понимаю и знаю, что невозможно полностью сохранить и восстановить, как это было в детстве, да и не надо, ведь вы уже взрослая личность, хотя ребенок живет в вас и именно с этим ребенком иногда и нужно поработать, прислушаться. Мы постараемся вспомнить, раскрыть, улучшить свое состояние и начнем, конечно же, со здоровья. Обратите внимание, проблемы с ним начинаются со следующих факторов: генетика, образ жизни и питание, мыслительная деятельность и психика.

Депрессия, страхи, различного рода блокировки как составляющие негативной части не могут дать человеку чувства счастья, везения, внутреннего достоинства, легкости и свободы, любви и крепкого здоровья. Как есть черный цвет, так есть и белый, как есть плохое, так есть и хорошее, как есть польза так есть и непогода (вред). Не стоит также забывать, что именно за счет депрессии и страхов люди находят новые возможности, новые идеи, просыпаются и понимают, что что-то нужно менять, делать. Это своего рода служит для них толчок к действиям, развитию, чему-то новому, и неправильно воспринимать это как против вас, на разрушение, может, оно и хочет разрушить в вас прошлое, так возьмите и постройте новое. Всегда нужно искать хорошее в плохом, оно и будет залогом хорошего самочувствия и выходом, за которым последует наилучший и оптимальный способ существования на Земле.

Думаю, что большая часть проблем идет от мыслей, от неприятной ситуации, которые взаимосвязаны, они портят настроение, порой они причина заболеваний, загоняют человека в капканы подавленности, плохого настроения, депрессии. Но также мысли – причина радости, подъема сил, уверенности, счастья, отличного здоровья. Обращаю внимание, что мысли, эмоции, ситуации, окружающая среда, прошлое взаимосвязаны и определяют наше сегодняшнее и будущее, то есть некая причинно-следственная цепочка. Это и есть одна из первых ловушек вашей замкнутости, однообразия, депрессии, которые формируют ваши крепкие привычки в виде мыслительно-эмоциональных блоков. Итак, обо всем по порядку.

В человеке заложено больше негативных эмоций, чем позитивных, есть несколько нейтральных. Это уже о многом говорит и возможно одна из веских причин предрасположенности к негативу больше, чем к позитиву, говорит о том, что над собой надо работать, чтобы верх над вами взял позитив.

Далее я перечислю, по моему мнению, прямые или косвенные причины вашего недомогания, плохого самочувствия, загнанности и подавленности, болезни, отсутствия тонуса, сил и энергии. Прошу обратить на них серьезное внимание, так как, на мой взгляд, они важны для последующего лечения и улучшения ситуации. Причинами появления последующих ситуаций могут быть карма, генетика, предрасположенности, случайности или готовый запрограммированный жизненный сценарий, и в каждом конкретном случае причины, как вы понимаете индивидуальные, и только вы способны их выяснить.

Список причин:

- позвоночник и проблемы, связанные с ним, будь то грыжи, искривления, защемления и пр.;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- вегетососудистая дистония;

- дыхание и проблемы, связанные с ним, сломанный или смещенный нос, полипы, как причины – плохое дыхание и прочие факторы;
- генетическая предрасположенность к навязчивым мыслям, депрессии, страхам;
- религия, секты, учения, религиозный фанатизм;
- мазохизм, наказание, постоянное чувство вины;
- порчи, проклятия, сглазы;
- вера в паразитов сознания, темных сущностей, лярв и их негативное воздействие;
- мнительность, перфекционизм, идеализм;
- доверчивость и открытость, эффект преувеличения, желание всем помогать, излишнее беспокойство за страну, людей и другие проблемы;
- сверхчувствительность к негативу, негативное окружение, недовольство собой и окружением;
- неправильный образ жизни, питание и сон;
- паника, тревога;
- зависимость от родителей, одиночество, несбывшиеся мечты, отсутствие собственных отношений, семьи, жилья;
- детские обиды, проблемы в семье, недопонимания, разочарования, зависание на прошлом, самокопание;
- финансовые проблемы по разным причинам;
- щитовидная железа, которая отвечает за важные процессы в организме человека, другие железы и сбои в их нормальной работе;
- хроническое переутомление;
- качество крови, а именно густая кровь;
- зависимости, в том числе и от мнения окружающих, вредные привычки.

Все эти факторы или описанные далее другие факторы, связанные с ними мысли, эмоции, действия говорят о том, что вы находитесь в ловушке одной из проблем, которые здесь описаны. Беспричинная тоска, раздражение, агрессия, хроническая усталость, нервное истощение, частота болезней и ослабленный иммунитет, сложность сконцентрироваться, чувство неадекватности, апатии, бессилия и бессмысленности – и все это не от хороших мыслей берется и загоняет человека в глубокую депрессию.

Как я раньше говорил и насколько вы сами знаете, многие проблемы идут с детства в виде слов, утверждений, установок и программ, которые в вас были заложены родителями, друзьями, родственниками или услышаны на улице, в коллективе и т. д. Так что, друзья, исходя из вышеизложенной информации у вас есть над чем подумать, проверить и поработать. Одна или несколько из вышеперечисленных симптомов и факторов живет в вас и с вами, являясь причиной того негатива который возможно мучает и съедает вас.

## **4. Система и наши умения**

Не откладывайте проблему в долгий ящик, иначе она имеет возможность превратиться в гранитный скелет, который со временем невозможно будет разрушить в силу своей запущенности, тяжести накопившихся нерешенных проблем. Это как мы запускаем лечение больного зуба, ведь легче вылечить зуб с маленькой дырочкой, что займет минимум времени, боли и потраченных денег, нежели запущенный годами зуб, который придется либо удалять, либо испытать большой дискомфорт по удалению нерва, гораздо больше заплатить за лечение, потратив больше времени. Кстати, в тему, больные зубы – явный признак плохой гигиены, проблем со здоровьем и питанием, а на уровне мыслей это нерешенные проблемы.

## **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.