

СЕРИЯ  
РАЗНОМЫСЛИЕ

СОЛОИНК ЛОГИК

# ШКОЛА ПОФИГИЗМА

ПУТЕВОДИТЕЛЬ  
РАСТЕРЯННЫХ

• КНИГИ •  
КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС  
УМНЕЕ

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ

12+

# Солоинк Логик

# Школа пофигизма

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55345661](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55345661)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-06092-0*

## Аннотация

Книга серии Разномыслие “Школа пофигизма”. Самоучитель вселенского пофигизма и спокойствия. Пофигизм это счастье. Книга содержит набор мыслей для самопрограммирования и изменения парадигмы мышления и формирования новых полезных убеждений. Убеждения формируют сознание, а сознание определяет бытие. Главной особенностью книг «Разномыслие» является их беспрецедентная честность и многогранность. Никакой цензуры мысли, абсолютная свобода идей и слов. Разномыслие – путеводитель по лабиринтам мысли. Концентрат информации. Время – деньги. Мысли, которые навсегда изменят твоё понимание жизни.

10.9070.

Вселенский пофигизм это мужество и смирение, основанное на знании, что всё идёт по плану, и следует доверять божественному провидению, пытаясь искать выгоду во всём происходящем.

10.9720.

Ты должен заранее обо всём смириться и ни о чём не жалеть.

10.10135.

Мужество это пофигизм в отношении страха, боли, оскорблений, неудач и разбитых стеклянных домиков.

10.10496.

Не стоит сильно восхищаться хорошим, не стоит сильно переживать по поводу плохого. Мы живём в жидком мире, где сущности постоянно меняют свою природу, ... сегодня вещь хорошая, завтра плохая, послезавтра опять хорошая.

10.11097.

Бесстрастность это когда тебе не важно – орёл или решка. Чтобы тебе не выпало, всё будет интересно, а значит, радостно.

10.11891.

Не бойся, что не успеешь. Всё, что нужно, ты успеешь, а что не успеешь – сделаешь в следующий раз.

10.12002.

Не удивляйтесь и не обижайтесь. Такова жизнь. Нечему удивляться, не на что обижаться.

10.12028.

В армии нас учат неопределённости, несправедливости, невыносимости нагрузок... Ты быстро привыкаешь и смиряешься с тем, что это и есть реальная жизнь. Военная подготовка учит нас смирению с реальностью, а значит, радости и лёгкости бытия.

10.12588.

Что есть Боль? Напряжённость, отсутствие расслабленности.

10.12593.

А вдруг я ошибусь?

– Ничего страшного, переделаешь.

10.12767. Всё фигня.

Из соображений страха за своё здоровье я принципиально ни о чём не беспокоюсь и ничего не боюсь.

10.13347.

90% угроз ложные и никогда не сбудутся, поэтому не стоит обращать на них много внимания.

10.14013. Ветряная мельница.

Смирясь с тем, что не можешь изменить, ты обретаешь покой. Отпусти всё то, что объективно неизбежно, и ты обретёшь счастье. Как узнать неизбежное? Ты тратишь слишком много энергии и времени на борьбу с ветряными мельницами.

10.14612.

По сути, ты всё можешь делать так же, как и делал, но только чуть-чуть более расслабленно и без лишних душе-страданий. Ты напрягаешься, . . . тебя мучает тщеславие, алч-ность, страх, сомнения, жажда власти и похоти. Ты сам при-думал все свои проблемы и плачешь о них.

10.15542.

Что есть покой?

– Мужество и честность!

Что есть беспокойство?

– Трусость и лживость!

10.17940.

Послушав лекцию о рабах на галерах я подумал, что все наши трудности – ерунда. . .

10.18424.

Пофигизм есть смирение тщеславия... смирение гордыни, смирение алчности и похоти. Пофигизм это умеренность и победа над страхом и ложью.

10.18425.

Пофигист это гармоничный человек, постигший суть Экклезиаста. Всё есть суета сует... Бояться и лгать во имя страха и гордыни есть глупое невежество.

10.18654.

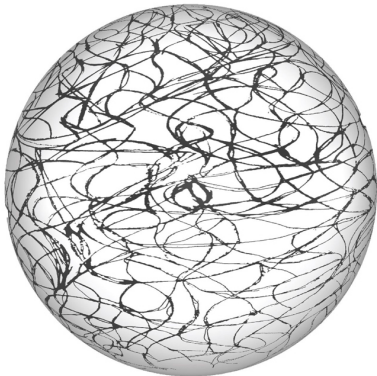
Вечно они над чем-то прыгают... как блохи... Вечно у них какие-то проблемы, вечно им всего мало... всё страшно... Суета сует.

10.18918.

Пофигизм это здравомысленное соображение о неизбежности бытия.

10.18970.

Надо убрать страх. Чтобы убрать страх, нужно исполнить заповедь «не суди», и довериться бытию. Бог благ, всё хорошо и идёт по плану... Бояться нечего, нужно учиться и искать пользу.



### 3.24. Генеративная квантовая нанофилософия.

Синтализм это киберфилософия, построенная по генеративным квантовым алгоритмам, целью которых являются поиски истины, отделения зерна от плевел, генерация красоты и жизни.

\*\*\*\*\*Памятка\*\*\*\*\*

Солюнк Логик. Разномыслие.

Читать книги Разномыслия следует медленно, тщательно пережевывая каждую мысль. Истина это то, что обладает свойствами протяженности, а ложь это гордыня, то есть алчная слешка. Разномыслие это песок, а не золото. Согласно синтализму, наш мир построен из песка, а не и золота. Самое ценное это песок, песок это хлеб, а золото это соль.

\*\*\*\*\*Ореходробилка\*\*\*\*\*

Ломаем стереотипы и шаблоны. Разномыслие это мозгодробильная книга, смысл которой достижение целостности разума. Сначала следует все убеждения разрушить в пыль, а потом оно само всё склеится в единое целое и настанет просветление.

10.19074. Незаменимых вещей нет.

Смирение это осознание, что вполне можно жить без идо-  
лов, удовольствия и всего того, что ты считаешь совершенно  
незаменимым.

10.18980.

Пофигизм это мудрость. Расслабься, всё хорошо и идёт по плану. Любое развитие событий прекрасно, нет повода для страхов.

10.19613.

Пофигизм это осознание, что всё есть одно, и это одно хорошо.

10.19666.

В самый тёмный час закрой глаза и спи.

10.19737.

Шизофрения это парадокс, когда любое действие это плохо, но и стоять это плохо. В данном случае, следует перерубить Гордиев узел, сказав себе, что все три решения это хорошо, и не имеет значения, какое из них выбрать.

10.20233. Кандид

Вольтер учат нас, что нечего бояться, в том числе, и неосу-

ществления наших желаний. Всё суета сует. Все наши потери, приобретения, величие, власть, счастье, страсти, желания и мечты, страхи и боль, всё это эфемерно, проходящее и уходящее.

10.20249.

Пофигизм это осознание, что всё происходит понарошку. Это такая игра, это спектакль, это роль и сценарий, который, если хочется, можно изменять, а можно и не изменять. Всё неважно.

10.20263.

Радуйся тому, что дали. Радуйся тому, что не дали. Твоё дело радоваться, а не судить, что такое хорошо, а что такое плохо.

10.20268.

«Не верь, не бойся, не проси» это метафора усмирения гордыни. Попытка властвовать над будущим это гордыня. Мы властны только над Сейчас. Исполнение заповеди «Заботься о дне сегодняшнем, а день завтрашний пусть сам позаботится о себе» это смирение.

10.20460.

К своим желаниям следует относиться по-философски. Есть желание – хорошо. Сбывается желание – хорошо. Не сбывается желания – хорошо. Нет желания – хорошо. Кстати, если желание сбудется, тогда оно автоматически исчезнет, и его место автоматически займёт новое желание. Причём, если ты не умеешь по-философски относиться к своим желаниям, ты будешь почти всегда пребывать в состоянии «желание ещё не сбылось и поэтому пока мне плохо».

10.20474.

Кто понял жизнь, тот осознал:

- Некуда торопиться.
- Нечего бояться.
- Некому завидовать.
- Не о чем страдать.
- Не о чем судить.

10.20534.

Оптимизм происходит из знания, опыта и движения. Оп-

тимизм не нужно высасывать из пальца. Следует просто делать своё дело, готовиться к худшему и надеяться на лучшее. «Сделай, что должен и будь, что будет» это и есть метафора оптимизма.

10.20633.

Принцип отрицания подсказывает нам, что всё есть не просто хорошо, но хорошо в квадрате.

10.20825. Баланс.

Всё также плохо, как и хорошо.

10.21032.

Куда торопиться? Наша цель – со вкусом убивать время, спешка это всё алчность. Времени бесконечно много, и незачем его спускать на убивающие нас развлечения. Можно развлекаться тем, что выбирать самый тяжёлый и самый длин-

ный путь, ободряя себя философской идеей, что тише едешь, дальше будешь. Нормальные герои всегда идут в обход.

10.21074. Здесь, и сейчас.

Однажды мне надоело надеяться и ждать счастья, и я решил вопреки всему быть счастливым здесь и сейчас. Однажды мне надоело бояться, и страх исчез, а я стал счастливым здесь и сейчас.

10.21293.

Кто понял жизнь, тот на провокации перестал реагировать и постиг дзен.

10.21398.

Суть невероятной лёгкости бытия в том, что для того, чтобы попасть в ад, нужно приложить большие усилия. Ад переполнен и мест нет. Мотыльки глотку готовы друг другу пе-

регрызть за право оказаться в аду. В раю, напротив, свободно и просторно. Рай никому не нужен, кроме тех, в ком есть любовь.

10.21744.

Пофигизм проистекает из тренировки внутри себя чувства вкуса и хорошего юмора.

10.21971. Смирись с любым вариантом.

Не должно быть так, чтобы какой-то из вариантов развития события сильно пугал тебя. К любому развитию событий следует относиться толерантно.

10.22149.

Со всеми жизненными перипетиями главное не нервничать, ибо здоровье дороже. Вселенский пофигизм позволяет экономить на лекарствах и больничных.

69.

Мир прекрасен всегда,  
даже когда какие-то жизни  
в рамках его печальны ...  
Я больше скажу: вдумайтесь, сколько  
в минуту гибнет насекомых...  
И расслабьтесь.  
Всё неважно,  
кроме мира, который  
всегда прекрасен.

106.

Они живут настоящим. Они не судят прошедшее и не  
очень  
переживают о нём;  
что прошло – то прошло.  
Будущее их тоже не очень беспокоит...  
...дети цветов на Таити...

3.29. Не дёргайся.

Включить или выключить свет очень просто.

547. [In brevi]

... расслабиться и идти к цели по ступенькам чудес...

557.

А что ты можешь сделать? А ничего.

Научись расслабляться и верить, что все хорошо.

628. [In brevi]

– Спокойствие, спокойствие, расслабься, – шепчет визгливый  
голосок изнутри, -

не дергайся, медитируй,  
меньше думай, глубже дыши,  
все мы уйдем в прах.

### 9.73. Стратегия жирного червяка.

Ты полезный, ты многое умеешь, от тебя потенциально есть польза. Но те задачи и цели, которые ты решаешь, ничтожны и не нравятся тебе. Душе хочется нечто большее и красивое. Чтобы привлечь к себе новое красивое дело, а вместе с ним удачу и деньги, тебе следует освободиться от старых желаний и целей. Тебе следует образовать внутри себя вакуум, который начнёт притягивать к тебе новое. Далее тебе остаётся расслабиться и ждать, пока кто-нибудь тебя не решит использовать для своего дела.

1502.

Даже когда все плохо, нужно расслабиться ... выдохнуть ... сослаться на то, что такова судьба и расслабленно продолжать делать свое дело... Вообще, по статистике 90% проблем и трудностей рассасываются сами собой. Ну а если не рассо-

сались, ну что делать, значит, не судьба...

2047.

Расслабленное отношение к жизненным ударам и падениям позволяет отделяться мелкими синяками там, где иначе были бы переломаны все кости.

2065.

Человек расслабленный и спокойный напоминает резиновый мячик, а человек напряжённый и нервный – стекло.

2274. Спокойное созерцание верчения.

Если ты сомневаешься в том, что делаешь, но, тем не менее, желаешь продолжать это делать. При этом тебя гложут страхи, опасения и сомнения, – лучшее, что ты можешь это расслабиться и делать всё, что зависит от тебя, философски созерцая, что из всего этого получится.

2306. Главный закон жизни.

Расслабься и получай удовольствие.

2501. Равнодушие к страхам.

Человек ко всему привыкает. Раньше я был полон страхов, потом я им надоел и они покинули меня. Приятное прохладное равнодушие ветерком радует душу. Я смотрю на эти бегающие вокруг страхи и, полный холодного любопытства, размышляя, какой же первый из них настигнет и уничтожит меня.

В этом есть какой-то спортивный азарт. Я ловко уворачиваюсь от их настойчивых попыток укунить или даже поглотить меня. Строго выверенные движения чем-то напоминают танец. Это такая игра, кто же победит? Этот чисто риторический и ничего не значащий вопрос не вызывает во мне никаких других эмоций, кроме любопытства.

2537. Когда всё становится неважно.

Фатализм – страшное оружие убивающее страх.

2831. Снятие стресса.

Неприязнь, ожидание, страх – эти и многие другие эмоции переводят человека в режим мобилизации. Это древний режим охотника и воина, когда человек напрягается и начинает тратить энергию в 10 раз больше, чем обычно. Это нужно, чтобы быстро среагировать на опасность в случае чего. Однако это Экстремальный режим работы – он разрушает организм, ведёт к болезням, вызывает усталость, связан с агрессивным поведением. Этот режим нужен для состояния схватки. В современном же мире, когда большинство угроз носит виртуальный характер и когда убивать противника нежелательно, данный режим убийственно влияет на самого человека. Тем более неприязнь, негатив и опасность опоздать буквально окружают человек, он находится в режиме мобилизации сутками. Это надо прекратить.

Мобилизация нужна – когда схватка, когда схватки нет – значит, и нет угрозы. Когда Вы логически понимаете, что угрозы нет, Вам нужно отключить эту сигнализацию, ибо она мешает работать. Следует переключить мысли с угрозы на что-нибудь приятное и лёгкое – на отдых, пляж, природу, детей, дом, любимого человека. Так чтобы внутри себя почувствовать щелчок «режим Опасность» отключён. Когда почувствуете расслабление, следует дальше делать основную работу.

Нюансы. Суть переключения – не достижение идиотической радости и плавание в ней, а в том, чтобы отключить режим опасность. При этом Ваш мозг логически работает, и Вы всё знаете и помните. Выключив «режим опасность-тревога», продолжаете своё дело.

Мы должны отключить сигнализацию и «режим опасность», не более того. При этом помнить и знать об опасностях мы должны. При этом если возникают новые угрозы, то реагировать на них следует адекватно.

Заметил, больше всего суетится и торопится тот, кому нечего делать.

3.150.

Главный секрет успеха это смирение. Смирение это мужество. Смирение убивает страх. Страх это тормоз, страх останавливает движение, останавливает рост. Смиренное отношение к проблемам, тупикам, неприятностям позволяет проходить мимо них, не тормозя. У тебя есть цель, ты смиренно идёшь к цели, ничто не может остановить тебя.

3.268.

Чтобы ускориться, ты должен замедлиться, ты должен учиться не дёргаться. Скорость доступна только тем, кто умеет тормозить.

3272. Здоровый фатализм.

Не следует беспокоиться о том, что все равно нельзя изменить.

3.284.

Напряжение связано со страхом и вечным противостоянием Жизни. Напряжение опасно ибо порождает геморрой и кучу других болезней.

3.331.

Чтобы распахать и засеять поля, нужно постараться, однако потом нужно расслабиться и не лезть. Чтобы собрать урожай, нужно осуществлять усилие сдерживания.

3.371.

Смысл половины индийских медитаций – снятие мышечного спазма и напряжения, возникающего благодаря стрессу

и зажатости. Трясёмся, танцуем, дёргаемся... смеёмся... и расслабляемся. – Может, сексом позаниматься ещё?

3.376.

В первую очередь, необходимо научиться тормозить, а во вторую, не тормозить. Не нужно у каждого столба тормозить, поезжай, куда тебе надо и не дёргайся.

3.516. Не дёргайся, не мути воду.

Не мути бочку с мёдом, дёготь должен осесть на дно или всплыть на поверхность создав защитный слой.

3.724. Полезные медитации перед собеседованием.

Глубокое дыхание, сосредоточение на точке, «крабья» медитация, задержка дыхания, напряжение и расслабление мышц, медитация боли, «резиночка» и т.д.

3.782. Лошадь думает.

Знаешь, на что ты тратишь больше всего времени? На думание! Ты, как лошадь, постоянно думаешь о какой-то фигуре. Если хочешь эффективно использовать своё время, перестань думать. Перестань быть лошадю.

3.784.

Нельзя гневаться и злиться, реальность, которая вода, начинает кипеть и бурлить, пугая всё хорошее, что было вокруг и привлекая плохое. Не дёргайся, будь спокойнее и следи за своими мыслями.

4139. Стиль воды.

Жизнь в стиле воды: расслабиться и с удовольствием делать своё дело.

Вода всегда найдёт себе дорогу, воду сложно остановить, вода есть и в небе, и под землёй. Вода – основа жизни. Вода одновременно и мягкая, и очень крепкая. Вода создаёт огромное давление и обладает колоссальной мощностью. Вода всегда найдёт щели. Воду нельзя остановить или уничтожить. Вода есть везде.

Можно ещё пофилософствовать о природе воды и сравнить воду с хаосом и жизнью. А те силы, что противостоят ей, – с силами порядка и смертью. Действительно, есть способы контролировать воду и лишать её свободы. Холод и лёд, жар и огонь, герметичные резервуары, гидравлические системы, паровые двигатели и электростанции.

Однако насколько это останавливает воду? Механическая мощь льда колоссальна и легко крушит камень и металл. Тепловое воздействие на воду превращает её в вездесущий пар и влажность.

Ещё одно любопытное сравнение.

Вода в умеренно-стандартном состоянии жидкая и является основой жизни.

А вот когда на неё начинают давить различные силы, назовем их силы порядка и хаоса, жизнь, безусловно, заканчивается, а вода превращается в лёд или пар. Одно замирает в ледяном покое, другое воспаряет в небо.

4210. Секрет здоровья.

Глубокий пофигизм сохраняет здоровым организм.

4251. Мячик.

Расслабленность это разновидность упругости. Но есть и последствия.

4.255.

Напряжение порождается вечной борьбой, чтобы расслабиться и, наконец-то, вдохнуть свободно, нужно перестать придумывать себе врагов и бороться с ветряными мельницами.

4.269.

Чтобы не чувствовать холод этого мира, двигайся энергичнее, тогда согреешься.

4.617.

Поскольку бедствий и неприятностей много и дефицита в них нет, преодолевать следует только неизбежное, а от иного следует ловко уклоняться, избегая, по возможности, лишних проблем.

4.659. Не дёргайся.

Заметь, когда они хотят, как лучше, получается, как всегда. Всё очень просто: если тебе не нравится как всегда, делай как хуже.

4.707.

Бывает два типа сдержанности: первая расслабленная и здравомыслящая, а вторая напряжённая и похожая на запор.

5.728.

В постижении пофигизма тебе поможет чтение «Экклезиаста». Всё тщета... Всё суета сует.

5.809. Пофигизм – это синоним слова смирение.

6.133. Неизбежность.

Все твои тяготы и невзгоды – это лишь налог на жизнь, и не пытайся не заплатить, иначе кары небесные будут ужасны. Ругать налоги тоже не рекомендую.

6.386.

Ложь и пороки боятся страданий, поэтому не бойся страданий души и тела. Чем больше ты страдаешь, тем меньше в тебе остаётся лжи, пороков и глупости.

7.129.

Живём в вечном страхе и беспокойстве, а всё потому, что вера наша слаба. Слабость веры порождает страх. Страх есть отсутствие веры.

7.902.

Пофигизм это полезная разновидность глупости. Пофигу на проблемы, игнорируй их и радуйся жизни.

8.464.

Не дергайся, дай противнику подумать, что ты сдался,

пусть расслабится и подойдет поближе.

8.499.

Остерегайся слушать глупости, глупость заразна как чума.

8.915.

Пофигизм – это хорошо, а вот использовать его, чтобы ничего не делать, плохо.

8.973.

Ищи во всём знаки. Тебе даже не нужно особо думать, просто расслабься и следуй подсказкам.

9.119.

В любую секунду случиться может всё, что угодно, но беспокоиться по этому поводу не нужно, потому что это бесполезно. А мы помним, что заниматься бесполезным делом — грех.

9.198. А ты не упирайся, ты двигайся.

Когда у тебя что-то во что-то упирается, ты не упирайся, ты отступи назад и начни долбить, ты двигайся. Движение это жизнь.

9.492.

Многие персонажи играют исключительно запрограммированные для них сценарии и никаких шагов вправо или влево не предусмотрено. То есть остерегайся хотеть от людей того, чего в них нет.

9.611.

Ты слишком беспокоишься о том, что о тебе думают. Это эгоизм... Какая вообще разница, что о тебе думают? И кто ты такой, чтобы о тебе вообще думать? Запомни, приличные люди думают исключительно о делах и идеях.

9.818.

Если влип, не дёргайся, ещё больше увязнешь...

10.107.

Хорошему человеку бояться глупо, что бы он не сделал, всё будет хорошо. Плохим тоже не важно, что они делают, результат не будет иным.

10.138.

Смирение это мысль, что ничего страшного ... всё хорошо, мы всё равно победим, наше дело правое.

10.140. Вселенский пофигизм.

Чтобы победить страдание, от него нужно не убегать, а смиренно терпеть... смирение и есть победа.

10.446. Нельзя дёргаться.

Когда страшно и не знаешь, что делать, замри и не дёргайся.

10.450. Сильная любовь.

Когда тебе страшно, полагайся на свою любовь, любовь может спасти тебя от многих страхов.

10.910.

Они ищут покоя, но покой порождает напряжение, а на-

пряжение – источник геморроя и прочих болезней... Когда говорят «расслабься», это не значит замри, но значит движение есть жизнь.

3.1009.

Смирение это когда ты понимаешь, что не имеет никакого значения – орёл или решка.

3.1312. Главное – не дёргайся.

Когда тебя одолевает ревность, дыши глубже и медитируй. Ревность это обычный страх и бороться с ним нужно так же как и со страхом.

3.2445. Расслабься.

Многим людям очень стыдно за свои отношения с родителями. Им со всех сторон твердят, что родителей нужно любить, а они своих ненавидят. Это мысль вызывает вывод: «Я

– плохой» и подрывает самооценку. Открою тебе тайну: половина людей ненавидят своих родителей и тому есть масса справедливых причин.

3.2646. Универсальное лекарство.

– К своим эмоциям следует относиться с иронией.

– Почему?

– Смех продлевает жизнь, а всё прочее это стресс, причина многих болезней.

3.2735.

Не дергайся, быстро устанешь.

3.2827.

Худшее, что может случиться, если у тебя не получится,

это услышать слово «нет». Для тебя это невыносимо?

4.1059.

Чем меньше твоя надежда, тем быстрее двигайся. Чем больше твоя надежда, тем меньше торопись. Чем надежда меньше, тем больше от неё потенциальной пользы.

4.1147. Медитация свободы разума.

Освободи свой рот, освободи язык, освободи мысль. Они слишком долго были в цепях... Говори, говоря ерунду, бессмысленное, кусочки информации, бред, ересь, вой скули, хрюкай, рычи... Пусть все чудовища покинут тебя. Освободись от своего чудовищного напряжения. А потом просто молчи, расслабленно лежи, растягиваясь всем телом.

4.1343.

Второй способ получить желаемое это взять не обратное

ему, а вообще любое. Сила желания такова, что если расслабиться и верить ему, она меняет природу вещей.

#### 4.1658. Расслабься.

Тревога это напряжение. Поскольку форма определяет содержание, расслабившись, ты уберёшь тревогу. Дыши глубже, расслабь мышцы, говори ом...ом...ом...

#### 4.1659.

В ожидании страха нужно расслабиться. Рационально определив, что страх будет только мешать, заранее расслабься и встреть свой страх в состоянии глубокого расслабления мышц.

#### 4.1775. По щучьему велению и божьему произволению.

Образ Емели это образ человека, постигшего дзен. Когда человек сдержан и не совершает лишних движений, всё де-

лается чудесным само собой. Не дёргайся раньше времени, говорит нам жизнь. Емеля – рыбак, его желания исполняет рыба. Емеля добр к рыбам и за это они любят его.

#### 4.1897. Зачем плакать?

По сути, жизнь есть движение от одной разбитой иллюзии к другой. Человек создаёт иллюзию, бежит к ней... разбивает её, потом плачет. Потом создаёт новую иллюзию и всё повторяется. Человек, то радуется иллюзии, то, разбив её, плачет.

#### 4.2004.

Многие проблемы и трудности есть не более чем спасение от соблазнов.

#### 4.2084.

Тебе говорят, расслабься, но как бы ты не расслаблялся,

твоё внутреннее беспокойство всегда останется с тобой. Что делать? Ты слишком напрягаешься, пытаешься расслабиться. Твоё расслабление потребляет очень много энергии. Мне кажется, ты будешь больше расслаблен, не пытаясь расслабляться.

4.2086.

Прежде чем расслабиться, нужно сперва очень напрячься, тогда расслабление будет вполне естественно. Напрягаться нужно сильно и долго, напрягаться до предела и держать напряжение, пока хватит сил.

4.2114. Медитация сдержанности.

Главное – научить себя останавливать. Если Ты можешь заставить своё тело остановиться... Если ты можешь заставить своё тело сохранять тишину и неподвижность в любых ситуациях, значит, ты достиг просветления. Двигайся и произвольно замирай, сохраняя покой на несколько минут, потом опять двигайся, потом замирай. Выбирай разное время, разные ситуации, чем экстремальнее, тем лучше.

4.2637.

Остерегайся комфорта и красивой жизни, ничего в ней хорошего нет. Комфорт это такая гадость, которая делает предельно невыносимой любую горошину.

4.2781.

Если не знаешь, что делать, молчи и не дёргайся.

4.2792.

Просветлённый умеет радоваться даже таким вещам, от которых у прочих смертный волосы от ужаса повыпадают.

4.2873.

Усилий требует отсутствия, а не присутствия. Присутствие это пустота. Если ты расслабишься, пустота образуется сама собой.

4.2902. Ангелы помогают творцу.

Тот, кто сам делает и просит о помощи, ангелы помогают. Как бы ни была тяжела твоя ноша, погрузи её на себя и, моля Бога о помощи, выдвигайся в дорогу. Бог помогает идущему.

4.2987.

Расслабься, правда в том, что нет ничего страшного. Ты никуда не опаздываешь, ты не падаешь в пропасть.

4.3338.

Если то, что рядом, не радует тебя, тогда то, что далеко, неизбежно принесёт тебе ещё большие страдания. Остерегайся хотеть большего, если не умеешь пользоваться мень-

ШИМ.

4.3339.

Страх, он как надежда, чем больше в него веришь, тем быстрее он становится реальностью.

4.3424.

Мысль, что если ты расслабишься, люди обязательно нападут на тебя, сильно преувеличена. Людей сложно назвать хищниками, скорее, они трусливые обезьяны, у которых в мозгу пульсирует всего одна мысль: убежать или не убежать.

4.3437.

Компетентный человек расслаблен. Напряжение говорит о страхе и, значит, о некомпетентности.

4.3989.

Напрягись, расслабься, напрягись, расслабься, так ты сни-  
мешь стресс и подавишь лишние эмоции.

4.4078. Опасно непредсказуемый человек.

На собеседовании самое главное не дёргаться. Когда ты  
дёргаешься, ты впадаешь в крайность и это всех напрягает.  
Не дёргайся и всё будет хорошо.

4.4139.

Будем честны, у нас не всё хорошо, более того, многое у  
нас плохо. Но мы не плачем, мы следуем своей цели и ударно  
делаем своё дело и «в гробу видели» все свои трудности. По-  
степенно трудности обижаются за такое игнорирование себя  
и уходят.

5.1380.

Если хочешь поднять себе самооценку, расслабься и позволь, чтобы кто-нибудь соблазнил тебя.

5.1561.

Из всего, что ты делаешь, пользы будет максимум 10 процентов и это в лучшем случае. Поэтому смирись и просто больше двигайся. Каждое твоё дело это как квест, чтобы получить кусочек мозаики.

5.1576.

Всякий, кто говорит, что без него ты не сможешь, — лжец... Остерегайся тех, кто кормит тебя с рук.

5.1936. Победит самый быстрый.

Двигайся быстро, потом разберёшься, что и как. С другой

стороны, думать лучше заранее, тогда, когда делаешь, вообще можно не думать.

5.2010.

Пофигизм это расслабленность. Напряжение вызывает геморрой и истощение иммунной системы, что, безусловно, вредно для здоровья.

5.2606.

Есть большая разница между блохой и птицей. Птицы расслабленно парят, а блохе, чтобы прыгнуть, требуется колоссальные напряжение всех сил и возможностей.

5.2713.

Не стоит отвечать ненавистью на ненависть, ибо ненависть мобилизует организм, потребляет кучу энергии, занимает внимание и время. Меж тем, чем ты выше, тем больше де-

билов, ненавидящих сам факт твоего существования. Относись к неприязни в свой адрес снисходительно равнодушно. Ты понимаешь меня?

5.2766.

Бояться ангелов и демонов? Бояться птичек и змей? – Это трусость. Настоящая макака, поймав ангела или демона, радуется им, как деликатесу.

5.3032.

Плохое настроение вредно для здоровья, поскольку ослабляет нервную систему.

5.3254.

Чем сильнее ты веришь в проблему, тем она реальнее и сильнее. Вера материализует любую иллюзию. Игнорирование проблем убивает их с вероятностью 90%.

5.3882.

Через самосовершенствование самого себя человек начинает совершенствоваться и мир вокруг себя. Через любовь к себе приходит любовь к ближнему. Огонь, согревающий себя, согревает и ближнего. Однако остерегайся страсти, приближаясь к ближнему слишком быстро и близко, ты сожжёшь его.

5.4190. Полупустой и полуполный стакан.

Пофигизм это маска, под которой может скрываться либо апатия, либо смирение. Апатия сопровождается мыслью «а какая разница?» Смирение сопровождается мыслью «неважно, всё равно прорвёмся».

5.4402. Не дёргайся.

В поступках должна быть последовательность, если ты по-

шёл прямо, то иди прямо... Колебания – это ложь, а значит, катастрофа.

5.4440. О возможности.

Смирение это есть абсолютная идея о том, что абсолюта не существует. Смирение – это идея о Боге, которого нет. Вселенная это то, что есть и чего нет. Бог – это то, что есть и чего нет. Истина – это то, что есть и чего нет. Предметы существуют и не существуют одновременно. Смирение – это есть согласие с теорией относительности Эйнштейна и квантовой логикой. Не имеет значения, есть предмет или нет его, главное в том, что он может тут быть, может и не быть.

5.4709.

Проблема невротиков и шизофреников в том, что они борются со своими чувствами вместо того, чтобы излить их из себя и расслабиться.

5.4999.

Тигры, которые тебя преследуют и спереди, и сзади, это страхи будущего и прошлого. Ты боишься будущего, потому что время идёт не вверх, а вниз... Двигаясь в будущее, ты всё время падаешь в бездонную пропасть. А все твои страхи это миражи прошлого, которым тебя не догнать и будущего, которое бездонно. Так будь подобен Алисе, летящей в бездонную нору, рядом с которой летела банка варенья и клубничка. Наслаждаясь моментом, Вглядываясь с любопытством по сторонам, Алиса ест клубничку и закусывает вареньем.

5.5435.

Белка в колесе занята тем, что крутит хвост корове, нет в жизни белки любви, а значит, нет иной радости, чем страдать фигней, пытаюсь пороком развеять скуку.

5.5487.

Как рыба в воде – это значит, что рыба не утонет в воде. Если ты боишься, что под твоими ногами бездна, то, во-

первых, расслабься, ибо рыбы не тонут. А во-вторых, ты тут случайно или живёшь? Потому что если случайно, то плыви на мелководье или райский риф. Кстати райский риф это самый успешный хищник на Земле и если ты думаешь, что он принципиально лучше тьмы бездны, то ты ошибаешься. Эти двое стоят друг друга.

5.5555.

Поскольку чувство вины и сам нервный узел у нас концентрируется в солнечном сплетении, следует преодолевать это состояние глубоким размеренным дыханием и расслаблением. Закрой глаза и начинай глубоко ритмично дышать, всей грудью сосредоточив мысли на солнечном сплетении.

6.1153.

Слишком серьёзное отношение к жизни порождает страхи... Для радости жизни необходимо немножко глупости и юмора.

6.1284.

Ванна вечером под расслабленную музыку прекрасно снимает стресс.

6.1289.

Ляг, закрой глаза и расслабься, считай дыхание, почувствуй места соприкосновения тела с предметами вокруг тебя.

6.1770. Не суди.

Остерегайся судить. Иной из тех, кого ты считаешь грешником – скрытый праведник, выполняющий особую миссию в жизни, и стоит тебе лишь тронуть его, как ты мгновенно провалишься в ад.

6.1877. Реальность – это сон, а сон – это реальность.

Если тебе кажется, что ты живёшь в аду, это и правда сон. Расслабься, ты просто спишь, когда ты закроешь глаза, ты проснёшься и всё будет хорошо.

6.3373.

Если тебя мучает чувство вины, расслабься, сделай глубокий вдох-выдох и скажи себе: «Ты – жертва обстоятельств». Спроси тебя, мог ли ты поступить иначе, и утешь себя тем, что не мог.

# 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.