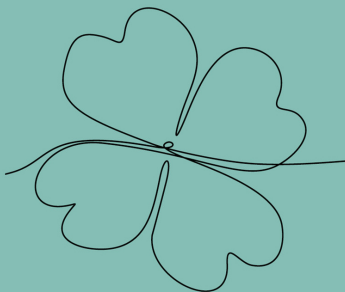


ПСИХОЛОГИЯ
РУНЕТА



НАЧНИ ЖИТЬ ИНАЧЕ

СЕКРЕТ
ТВОЕГО СЧАСТЬЯ



АНАСТАСИЯ БУЛГАКОВА

психолог с практикой более 18 лет, специализируется в области работы с психоэмоциональными состояниями, психологии межличностных отношениях, личной эффективности в социальной и частной жизни. Автор и ведущая популярных тренингов. Эксперт многих телевизионных каналов: «Первый канал», «Россия 1», «Москва 24», ТВ-Центр, «НТВ» и др.

Анастасия Булгакова

Начни жить иначе

Серия «Психология Рунета»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42907316

Начни жить иначе. секрет твоего счастья: АСТ; Москва; 2019

ISBN 978-5-17-111971-3

Аннотация

Любому человеку для осознания и изменения своей жизни необходимо действовать, только тогда он сможет управлять внешними событиями и своим собственным настроением. Поэтому в своей книге я хотела коснуться «золотого сечения» вашей жизни, чтобы научить вас использовать все средства для изменения судьбы! – Научитесь властвовать над собственными чувствами! – Используйте тайм-менеджмент во всех сферах жизни! – Контролируйте свои страхи и управляйте текущей ситуацией! – Овладейте техниками и практиками, которые помогут вам измениться самому и изменить мир вокруг вас! «Самая непростительная ошибка – это отказ от действий из-за страха ошибиться. Помните, что наша жизнь – всегда итог нашего выбора».

Содержание

Вступление	5
Глава 1	11
Формула Божественного мироздания	12
Формула золотого сечения нашей души	20
4 сектора развития личности	22
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Анастасия Булгакова

Начни жить иначе.

секрет твоего счастья

© Булгакова А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

НАЧНИ ЖИТЬ ИНАЧЕ!

Сделай – и увидишь!

Самое эффективное руководство к действию!

У вас в руках уникальный инструмент,
который поможет вам выйти на новый, качественный уровень своей жизни, а значит, и в максимально короткий срок увидеть чудесные изменения в вашей судьбе.

Вступление

«Ищи радость в самом процессе деятельности, а не в конечной цели. Ибо цель – это иллюзия»

С. Крайон

Жизнь – это всегда результат нашего сознательного или бессознательного выбора.

Мы делаем выбор каждый день, каждый час, каждую минуту, и даже когда мы отказываемся от этого выбора, предпочитаем бездействие и пускаем все на самотек, позволяя событиям и другим людям решать все за нас, мы все равно делаем выбор – сознательно.

Каждый человек стремится к гармонии, достатку и благополучию в своей жизни. Большинство людей, а то и каждый, в определенный период жизни совершают одну и ту же ошибку: ищут гармонию за пределами себя.

Жизнь – это всегда результат нашего сознательного или бессознательного выбора.

Истинная гармония может быть достигнута только после того, как вы найдете гармонию внутри себя.

Мы стремимся получить хорошую работу, хорошего спутника жизни, верных друзей, богатство, надежный автомобиль, лучшую еду. Но это ошибка. Мы совершенно не думаем о гармонии внутри себя.

Истинная гармония может быть достигнута только после того, как вы найдете гармонию внутри себя.

Множество богатых и внешне успешных людей, к сожалению, несчастны. Красивая жизнь для них – это просто картинка. Только им одним и их близким известно, на что они пошли ради этого счастья и какие страдания они испытывают.

Только во время действия приходит осознание и понимание всех событий в вашей жизни!

Стоит только включить телевизор, чтобы заглянуть в жизнь любого медийного человека и понять, сколько там исковерканных судеб, сколько опустошенных людей. Я ни в коем случае не хочу сказать, что благосостояние – это плохо. Наоборот – это очень хорошо. Когда у вас есть ресурс в виде денег, вы имеете все шансы реализовать много хороших и полезных дел для своего района, города, страны, а может, и всего мира. Все в ваших руках!

Для того чтобы человеку изменить что-то в жизни, особенно если это касается глобальных изменений его личности, его окружения и жизни в целом, – необходимо действовать.

Только во время действия приходит осознание и понимание всех событий в вашей жизни!

Сознание – это совместное знание, которое мы получаем из книг, звуков природы, умения созерцать и замечать порой то, что не видят другие, – читать между строк и понимать

недосказанность.

Когда вы начнете развивать свои знания о писателях, поэтах, композиторах и художниках, изучая материал, приведенный в конце каждой главы этой книги, к вам придет полное осознание того, что происходит в вашей жизни и как это изменить.

Вы можете долго читать о пользе плавания, о том, как это полезно для организма, как правильно нужно нырять и задерживать дыхание, а как – заниматься дайвингом. И вот вы уже представили, что находитесь глубоко под водой, рассматриваете таинственный подводный мир, делаете красивые фотографии невиданных рыб, в надежде поделиться прекрасными кадрами с миром...

Но вы никогда не поймете, каково это на самом деле, пока не попробуете.

Чтение без действия никогда не даст вам полного знания, – это всего лишь одна сотая процента погружения в материал. Поверхностное или даже вдумчивое чтение никак не способствует изменению вашей личности.

А если вы оторветесь от стула и пойдете, скажем, в бассейн, овладеете несколькими техниками плавания, научитесь пару минут находиться под водой, изучите подводную фото- и видеосъемку, а потом поедете в замечательное место, например на Гоа – вы почувствуете то, чего никогда с вами не было. Вы совершите одно, второе погружение, сделаете серию роскошных фотографий, снимете мини-фильм

о подводном мире этой местности, быстро сумеете доплыть до нужного места, используя свои физические способности. Возможно, что когда кто-то из отдыхающих или ваших друзей, не дай бог, не справится с водной стихией, вы сможете применить свои навыки и спасти чью-то жизнь.

И только после того, как вы примените все свои знания и навыки на практике, вы поймете, как можно получать наслаждение от своих умений и от того, что эти умения могут быть полезны другим людям. Вы окажетесь совершенно в другой реальности: вас посетят новые ощущения, новые эмоции, новое окружение. Изменится ваше мышление, скорость ваших действий и принятия решений. Вы почувствуете колоссальную разницу между тем человеком, который еще полгода назад просто сидел на диване, читал книги или смотрел новости в Интернете, и теперешним человеком с новыми возможностями!

Теория не имеет никакого смысла без практики. Так для чего я все это пишу?

Отвечаю: полное понимание изложенного в этой книге материала придет к вам только в том случае, если вы незамедлительно приступите к практике, которую я предложу вам в конце каждой главы. И только тогда через ваши действия придут новые ощущения, новые эмоции и истинное понимание того, для чего вам все это нужно и как оно влияет на вашу жизнь.

Будьте готовы, изменения произойдут тогда, когда вы дей-

СТВИТЕЛЬНО ЭТОГО ЗАХОТИТЕ.



Глава 1

Золотое сечение нашего сознания

Все в этом мире стремится к совершенству. Совершенная формула великого Божественного мироздания – божественная мера красоты нашего мира. Все храмы мира построены по законам золотого сечения.

В Ветхом Завете сказано: «Если ты будешь строить храм по законам моим и мерам моим, то я войду в него».

Поэтому мы, независимо от вероисповедания, так стремимся посетить древние храмы, монастыри, святые места. После их посещения мы чувствуем себя словно перенастроенными на что-то хорошее, становимся добрее, мудрее, спокойнее.

Если вы будете создавать себя, прилагать усилия для этого, то тогда в вашей душе, сознании, жизни воцарится гармония.

И тогда вы начнете искать, замечать, создавать гармонию в окружающем вас мире. Это и станет определяющим фактором в ваших мыслях, поступках и, как следствие, в жизни.

Формула Божественного мироздания

Впервые формулу Божественного мироздания вывел в XII–XIII веках первый крупный математик Леонардо Пизанский, известный как Фибоначчи.

Все в мире стремится к совершенству. Стоит лишь рассмотреть под микроскопом крыло бабочки, шишку, ананас, лимон, снежинку или молекулу воды, чтобы это понять. Все они соответствуют формуле великого ученого.

Если живой организм соответствует формуле, то его ждет яркая красивая жизнь, предначертанная свыше.

Например, если шишка с ели не соответствует формуле золотого сечения, то ель засохнет раньше своего срока или будет изъедена короедом, а не соответствующий формуле ананас не созреет или больше – сгниет.

То же самое происходит с человеком.

Не создавая в себе гармонию, не заполняя себя абсолютно конкретными, глубинными знаниями, не развивая в себе навыки, человек не способен на плодотворную жизнь.

О том, что такое внутренняя формула золотого сечения человека, вы прочитаете немного позже.

Так что же такое формула Фибоначчи?

Числа Фибоначчи являются элементами следующей числовой последовательности:

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610,

987, 1597, 2584, 4181, 6765, 10946, 17711, ...

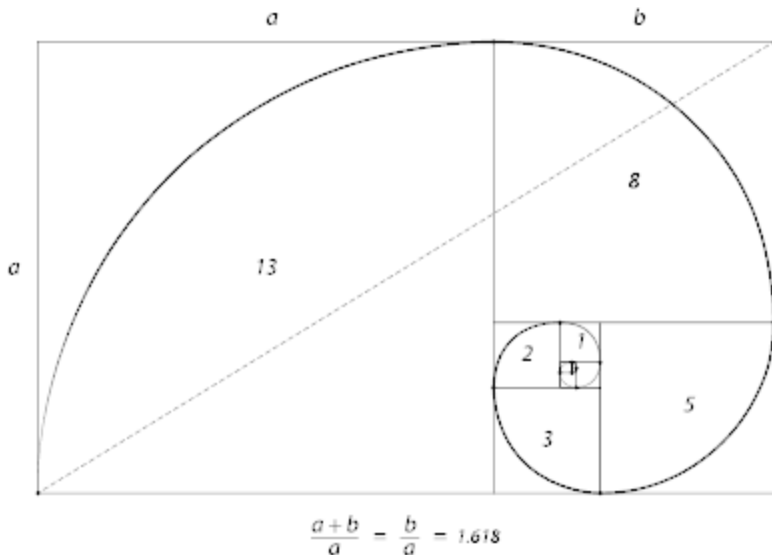
в которой первые два числа равны либо 1 и 1, либо 0 и 1, а каждое последующее число равно сумме двух предыдущих чисел.

Числа Фибоначчи

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, ...

То есть, существует определенная последовательность чисел, в которой каждое последующее число равно сумме двух предыдущих. При делении любого числа на предыдущее всегда получится **1,618**.

Это и есть формула золотого сечения и в природе, и в нашем теле.



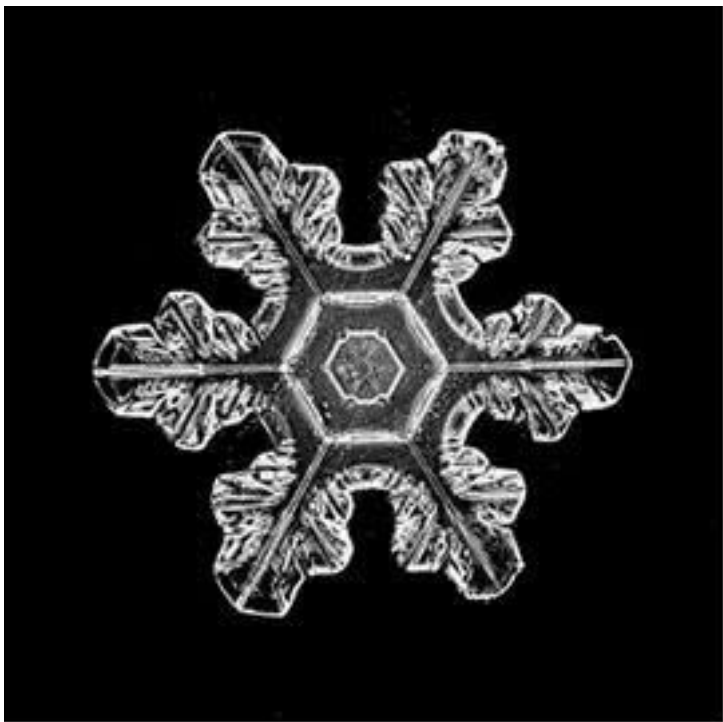
Золотое сечение

Если мы возьмем, например, шишку и посчитаем ячейки для зернышек вдоль и поперек, то они будут соответствовать формуле Фибоначчи. Если же это число не соответствует формуле, значит, дерево болеет и очень скоро умрет.

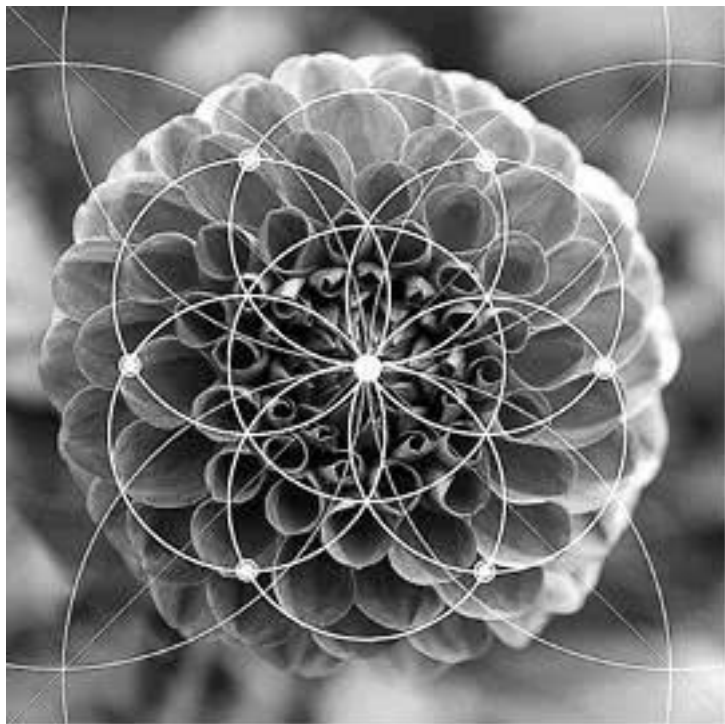
Посмотрите на рисунки других творений природы.



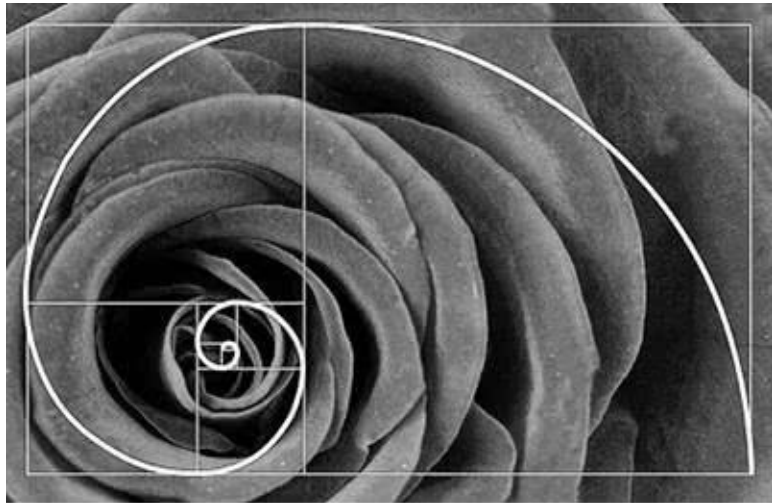
Молодило шароносное



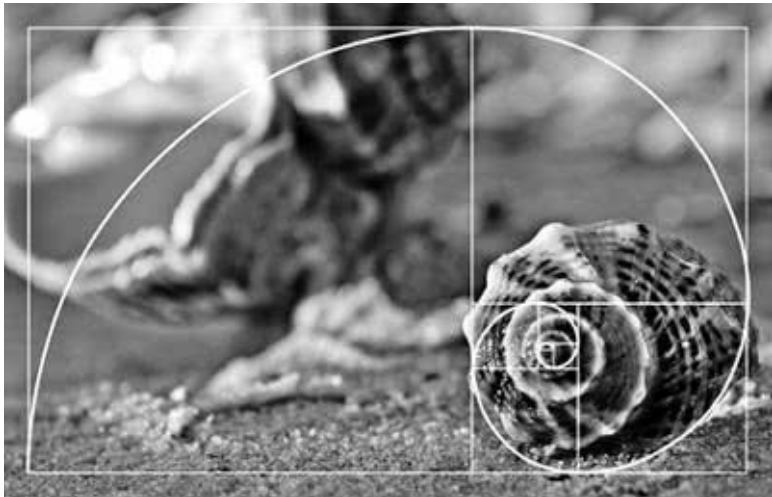
Снежинка под микроскопом



Георгина шаровидная



Роза



Ракушка

Завораживает, не правда ли?

Формула золотого сечения нашей души

Остановитесь и подумайте: у каждого из нас есть тело, две руки, две ноги... И мы, просыпаясь утром, совершенно не задумываемся об этом, мы просто их используем: нас посещает какая-то мысль, центральная нервная система выдает задачу, мы ее выполняем.

Например, человек думает, что нужно пойти в офис и сделать какую-то работу, которая принесет прибыль компании. Человек идет в офис, садится за свое рабочее место и приступает к выполнению задачи.

Теперь представьте, что у человека нет одной руки или ноги, или вообще нет рук и ног. Сможет ли он своевременно выполнить ту задачу, которую он себе поставил? Нет! Доползет ли он с помощью подбородка до своего офиса, не имея инвалидной коляски? Нет! Он собьется со своего курса.

Я предвосхищаю ваш вопрос. Вы думаете, зачем я рассказываю эту чушь? Терпение, друзья мои, я сейчас все объясню.

Научно доказано, что мы способны своими пятью органами чувств увидеть, потрогать, ощутить только один процент реальности. Если мы посмотрим на себя в зеркало, то увидим только один процент себя.

Это всего лишь один процент!

Но есть нечто большее, что выходит за рамки нашего физического тела. В простонародье это называется «аура».

Что же такое аура? Я это называю продолжением наших рук и ног, которое мы сами должны себе выстроить.

Если вы не развиваетесь, ни к чему не стремитесь, не интересуетесь искусством, то считайте, что вы сами обрубаete себе руки и ноги. И поэтому, имея какой-то план действий, вы всегда вроде бы движетесь, идете куда-то, но приходите в ненужное место, вы почему-то теряете силы и настроение.

А почему? Что же такое продолжение ваших рук и ног? Это и есть золотое сечение вашего сознания, то золотое сечение, которое вы должны себе выстроить. Независимо от того, хотите вы этого или нет, вы обязаны сделать это ради себя, чтобы не встречаться с неудачами на своем пути.

4 сектора развития личности

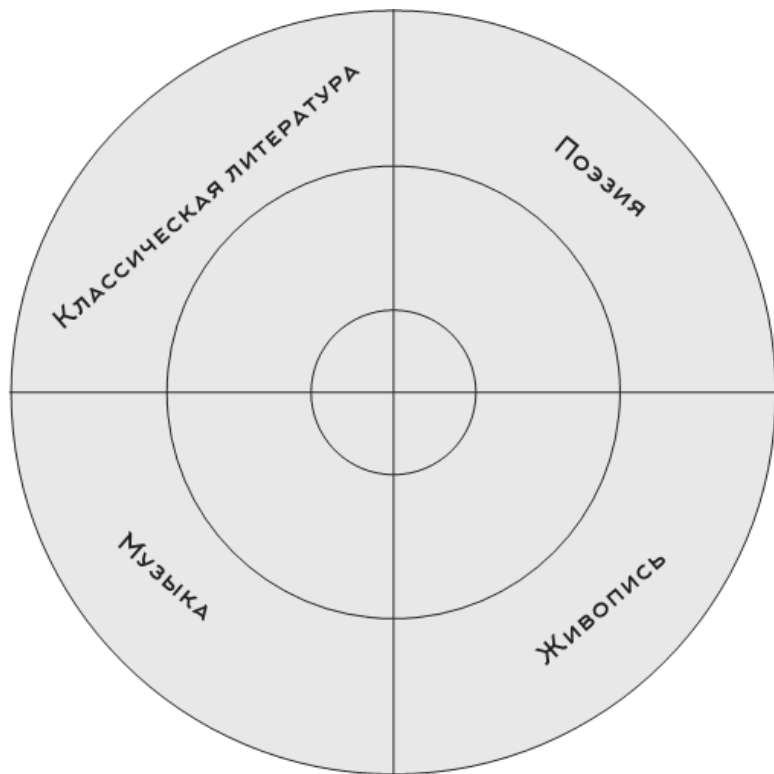


Схема 1. Мой внутренний мир – внутренний магнит. 4 сектора развития личности

Я расскажу вам о четырех важных секторах, каждый из

которых должен присутствовать в жизни успешного человека, и объясню почему.

Сектор 1. Литература

Первый сектор – это чтение классической литературы, которому необходимо ежедневно по утрам уделять от пяти до двадцати минут. Почему именно классической литературы, спросите вы.

Классическая литература – это послание всем нам и каждому в частности от предыдущих поколений, которое идет через века. Это стопроцентное попадание в цель.

Как долго писали Пушкин, Достоевский, Толстой? Они писали годами. Например, Лев Толстой писал роман «Война и мир» шесть лет, Михаил Булгаков писал «Мастера и Маргариту» 12 лет.

Великие классики являются проводниками информации, концентратом знаний.

Если мы способны понять один процент реальности, то 99 процентов нам не понять без шестого чувства. Писатели – истинные гении, они являются проводниками информации из энергоинформационного поля.

Современные же авторы пишут в год по пять – шесть, а то и десять книг! Как?! Сегодня кто-то пишет лучше Толстого?! Нет! Многие популярные авторы пишут книги, не имея при этом необходимого образования или представления о той

области, которую они описывают. Это суррогат, фастфуд без пользы.

Безусловно, есть потрясающие авторы современности, которых необходимо читать, но если вы не знакомы с классикой, то вы не столь продвинуты, чтобы сейчас распознать истину и найти в современной литературе гениев, поистине великих авторов, а не жаждущих славы и быстрой популярности людей, которым интересно выпустить книгу в издательстве лишь потому, что это модно.

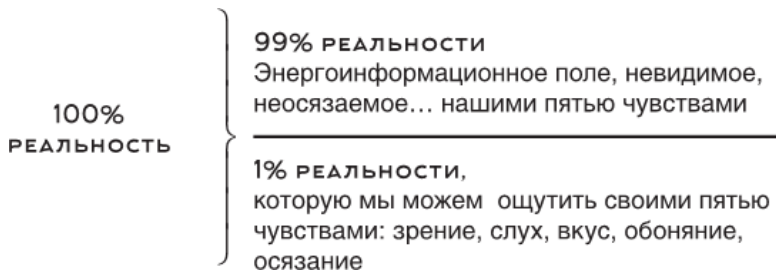


Схема 2. Стопроцентная реальность

Существует стопроцентная реальность. Мы с вами способны воспринимать своими пятью органами чувств только один ее процент, а остальные 99 процентов реальности мы не видим.

Например, у животных слух острее, чем у людей, волк или лиса за несколько сотен метров способны услышать шорох, издаваемый зайцем, и помчаться за добычей. Сокол может

увидеть мышь, находясь на высоте более одного километра от нее, акула умеет чувствовать каплю крови на расстоянии четырех километров! Эти и другие давно изученные примеры доказывают, что человек больше животных ограничен своими пятью чувствами. Но мы даже в одном проценте, доступном нам для понимания, не можем адекватно разобраться. Если нам что-то не так сказали, не так на нас посмотрели, мы можем годами переживать из-за того, что нам всего лишь показалось.

Что же это за реальность, которая недоступна нам?

Ученые называют ее энергоинформационным фоном. Альберт Эйнштейн назвал ее эфиром. У Эйнштейна есть огромный труд об этом, который так и называется – «Эфир»; Никола Тесла известен как сторонник существования эфира благодаря своим многочисленным опытам и экспериментам; Макс Карл Эрнст Людвиг Планк – основоположник квантовой физики и другие ученые всего мира работали над темой эфира – темой свободной энергии.

Религиозные люди выбрали для этого явления другое название: «мир Бога», «Божественный разум». Это все одно и то же. Вы тоже можете называть это по-своему.

В материи вокруг нас, в этом энергоинформационном поле, зарождается мысль. Есть кто-то (или что-то) выше нас, кто посылает в эфир мысли, которые должны быть реализованы. Бывает так, что к человеку приходит мысль, о кото-

рой он даже и не думал раньше. Некое озарение! Идея! Например, изобрести колесо, самолет, развить бизнес, который покажется всем безумным, и так далее. Человек эту мысль улавливает и начинает воплощать. Это удивительно!

Участнику группы «Битлз» Полу Маккартни однажды приснилась мелодия, которую он никогда раньше не слышал. Он долго пытался выяснить, кому же мелодия принадлежит, ему казалось, что у мелодии есть автор, но Маккартни так и не нашел его. Позже он добавил к ней слова, и вышла известная на весь мир песня Yesterday.

Подобно радиоприемнику у человека есть антенна. Мы способны ловить радиоволны. Приемник без антенны бесполезен, то же самое можно сказать о человеке.

Человек – это приемник, и у него есть антенна.

Что это за антенна? Ее называют шишковидной железой, или эпифизом.

Эпифиз – это небольшое образование в глубине мозга. Задачи эпифиза – воспринимать свет, работать как железа внутренней секреции и вырабатывать такие гормоны, как мелатонин, серотонин, адреногломерулотропин и вещество диметилтриптамин.

Кстати, это образование называли шишковидной железой из-за того, что по форме оно напоминает сосновую шишку.

Шишковидная железа покрыта соединительнотканной капсулой, от которой отходят трабекулы, направленные

внутри железы. Эти трабекулы разделяют эпифиз на «дольки».



Шишковидная железа

Когда появилась наука нейрология, изучающая нервную систему, мозговую деятельность и поведение человека, ученые исследовали шишковидную железу млекопитающих и выявили, что ей присущи свойства глаза. Эти исследования можно найти в статьях на страницах журналов *Science News*, *Science Daily*, *Experimental Eye Research* или *Neurochemical Research* 1980–1990-х годов. Так, специали-

сты в области биологии Дэвид Клейн, Аллан Ф. Уичманн, Джулия Энн Миллер и Р. Н. Лолли начали раскрывать биологическую связь между шишковидной железой и сетчаткой глаза.

Я говорю вам о существовании мистического третьего глаза.

В труде «Жизнь Пифагора» приведено утверждение Платона о том, что изучение науки о числах пробуждает орган в мозгу, называемый в древности «глазом мудрости». Теперь это орган, ныне известный физиологии как шишковидная железа. Шишковидная железа – это духовный орган, которому в будущем суждено стать тем, чем он уже был, а именно – соединяющим звеном между человеческим и божественным началом.

Давайте заглянем вперед и зададим себе вопрос: зачем нам глаз в голове? Неужели только для выработки веществ вроде мелатонина?

Глаз! Разве я смогу видеть четче и яснее с помощью третьего глаза (шишковидной железы)? Зачем мне дополнительный глаз?!

С помощью третьего глаза мы можем видеть то, что обычно можно только почувствовать, прочесть между строк, словом, ощутить более полную картину мира.

Ведь, согласитесь, вы, как и многие другие люди, еже-

дневно проходите мимо, допустим, парка возле вашего дома. И каждый из вас в этот момент чувствует себя по-своему: кто-то устал после работы и не замечает ничего, кого-то раздражают дети на самокатах, а кто-то наслаждается красками природы, звуками птиц и шуршанием листвы. У кого-то в голове рождаются стихи или замысел будущих полотен, идей для бизнеса, а у кого-то, в принципе, не бывает таких мыслей.

Этот глаз – не что иное, как антенна, при настройке которой человек способен воспринимать энергоинформационный фон и ловить любую мысль.

По утрам наш организм настроен на активную деятельность, поэтому утро – идеальное время для чтения. Вы можете убедиться в этом сами: почитайте 5–20 минут отрывок из произведения, рассказ или стихотворение и подумайте, о чем они. Утром ваш мозг воспримет это совершенно иначе, нежели днем или вечером. У вас будет ощущение, что вы настраиваете внутри себя антенну, чтобы ловить различные информационные каналы. Ваше сознание расширится. И в зависимости от глубины материала ваша антенна будет лучше, четче и выше ловить качественный материал.

Если ранним утром вы прочитаете рассказы, например, Паустовского и вдобавок познакомитесь с его биографией, – вы поймете, как он любил свою страну. Вам будет легче осо-

знавать глубину его слов. И чем больше вы будете погружаться в материал, тем лучше будет настраиваться ваша антенна.

И вдруг неожиданно, в это время или немного позже, вас посетит идея, способная привести к профессиональному рывку, а может, и к решению важного вопроса, необходимого для развития вашей личности. Развиваясь, вы можете открыть в себе новый талант! У всех это работает по-разному. Неожиданное открытие может привести вас к успеху.

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.