

2020

Очнись и пой

измениться может каждый

Моисеев Алексей

16+

Алексей Моисеев

Очнись и пой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63531262

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-99475-1

Аннотация

Современный мир полон богатств. Стоит только взглянуть на это с другой стороны, как перед вами откроются невероятные возможности. О том как начать и научиться фокусироваться на приятных жизненных моментах вы узнаете здесь.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Для чего книга?	5
Глава 2. Как устроен мир	7
Негативное мышление	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алексей Моисеев

Очнись и пой

Введение

Привет, это небольшая книга является инструментом изменения жизни. Я старался писать без воды и по фактам, четко и максимально понятно. И всю книгу, дорогой читатель, я буду общаться с тобой на «ты», потому что хочу, чтобы между нами было максимально простое и понятное общение. Это не учебник или скучная лекция, это твой шаг в новый мир. Поехали.

Глава 1. Для чего книга?

Очевидно, каждый из нас хочет быть счастливым, некоторые из нас хотят стать успешными, иметь девушку-модель или парня на красном Ferrari, иметь столько денег, чтобы не нужно было ничего делать, а лежать на пляже и курить сигару. Кто-то хочет стать звездой шоу-бизнеса, желает отправиться в кругосветное путешествие, купить загородный дом (а еще лучше построить свой в тихом и уютном месте), прыгнуть с парашютом... Но все эти мечты так и остаются мечтами, потому что мечтать не синоним к слову действовать. Большинство думает, вот сейчас школа, надо хорошо сдать экзамены, а потом буду идти к своей мечте, к заветной цели (хорошо, что мечта или цель вообще есть, так как многие люди вообще не знают, чего хотят, и просто плывут по течению, несущему их к водопаду). Ой, нет! Сейчас нет времени, вот поступлю в институт, потом студенческая жизнь, и точно буду идти к своей мечте... А потом работа, семья – и эта жизнь сурка повторяется до момента, пока мы не упадем вниз, по водопаду нашей жизни. Сурово, правда? Но ведь это реалии нашей действительности, и правда в том, что мало людей, которые по-настоящему задумываются о своей жизни. Потому что легче просто плыть по течению, делать однообразные дела, а иначе нужно отрывать от дивана, что-то делать... Да, ну это, вот сейчас прекрасный фильм идет,

а после него сериальчик как раз будет, сижу дома, пью чай с плюшками. И вроде бы все хорошо, тепло, есть еда, но та ли эта жизнь, которой достоин человек? Разве каждый из нас рождается для того, чтобы отсидеть время в школе и институте, а затем ходить на нелюбимую работу, после которой сидеть дома и ничего не делать? Если бы так и было, то я бы предпочел стать львом, который загорает на солнышке и охраняет своих барышень, или же крокодилом, который принимает ванну (правда, не всегда чистую, иногда даже с кровью, но я же крокодил, а не человек все-таки) и загорает на песочке. Так вот, мы – хомо сапиенс, человеки разумные, как минимум, должны осознавать наши желания и то, чего мы хотим достичь. Эта книга поможет тебе осознать, что богатые, счастливые и успешные люди не отличаются от их противоположностей ничем, кроме мышления и способностью к действию. Ты поставишь цели на будущее, поймешь, какие навыки нужны для более быстрого роста и то, что лучше сделать, чтобы сократить дорогу к твоему Олимпу. Безусловно, ты можешь закрыть книгу или прочитать и ничего не сделать, водопаду все равно. Ты либо что-то делаешь и выбираешься из холодной воды и строишь теплую лачугу. Или второе, самое простое – просто расслабляешься и ждешь летального исхода. Все просто, выбор за тобой.

Глава 2. Как устроен мир

*Знающий не говорит. Говорящий не знает.
Лао-Цзы*

Неприятно осознавать, что происходит с народом, с подростками, которые в основной своей массе ведут бездумный и безнравственный образ жизни. Число суицидов среди подростков растет из года в год. Все больше мы замечаем видео в сетях о том, как дети издеваются над своими же одноклассниками, над животными, над прохожими людьми ради просмотров, псевдопопулярности или нелепой шутки. Пытаются совершить «геройские» поступки, которые приводят в лучшем случае к небольшому ушибу или перелому, а в худшем... Какой смысл в том, чтобы казаться взрослым, казаться тем, кем не являешься, и постоянно надевать чужие маски, скрывая свою индивидуальность. Большинство ярлычных людей ходят как ни в чем не бывало, показывают ярлык вместо себя ради первого впечатления, но зачем? Друзья предают друзей ради собственной выгоды, ради того, чтобы не показаться плохими или глупыми. Настоящая верность, любовь, дружба без предательств стала редкостью, но это можно изменить. Прежде чем думать о том, что все вокруг врут, предают и деградируют и поэтому найти хорошее окружение невозможно, подумай прежде всего о себе,

стань верным, не говори за спиной и не предавай. Именно тогда, когда меняешься сам, придут те, кто будет похож на тебя. Кто будет готов поддержать и выслушать, не скрываясь под лживой маской. Поверь, таких людей хватает, и ты найдешь свою компанию, главное – измениться самому. В наше время очень много негатива, твоя задача – свести общение с негативом на минимум. Не смотри новости, общайся с позитивными людьми, а не с нытиками. Вторые, к слову, постоянно забирают твою энергию, и ты становишься таким же, как они, а оно тебе надо?

Трудности, негатив, вирусы всякие, негодяи-политики будут всегда, такова жизнь. От тебя зависит то, как ты будешь реагировать на это.

Страдания связаны не с событиями нашей жизни, а с нашими суждениями о них.

Эпиктет

Пустые карманы еще никому не вредили. В отличие от пустых голов и пустых сердец.

Норман Винсент Пил

А взрослые? Что мешает поехать семьей и отдохнуть? Что мешает просто так подарить своей возлюбленной теплые слова или цветы? Работа, нехватка времени или денег? Это мешает? Чушь. В рутине забывается, что у тебя вообще есть любимый человек, что это не просто штамп в паспорте. Если у тебя есть девушка или парень, муж или жена, возьми

за привычку каждую неделю вместе гулять, а каждый месяц выезжать, к примеру, за город. Ничего не мешает сказать в течение дня теплые слова. Ничего не мешает спросить, как прошел день, и быть рядом, когда кому-то из вас тяжело, а не уходить в работу и пускать все на самотек. Статистика разводов в России равна 50 %, это же, черт возьми, много. И каждый год этот процент увеличивается... Значит, в отношениях что-то не так, и это нужно исправлять. Значит, в понимании что-то не так. Непонятно? Спроси! Не знаешь, что хочет от тебя парень? Не понимаешь, на что хочет намекнуть жена? Спроси. Это не сложно, перестань жить в осознании того, что ты все знаешь или авось само пройдет и все наладится. Да здравствует наш менталитет. И так сойдет! Авось прокатит! Да ладно уже, ничего не изменить... А вот и нет, только надо шевелить сам знаешь чем и головой тоже.

Один молодой человек жил со своей девушкой и скоро хотел жениться на ней, но при этом он не испытывал к ней чувств, да и свадьбы не хотел. На вопрос его друзей, почему бы тебе не найти другую и не мучить себя и свою девушку, он ответил, что уже привык, да и зачем менять, если вдруг не найдет лучше. Казалось бы, смешная ситуация, но это реальная история и пример боязни перемен... Прошло около шести лет, они поженились, но потом жена бросила его, что, впрочем, не удивительно.

Если не нравится человек рядом с тобой, то уйди, не трать время и силы друг друга. Если не нравится работа, началь-

ник плохой, коллектив нытиков, что мешает сменить работу? Боязнь того, что не найдешь лучше? А ты пробовал? Не нравится работа – уйди, не нравится книга, так закрой ее, зачем дочитывать? Ты же не будешь есть торт, который тебе не нравится? Так почему в остальном по-другому? Задумайся на минутку и реши, на что ты способен повлиять, что можешь сделать, чтобы не делать то, что не нравится. Выход есть всегда. Если ты хочешь поменять мир, всегда начинайте с себя.

Негативное мышление

Сижу я как-то за партой. Обычный день. Солнечное утро. Преподаватель что-то вещает нам. Тема была о путешествиях, и на картинке в учебнике был нарисован город. Им был польский Краков. Я был там несколько раз, как по мне, это шикарный и красивый город, идеально подходящий для романтики. Там очень красивый центр и прелестные улочки, вкусная еда, а что немаловажно – большие порции. С ним связано много историй, и Краков, как и сама Польша, мне очень понравился. Но вернемся на занятие.

Преподаватель сказала, что она была в нем, была там с мужем. Ей не понравился город. На мой вопрос почему, она ответила, что там серовата архитектура, бомжи бродят без конца и, вообще, не очень там красиво. Мы немного поспорили, но я в итоге замолчал и продолжал слушать ее рассказы о путешествиях. Как оказывается, не понравился ей не только южный город Польши, но и другие города в разных странах.

Знаешь, в чем разница? Почему мне понравилось, а ей нет?

Фокус восприятия. Когда я выезжаю в Европу, встаю без проблем в 4–5 утра на самолеты, могу ждать часами на таможне, несколько дней быть в дороге. Поезда-самолеты. Самолеты-поезда. Я оказываюсь в Европе не с мыслью и фо-

кусом внимания: «Ну давай, удиви меня, загнивающая Европа! Где тут бомжи и развалины? Не так тут и сказочно, как говорят». Нет, в корне не так. Я смотрю через другую призму восприятия, у меня другой фокус. Я сосредоточен на красивых вещах. Я помню только одного бомжа в Кракове (хотя, скорее всего, в моем поле зрения их было больше, но мой внутренний фильтр этого просто не замечал, а любовался красотами вокруг, весь негатив в поле зрения тщетно разбивался шедеврами архитектуры и изысканными блюдами). Кстати, тот бомж мне запомнился тоже с положительной стороны. Что-то мы все о бомжах да о бомжах, но да ладно.

Сидели мы, значит, компанией на старой площади и слушали живую скрипку. Было прохладно, но все сидели и слушали. Было сказочно. В этот момент ко мне подходит многоуважаемый поляк не особо приятного вида и говорит: «Сеньор, у вас не найдется два злотых? Мне на бургер не хватает». И знаешь что? Я достал кошелек и дал ему два злотых, просто потому, что это было искренне. Он не обманул, сказал правду. Он, правда, потом попросил больше, но я сказал, что мне нужно на проезд до отеля. Он понимающе кивнул, сказал спасибо и пошел ужинать.

Моя преподавательница этот момент оценила бы по-другому, я уверен. То, на что ты фокусируешь свое внимание, то ты и получаешь. Я с того момента поймал инсайт, делюсь с тобой. Ведь это, черт возьми, правда. Подумай.

Если ты постоянно перед условным экзаменом или важ-

ным делом мыслишь негативно. Думаешь, что ничего не выйдет и ты напишешь все плохо, что не получится и т. д. А потом, когда действительно не выходит? Что ты делаешь? Ты говоришь сам себе: «Ну вот же, я так и думал!»

А ведь могло быть иначе, мозг – это твой друг и твой враг. Твой самый могущественный орган. Будешь правильно использовать и держать фокус на том, что дает позитив, – его и получишь. Будешь держать на помете, то не удивляйся, что ты получишь в итоге.

Не закапывай себя в землю раньше времени. Ничего не случилось до тех пор, пока это не случилось. Подумай над этой фразой. Не нужно проигрывать сразу же и сдаваться у себя в голове. Научись себя настраивать в другую сторону. Выдели время и подумай, какие у тебя мысли в течение дня? Они негативные или позитивные? Ты говоришь сам себе, что у тебя не получится? Что ты не выступишь? Что ты не сдашь?

Поменяй свой фокус, и ты поменяешь свою жизнь. Не обращай внимания на негативные новости вокруг. Это забирает твою энергию, а это, мой друг, ресурс конечный. Не стоит обсуждать негативные новости каждый день и мусолить одни и те же заголовки по сто раз за день. Зачем? Фокус будет на негативе, энергия упадет твоя. И скажи мне, пожалуйста, какие будут твои мысли?

Правильно, негативные. Мир несправедлив, государство виновато, экономика плохая, чиновники воруют и т. д. И будешь дальше сидеть сложа руки и ничего не делать, те-

бя устраивает это? Даже если ты и прав, мир несправедлив, это факт. Не прилетит никто на голубом вертолете с волшебной палочкой и не изменит тебе жизнь в один миг. Ты либо сейчас начинаешь потихоньку, маленькими шажками, либо дальше ной.

Правда глаза колет, получается так. Поэтому салфеточку возьми для этого абзаца. В том, что тебе не нравится твоя жизнь, в том, что ты живешь в нелюбимом городе/деревне, в том, что тебе не нравится жизнь в своей стране, в том, что у тебя фиговое окружение и ты беден, виноват только ТЫ. Если бы хотел уехать в город побольше, уехал бы. Хотел бы в Испанию слетать, нашел бы возможности. А на твой вопрос, что денег нет, времени и так далее – пффф, не приплетай отговорки сюда, сейчас все есть, чтобы заработать деньги. Ты либо ленивый, либо тупой. И тут не нужно обижаться и уходить в депрессию. Признайся и начни **ДЕЙСТВОВАТЬ**. В признании того, что ты на дне, нет ничего плохого. Ты осознаешь это и начнешь строить себе лестницу вверх. А плохо, знаешь, что? Когда тебя не устраивает твоя жизнь, ты сидишь в луже, страдаешь и говоришь, что все хорошо. Живешь иллюзиями. Вот тут, увы, уже не помочь. Или ты сам, или никто. Точка.

Не живи бездумно, притормози. Прямо сейчас подумай, прими чертово решение. Тебе нравится твоя жизнь, ты счастлив? Признание – это уже есть небольшое, но Действие. Нет ничего позорного в том, чтобы признать это. Плохо,

когда ты внизу и остаешься там, причем сознательно. Это грустно.

* * *

Если твои мысли будут о том, что состоятельные люди добились всего сами, они молодцы и могут научить тебя этому, вместо того, чтобы жалко завидовать и говорить: «Ему бизнес от папы достался, а она вообще...» Понимаешь? Рубрика – эксперимент за 800. Личный пример.

Некоторое время назад, когда вышла ГТА-5, конечно же, не задумывался о каком-то там мышлении и фокусе своего внимания и не придавал этому значения в силу незнания. Так вот, в игре была машина, джип этакий с красивым кузовом и довольно дерзким мотором. Я погуглил, что это за машина. Оказывается, это была Infinity QX 70S, до сих пор название помню. Она мне так в душу запала, ты себе просто не представляешь. И с того дня каждый день я видел эту машину абсолютно везде. Каждый день. Пока мой фокус внимания не сместился просто на дорогие машины. (Тесла, Мерсы) Конечно же, что после того, как я погуглил название машины, никто в моем городе не пошел и не скупил все машины разом и в мгновение ока все не начали на них кататься, конечно, нет. Просто мой фокус внимания сместился на то, что мне нравится, что я хочу, и мозг непроизвольно начал обращать внимание на машину. Хотя как они были в городе,

так и остались. То же самое было потом и с людьми, снова с машинами и т. д. Мозг – своего рода магнит. Мы притягиваем то, что хотим всем сердцем.

Если ты думаешь о том, что мир полон возможностей и добрых людей, то ты таких и будешь встречать. Если думаешь, что мир – это катастрофа полная, что вокруг одни шизоиды, то каждый день они будут в твоём поле зрения. Твоя голова – твой фильтр. Поэтому фильтруй.

Будешь сеять в своём извилистом поле установки хорошего сорта, получишь изысканные фрукты, а если плохого, то там и сорняк не прорастет. В битве между мозгом и тобой ты давно проиграл. Сотрудничай с ним и потихоньку начинай дружить. Удачи.

Хоть Ницше и писал о том, что в дальнейшем времени будет этакий сверхчеловек, который будет превосходить нас сегодняшних, но сейчас нет. Все мы обычные люди, которые отличаются друг от друга способностью мыслить, думать, соображать. Биологически-мозг у всех одинаковый, а де-факто, пользоваться им одинаково мы не умеем, да это и к лучшему. Чтобы было, если бы все были одинаковые... равенство, коммунизм – это, конечно, круто в теории, но на практике, как показывает история, это заканчивается не хлебом и солью, и на «свадьбе равенства» явно веселиться будут не все. А еще на такой свадьбе подраться могут, да и на свободу твою глядеть будут чересчур интересным взглядом.

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.