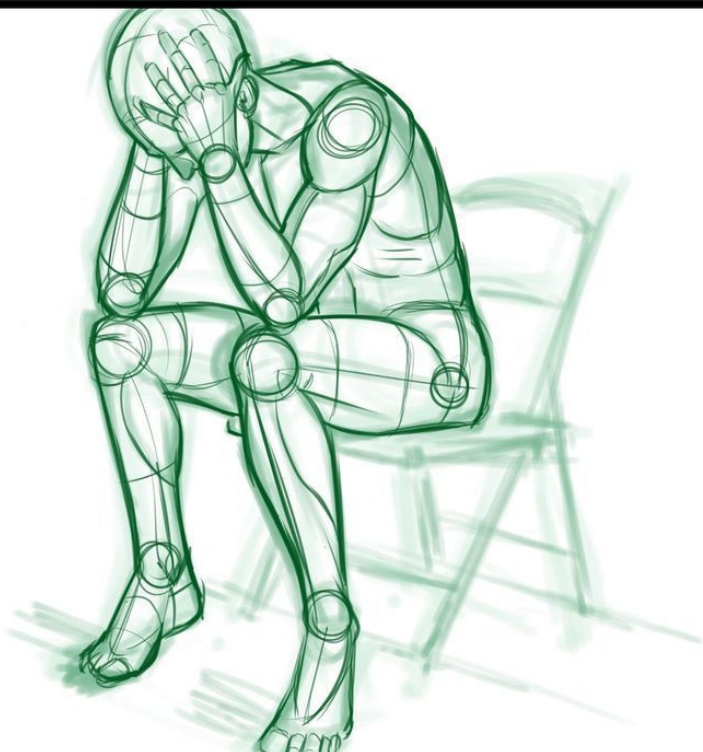


18+

ОЛЕГ ДИМИТРОВ

Счастье? Или Страдание?



Олег Димитров

Счастье? Или Стрaдание?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43619165

ISBN 9785005023391

Аннотация

Какие решения приводят к ощущению счастья и наполненной жизни, а какие к тому, что жизнь превращается в страдания? Для вас 9 простых правил, используя которые, ваша жизнь наполнится красками. Это не потребует каждодневной работы. Вы меняете лишь мысли, а следом изменяются чувства и вся ваша жизнь. Простые правила для простой и наполненной жизни.

Содержание

01. К чему нам вера?	6
02. Кто в центре вашей вселенной?	8
03. Этот момент самый лучший момент твоей жизни	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Счастье? Или Стрaдание?

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2020

ISBN 978-5-0050-2339-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как каждый психолог идет в психологию для решения своих вопросов, так и я. На протяжении 10 лет меня мучил псориаз (кожные высыпания), а также отсутствие удовольствия от своей жизни. Я постоянно искал ответы: Отчего некоторые покрыты болячками, а другие здоровы? Как жить так, что бы было хорошо и спокойно? Что лежит в основе здоровой психики? В чем смысл жизни, неужели в том, чтобы бежать к удовольствиям? Если так, то почему вокруг лишь сплошные страдания...

Мне потребовалось два года психологической практики с клиентами, чтобы картина начала проясняться. Клиенты давали мне объемный поток информации (как живут, какие отношения с близкими, привычки, еда, работа, во что верят). Информацию я структурировал и старался найти закономерности ища ответы на свои, и клиентские вопросы.

Год назад задачу я успешно закрыл свою задачу по здоро-

вью. И некоторое время назад пазл о том, кто я и для чего здесь, сложился. Я понял, как мое здоровье и удовольствие от жизни завязаны на том, в какой мир я верю. Вера (а вера определяет действия) определяет в каком мире мы будем жить. Мир счастья или мир страданий.

В этой книге я расскажу о тех принципах, к которым я пришел в результате этого небольшого, но все-таки пути. Будем говорить о человеке, здоровье и правилах, по которым работает этот мир. Все это завязано в один клубок.

Я не хотел бы, чтобы вы воспринимали эту книгу как методичку, слепо веря тому, что я написал. Но допустите, что, возможно, я прав и попробуйте ввести эти принципы в жизнь. Наблюдайте за результатами и сама жизнь покажет: становится ли жизнь проще или этот путь пока не для вас.

Книга разбита на отдельные главы – каждая как отдельная законченная мысль. Вы можете читать по порядку, а можете хаотично, как нравится.

01. К чему нам вера?

Атеизм сложен тем, что приходится полагаться только на самого себя, ведь атеизм предполагает, что все вокруг – это стечение обстоятельств. Человек получился в результате хаотичного движения молекул. Земля образовалась сама. Это значит, что нужно быть все время начеку. Ведь течение хаоса может принести опасность в любую секунду и зыбкая стабильность вмиг развалится. Оторвется тромб в сосуде – труп, девальвация рубля – нищий, поскользнулся – калека, проехал в автобусе – заразился гриппом, погладил собаку – подхватил лишай, позанимался спортом – защемил нерв.

Вопрос веры это не вопрос как был создан этот мир. Результат большого взрыва или же воля Бога-Абсолюта. Вера – вопрос: будешь ли ты расслаблен (я верю, что мир добр и безопасен ко мне), или же будешь каждую секунду защищать себя от окружающего хаоса.

Безопасность маленьких детей обеспечивают родители. Ребенок знает, что родители его защитят. Как сейчас, так и в будущем. Ребенку для веры не нужны никакие подтверждения родительской силы. Ребенок просто уверен, что родитель может все. Именно поэтому дети могут спокойно отдаваться своим влечениям, и получать удовольствие от процесса познания жизни.

Когда мы вырастаем, то опоры у нас не остается. Многие пытаются найти такую опору в людях: супруге, близких, друзьях, детях. Но такая опора оказывается зыбкой. Кто-то отдалается, кто-то умирает, кто-то в тяжелый момент не понимает или сам нуждается в помощи.

Другие пытаются обезопасить себя деньгами. Покупают квартиры, копят сбережения. Но и это не снимает напряжение и не создает абсолютной защищенности как в детстве.

Поговорите сами с богатыми людьми, и вы увидите, что они боятся еще больше. Потому что им есть что терять. Чем богаче человек, тем больше людей хотят от него урвать кусочек.

Когда имеешь веру в то, что мир осмысленно создан, а значит все, что происходит, имеет смысл, что вокруг не хаос, а упорядоченная жизнь, то становится спокойно. Можно расслабиться и жить снова как дитя. Спокойно окунаясь в то, что подкидывает жизнь. Даже кругосветное путешествие без денег не будет казаться поступком безумца.

Вера в то, что мир осмысленно создан и управляем – снимает напряжение и страх.

02. Кто в центре вашей вселенной?

Нас воспитывают так, что думать о своих желаниях, заботиться о себе плохо. Заботься обо всех и будь хорошим. Даже бомжи, подходя к нам за милостыней апеллируют к доброте, мол помоги мне брат. Вроде как его покормить/угостить деньгами важнее, чем порадовать себя.

Пока вы заботитесь о ком угодно, кроме как о себе, ничего хорошего в вашей жизни не произойдет. Как часто вы видите, что кто-то вытаскивает кого-то из нищеты, болезней, бессмысленной жизни. Такое, конечно, бывает, но скорее как исключение, чем правило. Вы могли бы уже сотню раз вытащить себя сами, пока ждали пока вам кто-то подаст свою руку.

Альтруизм – прямой путь к тому, чтобы быть хорошим, но нищим и несчастным. Но вот парадокс, чем больше будет альтруизма (и меньше ресурсов), тем дальше от вас будут люди. Ведь с нищими и неимущими сложно жить рядом. Сходить куда-нибудь развлечься невозможно – денег нет. Идя вместе на прогулке купить себе кофейка тоже нельзя, так как нищий альтруист не сможет его себе позволить (хотя и будет хотеть).

Вместо того чтобы помогать всем и вся, считая себя умнее, проворнее, обустроеннее, продуманнее других людей – **ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ!** Снимайте корону и идите выстраивать свою жизнь. Ваш огород давно порос бурьяном, а вы помогаете соседской бабушке высаживать цветочки.

Отставьте в сторону нищих, бомжей, брошенных детей, голодных собак. Они всегда будут вокруг нас, каждый из них будет желать съесть ваш кусок. Лучше посмотрите на свою жизнь, она не лучше чем их. А если вам кажется, что у вас то все идеально, жизнь как в шоколаде, то скажите, зачем вы читаете эту книгу? Какие ответы в ней ищете?

Эгоизм – забота о том, чтобы тебе было хорошо, единственно работающий способ жизни. Как говорится: «В случае разгерметизации салона самолета, сначала оденьте кислородную маску на себя, а потом на своего ребенка». Потому что вы нищий и страдающий может принести обществу только страдания, но никак не гармонию и изобилие.

Всегда начинайте с себя!

03. Этот момент самый лучший момент твоей жизни

Сколько уже сказано слов о том, что нужно быть в моменте сейчас. Я с этим полностью согласен, но сделать это можно только, **если считать каждый момент самым лучшим.** Как будто это кульминация всей вашей жизни.

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.