

Валерий Таганов
VIVERE MILITARE EST



ВАЛЕРИЙ ТАГАНОВ

Валерий Таганов
VIVERE MILITARE EST

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43314053

ISBN 9785005015877

Аннотация

Меня зовут Валерий Таганов. В 2014 году попал в аварию, в метро между станциями Парк Победы и Славянский Бульвар. Получил тяжелую травму позвоночника. Ниже живота пропала чувствительность, и ноги полностью отказали. Лежа в НИИ Склифосовского...

Содержание

Вступление	6
Интуиция и осознанные сновидения	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

VIVERE MILITARE EST

Валерий Таганов

© Валерий Таганов, 2019

ISBN 978-5-0050-1587-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Содержание:

Вступление

Интуиция и осознанные сновидения

Тело, как инструмент жизни

Здоровье

Моральное состояние и психосоматика

Как победить стресс

Тренировки

Ранний подъем

Питание

Свобода

Страх

Деньги, инвестиции и финансовая грамотность

Книги

Сила мысли

Мечта

Цель

Счастье-это путь

Добро

Дисциплина

Одиночество

Окружение

Имей свое мнение

Жить с огнем в сердце

Любимое дело

Вера в себя и свои силы

Вам осталось пол- года

Путь воина

Будьте сумасшедшим

Отдых

Об отношениях

Ревность

Обида

Синдром жертвы

Вся жизнь игра, а люди в нем актеры

Будьте эгоистом

Путешествия

Живите

Вступление

Здравствуйтесь, меня зовут Валерий Таганов. В 2014 году попал в аварию, в метро между станциями Парк победы и Славянский Бульвар. Получил тяжелую травму позвоночника. Ниже живота пропала чувствительность, и ноги полностью отказали. Лежа в НИИ Склифосовского, я понимал, что есть 2 пути: или смириться с таким состоянием, или посвятить свою жизнь восстановлению. Первый вариант даже не рассматривался. У меня не было ни тени сомнения, что я вновь научусь ходить. Уже в реанимации приступил к тренировкам. Несмотря на неутешительные прогнозы врачей, стал прогрессировать.

Там, в реанимации, в моей жизни произошел переломный момент. Стал задавать себе вопросы. Что я видел в этой жизни? Ради чего вообще жил? Каков был смысл этих 24 лет? Именно там я родился вновь. Шло восстановление. Довел тело, до такого состояния, что стал справляться почти со всеми трудностями, но остановиться тренироваться не смог. Мне это нравится. Я люблю это. Знаете, что меня отличает от большинства людей на колясках? После поражения я умею вставать. На данный момент являюсь чемпионом России и победителем кубка мира по бодибилдингу среди людей с ограниченными возможностями здоровья. МСМК. Вступил на тот путь, который мне действительно нравится. Уви-

дев мои результаты, в социальных сетях стали писать люди и спрашивать, про восстановление и реабилитацию. Так родилась идея создать реабилитационный центр, в котором люди смогут восстанавливаться бесплатно. Тогда была пенсия в 13 тысяч рублей, и огромное желание помогать людям.

У меня не такая уж длинная жизнь и большой опыт, но с уверенностью могу сказать, что сейчас я намного счастливее, чем был до аварии. Было слово НАДО. Ходить на нелюбимую работу и приносить деньги в семью, которая по сути, тоже мне была не нужна. Семья, которая существовала от слова НАДО. Надо окончить институт и обязательно жениться. Так все делают. Очень много стереотипов. Было много мусора в моей голове. Сейчас я занимаюсь любимым делом и могу работать до 16 часов в день. Я не только про тренировки сейчас: про строительство центра, разработку методики, и кучу других дел.

Опять же, все это исключительно мой опыт, и Вам он может не подойти, да и просто можете быть не согласны со мной. У всех своя жизнь.

По себе знаю, что такое ходить на нелюбимую работу. Когда ждешь окончания рабочего дня, потом выходных, потом отпуска, и все по кругу. Словно белка в колесе. А стоит ли того все это? Деньги, которые приходят в качестве зарплаты, тратятся на первые нужды, одежду и чтобы дожить до следующей зарплаты... Это чистой воды рабство, запакованное в договоры, корпоративную цель, дух команды и прочую ла-

буду.

Делать то, что не хочется человеку, не очень хорошо. Никто не отменял психосоматику и вытекающие из этого болезни. Постоянный стресс и нахождение в депрессии, вечно подавленное настроение, куча негатива... Мы проводим 8 часов на работе. Это треть дня, недели, месяца, года, жизни... А потом отпускают раба на 2 недели в отпуск, дают вольную, чтобы он понюхал свободу, но не успел нанюхаться и обратно к станку.

Уверен, что если спросить у человека, готов он отдать треть жизни? Все ответят, что нет, конечно. Но по сути, все так и происходит. Подавляющее большинство, как и я в прошлом, работают на дядю.

Сейчас в моей деятельности много проблем и трудностей. Очень много чего не получается. Но, даже если сейчас все рухнет, и на этом закончится мой проект, я с уверенностью скажу, что все это было не зря. Я получал огромное удовольствие от того, чем занимался, помогал людям, а это бесценно.

Если вы интересовались биографиями успешных людей, то прекрасно знаете, что все успешные люди занимались любимым делом. Если не сразу, то именно к этому приходили. Открывали стартапы и упорно над ними работали. Многие с легкостью закрывали свои дела, просто потому что становилось не интересно, и уходили в другие сферы.

Знаете, как сейчас, определяю готов ли я заниматься той

или иной работой? Спрашиваю у себя, готов ли я ей заниматься без зарплаты? Если да, то вперед не оглядываясь. Если нет, то меня очень сложно замотивировать деньгами. Я люблю жизнь и очень ценю свое время. Прекрасно знаю, что оборваться она может в любой момент. Тратить свое время на то, чем я не хочу заниматься, больше не готов.

Зима только в твоей голове... Начинай свою революцию лета!!!

Эта книга написана в период восстановления и нового витка моей реабилитации.

Я чемпион мира по регрессам, поражениям и откатам назад. И знаете что? Я счастлив. Первый раз тяжело вставать после поражения. Трудно признать первую ошибку. Первый раз тяжело сказать прости. Самый сложный всегда первый шаг.

Моя реабилитация и восстановление – это интуитивный путь проб и ошибок. Каждый раз, потерпев поражение, я обретаю новый опыт и корректирую свою программу реабилитации. Как бы мне не было больно, я радуюсь каждой своей ошибке. Чем больше их совершаю, тем ближе ко мне становится финальная цель. У всех бывают периоды плохого настроения, депрессии и апатии, но это не является поводом сдаваться. Ребенок, когда учится ходить, после первого падения не бросает свои попытки встать на ноги. Ему не приходит в голову, что на четвереньках и так комфортно, что это

не его. Тогда почему же люди сдаются? Почему перестают верить в себя? Эти и многие другие вопросы возникали в моей голове 4.5 года. Именно об этих размышлениях эта книга. Она не является руководством для жизни или каких-то действий. Я не хочу кого-то к чему-то призвать. Не факт, что она вообще Вам понравится. Вы можете быть не согласны в каких-то моментах со мной, но я не претендую на абсолютную истину и никому не навязываю свое мнение. Это просто собрание моих мыслей и свод правил, по которым теперь я живу.

Хочу поблагодарить в первую очередь своих родителей. Вы моя поддержка и опора. Хочу поблагодарить друзей, которые не оставили меня в сложный период. Спасибо всем, кто принимал участие в моем восстановлении. Спасибо всем неравнодушным. Спасибо всем, кто поддерживает мою идею и проект Реабилитационного центра.

Вставая на путь духовного развития, необходимо развернуть свою личную силу от собственных слабостей и направить ее на достижение поставленной цели. Сомневаться и размышлять надо до того, как решение принято, а когда оно принято, действуйте решительно, не тратя свои силы и время на сомнения и размышления. Тем более не допускайте спекуляций на тему «а что было бы, если...». Сила не признаёт колебаний и даёт только тем, кто её достоин.

Интуиция и осознанные сновидения

Мир посылает тебе какого-то человека, хорошего или плохого, за помощью или с помощью – не важно. В этом должен быть какой-то смысл?...

Этот человек, которого тебе мир послал, очень важное в твоей жизни событие. Может быть, он испытание для тебя, а может быть – тайна, которую тебе предстоит открыть. Общаясь с ним, ты, возможно, узнаешь что-то для себя важное или что-то про себя самого, о чем раньше и не догадывался. Все это мир дает тебе через него! И благодаря этой случайной встрече ты можешь стать сильнее, умнее, больше, тоньше, глубже... Все это преображает тебя!...

Все, что ты делаешь, и все, что происходит с тобой, это подарок! Ты постоянно получаешь подарки! Ты или видишь это, и тогда ты счастлив. Или нет, и тогда вся твоя жизнь превращается в муку, наполняется одиночеством и теряет всякий смысл!...

Анхель де Куатье

Что такое интуиция? Это определенная сверх способность, дающая возможность получить недоступную большинству людей информацию, не решая поставленных задач,

а следуя за внутренним ощущением, как следует поступать. В ходе бессознательной работы мозг обрабатывает информацию и выдает непосредственно готовый ответ, который может выступать не только прямым решением, но проявляться в формате чувств и ощущений.

Некоторые мои поступки я не могу объяснить даже самому себе. У меня просто бывает чувство, что так нужно сделать, даже если они противоречат законам здравого смысла. Я просто беру и делаю.

В этой главе попытаюсь рассказать обо всех сторонах жизни, где иногда полагаюсь на интуицию.

В первую очередь это конечно тренировки. Именно научившись чувствовать свое тело, Вы с легкостью и очень продуктивно будете менять тренировочную программу. Допустим, у меня идет двухмесячная программа по увеличению веса, в жиме лежа. Расписаны тренировки и питание. В определенный момент начинаю чувствовать застой или же тренировки перестают приносить удовольствие. Мне, к примеру, хочется больше ходить или плавать. Если тренировки не приносят морального удовлетворения и радости, то грош им цена. У меня никогда не было цели быть унылым качком. В первую очередь, от развития своего тела я получаю удовольствие.

Так же в работе или строительстве бывают моменты, когда чувствую, что я перегораю, и моя деятельность перестает приносить мне удовлетворение. Очень хорошо отвлекаться

мне помогают путешествия. Есть группа о моих путешествиях. В ней преследую 2 цели. Во-первых, это рассказать об интересных местах, с обзорами и рассказами для лиц с ОВЗ, так как очень мало мест, где может отдохнуть человек, передвигающийся на коляске. Во-вторых, замотивировать людей и показать, что путешествовать нужно и полезно. Не стоит бояться и у всех есть возможность путешествовать. Даже те места, которые Вас окружают, могут быть удивительно красивы. Мало что так расширяет сознание и меняет мировоззрение, как путешествия. Разве что книги могут сравниться. Если я чувствую, что мне срочно нужно куда-то ехать, то не задумываюсь зачем, а просто собираю рюкзак и в путь.

Интуиция в отношениях. Вы можете врать, безукоризненно и виртуозно, но вряд ли Вам удастся меня обмануть. Я, конечно, сделаю вид, что поверил Вам, но доверие Вы мое потеряете. Я не могу сказать для чего и зачем, но точно могу остановить монолог любого человека и сказать, что в данный момент он лжет. Это тоже годы тренировок и анализа людей. Разговаривая с человеком, за редким исключением, больше стараюсь слушать и наблюдать, чем говорить. Это очень выгодная позиция. Подумайте эту мысль.

«Психология лжи». Пол Экман. Именно с этой книги начались мои наблюдения за людьми. Мне становилось читать все интереснее и интереснее. В тот же период была прочитана книга «Язык жестов» Аллан Пиз. Глотал книгу за книгой по психологии и философии и как на поле боя выходил в об-

щество, наблюдая и подмечая для себя определенные факты. Не скажу, что жить стало легче, но принятие решений и вопрос доверия людям стали решаться намного быстрее. Если Вам приходится проводить переговоры, общаться с большим количеством людей, то очень советую их прочитать. Вы сэкономите очень много времени и намного лучше станете разбираться в людях.

Так же интуиция никогда не подводит, когда что-то случается с близкими, или кому-то плохо. Развивая ее, возможно, когда-то Вы сможете спасти жизнь дорогим Вам людям.

Современная жизнь очень быстротечна. На нас каждый день обрушивается огромный поток информации. Тренируя внутреннюю гармонию, спокойствие, гораздо проще замечать так называемые знаки. Я сейчас не про мистику или волшебство. Ситуации бывают очень разные. Например, Вы можете начать замечать только машину черного цвета. Вам будут встречаться люди с одним и тем же именем. Вы можете несколько дней подряд смотреть на часы в одно и то же время. Толкование знаков – это уже совершенно другой вопрос, о котором написано очень много мракобесия. Старайтесь основываться только на собственных ощущениях. Те знаки, которые Вы замечаете – это плод Вашего разума и отгадка на этот вопрос кроется тоже, в Вас самих.

Сны и осознанные сновидения. Не все люди видят сны, но в них кроется очень много подсказок и ответов на вопросы. Главное правильно интерпретировать увиденное. Интуи-

иция тесно связана с вдохновением или состоянием подъема психической, духовной и физической энергии. На этом фоне возрастает чувствительность всех органов восприятия, повышается уровень внимания и памяти. Вследствие таких изменений, возможен выход сознания на новый уровень, расширение рамок восприятия, за которыми и находятся интуитивные открытия. Очень мощный инструмент – это осознанные сновидения. Такие открытия как: теория относительности, химический синапс, структура бензола, Боровская модель атома, таблица Менделеева...сделаны именно во сне. Мозг – это мощнейший инструмент, который дан нам и им нужно научиться пользоваться. Подобно тому, как мы даем определенную задачу компьютеру, можно дать задачу нашему мозгу и он найдет решение. Главное распознать и понять его.

Расскажу про свой опыт осознанных сновидений. В 9 лет, не помню, где я прочитал и как вообще дошел до этого, но овладел осознанными сновидениями. Сновидения были, а вот сознания было еще маловато. Мне хватало 5 минут подумать о том, какой сон я хочу и что хочу увидеть в нем, как по щелчку пальцев включался мой внутренний кинотеатр. Причем сны были именно осознанные. Я понимал, что это сон, и с легкостью, по ходу мог менять сценарий и картинку в нем. Что может быть в голове у 9 летнего ребенка? Я играл в футбол, плавал, бегал, путешествовал.... Так продолжалось до определенного момента, пока не понял, что жизнь

во сне мне стала куда интересней, чем жизнь в реальном мире. Очень тяжело было распрощаться с осознанными сновидениями, но понимал, что сделать это необходимо. Несколько месяцев подряд, как только понимал, что начался очередной сон, выпадал из него и разрывал картинку. Ощущения не из приятных. Как будто у Вас забрали часть мира, что-то дорогое и сокровенное.

Вы знаете, что это ваша интуиция говорит с Вами, когда вы чувствуете вдохновение и воодушевление? Это может произойти после просмотра вдохновляющего видео или просмотра передачи. Услышав чьи-то мудрые слова, Вы можете вдруг вдохновиться, захотеть внести перемены в свою жизнь. Ваши мысли направляются в нужную сторону, интуиция подсказывает правильный путь, на который нужно ступить, чтобы реализовать свои планы.

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.