

СЕРИЯ
РАЗНОМЫСЛИЕ

СОЛОИНК ЛОГИК

ГОВОРИ СЕБЕ

АУТОТРЕНИНГ И
САМОКОНТРОЛЬ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ
РАСТЕРЯННЫХ

• КНИГИ •
КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС
УМНЕЕ

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ

12+

Солоинк Логик

**Говори себе. Аутотренинг
и самоконтроль**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Солоинк Логик

Говори себе. Аутотренинг и самоконтроль / Солоинк Логик —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-05985-6

Серия Разномыслие. Очень полезный набор готовых установок для аутотренинга и самоконтроля. Постоянно повторяя про себя нужную фразу, можно перепрограммировать своё убеждение и, таким образом, управлять собой и внешним миром. Особенностью книг Разномыслие является их беспрецедентная честность и многогранность. Никакой цензуры мысли, абсолютная свобода идей и слов. Разномыслие – путеводитель по лабиринтам мысли. Концентрат информации. Мысли, которые навсегда изменят твоё понимание жизни. Готовые кубики ЛЕГО, из которых можно собирать любые идеи и цели. ДНК и РНК мысли.

ISBN 978-5-532-05985-6

© Солоинк Логик, 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

10.8423.

Сомнения шепчут: «Надежды нет». Разум им отвечает: «Всё меняется, время нельзя остановить». Сомнения шепчут: «Надежда ничтожна». Разум им отвечает: «Чем меньше, тем больше шансов».

10.9761.

Убеждение это просто привычка. Возьми чистый лист бумаги и напиши 100 раз своё новое убеждение... Так ты создашь свою новую привычку.

10.9791.

Почувствовал желание вредное, смиренно откажи ему. Сделай глубокий вдох, посчитай до трёх и скажи себе «Нет». Научись говорить «Нет», смирись с болью и страхом, которые эти «Нет» порождают.

10.10612.

На весь негатив говори: «Я знал», и поэтому подготовился. Мне нечего бояться, не на что гневаться. У меня есть чёткий план, что мне делать.

10.11229. Дзинь.

Желаешь быстро сосредоточиться, повтори несколько раз: дзинь, дзинь, дзинь. Это привлечёт внимание и сосредоточит все твои чувства, позволив сконцентрировать внимание, победить страх, гнев или лень.

10.11492.

Решения принимаешь не ты, а твоё подсознание, поэтому уговаривай себя. Говори себе: ну давай, ты сможешь. Пожалуйста, давай сделаем это! Будь вежлив с собой.

10.13136. Да будет так.

Уверенность в себе это убеждённость в своём предназначении выполнить свою миссию. «Да, я смогу!» – говорит человек. Говорит и делает.

10.17577.

Как только тебя начинают глушить сомнения и подозрения самого себя в ошибках, нужно как мантру повторять: «Всё хорошо, всё хорошо, всё хорошо. Я всё сделал правильно. Всё хорошо».

10.18686. Золотой проводник.

Надежду следует защищать смирением, чтобы её не убило разочарование и перегорание. Надежда это переходник, по которому энергия течёт от любви к вере. Вера это сила движения. Иссякнет энергия, ты упадёшь без сил. Говори себе, я всё знаю, надежды нет, надежда это ложь и иллюзия. Надежда это путеводная звезда, которая дарит мне силы жить. Я никогда до неё дойду, но я буду преданно следовать ей всю жизнь.

10.20293.

Сосредоточься на том, что нужно делать сейчас, а не на том сколько нужно делать. Говори себе «я должен делать это сейчас» и делай это.

10.20310.

Управлять собой нужно используя аутотренинг. Десятки и сотни раз повторяй себе нужные команды и выполняй их.

10.20311. Говори себе.

Полезные команды для аутотренинга. Всё хорошо. Я всё сделал правильно. Не думай об этом. Сосредоточься на Сейчас. Думать о будущем или прошлом – гордыня. Не суди. Не сотвори себе кумира. Люби ближнего. Не лги. Не убей. Сдерживай голод. Бог благ. Хорошо Быть.

10.20345. Медитация мысли.

Просветление достигается через медитацию Мысли. Следует закрыть глаза и тысячу раз повторить про себя мысль, которой нужно проникнуться. Например, полезна следующая мысль: «Я есть и, значит, я есть истина». Истина совершенна и радостна.

10.21218.

Уверенность в себе проистекает из твёрдости своих желаний. Ничто не может поколебать моей решимости достичь цели, говоришь ты сам себе. Достижимость моей цели зависит только от меня, и я не отступлю, пока не сделаю всё возможное.

10.21713.

Я давно не бегал и только начав бегать, почувствовал боль, но боль эта была мне радостна. «Мне полезно привыкнуть к боли, – подумал я, – это повысит мою выносливость и придаст сил». Предвкушая будущую силу, я радостно бежал дальше.

10.21905.

Говори себе: «Я хочу сейчас»... и делай. Сейчас возможно всё.

10.21959.

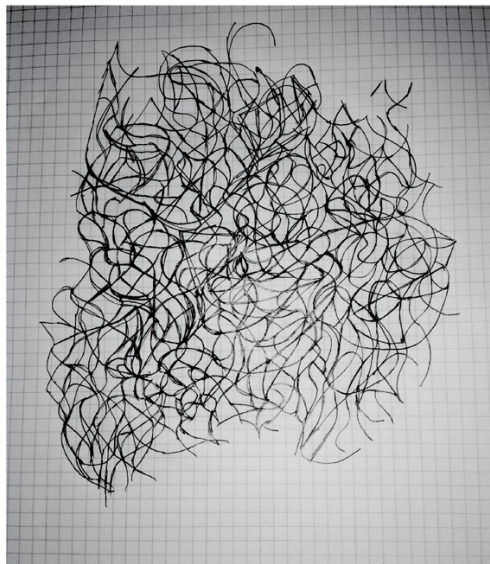
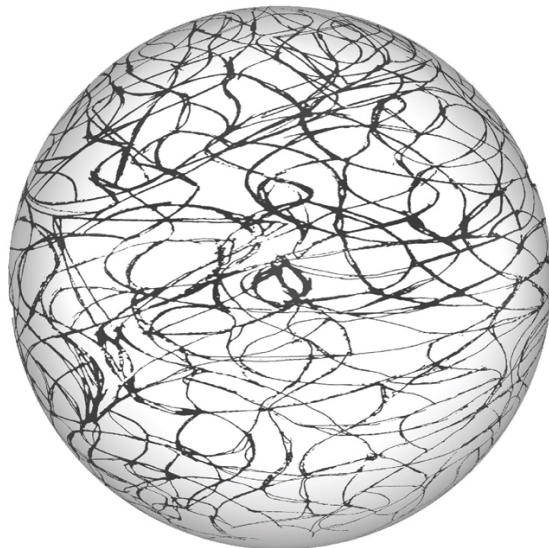
Не надо страх отрицать, страх нужно принимать и говорить ему: «Ты хороший, ты всё делаешь правильно». Если ты вдруг станешь реальностью, это будет полезно с некоторых сторон.

59.

Люди, любящие одиночество, это миф...
Тот, кто считает себя оным,
скорее всего, шизофреник с раздвоением
личности; его вечный собеседник
ни на секунду не покидает его,
а общество других людей лишь мешает
разговаривать с самим собой.

7.5.

Избегай «скрытых контрактов», мало ли о чём ты договорился сам с собой, всё равно об этом никто не знает. Лучше договаривайся открытым текстом.



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*****

Солоинк Логик. Разномыслие.

Читать книги Разномыслия следует медленно, тщательно пережевывая каждую мысль. Истина это то, что обладает свойствами протяжённости, а ложь это гордыня, то есть алчная спешка. 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.

479.

Свобода слова это возможность говорить самому себе всё, что угодно.

608.

Иногда нужно выговориться, чтобы вылить из себя

всю грязь...

... Многие не понимают, наполняют себя ею, хранят годами, а душа в ней маринуется – маринуется... и в итоге – и не душа уже, а ...

6.87. Никто тебя не слышит.

Если ты хочешь поговорить, поговори с книгой. Книга – прекрасный собеседник, но книга никого не слушает. Поговори сам с собой. Но как самого себя услышать? И даже если ты говоришь с другим, кажется ему, будто с собой сам говорит он, тебя совсем не слыша.

1591.

Умение говорить НЕТ, умение фиксировать убытки, умение расстаться с тем, что не нужно... это то, что успешный человек должен научиться делать в первую очередь...

Потренируемся.

Нет ...нет ...нет ...нет ...нет ...нет ...и еще раз нет.

1779.

Одиночество делает человека лучше.

Одиночество буквально выжигает из человека все лишние ...

Поговорив с самим собой, он испытает больше боли, чем даже в аду иной грешник...

2912. Самообман.

Нытье и уныние противно не только окружающим, но и самому себе.

Человек, который ноет сам себе, крайне несчастен. Самому себе следует рассказывать преимущественно только приятности, это придаст самому себе хорошее настроение.

О проблемах и трудностях умолчи...

Расскажи самому себе, что ты счастлив, и ты станешь счастливым.

3099. Как же мне жить? – задаёт человек вопрос...

Есть много вопросов, которые не нуждаются в ответах.

Есть множество вопросов, в ответ на которые нужно промолчать. Это и риторические вопросы, и глупые вопросы, и опасные вопросы... и особенно те вопросы, которые человек вслух задает сам себе в присутствии случайного собеседника.

3286. Глупый вопрос.

Не стоит задавать вопрос, если Вы догадываетесь, какой будет ответ, и он Вам заранее не нравится. Большая глупость задавать такие вопросы, ответы на которые могут нанести вред самому спрашивающему.

3.373.

Я всю жизнь говорил с Богом. Говорил и говорил, а он со мной не говорил. Было очень обидно, но я не сдавался. И до сих пор не сдаюсь, а он всё равно не говорит. Приходится разговаривать с самим собой, что, в целом, тоже не плохо.

4.172.

Любовь убивает страх, потому что осознанное желание принести себя в жертву уже не оставляет страхов. «Я – жертва во имя любви» – говорит сам себе человек и с улыбкой поворачивается лицом к любому страху.

4.224.

Когда говорят, что силой мысли можно изменять форму реальности, имеют в виду Слово. Это мир был создан словом и слово его меняет. Силу слову придаёт абсолютная вера в него. Абсолютная вера происходит от абсолютной истины, любви и красоты.

4.479.

Разве есть у тебя проблемы? Ты все свои проблемы придумал сам. Как придумал, так и забудь их... сотри их... скажи себе, всё это ерунда. Придумай себе радости. Ты так хорошо придумываешь себе проблемы. Может быть, ты придумаешь себе и решения от них?

4.485. Мантра пустых идолов.

Когда тебя ругают, говори себе: «идолы не имеют значения». Когда тебя хвалят, говори себе: «идолы не имеют значения». Когда тебя одолевает тщеславие, говори себе: «идолы не имеют значения». Когда тебя переполняет стыд, говори себе: «идолы не имеют значения». Когда тебя переполняет страх, говори себе: «идолы не имеют значения».

4.487.

Когда смущают чувства и мысли, говори себе: «ничто не имеет значения, кроме главного».

4.786.

Человеку, сильному волей, очень легко выйти из депрессии, нужно силой воли заставить себя сохранять любое движение. Нельзя останавливаться, нельзя позволять дурацким мыслям крутиться в голове. Нужно вытеснить свои негативные мысли из головы и заменить их новой внешней информацией. Читай, слушай аудиокниги, веди дневник, учи иностранный язык, учи наизусть песни, пословицы и стихи. Если в голове крутятся негативные мысли, заменяй их мантрой: «это всё ложь, это всё ложь» или «идолы не имеют значения, идолы не имеют значения», или «я всё делаю правильно, Бог любит меня», или «ом, ом, ом» и всё в таком роде.

4.813. Утренняя мантра.

Всё будет хорошо. Бог спасёт меня. Я делаю всё, что должен, я делаю всё, что должен. Делай, что должен и будь, что будет. Всё будет хорошо. Всё будет хорошо. Боже, укрепи меня в вере, помоги преодолеть все сомнения.

5.315.

Когда согрешил или хочешь согрешить, говори себе: «Брат, брат, береги душу, жизнь так коротка, а вечность не знает края».

5.386.

Чтобы история не сидела у тебя в голове, бесконечно крутясь как белка в колесе, истощая время и силы, ты сходи к психотерапевту и выгрызи из себя эту белочку. Расскажи всё психотерапевту, он всё решит.

5.635.

Не стоит никому говорить о своём тщеславии, даже самому себе. Но ты должен знать, что тщеславны все, даже ты сам. Тщеславие есть то, что порождает мечту. Влюблённые всегда тщеславны. Тщеславие есть алчность и перебор, источник страданий. Но значит ли это, что любовь есть грех? Нет, грех есть страсть.

5.811.

Выговориться полезно, держать внутри себя много лишнего вредно для здоровья.

6.382.

Сенека говорил, чтобы поменьше болтать с другими, больше говори сам с собой. Но мне не о чем говорить с самим собой, поэтому я говорю с Сенекой.

6.738.

Единственное оружие разума в войне с телом это логика и сила мысли. Вся энергия, чувства и управление телом находятся в руках души, а в руках разума есть только мысль и слово. Слово создало мир, слово придаёт формы предметам, слово заставляет тело подчиняться.

7.470. В чём польза, брат?

Очень много энергии и времени люди тратят на тщеславные удовольствия. Я смогу это, говорит человек себе и тратит массу усилий на достижение некоего результата, единственная цель которого самодовольствие. Да, ты смог, но где польза?

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.