

A woman with blonde hair, wearing a white t-shirt, colorful patterned leggings, and light blue sneakers, is captured in mid-air, jumping joyfully on a lush green grassy hill. Her arms are raised high, and she has a wide smile. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. In the distance, there are some green trees.

Галина Молдованова

**КОД
ВЕРОЯТНОСТИ 881**

Ты можешь изменить мир

Галина Молдованова
Код вероятности 881. Ты
можешь изменить мир

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63471417
ISBN 9785005191199

Аннотация

Привет вам, друзья! Если вы читаете эту книгу – значит, вы готовы к переменам. Эта небольшая книга способна изменить вашесознание. Это подборка самых важных практик и знаний моей жизни за последние пять лет. На первый взгляд, ничего особенного, однако начните практиковать – и вы почувствуете, как меняется мир вокруг вас. Это не просто набор информации. Моя цель – изменить мир к лучшему. И, естественно, любые изменения следует начинать с себя. И вы знаете – это работает!

Содержание

Январь	5
Февраль. Медитация	12
Март	18
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Код вероятности 881

Ты можешь изменить мир

Галина Молдованова

© Галина Молдованова, 2020

ISBN 978-5-0051-9119-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Январь

Грааль Аюрведы

Вы замечали, как время пробуждения влияет на ваш день – на продуктивность, энергию, настроение? Как ЕДА задает вам определенное настроение, самооценку, бодрость и наблюдательность, а иногда наоборот – может действовать как снотворное. Вам интересно, почему?

Расскажу о своем опыте. Я не помню, когда впервые услышала об Аюрведе, довольно давно, еще в детстве нашла книгу в домашней библиотеке, прочитала, но ничего не поняла. Затем, когда начала заниматься йогой, посещать йогафестивали, я поняла, что где-то в этой науке кроется «священный Грааль» – некие очевидные и бесценные знания, о которых люди забыли. Наверное, пришло мое время, и ответ пришел сам собой, от видеоблогеров, и один из них В. Дреус.

Что же я поняла? Я поняла принцип «природа = человек». Ниже я объясню свою мысль, расскажу, что такое доши, и дам простую таблицу, которая висит у меня дома на стене, не давая мне забыть о законах мироздания. Сразу говорю, здесь нет никакой религии или эзотерики – только знания, со своей тысячелетней историей, которые дошли до наших дней. И если эта наука дошла до нас сквозь века, не утратив актуальности, значит, она прошла испытание временем

и обрела антихрупкость, в отличие от постоянно меняющихся методов традиционной медицины.

Итак, друзья, поехали!

*«Ваш день это жизнь
в миниатюре.»
Робин Шарма*

Аюрведа (от санскрита «аю» и «veda» – «знание жизни» и «наука жизни»/«знание продолжительности жизни») – это традиционная система индийской народной медицины. Аюрведа доказывает связь между разумом и телом.

Человек подобен природе. Если рассматривать Бога как энергию природы, то все, что есть в природе, есть и в человеке. Все качества природы и ее проявления существуют в человеке и так же проявляют себя. Поэтому всё, что происходит в мире, сильно влияет на наше состояние. Люди не придают этому значения, не верят этому или игнорируют, но это большая ошибка, ведь мы – часть природы, совершенно неотъемлемая ее часть. Если мы находимся в балансе с природой – то мы в состоянии здоровья и комфорта. Если мы противодействуем – то создаем дисбаланс и, как следствие, нас настигают болезни и преждевременная смерть.

Аюрведа учит: все, что есть в природе, состоит из пяти элементов.

Это эфир, или пространство, в котором находится все сущее в природе.

Воздух – движущая часть всех видов энергии.

Огонь – энергия, тепло, которая трансформирует все в природе.

Вода – связующая часть, передающая информацию.

Земля, дающая структуру всему в природе.

Эти пять элементов присутствуют во всех трех традициях тибетской, индийской, китайской медицины. Аюрведа объединяет эти 5 элементов в три основных стихии:

стихию ветра Вата,

стихию огня Питта,

стихию слизи Капха.

Все эти три стихии называются *дошами*: Вата доша, Питта доша, Капха доша. Доша – это то, что создает тело, поддерживает и питает его, а также то, что разрушает тело. От этих стихий происходит зарождение тела, от них же и умирание тела. Если поддерживать эти стихии в состоянии баланса, то человеческое тело будет долго функционировать и оставаться здоровым.

Существует два типа аюрведической конституции: Пракрити и Викрити.

Пракрити – это набор стихий, которые образуются при рождении, та генетическая информация, что заложена в ДНК (в отжисе, на языке аюрведы) и определяет основ-

ные черты человека – рост, цвет глаз, цвет волос, склонности в поведении, питании, к профессиям. В процессе жизни и развития, в зависимости от окружения и среды, климата, воспитания, режима дня, питания – как следствие этого – соотношение стихий может меняться. В результате, возникает дисбаланс, и человек начинает отклоняться от *пракрити* в сторону *викрити* – неправильного состояния, что приводит к болезням. То есть, всему причиной является отклонение от своей индивидуальной конституции.

По сути, чтоб быть здоровым и счастливым, человеку всего лишь нужно придерживаться своей пракрити. На этом основана традиция Аюрведы и тибетской медицины.

Вот простой пример, чтобы определить свое состояние на данный момент.

Под воздействием трех дош человеческое тело заканчивает свое формирование у женщин в 21 год, у мужчин в 24. Каким вы сформировались к этому возрасту (при условии, что не было тяжелых травм или операций) ваш вес, телосложение, цвет кожи, уровень энергии и аппетита должен соответствовать этому возрасту. Все, что меньше или больше, это избыток или недостаток доши – то, что на данном этапа разрушает тело. Исходя из этого, вы можете повлиять на эту ситуацию, вернуть баланс и привести тело в состояние гармонии и комфорта.

Сегодня на нас огромное влияние оказывает окружающая среда: скорость жизни, суэта, огромное количество инфор-

мации, всевозможные излучения, стрессы, плохой сон, курение, алкоголь, качество продуктов, фастфуд и многое другое, чего не было еще лет сто назад.

Доши оказывают на нас свое постоянное влияние с шагом в четыре часа, в течение всех 24 часов в сутки. Каждые четыре часа преобладает одна доша и оказывает влияние на общее состояние. Другими словами, есть время ваты, питты и капхи, как днем, так и ночью. Понимание этого позволяет вам выбирать занятия, пищу, которые будут поддерживать доминирующую энергию внутри и вокруг вас в это время.

Зачем? Ответ на этот вопрос вы почувствуете сами. Я скажу так: не обессудьте, но продолжать жить прежней жизнью, не соблюдая режим, диету, поддаваться лени, похоти, идти на поводу привычек и прихотей – это жить в невежестве, перекладывая ответственность за качество своей жизни на всех, кроме себя.

Дабы не слишком нагружать вас, на этом я закончу теоретическую часть.

Как я применяю это в жизни?

Вопервых, я нарисовала себе эту таблицу формата А3 и повесила на стену.

Вовторых, я соблюдаю режим сна. Конечно, это не всегда получается, однако в большинстве случаев сон с 22 ч. до 6 ч. утра идеально восполняет наши силы, т.к. гормон сна мела-

тонин вырабатывается организмом с 22 до 02 ночи, и эти часы особенно важны для восстановления организма.

Втретых, я не кушаю до 10 утра вообще, и последний прием пищи у меня до 18 часов. Таким образом, я запускаю процесс *аутофагии*. (За открытие этого процесса ученый получил нобелевскую премию, и об этой системе питания сейчас знают многие, кто придерживается здорового образа жизни и правильно питания).

Вчетвертых, свой день я начинаю с суставной гимнастики – это минимальный набор упражнений, чтоб разбудить тело и запустить процессы самоочищения. Сюда же контрастный душ и два стакана чистой воды с лимоном или куркумой.

Пятое, я пополняю объем знаний, слушаю лекции, читаю книги, посещаю йогафестивали, слушаю разные мнения и анализирую результаты людей. И, самое главное, я сравниваю себя с собой вчерашней, я чувствую свое тело и разум и таким образом вижу полную картину и оцениваю результаты.

Будьте здоровы!

БАТА <i>пространство и воздух</i>	02:00 - 06:00 Самое благоприятное время для пробуждения → как результат энергия, спокойствие на весь день. Идеальное время для медитации, чтения, духовных практик, йоги.	14:00 - 18:00 Время для творчества и решения проблем. Для работы. Также для занятий спортом или садоводства. Желательно не кушать в это время.
КАПХА <i>вода и земля</i>	06:00- 10:00 Это время не благоприятное для пробуждения, поэтому как следствие → тяжесть, вялость в течение всего дня. Слабый огонь пищеварения. Ешьте легкую пищу: фрукты, смузи, чтобы разжечь огонь пищеварения. Время для учебы, информация хорошо запоминается.	18:00 - 22:00 Время спокойствия, расслабления, подготовки ко сну. Слабый огонь пищеварения, только легкая пища, чтоб не нагружать тело перед сном, можно не есть вообще.
ПИТТА <i>огонь и вода</i>	10:00 - 14:00 Сильнейший огонь пищеварения → лучшее время для еды. Время продуктивно работать и добиваться поставленных целей.	22:00- 02:00 Идеальное время для сна. Сильный огонь - в это время переваривается информация, мозг должен отдыхать. Принимать пищу крайне нежелательно.

Февраль. Медитация

Это слово слышали все. Но все ли знают о важности и пользе этой регулярной практики? Медитация – это бесплатный инструмент, которым можно пользоваться в любое время, в любом месте, и который может продлить вашу жизнь. Разве это не чудо?

Тысячи лет люди использовали медитацию в своей жизни, зная о ее пользе для души и тела, но не могли обосновать это «научно». Когда я впервые начала изучать эту тему, примерно пять лет назад, то, если честно, тоже была настроена скептически. Я – человек действия, и думала, что медитация – это просто сидеть и ничего не делать, что мне это не нужно, и что всё это вымысел.

Однако сегодня я кардинально поменяла своё отношение к медитации. Мне и сейчас сложно дается эта практика, так как я не усидчива и мне сложно сконцентрироваться. Но, спустя сотни неудачных попыток я, наконец, вывела свою формулу медитации. Об этом ниже.

*«Делай сегодня то, что другие не хотят,
и завтра будешь жить так, как другие не могут».*
Джаред Лето

Как медитация замедляет процесс старения нашего тела?
На этот вопрос ответила лауреат нобелевской премии

Элизабет Блэкберн, которая в 2009 году, в возрасте 61 год, получила нобелевскую премию за открытие теломер и процесса теломеразы.

В наших клетках работает некий счетчик, отсчитывающий время жизни клетки, этот счетчик называется теломер и представляет собой защитные образования на концах хромосом, которые укорачиваются при каждом делении клетки. Простыми словами, чем длиннее теломеры в клетках, тем больше потенциал здоровья и долголетия.

На сайте BBC вы найдете подробную статью об этом открытии.

С тех пор в США по этой теме проведены десятки научных исследований, и на сайте NCCIH вы можете ознакомиться с ними.

Я люблю слушать мотивирующие ролики на ютубе, особенно канал TED, думаю, вы тоже. Так вот, большинство спикеров так или иначе используют медитацию в своей жизни.

Существует много видов медитации, на любой вкус.

Например, концентрация внимания, открытое внимание, присутствие света, медитация дзен, випассана, медитация осознанности, медитация мантры, трансцендентальная медитация, йогическая медитация, медитация чакр, тратака, медитация Кундалини, крийяйога, звуковая медитация (надайога), тантра, пранаяма, медитация «Я», даосские медитации, цигун, созерцательная молитва, православная молитва

на четках, динамическая медитация.

Что делаю я?

Вопервых, встаю рано, пока все спят, чтобы насладиться тишиной и чтоб никто не отвлекал меня от моих утренних ритуалов, один из которых – обязательная медитация. Если погода позволяет, и на улице теплая погода, я еду на велосипеде в парк или лес. Природа всегда благотворно влияет на эмоциональное состояние. Я останавливаюсь в красивом месте, которое мне нравится, сажусь на траву или дерево и просто впадаю в транс, смотря в одну точку.

Идеально подходит озеро, море или любой «живой» водоем, когда блики солнечного света отражаются на маленьких волнах. Они – как драгоценные камни, непрерывно падающие на воду, и я могу смотреть на это бесконечно.

Вечером или перед сном идеально подходит свеча. Выключаю свет, зажигаю свечу и просто смотрю на огонь. Странно, но это действует гипнотически. Могут появляться мысли, но, в основном, они о том, как красив огонь. Рано или поздно вспомнишь фразу «можно бесконечно смотреть на воду, огонь и как работает другой человек», которая пришла к нам из английского: «There are three things you can watch forever: fire, water, and other people working...»

Знаете, я както ходила на танцы – училась танцевать сальсу и танго. Так вот, во время танца с мужчиной невозможно думать ни о чем другом, кроме танца, и это феноменально! Абсолютно не важно, нравится тебе партнер, как мужчина,

или нет, здесь смысл в том, что концентрация на своих движениях достигает максимальной отметки. Час другой пролетает незаметно, как во сне. Это словно динамическая медитация. Роль женщины в парных танцах отдаться потоку, довериться мужчине и следовать за его импульсами, не включая разум и логику.

Я уверена, что у каждого есть свой метод: комуто комфортно сидеть в позе лотоса, комуто лежать, комуто петь мантры. Именно ПЕТЬ! Те, кто поет профессионально или просто любит петь в караоке, знают, как на время песни всё вокруг исчезает, и поёт душа.

Как говорят, все самое сложное – в простом. В медитации тоже, с одной стороны, нужно просто расслабиться, с другой – как же это сделать, когда так много мыслей?

Самая распространенная техника медитации – наблюдать свое дыхание. Это проще простого и это работает. Я также использую этот метод перед сном, если не могу уснуть, действует безотказно. Принимаем удобное положение, расслабляемся, сканируем внутренним взглядом ощущения в теле. Затем продолжаем дышать в своем ритме, все внимание направляя на дыхание. И начинается самое сложное в медитации – наблюдать свои мысли. Здесь важно быть просто наблюдателем. Думаете только о дыхании. Как только в вашей голове появляется мысль, вы абсолютно безоценочно отмечаете ее, и дальше снова внимание на дыхание. Таким образом, вы тренируете внимание и осознанность, которые при-

годятся вам в повседневной жизни.

Я больше чем уверена, что нас ждет бум медитации в ближайшие годы. Ведь мы идем по тому же пути развития, как и западное общество, только запаздываем на пару десятков лет. И у нас медитация станет массовым увлечением, о пользе медитации будут писать все газеты, ученые будут делать одно открытие за другим, а политики, знаменитости и спортсмены будут признаваться по ТВ, что их день не начинается без утренней медитации. Так почему бы нам уже не начать получать пользу от практики, которую выполняют миллионы людей на планете?

Рисование картины – еще один беспроектный вариант расслабиться.

Как-то в Одессе мы с подругами пошли на мастер-класс по рисованию в художественную мастерскую. Поначалу я не могла понять, как мы, не являясь художниками, сможем за 23 часа нарисовать настоящую картину. Нам выдали холсты, краски, кисти, и мы коллективно выбрали один сюжет на всех. Преподаватель по шагам рассказывала нам, что делать, как смешивать краски, как наносить изображение... Знаете, когда мы закончили, у меня было такое чувство, будто я три часа пребывала в параллельной реальности, 3 часа пролетают, словно 10 минут; этот процесс завладевает вниманием полностью, полная концентрация, погружение в процесс! Вы тоже попробуйте, и я уверяю вас – вы не пожалеете.



Если же вы хотите медитировать в любом месте, в любое время, то пройдите обучение *трансцендентальной* медитации. Ее секрет в том, чтобы в любом месте – например, в транспорте, кафе, на улице, дома, в любых условиях, при этом не важно, шумно или нет, – человек мог расслабиться и уйти в медитацию.

Март

План, чтобы построить жизнь

В марте я родилась, и для меня это любимый месяц, начало весны, пора любви, начало новой жизни. Поэтому в этой главе я расскажу о том, что разделило мою жизнь на «до» и «после».

В 2015 году я прошла личный трехмесячный коучинг с Екатериной Громаковской, и это было неоценимым вкладом в мое саморазвитие. Я научилась таким вещам, как планирование дня, постановка целей на год и на жизнь, ежедневные ритуалы, челлендж, аскеза и многое другое. Эти практики никоим образом не противоречат принципу «здесь и сейчас», а наоборот – придают вкус каждому прожитому дню. В итоге, каждый новый день становится насыщенным, ресурсным и продуктивным.

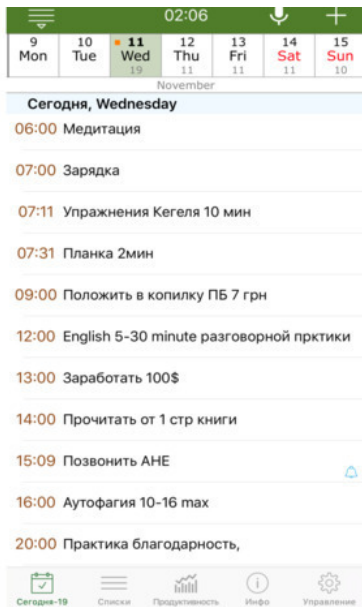
1. Планирование

Думаю, для вас не секрет, что все успешные люди планируют свой день и свою жизнь. Об этом в своих книгах и видео-тренингах рассказывает всемирно известный Брайан Трейси, канадско-американский мотивационный спикер и коуч по саморазвитию, автор более восьмидесяти книг.

Я уже полгода выполняю рекомендации Б. Трейси. Завела

тетрадь и каждое утро, изо дня в день, на новом листе пишу цели на год – от 10 до 15 целей, не более. На следующий день пишу снова, но не смотрю на предыдущие записи. Таким образом, остаются только истинные цели, а мозг самостоятельно находит пути их достижения.

Уже много лет пользуюсь приложением на телефоне «Моё время», там очень простой и удобный интерфейс: я пишу название задачи, выбираю время и дату, сохраняю – и готово. Вечером пишу задачи на следующий день. В течение дня, когда задача выполнена, отмечаю ее как завершённую. Здесь же пишу свои ежедневные ритуалы, такие как медитация, спорт и т. д. Ниже привожу снимок экрана моего приложения.



Зачем я это делаю? Это экономит мое время, делает меня более дисциплинированной и продуктивной, а также снижает уровень стресса за счет спокойствия и понимания, что все под контролем. А, в качестве приятного бонуса, выполнение задач активизирует в моем мозгу выработку «гормонов счастья» дофамина и серотонина.

2. Ежедневные ритуалы

Ритуал – это любая практика, которая регулярно выполняется в установленное время и которую вы наполняете своим личным магическим смыслом. Ритуалы помогают раз-

вить дисциплину и полезные привычки. Однако основная задача ритуала – это наполнение себя любовью, погружение в особое состояние равновесия и благодати, чтоб испытывать это состояние весь день и излучать уверенность и любовь.

Уверена, что при регулярном выполнении ритуала в течение 30—90 дней результат вдохновит вас продолжать делать это всю жизнь. Например, мои утренние и вечерние ритуалы – это медитация, практика благодарности, прописать цели на год и т. д. Только представьте, как изменится качество вашей жизни, если вы будете находиться в ресурсном состоянии каждый день. Люди почувствуют эту энергетику и будут тянуться к вам, как к источнику света.

В современном мире, с его ритмом жизни, мы подвержены стрессу каждый день, но после утренних ритуалов вы создаете вокруг себя невидимую защитную ауру.

В бесконечном пространстве интернета совершенно бесполезно стараться быть лучше кого-то, невозможно быть красивее или умнее всех – всегда найдется кто-то более умный и успешный. А вот то, что вы действительно можете – это с каждым днем становиться лучшей версией себя! Лучше себя вчерашнего.

*Ритуал – это любая практика,
которая регулярно выполняется
в установленное время и которую
вы наполняете своим личным магическим смыслом.*

3. Аскетизм

Аскеза – это сознательное, добровольное лишение себя вредных или невыгодных привычек или действий. Да, это дискомфорт, это то, что вы не хотите делать, но все равно делаете это – для того, чтобы сделать свою жизнь лучше, для накопления внутренней энергии, ради своего личностного роста, духовного развития и самосовершенствования. В наши дни самый ценный ресурс, которым все хотят завладеть, – это ваше внимание. Там, где ваше внимание – там ваша энергия и ваши желания, а там, где ваши желания – там ваши деньги. Аскетизм, то есть воздержание от ненужных вещей, развивает вашу внутреннюю силу.

Внутренняя сила – это то, что позволит вам сделать что-то стоящее в жизни. Вы сможете генерировать идеи, запускать их в окружающий мир и получать отклик. Эта сила наполнит энергией, которая подтолкнет вас к реализации мечты. И вы получите ее просто «ниоткуда» – только благодаря своему внутреннему огню. В противном случае вас ждет апатия, лень, незнание, что делать дальше, как жить и в каком направлении идти. Внутренняя сила приносит ясность и уверенность. Вы наполняетесь радостью и желанием жить, вы хотите двигаться, вы хотите творить и реализовать себя.

Благодаря аскезе вы генерируете и накапливаете этот внутренний огонь. Возможно, вы даже не знали о его существовании, потому что всю жизнь потакали своим желаниям и потребностям, которые безграничны.

Когда человек воздерживается, он закаляет свою психику,

когда постится – сжигает грядущие неблагоприятные события, то есть очищается от плохой кармы. Согласно учению Аюрведы, аскетизм сжигает плохую карму, и вы становитесь хозяином своей судьбы – ни больше, ни меньше.

4. Челлендж

Я предлагаю начать следующий месяц с постановки целей, установить себе аскезу, делать утренние ритуалы, выбрать челлендж и в течение 30 дней практиковать их, в силу своих возможностей.

Это вызов самому себе, провокация самого себя на достижение результата или цели. Скажем так, это противоположность аскетизма, суть здесь в том, чтобы делать, а не воздерживаться от действия. Челлендж лучше ограничивать во времени, чтобы вы рассчитали запас энергии, необходимый для достижения цели, составили план и взяли курс на результат. Если не будет временных рамок, то всегда найдется причина начать завтра, а не сегодня.

Из архива моих челленджей: я проехала 2018 км на велосипеде в 2018 году (проехала за 4 месяца, видео есть на моей странице в Facebook), голодала 14 и 28 дней, прошла курс AFF и получила сертификат парашютиста, прошла два уровня английского языка и многое другое.

Здесь важен сам путь к цели, он полон красок, преодолений и драйва, а момент достижения – это очень быстрая

вспышка восторга, после которой у вас, возможно, будет минута сожаления о том, что это закончилось.

Бывало у вас такое?

Я прошла обучение нейролингвистическому программированию (НЛП), и даже здесь постановка целей и строгие меры включены в программу обучения, потому что это укрепляет нейронные цепи, увеличивает наши возможности, в результате, Вселенная дает нам ресурсы, которые мы хотим.

Я предлагаю вам начать следующий месяц с постановки целей на месяц, установить себе аскезу, договориться с собой делать утренние ритуалы, выбрать челлендж и в течение следующих 30 дней практиковать их в силу своих возможностей.

И главное – делайте это с удовольствием, кайфуйте во время процесса!

Практические рекомендации

Планирование

Для начала, установите приложение на телефон на свой вкус, их очень много – например, Моё время, Motivateo, Evernote. Можете использовать бумажный вариант. Я очень люблю красивые креативные блокноты для планирования или обучения.

Каждый день вечером пишите планы на следующий день: встречи, мероприятия, посещение врача, важные события, день рождения друга. В течение дня добавляйте новые пунк-

ты плана, которые будут появляться. Это очень удобно: занимает всего пару минут в день, зато мозг спокоен.

*Секрет успеха: заявить о своей цели на большую аудиторию,
заключить пари, составить план + поддержка друзей.*

Ритуалы

Каждый человек индивидуален, у каждого свои предпочтения и якоря. Я знаю женщин, для которых чашечка кофе рано утром в одиночестве, пока спят дети и муж, – это особый ритуал единения с собой и своей душой. Для некоторых это бег, йога, танцы, медитация, прогулка с собакой, чтение, да что угодно! —

все, что доставляет именно ВАМ удовольствие, ведь это только ваше время для себя и своих желаний.

Ваши ритуалы могут со временем заменять друг друга, а некоторые останутся с вами на всю жизнь.

Нет времени?

Исключите соблазны – это паразиты, ворующие ваше время: телевизор, реклама, социальные сети «всего только на 10 минут», бессмысленную болтовню по телефону, общение с ненужными людьми, курение, кофе-брейки – это время вы можете потратить на более ценные вещи.

Я видела в парке родителей мужчин и женщин, которые делали длительную пробежку с коляской просто везя ее впереди себя. Женщин, которые вместо гантелей поднимают ре-

бенка, приседая с ним, отжимаясь.

Всегда можно найти решение.

Челлендж

Как себя мотивировать и не сойти на полпути?

Все зависит от вашей цели, насколько она вас зажигает. Но и немаловажно иметь поддержку. Цель должна быть только ваша, а не навязанная кем-то, это важно.

Пример: «я хочу сбросить вес до Нового года на 10 кг». Это банально, скучно и поэтому не мотивирует. Нужно перефразировать, например, «хочу пробежать марафон 42 км». И я вас уверяю, в процессе подготовки вы точно сбросите вес, укрепите здоровье, еще и медаль получите.

В июне 2018 года я проходила коучинг у Екатерины Громаковской, и в один из дней мы созвонились с ней по скайпу, и она дала мне задание выйти в прямой эфир и записать короткое видео. Мне жутко не хотелось этого делать, я пыталась придумать отговорки, но после «волшебного пенделя» села на велосипед и поехала кататься. Это было в 6—7 утра перед работой, я выбрала локацию с красивым видом на город, включила камеру и вышла в прямой эфир в Facebook.

Сказав «Доброе утро, друзья!», я думала, что же ценного я могу еще сказать, и тут само собой вырвалось: «я решила проехать 2018 км до конца года на велосипеде». После этого я быстро поехала обратно домой, приняла душ и пошла на работу.

К этому времени мой эфир уже успели посмотреть мои коллеги, и один из них сказал, что 2018 км – это слишком много, и у меня не получится. Меня это возмутило, ведь я не из тех людей, кто бросает слова на ветер. И мы заключили с Андреем Балицким пари: если я проеду, то он платит за ужин в любом ресторане, на мой выбор, если нет – оплачиваю я.

Конечно же, я хотела выиграть и доказать, что это возможно. И я это сделала, благодаря системному подходу и поддержке друзей. Я ездила каждый день по 10 км, а потом дошла и до 100 км. Для измерения расстояния я использовала приложение Strava, а еще у меня был план на 4 месяца, сколько километров в день я должна проехать, как минимум.

Когда я проехала и выложила результаты в Fb, то на работе меня ждал подарок от коллег – мое фото с велосипедом в красивой рамке и с креативной подписью. Это было неожиданно и тем приятнее. Ну, а потом был ужин с Андреем Васильевичем в ресторане Guramma, возле которого и начался мой челлендж, благодаря их красивой смотровой площадке.

Секрет успеха: заявить о своей цели на большую аудиторию, заключить пари, составить план + поддержка друзей.

Аскеза

Давайте представим себе самую утрированную ситуацию: мир, в котором люди ни в чем себе не отказывают и потакают всем своим прихотям. Мы увидим массовое ожирение,

алкоголизм, венерические заболевания, массовые беспорядки, уровень преступности, который зашкаливает, природу на грани выживания и человечество в шаге от ядерной войны...

Как писал древнеримский поэт Энний,

«хорошее – есть, по большому счету, отсутствие плохого»

Мы все выдерживаем аскезу, в той или иной степени. Кто-то считает калории, кто-то меньше курит, кто-то не ест мясо или сахар, не ругается матом, а кто-то управляет страшной и проявляет сдержанность во избежание войны. Смысл в том, чтоб выбрать для себя, то, что вам давно не идет на пользу, например, курение или употребление сахара... Начните с малого. Чтоб отслеживать результат, сделайте табличку-график на 30—90 дней, и каждый день фиксируйте результат.

Пример. Мои аскезы: отказ от мяса, белого сахара, алкоголя, сплетен, осуждение людей, корыстолюбия и т. д.

Предлагаю вам прямо сейчас взять блокнот или в компьютере записать по восемь желаний в восьми сферах жизни на ближайший месяц (или год, срок выберите сами).

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.