

АНТОН АЛЕКСЕЕВИЧ САВИН

Жизнь как богатство



АНТОН САВИН

ЖИЗНЬ КАК БОГАТСТВО

«Издательские решения»

Савин А. А.

Жизнь как богатство / А. А. Савин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963092-6

Попробуйте отнестись со всей серьезностью и осознанностью к тому, что написано в этом сборнике, а также начните это использовать в своей жизни и обязательно обращайтесь внимание на то, что с вами удивительное и по-настоящему замечательное будет происходить.

ISBN 978-5-44-963092-6

© Савин А. А.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Как тренировать свой мозг	8
В поисках истины	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Жизнь как богатство

Антон Алексеевич Савин

© Антон Алексеевич Савин, 2019

ISBN 978-5-4496-3092-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

В самом начале своего повествования считаю важным и необходимым написать несколько строк о том, зачем я решил выпустить этот сборник статей (назвать это книгой было бы абсолютно неправильно). Идея этого издания стала результатом того, что мне стали очень часто поступать просьбы в получении той или иной информации для эффективной и счастливой жизни со стороны тех людей, кто по определенным причинам не имеют возможности принять участие в курсе «Управление реальностью», который мы разработали и ведем вместе с моей супругой, Еленой Савиной, с июля 2017 года. На описание курса можно перейти через мой личный сайт: www.10003.ru, а также можно посмотреть и услышать некоторые разъяснения его содержания на нашем видеоканале YouTube, который называется «Time „X“ Time», и найти его можно по ссылке: <https://www.youtube.com/c/TimeXTime>.

Как отметил один из участников нашего курса – мы создали «Управление реальностью» на стыке многих наук (биологии, физиологии, психологии, психотерапии, математики, квантовой физики, философии), поэтому, он является эффективным для практического использования в жизни, а его популярность и востребованность растет практически каждый день.

Хочу предупредить, что этот сборник статей ни в коем случае не сможет заменить то, что мы предлагаем на курсе «Управление реальностью». Более того, содержание этих статей в него даже и не входит. И, поверьте, что это – не моя скупость на передачу вам информации курса, совсем нет, здесь следует понимать необходимость отработки того, что входит в «Управление реальностью», только вместе с нами. Но, тем не менее, я постарался собрать те статьи, которые обязательно смогут принести вам реальную пользу в жизни, если, конечно же, вы не являетесь ярким сторонником убеждений, что жизнь – это тяжелое испытание и менять в ней что-либо невозможно по определенному ряду причин (вернее, отговорок).

Итак, богатство! Вы прекрасно знаете, что подавляющее большинство людей связывает его с чрезмерным обладанием деньгами, квартирами, украшениями, яхтами, автомобилями и т. п. Обобщая это, можно просто сказать – материальными активами. Один из участников нашего курса «Управление реальностью» – почтенного возраста мужчина, профессор, наш соотечественник, живущий и работающий в Германии, с гордостью нам заявил, что он является самым богатым человеком в Европе, потому что у него 31 внук и внучка, и радость жизни в большой и дружной семье не заменит ему никакие материальные блага, которые у него есть или могли бы быть. В продолжение этого, я думаю, что вы со мной полностью согласитесь, хочу отметить, что все же самое главное богатство, которое есть у каждого человека – это его собственная жизнь. Конечно же, хочется ее прожить в счастье, любви и радости. Я уверен, что вы также с этим согласитесь. Но, у подавляющего большинства людей благополучие в жизни не является постоянным, а, напротив, жизненный путь наполняется проблемами, трудностями и препятствиями. И, как показывает современная статистика, лишь 5 – 7% людей живут с удовольствием, счастливо и насыщено. Это не значит, что данные люди являются олигархами, высокопоставленными чиновниками или главами крупных корпораций. Отнюдь, нет.

Попробуйте отнестись со всей серьезностью и осознанностью к тому, что написано в этом сборнике, а также начните это использовать в своей жизни и обязательно обращайтесь внимание на то, что с вами будет происходить.

Да, это не очень короткий путь к собственной идеальной жизни, и многим потребуется, может быть, не один месяц, а долгие годы. Но, поверьте – это ваш личный выбор, как вам жить, и никто, кроме вас самих, не сможет сделать вашу жизнь по-настоящему благополучной. Поэтому, если удастся убедить себя в том, что ваша жизнь – это главное богатство, которое у вас есть, то вы уже сделаете очень серьезный шаг к собственной успешности.

Заметьте, как многие люди просто пылают мечтами об изменении мира и других людей, создают и декламируют различные теории и концепции, при этом, ничего не преобразовывая и не улучшая в себе. А, происходит это по той причине, что их мозги находятся в постоянном напряжении от концентрации на проблемах с последующей постоянной выработкой адреналина, напрочь блокирующего здравомыслие.

Поэтому, начнем с очень простой, но необходимой тренировки мозга, регулярность которой позволит вам находиться в состоянии адекватного восприятия реальности, повысит работоспособность мозга, разовьет креативное мышление и творческие способности, значительно улучшит самочувствие, а также избавит и защитит мозг от ненужной и вредной для него информации.

Как тренировать свой мозг

Что делает человека человеком? Ответов на этот вопрос можно отыскать немало, но один из самых распространенных и верных заключается в том, что человек обладает высоким самосознанием, способен мыслить и имеет мозг, многократно превосходящий по своему развитию мозг любого другого известного науке живого существа. За тысячи лет эволюции разум и мозг человека претерпели огромное количество существенных изменений, а сам этот прогресс основывается на способности к развитию. Именно по этой причине люди перешли в своем мышлении на качественно новый уровень.

Но, несложно догадаться, что и человечество в целом, и каждый из нас в отдельности еще не пришел к вершине своих возможностей. А, это значит, что мозг до сих пор постоянно развивается. Но, более интересно то, что на развитие своего главного органа мы в состоянии повлиять самостоятельно. Мало того – это еще и обязанность каждого, ведь, в первую очередь, от степени развития мозга зависят личные жизненные результаты, эффективность работы, успехи в обучении, овладении новыми навыками и общении с другими.

Свое тело мы можем тренировать посредством физических упражнений, также и мозг нужно тренировать, заставляя его трудиться над разными интеллектуальными задачами, пусть даже самыми простыми, постепенно увеличивая нагрузку.

Предлагаю для вас комплекс упражнений, с помощью которых можно эффективно тренировать свой мозг.

1. Упражнение на быстрое достижение высокого уровня концентрации:

Удобно расположитесь на стуле. Спина прямая, взгляд – прямо, дыхание ровное, свободное. Постарайтесь просто и безоценочно воспринимать всё, что вы при этом видите. Спустя примерно 1—2 минуты после того, как вы рассмотрите всё, что видите перед собой, переведите внимание внутрь своего тела. Мысленно безоценочно пройдите фокусом своего внимания от макушки головы до кончиков пальцев на ногах. Необходимо ощутить все телесные ощущения. Это могут быть прикосновения одежды, ремень, который слегка давит в поясе, покалывания в теле и т. д.

После этого простого упражнения большая часть ненужных мыслей покинет вашу голову. Можете повторить упражнение ещё раз, чтобы ещё лучше освободиться от мешающих мыслей.

2. Написать в быстром темпе любые 20 слов, а затем переписать их левой рукой задом наперед. (Например, человек – кеволеч).

3. Протоколирование собственных мыслей. Быстро записывать на бумагу все мысли, которые крутятся в голове до тех пор, пока их поток не остановится.

4. Упражнение на визуализацию.

Прикройте глаза и вообразите белый лист бумаги или фон. Мысленно выведите на нем свое имя. Представьте, что цвет букв зеленый, затем синий, а после красный. Можно попробовать изменять и цвет фона. Чем ярче будут краски, тем эффективнее.

5. Упражнение для улучшения работы мозга:

Поднимите обе руки вверх.

Рисуйте в воздухе – одной рукой квадрат, а другой треугольник.

Как только упражнение начнет получаться, поменяйте руки. Для его усложнения, придумайте рисунки других форм.

6. Упражнение «Управление образами»

Мысленно представьте каждый из нижеперечисленных объектов. Все это имеет форму, текстуру, цвет и размер. Сначала сфокусируйтесь на форме и постепенно заполняйте образ деталями.

Зубная щетка, заход солнца, лицо вашего друга, летящий орел, избушка на курьих ножках, Земля из Космоса, перистые облака.

Говорящего жирафа, хор ангелов, шоколадную реку, десятиметрового таракана, инопланетянина.

Представьте 5 объектов делающих вас счастливыми.

Представьте пять предметов красного цвета.

Представьте пять объектов меньше вашей ладони.

Представьте пять предметов, начинающихся на букву «Т».

7. Упражнение «Мысли в движении».

Необходимо письменно ответить на вопросы:

– Почему звезды мерцают?

– Почему мозг думает?

– Зачем Земля крутится?

– Кем бы вы хотели быть: нервным гением или счастливым дурашкой?

– Почему вы – это вы?

– Если бы вы могли дать маленькому ребенку только один совет за всю жизнь, что бы вы сказали?

8. Упражнение «Вернуть детскую заинтересованность».

Напишите три вещи, которые вас реально увлекали в детстве. Это небольшая подсказка, куда вам стремиться в своей жизни.

9. Упражнение «Ваше идеальное окружение».

Представьте, что мир за ночь изменился под ваши запросы. И наутро он будет наполнен такими людьми, какими вы захотите. Напишите ответы на вопросы:

– Какими будут эти люди?

– Какими качествами они обладают?

– Может, все они творческие, или, наоборот, это – технари?

– Может, они всё делают быстро, или, наоборот, вы бы хотели замедлить мир?

– Что вы узнали о себе?

– Что вам нужно, чтобы полностью проявить себя?

10. Тренировка внимания.

Сведите ладони рук вместе, оставив между ними расстояние в 1 сантиметр. Через некоторое время между ладонями появиться ощущение тепла. Старайтесь сконцентрироваться на этом ощущении, остановив течение мыслей. В этот момент ни о чем не думайте.

11. Сложное упражнение для мозга.

Сядьте на кресло или стул, положите ногу на ногу.

Ногой, которая находится сверху, рисуйте в воздухе круги по часовой стрелке.

После этого вращайте пальцем вытянутой правой руки круги против часовой стрелки – нога продолжает двигаться по часовой стрелке.

12. Упражнение «Зеркальное рисование».

На чистом листе бумаги необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные буквы. При выполнении этого упражнения необходимо почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

В поисках истины

Ошибка людей заключается в том, что на протяжении веков они искали силу снаружи, а не внутри.

Не нужно давить на окружающих, пытаясь заставить их поступать так, как вы считаете нужным. Каждый из нас имеет право самостоятельного выбора. Пренебрегая этим правилом, вы начинаете действовать с позиции грубой силы, что полностью противоречит закону притяжения. Все в природе следует естественному ходу событий, поскольку в основе ее законов лежит все тот же принцип притяжения.

Трудности, препятствия и прочие диссонансы свидетельствуют о том, что мы отказываемся отдать все то, в чем больше не нуждаемся, – или же отказываемся принять то, что нам необходимо. В свою очередь, развитие немислимо без обмена старого на новое, хорошего на лучшее. Подобное развитие всегда предполагает взаимодействие, поскольку каждый из нас – совершенное мыслящее существо. И в силу этого совершенства, абсолютной полноты своего бытия мы обретаем лишь в том случае, когда отдаем. Мы не в состоянии получить то, что необходимо, если упорно продолжаем цепляться за старое.

Нередко силы нашего разума оказываются скованы теми парализующими идеями, которые берут начало в примитивном мышлении человеческой расы и безоговорочно принимаются большинством людей. Ежедневно на нас обрушиваются эмоции страха, беспокойства, бессилия и ощущения собственной неполноценности. Уже, поэтому, многие люди достигают в жизни столь незначительных результатов, хотя в каждом из нас кроются невероятные возможности. Достаточно осознания этих возможностей и здорового честолюбия, чтобы достичь поистине потрясающих результатов.

При этом, возникает впечатление, что некоторые люди с легкостью притягивают к себе власть, успех, богатство и прочие блага. Другим, это дается с некоторым трудом, ну, а третьи вообще не справляются с этой задачей. В чем же секрет? Почему некоторые без усилий реализуют свои честолюбивые замыслы, тогда, как другие добиваются этого с трудом или же вообще оказываются в итоге ни с чем? Совершенно очевидно, что причину стоит искать не на физическом плане, иначе наиболее привлекательные (с физической точки зрения) люди были бы и самыми успешными. Причина должна носить ментальный характер. Выходит, именно разум является той творческой силой, которая формирует различия между людьми. И, он же, в свою очередь, способен помочь нам преодолеть любые препятствия.

Лишь, осознав созидательную мощь нашего мышления, мы сможем добиться поистине сказочных результатов. Но, для полноты успеха необходимо проявить немалое усердие и способность к концентрации. Законы, царящие в ментальном и духовном мирах, столь же ясны и неизменны, как нормы материального мира. И, чтобы добиться желаемых результатов, необходимо действовать в согласии с этими законами. В противном случае не стоит рассчитывать на успех.

Ученые утверждают, что мы живем в окружении универсального эфира. Особенность этой субстанции в том, что она принимает форму в соответствии с нашими мыслями и словами. Мышление – вот тот инструмент, с помощью которого мы воздействуем на эфир. Это значит, что все, с чем мы сталкиваемся в объективной реальности, представляет собой непосредственный результат наших мыслей и слов.

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.