

18+

СЕРГЕЙ ЗАБОЛОТНЫЙ

**ЖИВИ**

**МЕЧТАЙ**

**ДЕЙСТВУЙ**

# Сергей Заболотный

# Живи, мечтай, действуй

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48710765](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48710765)*

*ISBN 9785005080929*

## Аннотация

Эта книга, возможно, вам не даст ничего нового, так как практически все книги по саморазвитию имеют примерно один и тот же смысл и посыл. И я не предлагаю верить мне, что всё, что я пишу, работает и улучшит вашу жизнь. Я предлагаю вам самим проверить, а потом делать вывод. Ведь всё, о чём я пишу, я проверил на себе, и только поняв, что это работает, делюсь с вами.

# Содержание

Предисловие	5
Жить здесь и сейчас	13
Медитация как образ жизни	17
Почему важно заниматься медитацией	22
Заряди себя энергией	27
Как найти истинную цель	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Живи, мечтай, действуй

## Сергей Заболотный

Венера Ахунова *Корректор*

Ольга Третьякова *Дизайнер обложки*

© Сергей Заболотный, 2020

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0050-8092-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

В первой моей книге «Жить по-новому» я делал больше акцент на расслабление, на погружение в себя. В этой книге я так же считаю, что именно диалог с собой через медитацию и позитивные мысли приводит к хорошему результату. Но так же я добавил конкретных инструментов, благодаря которым вы сможете поставить цель, расставить приоритеты, начать действовать и достигнуть того, чего желаете. При этом вам не придется делать так называемый квантовый скачок, когда вы жили много лет одной жизнью и резко решили все изменить, причем сразу во всех сферах. Таким образом вы очень быстро перегрузите себя и сольетесь с намеченного пути.

Это примерно как если представить обычный легковой автомобиль, на который поместить двигатель от феррари. Вы, конечно, сможете немного проехать на нем, но через некоторое время ваш авто просто развалится. Так как нужно постепенно ее было модифицировать, усилить раму и подвеску и другие различные части автомобиля, постепенно тестировать его и только потом делать из него суперавто.

Так же и с вами: вы постепенно небольшими шагами выйдете на тот уровень, который вам необходим. Но есть одно важное условие. **ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС.** Вернее, от того, будете ли вы действовать или просто прочтете книгу,

как очередную, и дальше продолжите ту жизнь, которая вас не устраивает.

Именно так мы и получаем ту жизнь или те последствия, в которых мы сейчас и живем. Ведь подумайте: то, что вы сейчас читаете эту книгу, мы можем назвать результатом? А к этому результату нас привели наши действия, то есть мы взяли книгу и стали читать. А к действиям нас привели наши мысли, что-то типа: а не почитать ли мне что-нибудь развивающее. И вы начали искать на полках электронного магазина что-то, что вам понравится сначала по названию, а потом – по содержанию. И вот теперь мы с вами встретились на страницах моей книги. То есть когда какое-то желание у вас искреннее, настоящее, то оно идет от души, далее принимает информацию наш разум, наш любимый мозг и подталкивает нас на действие. А уже результат получает наше тело и те части тела, с помощью которых у нас работают наши пять органов чувств. Глаза – видят, уши – слышат, нос – нюхает, руки – трогают и ощущают, язык и вкусовые рецепторы – чувствуют вкус. Именно так мы и получаем то, что называем реальностью. Но есть еще и шестое чувство, которое называется интуиция, и сейчас на просторах интернета или по телевидению мы все чаще и чаще видим и слышим о нем. Как многие люди принимают информацию из какого-то потустороннего источника. Этих людей мы называем экстрасенсами. Это и есть божественная сила. Но почему-то большая часть человечества не может ей пользоваться: ви-

димом, мы когда-то утратили ее.

Ведь, по сути, и душа, и разум, и тело – это тоже все от бога, но почему-то мы не всегда слышим ту первую истинную мысль, а вернее, слышим, но чаще игнорируем ее. И делаем так, как нам навязывает общество. То есть теряем себя и свою индивидуальность.

Подумайте, ведь такие мысли: типа почитать книгу, или посмотреть какой-то фильм, или а не позвонить ли мне другу и сходить с ним куда-то провести время, – приходят к нам, когда мы находимся в спокойном состоянии и не напрягаем свой разум и тело для действий. И, как результат, мы очень быстро и легко получаем его. То есть нам легче получить от жизни что-то, когда мы думаем об этом в более расслабленном состоянии. Вспомните ситуацию, когда вы что-то забыли, например, чье-то имя, и напряженно пытаетесь вспомнить, но ничего не выходит, а потом говорите себе: а, ладно, не важно, – и буквально через несколько секунд или минут вы вспоминаете его. Или положили ключи от машины куда-то и не можете найти. Вы начинаете напрягать свой мозг: куда же я их дел, – начинаете нервничать и переживать, что опаздываете из-за этого по делам. И чем больше напрягаетесь, тем больше переживания. И, соответственно, все ваши действия не дают результата. А потом вы отпускаете ситуацию: типа, а, ладно, на такси доберусь или на автобусе, и с принятием такого решения вам становится легче, проходит напряжение. И очень часто, возможно, сразу

или позже, когда вы придете домой, вы находите их. И при этом они могли лежать на самом видном месте. И вы думаете: вот, блин, как я мог их не заметить? А здесь все просто: когда вы напряжены, у вас теряется фокус внимания. Вы начинаете акцентироваться не на результат или решение вопроса, а на проблеме. И, соответственно, вы ее усугубляете еще больше.

То есть что получается, что решение всех вопросов не в том, как можно сильнее напрячься и что-то получить, а, наоборот, расслабиться. Ведь смотрите, даже Менделеев придумал свою таблицу во сне, то есть когда был расслаблен и отдыхал. Но вы скажете: как, ведь многие люди стали миллионерами и миллиардерами именно благодаря тому, что много работали и, конечно же, много напрягались? И я скажу вам да, что именно от большого количества мыслей и, соответственно, действий, они получили свои результаты. Но, по большей части, мы думаем, что эти люди напрягались, а на самом деле, они получали огромное удовольствие от того, что делали, потому что, по истине, они занимались любимым делом. Ведь по-настоящему счастливы и достигли успеха во многих сферах своей жизни те люди, которые занимались любимым делом, которое их и вдохновляло на действия. И таких примеров очень много: Том Эдисон (создатель лампочки), Генри Форд, Стив Джобс, полковник Сандерс (основатель сети ресторанов KFC) и многие другие. И они трудились днями и ночами, но делали они

это с огромным удовольствием и вдохновением. И я недавно пришел к тому, что настоящее ощущение счастья и радости не в наших каких-то быстрых и разовых результатах, а именно в том, что когда вы действительно найдете то, ради чего готовы вставать среди ночи и действовать. И тогда в конце вашего пути, как сказал Николай Островский: Вам не будет мучительно больно за бесцельно прожитые годы». «

Ну а теперь обо всем подробнее: как найти свои истинные желания и предназначения, поставить цель и осознанно действовать.

Меня зовут Сергей Заболотный. И я родился и вырос в небольшом городке Приморского края в селе Камень-рыболов. Я жил в семье военных, помню времена, когда мы жили дружно и счастливо. Но в какой-то период времени мои родители стали употреблять много спиртного. И в итоге они стали алкоголиками. Я много наблюдал их скандалов и ругани. Однажды мне это надоело. Первым ушел из дома мой старший брат, он жил у дедушки с бабушкой. А после армии остался жить во Владивостоке. В 16 лет я тоже ушел из дома, так как надоело смотреть на выпивания и разборки моих родителей. И теперь я жил у дедушки с бабушкой. Конечно, на тот момент я очень осуждал и винил моих родителей, но сейчас, с возрастом, я давно уже простил их и отпустил. Тем более что их уже нет в этом мире. Сначала не стало мамы. В 2002 году после очередного выпитого спиртного она оказалось не в нужном месте, не в нужное время, в общем, ее

изнасиловали и убили. Не знаю, сможете ли вы представить ту злость и гнев, которые были во мне. Я потом несколько дней вместе с милицией искал этих гадов. Но ничего не получалось. Они подались в бега. Но через пару недель их, конечно же, нашли. Ни меня, ни брата, ни отца не пустили в суд, так как боялись, что мы можем отомстить. И на похоронах я себе дал обещание, что я дождусь, когда они выйдут, и отомщу. Следующие годы я жил с мыслью мести, я жил в состоянии войны. Нет, конечно же, у меня была и нормальная жизнь. Я женился, у меня родился ребенок, но тогда у меня было очень много негативных мыслей. И это, конечно же, отражалось на всей жизни. У меня не получилось построить хороших отношений, я позже развелся со своей женой. Я занимался спортом и не достиг никаких успехов в нем, так как преследовал другие цели, я хотел научиться драться, чтобы делать больно, а не для спортивной карьеры. Я занимался со своими знакомыми какими-то делами, которые приводили меня к разборкам с различными группами лиц. И очень часто могло произойти такое, что я мог просто не вернуться домой. Это было начало двухтысячных годов, тогда страна еще не совсем отошла от 90-х. А мы все помним, что это было за лихое время.

Отец так и продолжал пить, и, конечно же, через несколько лет его тоже не стало от такого образа жизни. К сожалению, мой брат тоже перенял этот опыт и тоже уже кодировался несколько раз. Да что греха таить – и я раньше тоже любил

выпить и повеселиться. Но со временем мне пришлось бросить это дело, так как я в очередной раз попал в ситуацию, после которой еле остался жив. И тогда я понял, что нужно что-то менять.

Сейчас мне 38 лет, у меня прекрасная семья, бог мне послал прекрасную жену, с которой я уверен, что воплощу все свои заветные мечты. У меня трое детей, сын от первых отношений, но он живет с мамой, дочь-подросток моей жены и наша общая дочурка, которая родилась уже действительно в любящих и осознанных отношениях. У меня есть бизнес, мы живем в прекрасной комфортной квартире в одном из престижных районов города. У меня и моих близких хорошее здоровье. Мы счастливы в семейных отношениях и счастливы в жизни. И все эти перемены стали со мной происходить именно тогда, когда я взял ответственность за свою жизнь на себя. Что это значит: это значит, что взял под контроль свои мысли, а мысли стали приводить к действиям, которые и приводят потом к результату. И именно от ваших мыслей и будет зависеть результат. Я очень рад, что с божьей помощью я не совершил той мести, которой хотел. Конечно, я не оправдываю этого поступка, но я отпустил эту ситуацию. Я осознал, что, в конце концов, к этому итогу моих родителей привел их образ жизни. Я осознал, что каждый сам строит свою жизнь. И когда мы с братом хоронили отца, на похоронах не было никого, кроме нас. Так как уже давно не было у него никаких друзей и хороших знакомых.

А все собутыльники, наверное, и не заметили, что его не стало. Хотя почему я так говорю: наверное, первую неделю это был один из поводов для них напиться. В общем, я хоронил своего отца с улыбкой на губах, потому что к тому времени я уже по-другому смотрел на жизнь и понимал, что там ему будет гораздо лучше, потому что та жизнь, которой он жил, и жизнью назвать нельзя. Единственное, что я не успел, так это сказать ему, что все-таки я его люблю и маму тоже, какими бы они ни были. Я отпустил весь тот негатив, который был у меня к ним. Потому что понял, что жизнь каждого человека – это его личный выбор, и не нужно никого винить за то, если у вас что-то не получается. А ведь люди чаще всего именно так и делают, всегда проще сказать, что виноват кто-то: родители, учителя, директор на работе, – чем взять ответственность на себя.



или

ДУША



РАЗУМ



ТЕЛО

# Жить здесь и сейчас

До недавнего времени я проживал свою жизнь, как проживают, наверное, 95% населения планеты Земля: я проживал ее бесцельно. И по воле судьбы я недавно обучался коучингу. И основой нашего обучения были постановка, планирование и достижение цели. И я понял, насколько важно уметь ставить цели в своей жизни. Понимаете, как работает и устроен наш мозг? Когда вы перед ним ставите задачи, когда вы ставите ему цели, то он включается в работу и начинает искать пути по достижению вашей цели. Это примерно как корабль в море. Когда корабль выходит в рейс, ему в навигаторе ставят точку пункта назначения, и он прорисовывает маршрут к этому пункту. А если мы не поставим точку, то он так и будет блуждать от берега к берегу. Так же блуждают многие люди. А если мы поместим тот же самый бесцельный корабль в боевые условия, как вы думаете, долго он просуществует? Я думаю, что нет. Так же и многие люди уходят из этого мира, не ощутив всей прелести жизни, потому что жили бесцельно.

Так же очень многие на пути к своим мечтам и целям допускают такую большую ошибку. Они оглядываются назад в свой прошлый не удавшийся не успешный опыт и переносят его в свое настоящее, здесь и сейчас. И опираясь на эти неудачи, бросают свои мечты и цели. Но как это неправильно-

но и глупо. Ведь прошлого уже нет, не нужно о нем сожалеть. Представьте ваш завтрашний новый день. Вы проснулись, встали, умылись. Вы позавтракали, оделись и вышли на улицу, чтобы сесть в свой автомобиль и продолжить движение на работу. Но вы решаете сегодня ехать не как обычно, глядя вперед в лобовое стекло. Вы решаете ехать назад, глядя в зеркало заднего вида. Как вы думаете, далеко вы уедете? Я думаю, что у вас будет очень много трудностей и препятствий на пути, и, скорее всего, вы вообще не доедете. Так как смотрите назад.

Такая же история и с нашим будущим. Многие люди не решаются приступить к действиям, так как переживают за свое будущее: а вдруг что-то не получится. И бросают свои мечты и цели. Но ведь будущего еще тоже нет. Представьте, завтра не существует. Ведь, проснувшись завтра, это будет уже сегодня. Какой тогда смысл переживать за то, чего нет? Здесь и сейчас самое важное для вас время, здесь и сейчас мечтайте, планируйте, ставьте цели и действуйте. Так же люди на своем жизненном пути ищут и ожидают каких-то чудес, не обращая внимания на то, что чудеса их окружают везде и повсюду. Допустим, человек задержал дыхание под водой на пять минут, и мы говорим: вот это чудо. А то, что мы дышим 24 часа в сутки и благодаря этому живем, разве это не чудо? Если в 2—3 утра встанет солнце, мы тоже скажем, что чудеса какие-то происходят, а то, что оно встанет каждый день, дает нам тепло, дает нам жизнь, дает нам

энергию, разве это не чудо? Сейчас ребенок может родиться на любой стадии беременности, и его поместят в какие-то капсулы. Будут давать какие-то лекарства, и он, в принципе, вырастет нормальным человеком, и мы тоже говорим, что это чудесно. А вы задумывались когда-нибудь над процессом: зачатие, вынашивание, рождение новой жизни. Когда из микроорганизмов получаются такие замечательные люди, как мы с вами. Разве это не чудо?!

Мы все слышали, что существует семь чудес света. Я вам назову другие 7 чудес: дышу, вижу, слышу, говорю, думаю, чувствую, люблю. Будьте привержены вашим целям.

### ***Притча.***

*Однажды к мудрецу подошел ученик и спросил:*

*– Учитель, вы такой умный, вы такой мудрый, у вас есть ответы на все вопросы. Как мне стать таким же мудрым?*

*– Ты действительно хочешь быть мудрым? – спросил учитель.*

*– Да, – сказал ученик.*

*– Хорошо, – тогда он повел ученика к реке.*

*Подойдя, он опустил его голову в воду и стал держать. Через некоторое время ученик стал сопротивляться и вырываться, так как у него заканчивался кислород. Но учитель продолжал его держать. Подержав еще немного, почувствовав, что ученик теряет силы, он отпустил его. Ученик стал жадно хватать воздух, как будто это был первый глоток в его жизни. Когда он отдышался, учитель спросил:*

*– Когда ты был под водой, что тебе хотелось больше всего на свете?*

*– Сделать глотков воздуха, – сказал ученик.*

*– Вот когда ты так же сильно захочешь стать мудрым, ты станешь им.*

Поэтому, друзья, мечтайте, желайте, переводите ваши мечты в цели, и вы обязательно их достигнете. **Я ЗНАЮ, ВЫ МОЖЕТЕ ВСЕ.**

Будущее – это не то, что с нами случится, а то, что мы создаем. Путь нужно не искать, а строить. Строительство своего Пути меняет как самого Создателя, так и его судьбу.

А теперь ответьте себе на вопрос: **ЧТО Я ПОНЯЛ?** И его я вам буду задавать на протяжении всей книги. Ведь если вы не обдумаете, что важного в той или иной главе написано, то эта информация не осядет у вас в сознании. Тогда получится, что вся книга в одно ухо влетела, а в другое вылетела.

# Медитация как образ жизни

Более 3 лет назад в мою жизнь вошла медитация. И до сих пор я продолжаю ей заниматься по утрам. 15—20 минут, наедине с собой и с вашими мыслями, действительно изменяют вашу жизнь в лучшую сторону. Я даже не помню, как так получилось, что я стал ей заниматься. Помню, что иногда, глядя в окно на балконе, откуда открывается прекрасный вид на море, утром, когда встает солнце, это не передаваемое зрелище, мне стало хотеться как-то замирать на некоторое время, глядя на рассвет. И это как будто заряжало меня энергией. Потом как-то случайно попал какой-то ролик в интернете про медитацию, и я стал больше этим интересоваться. И таким образом я узнал о методе Сильва. Я приобрел у них онлайн-курс и стал им заниматься. И меня это очень вдохновило. И медитация действительно изменила мою жизнь. Помимо того что я научился сохранять спокойствие в различных ситуациях, так же с помощью медитаций я научился держать фокус внимания на своих целях. А это очень важно, так как, понимая, что наши мысли материальны, я стал понимать, что чем чаще и точнее я буду думать о своих целях, тем скорее они ко мне придут. Ведь в течение дня наши мысли бывают где угодно, но только не там, где хотелось бы. Чаще всего они либо в будущем, либо в прошлом. Но никак не здесь и сейчас. А ведь, как я уже говорил, именно фо-

кус на нашем настоящем моменте и меняет нашу будущую жизнь. Медитация помогает не реагировать на обстоятельства внешнего мира, а больше чувствовать себя и свои желания. Как писал Стивен Кови в книге «7 навыков высокоэффективных людей», нужно быть проактивным. Что это значит? А значит это то, что что бы ни происходило, как бы ни пытался повлиять на вас внешний мир, обстоятельства вокруг вас. Слушайте в первую очередь себя, свой внутренний голос. Оставайтесь приверженным вашим целям и мыслям, а не тому, что навязывает общество. Это не значит просто забить на все происходящее вокруг, хотя иногда это тоже полезно. Это значит, что только вы решаете, какой сделать выбор в той или иной ситуации. И тогда это только ваша ответственность за свою жизнь на 100%. Ведь не важно, что происходит вокруг, важно, как вы к этому относитесь. Принимаете вы что-то или нет. И далее от этого зависят ваши последующие действия и события. Допустим, вы идете по улице вашего города, и к вам подходит человек и задает вопрос: как вы относитесь к нашему государству и правительству, устраивает ли оно вас? И кто-то остановится и начнет рассуждать и осуждать или более того – начнет поливать грязью все наше правительство и вспоминать все грехи, которые оно сотворило. И что жизнь у вас не удалась по их вине и так далее и тому подобное. В общем, вы войдете в эмоциональное состояние злости и ненависти. Но подумайте, какую пользу вам принесет такой разговор. Кроме того, что вы выведете

себя еще больше из равновесия, а это по-любому отразится и на вашем физическом состоянии, ни к чему хорошему это больше не приведет. А кто-то либо просто не станет разговаривать на эту тему, потому что понимает, что нет смысла спорить и осуждать, либо просто пошутит что-нибудь на эту тему и пойдет дальше со своими мыслями о своих желаниях. Ведь если тебя не устраивает что-то в твоём правительстве, так дерзай, сейчас весь мир открыт, езжай жить в другую страну. Я, допустим, вообще антиполитичный, потому что понимаю, что нет смысла разглагольствовать на эти темы, тратить свое время и энергию. Для меня мое государство – это, прежде всего, моя семья. Вот тут-то я могу повлиять на какие-то изменения.

Короче, только вы в ответе за свою жизнь, и только вы принимаете решения, как относиться к той или иной ситуации. И медитация как раз помогает находиться в состоянии спокойствия и внимания на ваших целях и мечтах. Уделяйте себе ежедневно 15—20 минут времени на расслабление и представление того, что вы хотите, и это улучшит ваше состояние: как физическое, так психологическое. Очень хорошее упражнение, когда вы останетесь в спокойном месте, где вас никто не потревожит. И начнете по очереди обращать внимание на ваши части тела, начиная с пальцев ног и поднимаясь выше до макушки головы. Подумайте о ваших пальцах ног, сделайте вдох, а на выдохе расслабьте ваши пальцы. Потом подумайте о ваших стопах, почувствуйте

те их, а потом так же расслабьте их. Далее голени, колени, бедра. И так все тело. Вы войдете в самое здоровое для вас состояние. В то состояние, которое вы пришли в этот мир. Как объясняет Хосе Сильва, у нашего мозга есть несколько состояний. Состояние бодрствования, бета-уровень. Когда включены ваши пять органов чувств, когда вы воспринимаете время и пространство. Тета-уровень – это состояние сна. Дельта-уровень, состояние глубокого сна – это бессознательное состояние. А есть состояние между бодрствованием бета и сном тета, которое называется альфа-состояние. Это состояние легкого сна, медитации, когда нет ни пространственных, ни временных ограничений. И вот как раз когда вы расслабляетесь и осознанно себя вводите в это состояние, то здесь вы можете мечтать и представлять все что угодно. Все то, что вы желаете перенести в свою жизнь. Вы представляете ту жизнь или ситуации и обстоятельства, которые хотите, чтоб были в вашей жизни. Вы как будто просматриваете фильм с главным участие в вашей роли. Старайтесь увидеть и почувствовать как можно больше деталей. И стараться задействовать все пять ваших органов чувств. Ведь когда-то в детстве вас запрограммировали на те убеждения, которые сейчас в вашей голове. Что все в мире дается с огромным трудом. А вы видели хоть одного шахтера-миллионера? Вряд ли, а ведь эти люди очень много работают. Возможно, кому-то эта профессия очень нравится, значит, это выбор этого человека, и пусть он будет счастлив с ним.

Конечно, трудиться надо, но по большей части это должна быть работа вашего мозга в том направлении, которое вы желаете принести в свою жизнь.

Вспомните ситуации из детства, когда ребенок просит у родителей: купите игрушку, – а они ему: много хочешь – мало получишь. «А почему?» – спросит ребенок, а ему в ответ: «Много будешь знать – скоро состаришься». И так у ребенка закладывались неправильные убеждения. Ведь он мог принимать эти фразы буквально и в следующий раз не станет ничего спрашивать, ведь он тогда состарится. А потом с такими убеждениями он входит во взрослую жизнь, как вы думаете, много пользы они ему принесут? Ведь это влияет на нашу коммуникацию, а она очень важна в современном мире. Ведь практически весь бизнес построен на отношениях между людьми и на коммуникативных навыках.

# Почему важно заниматься медитацией

Наш мозг постоянно находится либо в прошлом, либо в будущем. Большая часть людей либо сожалеют о своем прошлом каком-то не удавшемся опыте, либо беспокоятся за свое будущее. Так вот, чтобы войти в состояние здесь и сейчас, нам нужно успокаивать свой разум. А как вы понимаете, проживая в социуме, это очень нелегко, а для кого-то – практически невозможно. Так как мы реагируем на внешний мир, на окружающих нас людей и различные ситуации. И ситуации эти не всегда положительные. Даже просмотр новостей очень сильно меняет наше эмоциональное состояние. Именно поэтому я уже несколько лет не смотрю новости. И вот почему это происходит.

Как объясняет в своей теории доктор Пол Маклин, у человека триединый мозг.

1. Рептильный мозг (инстинкты, выживание) 100 млн. лет.

Отвечает за размножение, защиту территории, агрессию, желание всем обладать.

Функции: бежать и защищать. Воспринимает мир негативно.

Именно этот мозг реагирует на внешние факторы. Информация о войнах, катастрофах, авариях и т. д.

И в таких ситуациях берет верх над разумом. Особенно активен ночью.

2. Лимбическая система (эмоции, чувства) 50 млн. лет.

Отвечает за самосохранение и самозащиту.

Этот мозг на 98% идентичен мозгу братьев наших меньших, именно поэтому мы так любим кошек и собак.

Эмоциональный мозг стремится сохранить то, что у нас есть.

Сопrotивляется переменам и тянет нас назад, в зону комфорта.

Взаимодействует с рептильной системой и может брать верх над разумом и телом.

3. Неокортекс (визуальный мозг, полушария, разум) 2.5 млн. лет.

Отвечает за рассудок, умозаключения, способность к анализу.

Он определяет, какие действия нам нужно предпринять, поставить цель и составить план.

Обсуждать вещи, цели и мечты. Он вдохновляет нас.

### **Триединый мозг (автор Пол Маклин)**

Нейрология сегодня доказала, что мозг отвечает за перспективы наших целей всего на 2%, остальные 98% – работа подсознания.

То есть что получается: если мы большую часть своего времени реагируем на внешний мир, на то, что навязывает общество, а это не всегда полезная информация, ведь по-

смотрите, сколько негатива нам транслирует даже наше телевидение. Тогда у нас чаще включаются в работу рептильный ум и лимбическая система. А когда они активны, как мы понимаем из теории о триедином мозге, тогда перестает полноценно работать наш интеллект, наш разум. Благодаря которому мы мечтаем, планируем, анализируем, а далее переводим наши мечты в цели. То есть большую часть своего времени человечество находится под влиянием страхов. И именно медитация вас будет выводить из этого состояния. И если вы ежедневно на 15—20 минут будете уходить в спокойное состояние, то со временем ваш разум и ваше тело запомнят это состояние, и в дальнейшем вы научитесь сохранять спокойствие практически в любых ситуациях. И рассматривать их как опыт, а не как проблему. Вы научитесь держать свой фокус внимания на том, что вам важно и интересно. Вы научитесь акцентироваться на ваших целях.

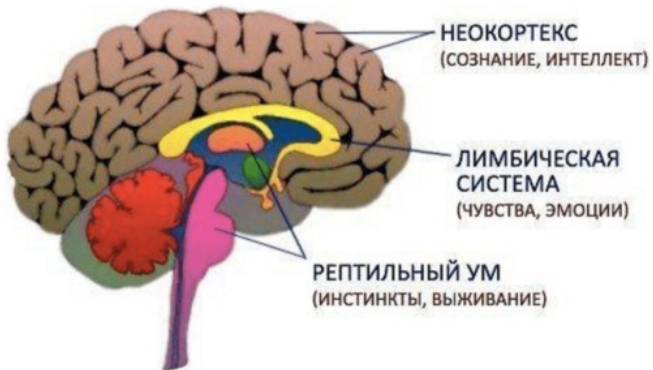
### **Задание:**

1. Один раз в день делать расслабляющую медитацию для всего тела, лучше это делать с утра. Ведь именно утром вы настраиваете себя на новый день. И когда расслабитесь, начинайте создавать видеоролик, образ-цель с вашим самым сильным желанием. Увидьте сначала, как эта ситуация, которую вы хотите изменить, выглядит сейчас, будьте честны и откровенны. Не нужно долго задерживаться на ней, буквально одну минуту. А далее представьте, что теперь все сложилось самым наилучшим образом. Увидьте себя, как вы вы-

глядите, почувствуйте, какую радость вы испытываете. Нужно проделывать все задания как минимум 30 дней, чтобы они укоренились в вашем сознании и стали вашими привычками.

2. Каждый день в течение месяца, как вы взялись за саморазвитие, отмечайте свои ежедневные успехи. Записывайте вечером, что вы сегодня достигли. Пусть это будут даже очень маленькие успехи, допустим, проснулись на 5 минут раньше, может, даже кому-то улыбнулись из своих сотрудников, с кем раньше не общались. Или даже то, что вы каждый день начали делать медитацию. Пусть вам, на первый взгляд, кажется, что в этом нет ничего особенного, но вы увидите, как вас это будет вдохновлять и мотивировать завтра сделать что-то еще больше. И, написав ваш сегодняшний успех, обязательно похвалите себя, ведь вы действительно молодец. Вы меняете свою жизнь в лучшую сторону.

**Что я понял?**



# Заряди себя энергией

Для начала движения и постановки ваших целей нужно научиться наполнять себя энергией.

Ведь если вам за 30 и вы решили изменить свою жизнь, то вам понадобится больше сил, ведь если вы будете делать то, что делали все это время, то и ваши результаты, соответственно, останутся теми же. Мы не можем стать тем, кем мы хотим быть, оставаясь тем, кто мы есть сейчас. Поэтому самое первое, с чего нужно начать, это с наполнения вашего тела и духа энергией. Начните менять свои привычные действия с самого утра, я их называю ритуалы. Первое – это выпивание стакана воды, ведь мы состоим на 70% из воды, и пополнение своего организма жидкостью с самого утра – нет ничего лучше. Главное, чтобы это была правильная жидкость, а не пиво или еще что покрепче. Потом медитация, а далее нужно поддерживать свое тело в физической форме, и нет еще более совершенного средства для этого, как занятие спортом. Подумайте, чем бы вы хотели заняться. Быть может, вы в детстве очень хотели научиться каким-то единоборствам или вы очень любили плавать, а может, вы когда-то занимались бегом, и сейчас самое время возобновить эти увлечения. Будет очень здорово, если спорт, которым вы решите заняться, будет вас действительно вдохновлять. Я в какой-то период занимался боксом, потом перешел

на кикбоксинг, потом мне очень захотелось заниматься ножевым боем. А сейчас я пришел к тому, что просто много бегаю, и я понял, что ничто мне не доставляло столько удовольствия. Но, конечно, для этого выбора нужно будет время, а вы решили измениться прямо сейчас. Поэтому прямо сейчас встаньте и сделайте несколько простых упражнений. Во-первых, сделайте хотя бы десять глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Вы можете почувствовать головокружение с непривычки. Но когда вы будете делать это чаще, вы увидите, как это меняет ваше состояние. Со временем доведите до 30 таких вдохов. Сделали? Выпейте еще стакан воды.

Теперь можно делать для начала обычные упражнения. Смотрите: все наше тело создано так, чтобы двигаться. Стопы, колени, бедра, поясница, кисти, локти, плечи, шея. Все эти части тела крутятся и вертятся. Так и разомните каждую из них, не надо сразу делать по 10 минут на каждую часть тела, просто сделайте хотя бы по 10 круговых движений каждой из этих частей, и это уже будет очень здорово. Далее, скорее всего, вам захочется увеличить нагрузку, но сейчас важно делать хоть этот минимум, но каждый день. Только ежедневные действия приведут вас к изменениям в жизни. И следующее, что бы я вам рекомендовал – это начать закалять свой организм. Не нужно сразу обливаться полностью холодной водой, ведь обливание – это небольшой стресс для вашего организма, а также выброс адреналина. А ученые

уже давно доказали, что адреналин полезен для нашего тела, но все должно быть в меру. Поэтому начните с контрастного душа, для начала обливайтесь теплой водой, потом делайте ее прохладнее, и так несколько раз. Или еще один метод. Начинаяте по утрам обливать сначала свои ступни прохладной водой, и так хотя бы дней 10. Потом обливайтесь по колено еще 10 дней. И так, поднимаясь выше, через 2—3 месяца вы будете полностью обливаться. Почему это полезно, ведь у человека примерно 100 км сосудов, и чтобы чувствовать себя хорошо, нужно, чтобы у сосудов была хорошая пропускная способность крови. И когда вы будете обливаться, это будет похоже на насос, они будут то сжиматься, то разжиматься, и от этого будет лучше циркулировать кровь. И еще, когда вы будете осознанно обливаться холодной водой и привыкнете к этому микрострессу, то потом в течение дня вас никакая ситуация не выведет из себя. Вы научитесь контролировать себя, свое и тело и эмоции и оставаться уравновешенным. Важно делать любые действия, которые вы вводите в свою жизнь, 30 дней. Не пропускать ни одного дня, где бы вы ни находились. И тогда это станет вашей привычкой. Делайте хотя бы этот минимум, и вы уже почувствуете прилив сил, отличное настроение и заряд энергии.

**Что я понял?**

# Как найти истинную цель

Это прекрасное упражнение я узнал, когда обучался коучингу в компании ИРС. Называется оно «колесо жизненного баланса». Ведь у каждого из нас может быть много желаний и мечт. Но, определив, что действительно важно на сегодняшний момент, и начав действовать именно в этом направлении, вы начнете менять свою жизнь и в других сферах.

1. Вы рисуете на листе круг и делите его на несколько частей. В этом рисунке вы видите 8 частей, но их может быть как больше, так и меньше. Это классическое колесо. Вам нужно для начала определить, какие сферы вашей жизни важны для вас на данный момент. В каких сферах вы бы хотели улучшить свою жизнь. И очень важно поставить для себя сроки, когда вы хотите получить это улучшение. Не нужно себя обманывать и делать так называемые квантовые скачки. Любая истинная цель достигается как минимум через полгода, год. Поэтому поставьте точно дату, например: через год, к 25 мая 2019 года, я увеличу свой доход на 50%.

Здесь мы видим такие сферы, как: отдых, здоровье, окружение, любовь, карьера, финансы, духовность, саморазвитие, отдых. Это достаточно распространенные сферы, особенно часто встречаются – это здоровье, финансы, семья.

2. Начните с любой сферы, а лучше с той, изменение в которой повлияет в дальнейшем на все остальные сферы. До-

пустим, это здоровье. Теперь разделите каждую вашу сферу на 10 частей. Это будет десятибалльная шкала.

В любой вашей сфере 0 быть не может, ведь вы живой человек, у вас есть мечты и желания, и значит, это уже как минимум 1.

Далее начните представлять и ответьте себе на вопрос: что значит для вас быть здоровым на 10 баллов? Как вы тогда будете себя чувствовать, что вы будете тогда делать? Для кого-то быть здоровым – это может просто чувствовать себя всегда прекрасно, не ходить к врачам. Для кого-то это поход в спортзал или выполнение каких-то нормативов в каком-то спорте. Для кого-то – бегать по утрам 10 км. В общем, каждый сам для себя определяет, что значит, когда он абсолютно здоров. И вкратце напишите напротив колонки здоровье свой ответ. А теперь реально отметьте в колонке здоровье, на какой цифре вы сейчас находитесь. Допустим, это цифра 5.

Далее переходим к следующей сфере – окружение. И представляем, что для вас ваше окружение на 10 баллов. Может, это люди, которые схожи с вами по интересам, или это какой-то конкретный человек, с которым вы хотите познакомиться и завести дружеские отношения. Или вы хотите просто изменить свой круг людей, который вас окружает сейчас. Тогда увидите и подумайте, кто те люди, с кем вы бы хотели общаться, которые вас будут вдохновлять и помогать вам. А быть может, вас все устраивает, как есть сейчас, и то-

гда напишите напротив колонки окружение ваш ответ. И далее на шкале отметьте, на каком уровне вы находитесь сейчас. Допустим, это цифра 7.

# 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.