

Джувльетта Давинчи

Искусство



ЖИТЬ

СЕЙЧАС

16+

Джульетта Давинчи

Искусство жить сейчас!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50286821

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-93182-4

Аннотация

Это ценное пособие для людей, которые очень хотят поменять свою жизнь, но им не хватает «волшебного пинка». Помни, ты не единственный, с которым это произошло. Автор делится со своими читателями ценнейшими советами по преодолению «личного кризиса». Как поменять свою жизнь, используя только свои ресурсы и качества, такие как мозг и смелость. Перемены – это не падение с обрыва, а возможность открыть в себе новые стороны. Как лесть окружающих может препятствовать вашему развитию, а из-за вечной критики вы можете никогда не узнать, что на самом деле вы драгоценность, а узнать это можно, только поменяв окружение, или работу, или все вместе. Освойте искусство жить прямо сейчас!

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Эмоции | 7 |
| Желания | 9 |
| Держи ухо востро! | 12 |
| Долой комплексы и робость! | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Джульетта Давинчи

Искусство жить сейчас!

Просто остановись! Задай себе вопрос – что тревожит и тревожит ли вообще, как самочувствие в целом? Как дела в твоей семье и есть ли она вообще? Как продвигается твоя карьера и есть ли она вообще? Как ты выглядишь? Расцветаешь год от года или, наоборот, за последние несколько лет набрали лишние килограммы, или просто морально постарели, или физически.

Просто остановись! Да, пусть, кажется, что надо все успеть, чтобы потом зажить как все люди. Быстрее, быстрее купить все самое лучшее и притащить поскорее в свой уютный мирок. И наконец, обрести это так называемое «счастье».

Да, так жили и живут многие поколения. А когда ты начинаешь делать не так, как принято или жить в согласии с собой, люди начинают думать, что ты неудачник. Будут думать, что ты слишком странный человек. Давно бы пора воспитывать своих детей, или взять ипотеку, а они все поют песни про какое-то там внутреннее содержание, дурацкие мечты и цели. А когда говоришь, что у тебя другие ценности, то наверняка подумали про себя, что ты умалишенный. И что для

тебя важнее, любить все то, что ты делаешь, создавать (не важно что), приносить в мир что-то свое. И что бывают такие моменты, когда не хочется творить и создавать. Ты замыкаешься в себе и совершенно ненавидишь свою жизнь, так как создание и творчество наполняют ее смыслом. Но попробуй объяснить это тем, кто не готов к такой смелой жизни, жизни в которой главное – это ты сам, а не мнение о тебе и ожидание других. И да, объяснять им ничего не будешь.

Такова участь людей душевных, духовных, которые без подпитки своих душевных желаний затухают и меркнут. У них очень хрупкое содержание и для того, чтобы не разрушить этот тонкий сосуд, нужно беречь себя от всевозможных советчиков и «опытных» людей. Нужно научиться наращивать «толстую шкуру», так назову это. Она нужна для того, чтобы не принимать все близко к сердцу. Такие люди очень восприимчивы к внешней среде и очень остро воспринимают чужую боль. В такие моменты нужно закрываться, чтобы не вовлекаться в чужое горе, то есть укрыться «толстой шкурой». У этого приема есть и обратная сторона. Да, в эмоциональном плане вы уже не зависите от окружающего мира, но иногда эмоции могут не появиться, когда они действительно нужны. Но так безопаснее для таких людей с тонкой душевной организацией. Если не научиться закрываться вовремя «толстой шкурой» можно разрушить себя из-за своей излишней восприимчивости.

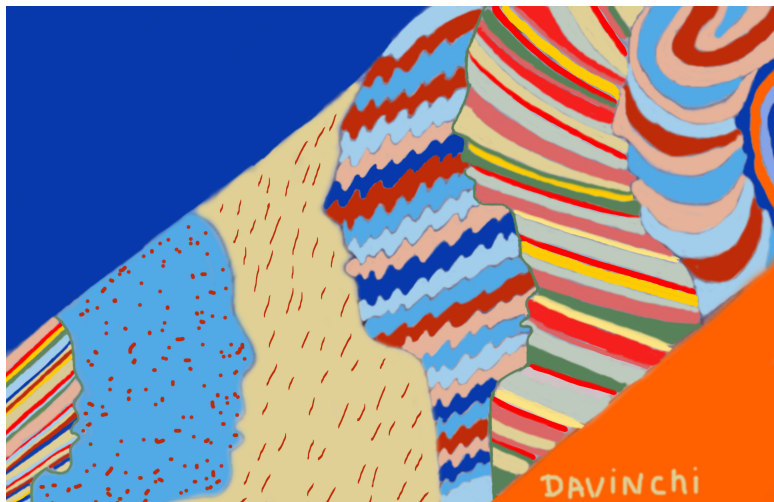


Эмоции

Эмоции – это жизнь. Не чувствовать – значит не жить. Но речь все-таки о том, чтобы в нужное время в нужном месте, а не так чтобы все принимать близко к сердцу. Эмоциональный человек всегда цепляет, одно удовольствие слушать, когда человек говорит о том, что пережил сам, а не просто пересказывает что-то. Все в мире завязано на эмоциях. Мы реагируем всегда на эмоции и чувствуем их на подсознательном уровне. Без эмоций скучно, без эмоций сухо, без эмоций академично. Даже возьмем в пример музыку, очень мало по-настоящему цепляющих треков, а все потому, что мы чувствуем, когда настоящее, а когда обычное не выходящее из ряда вон, то это быстро проходит мимо нас. А некоторые песни мы помним годами и каждый раз они задевают наше внутреннее. Человек сочинявший слова к песне, вкладывает свои эмоции и частичку себя самого и слушатели улавливают эту эмоцию. Да, бывают песни без всякого смысла и мы исключительно реагируем на музыку, в общем как сейчас и происходит в современном мире. Простые тексты с множественным повторением – не хитрый прием, для воздействия на большие массы людей. Но это помогает отвлечься и не грузиться, а осмысленные песни хороши, но в меру. Так как они очень сильно влияют на наше сознание.

Необходимо наполнять свою жизнь эмоциями. Для этого

существуют театры, музеи, кино, рестораны. Сменить обстановку, побывать в необычных и красивых местах. Когда нет этих самых эмоций в жизни, наше сознание начинает сучать, и перестает выдавать, что-то новое. Чем реже мы наполняем свою жизнь эмоциями, тем меньше в нашей жизни интересных историй приправленных личным восприятием. Человек становится скучным, когда нет эмоций. Однообразное течение жизни отнимает энергию у человека и жизнь кажется такой унылой и бесперспективной, поэтому важно найти время для своих желаний.



Желания

Что для человека значит желать? Желать – значит жить.

Нет – это не синоним и не перевод. Так я понимаю слово желать. Если у человека есть желания, значит он живет, а если он их исполняет – значит, живет счастливо. Счастлив от того, что очень давно хотел, например, купить красивую посуду в дом, или коврик в прихожую яркой расцветки. Счастлив, потому, что позволяет себе расслабиться. Счастлив потому, что умеет говорить нет окружающим людям и находить время для своих личных дел, которые приносят настоящую радость. Если человек умеет радоваться мелочам, значит он в ладу с собой.

Если человек не научиться радоваться мелочам, врят ли, достигнув, какой-то своей глобальной цели он будет испытывать хоть какие-то эмоции. Эти «простые истины» слышали многие, но живут так единицы!

Здоровый аппетит к жизни, энтузиазм и любопытство – все это как топливо для осмысленной жизни. Нет интереса, сразу возникает вопрос, а зачем все это мне нужно? Ради чего я живу? Это очень тяжелое бремя – жизнь без смысла. Поэтому нужно желать и хотеть, а главное пытаться воплощать. И не так важен масштаб, куда важнее сам процесс. Ведь это и есть сама жизнь. Желаю, значит живу. У жела-

ний есть одна особенность, они имеют свойство сбываться. Наверняка слышали подобное выражение, только там сказано не желания, а мечты имеют свойство сбываться. Хотя, я желаю, я мечтаю достаточно схожие по смыслу выражения. Желания быть должны в жизни, обязательно, наш мозг сам ищет кратчайший путь к осуществлению и это не бред, вам это подтвердит любой мечтатель. Конечно, не предпринимая совершенно никаких попыток, не совершая действий – мечты не сбываются. Речь именно о том, что когда вы двигаетесь к своей мечте, может происходить ряд событий, благополучный для вас. Еще это принято называть случайностью – это и есть помощь вселенной в осуществлении вашей мечты.



Держи ухо востро!

Нужно всегда оставаться бдительным и не раскисать в комфорте. Но это для тех, кто хочет чего-то от жизни и понимает, что может больше. Если все устраивает, то тут мне нечего сказать. Зачем нужна бдительность? Поясню. Наши знакомые и близкие часто отговаривают нас или говорят, что у нас и так все не плохо. Не плохо, а может быть отлично. Во что поверишь, то и будет и никак по-другому. Если делишься смелыми планами и сразу слышишь историю про соседа, у которого не получилось. Задумайся, с теми ли людьми ты общаешься. Необходимо помнить, никому не нужен наш успех, это нужно принять как данность. И ни к чему лицемерие мы и сами, не охотно, терпим чужой успех, особенно вчерашних друзей или подруг. Для этого нужен очень высокий духовный уровень развития, чтобы с достоинством принимать чужой успех. Поэтому, поменьше распространяемся о своих планах, даже маме и папе и молча, делаем. Родители могут не разделить ваш энтузиазм, у них сложилась своя картина мира. И могут начать давать свои советы. Давайте признаемся себе, что родители мыслят с точки зрения вашей безопасности, они хотят уберечь свое дитя от ошибок. А ваше задуманное дело, может быть напрямую связано с риском, или освоением чего-то нового. Поэтому не рассказывать и не делиться до осуществления задуманного, будет очень да-

же мудро. Да, вполне возможно что будут ошибки и промахи. Но это уже будет ваш личный опыт, основанный на ваших решениях, а не на основе опыта родителей.

Еще является важным – умение распознать лесть окружающих и понять, что все сказанное не всегда является стопроцентной правдой. Как это происходит в жизни, например, когда вы начинаете говорить о том как хотели бы освоить новые профессиональные навыки, а в ответ слышите, что у вас золотые руки, лучше вас никто не справляется с какой-то задачей. Да, возможно это желание завоевать внимание девушки или мужчины, но если отбросить этот вариант, вполне может быть, что не хотят вашего роста и видят в вас конкурента. Как бывает, что когда кто-то из окружения двигается по карьерной лестнице вверх, то сразу человек начинает задумываться, что в его жизни достижений нет уже лет двести и появляется это ощущение жжения в груди и вообще дискомфорт. Конечно, общаться с коллегами это нормально, но хорошо подумайте нужно ли держать свою душу нараспашку?



Долой комплексы и робость!

Интересно, кому-нибудь помогла в жизни робость? Я считаю, что от робости нужно избавляться, как от вредной привычки. Иначе, не робкого десятка люди будут использовать твою так называемую доброту, или просто не желание быть собой настоящим прикрываясь за этой бесхребетностью. Человек – добрая душа. Можно быть добрым, но иметь характер. Можно быть добрым и не иметь характер. Решать вам, каким вы хотите быть. Над любым качеством можно работать. Это факт проверенный на себе. Куча комплексов, которые не дают двигаться никуда.

Скованность и зажатость мешают. Это даже не результат «хорошего воспитания» это комплексы, которые нужно уничтожать. Человек со здоровой психикой умеет выражать эмоции. Не стесняется своих движений и себя не идеально-го, но и еще потому что этот человек любит себя. Вы наверняка обращали внимание, что с людьми, которые себя любят, больше хочется общаться они популярнее, тех замкнутых людей, которые не раскрываются и впоследствии становятся не интересными. А люди открытые и общительные ни-где не пропадут!

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.