

Герасим Авшарян

**100**  
**секретов**  
**СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ**

из серии  
*«приведи себя в порядок»*

**часть I**



Герасим Авшарян

**100 секретов спокойной  
жизни. Часть I. Из серии  
«Приведи себя в порядок»**

«Издательские решения»

**Авшарян Г.**

100 секретов спокойной жизни. Часть I. Из серии «Приведи себя в порядок» / Г. Авшарян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502538-8

Система саморазвития Г. Авшаряна позитивно заряжает и мотивирует на то, чтобы запустить и раскрутить процесс улучшения внутреннего равновесия, что играет важную роль в ощущении счастья. Читатель окажется в тренировочном пространстве книги, где тренер все подробно объясняет. Само нахождение в этом тренажерном зале интересно и приносит удовольствие, не говоря уже о работе над собой и наслаждении результатами. Главное — действовать, начать и не забрасывать.

ISBN 978-5-00-502538-8

© Авшарян Г.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие к первой части книги	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **100 секретов спокойной жизни. Часть I**

## **Из серии «Приведи себя в порядок»**

**Герасим Авшарян**

© Герасим Авшарян, 2019

ISBN 978-5-0050-2538-8 (т. 1)

ISBN 978-5-0050-2539-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие к первой части книги

*Чтобы дойти до цели, надо идти  
Оноре де Бальзак*

Как жить спокойно в нашем мире? Причем сделать это при неизменных прочих условиях: экономических, культурных, социальных? В этом – суть задачи. Ведь если бы все внешнее могло измениться в лучшую сторону, то и стресс как таковой тоже бы исчез. На наше желание идеального – окружающая реальность ответила бы словами известной песни: «Наверное, в следующей жизни...».

Если неблагоприятную для нервов внешнюю среду мы изменить не можем, то в наших силах, несомненно, остается возможность поменять свою внутреннюю среду, то есть *себя*. А на вопрос, как это сделать наиболее эффективно, хорошим ответом послужит моя *практика внутреннего улучшения*, о которой и рассказываю в этой книге.

И тут на меня посыпался шквал вопросов.

– Как мне справиться с чувством, что жизнь просто уходит и мне за ней не угнаться? Я будто не хозяин своей жизни... На корабле образовалась пробоина и жизнь утекает, и заткнуть эту дыру не удается...

– Я живу там, где не могу найти работу. А из страны не выпускают. Как мне успокоиться?

– А я живу уже много лет в стране своей мечты. Но прожил совсем не так как хотелось бы... Хорошо там где нас нет... Это не значит что я хочу теперь назад, нет. Но видимо, что-то я сделал не так, после чего все пошло по другому сценарию... И я не совсем доволен... Где выход?

– У меня проблемы в семье. Как, скажи мне на милость, я должен успокоиться и почувствовать себя счастливым?!

– Я одинок... Жизнь мне дана, да, но я не знаю что с ней делать... Я не умею из этой глины жизни что-либо путное слепить... Многих послушал, многое перепробовал. Кто научит этому?

– У меня ужасный характер, не могу ладить с людьми... Внутри меня сидит хронический грубиян. Как быть?

– Я безработный, от чего мне часто плохо... Только и делаю что пытаюсь добиться успеха, но... Как сделать так чтобы наконец-то суметь?

– У меня есть постоянная и хорошая работа, но мне скучно... Хочется заниматься совсем другим... На душе беспокойно, а я должен внушить себе, что спокоен? Вот жизнь, а!

– Я всего добился, но именно от этого стало... Я будто окутан пустотой... Не могу найти себя, не могу успокоиться. Опять чего-то не хватает... Что делать?

Стоп! Стоп! Стоп!

Просто начинай читать книгу. В ней есть ответы на многие вопросы. В ней много советов и упражнений. С чем-то во время чтения будешь не согласен, это нормально.

Люди разделились на три лагеря: одни говорят, что психологического комфорта в наши дни достичь нельзя, другие верят в обратное, а третьи не знают, к какому из двух лагерей примкнуть. Одни погружаются в бездонный омут страданий, другие ищут выход. Пессимисты и оптимисты.

А еще есть *страдальцы снизу* и *страдальцы сверху*. Первые страдают от того что не могут достигнуть желанных целей, вторые – от того что они их уже достигли и столкнулись с неожиданной пустотой (образовавшейся от исчезновения достигнутых целей).

Надо же! Ну так лови момент и наслаждайся прямо сейчас, если видишь, что люди страдают не только по причине недостижения целей, но также после их достижения, а также от того что достижение оказалось не таким, как они этого ожидали.

Просто успокойся и начинай читать эту книгу. В ней обращаюсь к читателю и на «вы», и на «ты», так богаче, разнообразнее.

Эта книга о спокойствии, о том как его достичь в той или иной степени. О внутренней гармонии, не на сто процентов связанной с обстоятельствами.

В книге много советов и упражнений. Какие-то могут попасть в точку при чтении. Что-то при *нескептическом чтении* может сработать, выстрелить.

Какой-то выход может быть найден.

Но читать книгу, заранее настроив себя на то что в ней ничего путного не будет – один самых плохих вариантов настройки себя. Плюс напрасная трата времени и денег на покупку книги.

Как тебе, к примеру, мой совет жить *тройной жизнью*? Если сможешь это сделать, то часть проблем решится. Подробнее о моем изобретении тройной жизни и о многом другом – в данной и других моих книгах, но основная тема этой книги – спокойная жизнь через создание психологической инерции.

Известно, что долгая депрессия может привести к падению мышечного тонуса. Что это означает? То, что депрессия сначала делает человека слабым, не способным к сопротивлению, а затем побеждает его в неравном бою. Что же делать? Логичный ответ: искать и применять методы освобождения от этого недуга. Кстати, здоровый образ жизни увеличивает шансы успешной борьбы со всяческого рода нервными перегрузками.

А вот знакомая ситуация: полный упадок сил. Идем к врачу, он ищет нарушения, но найти не может. Вроде организм в порядке, все органы на месте, а энергия – на нуле. Причиной такого распространенного нынче заболевания (под названием «синдром хронической усталости») также является стресс.

В одной из своих книг я представил здоровый образ жизни (ЗОЖ) в виде трехэтажного здания, где на первом этаже располагается питание, на втором – физическая активность, а на третьем, не менее важном, – душевное равновесие. Это и есть три главные составляющие ЗОЖ. Поломки на каждом из трех «этажей» могут легко привести как к телесному, так и к психологическому нездоровью. Возьмем, к примеру, человека, ведущего сидячий образ жизни (и на работе, и после нее). Сидит он, сидит, а потом (может быть, через годы, а может, и пораньше) осознает, что самочувствие-то у него, как и настроение, зачастую плохое.

Обратившись к врачам, он не получит никакого вразумительного ответа на свои вопросы. «Я не пойму, в чем секрет, – сказал бы Винни-Пух и продолжил бы: – Если настроение есть, то его сразу нет». Винни-Пух, впрочем, вел весьма подвижный образ жизни, так как ходил в гости по утрам. Именно *ходил*, обратите внимание. «Кто ходит в гости по утрам (да-да, именно кто *ходит*), тот поступает мудро!» А если я всегда сижу, то у меня уже не вырабатываются в достаточном количестве так называемые гормоны настроения. И не только ведь ходить можно, но и бегать, и прыгать, и скакать, и многое другое вытворять. Да, и не забывать про здоровое питание. Побольше естественного, природного и поменьше искусственного, химического, сказал бы я. Побольше молочного и поменьше алкогольного. Побольше свежего, воздушного и поменьше угарного, табачного.

## **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.