

Наталья Рэд

Школа РЭД -
любовь, гармония,
счастье



Наталья Рэд
**Школа РЭД – любовь,
гармония, счастье**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63988483
ISBN 9785005323866*

Аннотация

Только уходя от любого негативного переживания в момент его возникновения, человек научится быть счастливым. Многие годы нас обучали реагировать на всё неправильно. Пришло время пересмотреть подходы к саморегуляции и обрести хорошее настроение навсегда. Начать путь к благодатным изменениям поможет эта книга.

Школа РЭД – любовь, гармония, счастье

Наталья Рэд

© Наталья Рэд, 2021

ISBN 978-5-0053-2386-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Задача сохранять хорошее настроение и поддерживать его в других людях – должна быть безусловным приоритетом нашей жизни.

Бессмысленно и непродуктивно жить в плохом расположении духа. Наше настроение зависит только от нас. Мы формируем его, как осознанный или неосознанный ответ на внешнюю событийную реальность. Всегда есть выбор расстроиться или нет. Потерять ресурсное состояние или остаться в нём. Существует школа, определённая практика умения не расстраиваться ни при каких обстоятельствах. Всегда спокойно ко всему относиться, что бы не случилось.

Но необходимость такой практики нужно осознать, дорости до неё. Понять, что значит иметь хорошее настроение всегда.

НАШИ ЗАДАЧИ.

Мы считаем первостепенным для себя облегчение жизни человека в любой сфере его жизнедеятельности. На севере и юге, западе и востоке – люди обременены созданными ими грёзами, концепциями ума о тяжести своей жизни, из-за неумения правильно думать. Под час наступает последствие комбинации мыслей-фатума (несуществующего в действительности, присутствующего только в фантазии человека, в его воображении) – неконтролируемое уныние, отчаяние от невыносимой перегруженности проблемами и неготовности к жизненным вызовам, не знание как от этого избавиться. Мы хотим отвлечь человека, оторвать его внимание от придуманного им же самим образа несчастного себя и своей неудачной жизни, несуществующего в реальности. Помочь ему справиться со своими проблемами и научить жить в хорошем настроении.

Если в этом дне хотя бы одному человеку с нашей помощью станет легче, значит этот день прожит не зря и мир стал немножко лучше.

СЕМЬ МИРОВ.

Мы обучаем человека иметь семь миров.

Первый – мир со всеми людьми. Это сознательное выстраивание доброжелательных отношений со всеми (воспринимается как мир, где все люди хорошие и доброжелательные,

но некоторые пребывают в заблуждении и вызывают лишь сострадание и желание помочь).

Второй – мир ума. Это умение не обращать внимание на вредные мысли и культивировать полезные (воспринимается, как мир, где мысли спокойны и не мешают человеку).

Третий – мир сердца, внутренних переживаний. Это умение не расстраиваться ни при каких обстоятельствах, что-бы не случилось. Умение видеть позитив в жизни.

Четвёртый – мир различения, что на самом деле хорошо для нас и остальных, а что плохо (воспринимается как ясное понимание действительной пользы или вреда мыслей, слов и поступков для самого человека и окружающих). Это понимание настоящего, истинного добра и зла, полезного и вредного для человека.

Пятый – мир наших действий, подходов в рамках системы РЭД, для осуществления постоянного пребывания в ресурсном состоянии (воспринимается как множество открытий, перенаправляющих человека к хорошему настроению, энергии и личной эффективности).

Шестой – мир внимания. Это внимательное отслеживание всего, что происходит в жизни.

Седьмой – мир момента. Это умение войти в ресурсное состояние прямо сейчас и находиться в нём постоянно, не зависимо от обстоятельств.

Это даёт человеку система РЭД.

АЛОХА! – это не просто приветствие.

Любое наше переживание должно идти нам на пользу. Мысленно-эмоциональное переживание – это инструмент для успешного и счастливого взаимодействия с окружающим миром. Мы должны хорошо это осознавать. Если переживание принимает негативный характер и приносит нам дискомфорт, значит мы что-то неправильно делаем и нужно, как можно быстрее, это изменить. Секунда прожитая в негативе бессмысленна и абсурдна. Вы, наверняка, не раз сталкивались с мнением, что негатив нужен и полезен, и что страдать, расстраиваться и плакать – это хорошо. Мы не разделяем такую точку зрения. Мы за хорошее настроение, радость и моментальный уход от любой «чёрной тучки», появившейся на «небосклоне» нашего ума. Главное не терять никогда позитивное настроение, спокойствие и быть хорошим человеком. Гавайское слово «АЛОХА» включает в себя не только приветствие, но и доброжелательность ко всем, трепетное отношение к настроению другого человека, помощь и выручку.

Поддержать, помочь, подбодрить, развеселить, но, ни в коем случае, не расстроить – это «АЛОХА». То же значит и наше «ЗДРАВСТВУЙТЕ», но оно сейчас, к сожалению, превратилось в ничего не значащий «привет».

Ohana. Семья. Гавайи.

Дословный перевод гавайского слова ohana – семья.

Но не в нашем привычном понимании этого слова. Это как бы большая семья родственников, друзей, единомышленников, доброжелателей, всех тех, с кем общается человек по всему миру. Такая огромная семья помогает человеку поддерживать себя, создаёт безопасность, способствует комфорту и обучению, честности и любви. И вообще здорово, когда у человека столько близких людей. Что-то подобное есть у Эллинов. В пятиэтажном доме живут не соседи, а огромная семья. Крестят друг другу детей, проводят вместе время, женятся, спешат на выручку любому члену своей огромной семьи.

Нам нравится такой подход к жизни и мы двумя руками за него.

Соогіе. Кюри. Шотландия.

Рецепт счастья от шотландцев.

Обстановка дома первостепенно важна в «кюри» и должна отражать наследие и традиции народа. Именно дома шотландцы встречаются с любимыми людьми. Деревянные лестницы, пледы, шкуры животных. Оформление дома и сада в шотландском стиле является очень важным в «кюри».

Так же осознанное потребление, экономия и правильное перераспределение финансов. Отдых в своей стране. Смирение с жизненными неудобствами, которые невозможно исправить – погода, мошकारа. Не только преданность традициям, но и движение в ногу со временем. Получение удоволь-

ствия от недорогих и простых вещей.

Здесь мы сталкиваемся с созданием специфической зоны комфорта, обусловленной погодными условиями и шотландским менталитетом. Холодные ветра, дожди, близость океана делают центром уюта и комфортной жизни дом.

Традиции формируют уникальные формы поведения, которые сформировались во многом из-за географического положения страны.

Всё это смягчает стресс в тех условиях, насколько возможно, но не избавляет от него. Нас же интересует именно избавление от стресса.

Singfu. «Синфу». Китай.

Понимание счастливой жизни в Поднебесной.

«Син» – удачливый, «фу» – есть всё необходимое. «Синфу» трудно дать определение в нашем менталитете.

Нашему пониманию счастья присуща редкость и мимолётность, почти несбыточность, здесь же присутствует нечто глубокое, умение сделать счастье своей реальной постоянной жизненной позицией. «Синфу» – это постоянное ощущение счастья от глубокого удовлетворения всем, что делает человек. Он как бы погружается в наслаждение от красоты создания гармонии вокруг себя. Например, человек может окно. Мы помыли его и испытали лёгкое приятное чувство от чистоты и прозрачности. При этом всё время находясь в мыслях о чём-то большем, более приятном и стремясь

побыстрее закончить работу.

Человек практикующий «синфу» присутствует мысленно-эмоционально исключительно в наслаждении от гармонии, в каждом лучике солнца, кусочке мира, проступающих в чистых фрагментах окна, в глубочайшем удовлетворении от процесса и результата его работы. И так во всем. Что бы он не делал, везде находит для себя глубокое удовлетворение от творения новой гармонии. Это начинается от банальной уборки и заканчивается искусством. Везде творчество, наслаждение, созидание чего-то более совершенного.

Мы приветствуем такой подход. Но он возможен лишь в зоне спокойствия и комфорта. Нас же интересует счастье, которое не зависит ни от чего.

Sisu и Kalsarikännit. Финляндия.

Sisu означает уверенность, решительность, внутренний стержень человека, его непоколебимость, способность переносить трудности с мужеством, не раскисать, добиваться своих целей, быть самодостаточным и уметь позаботиться о себе. Финны используют развитие этого качества везде. В спорте, бизнесе, хобби, любом занятии, которое любит человек. В противовес этому напряжению есть и практика расслабления, называемая «калсарикяннит». Это слово состоит из двух частей – опьянение и бельё. Это расслабленное проведение времени дома, в домашнем халате, пижаме с чаем или пивом, просмотром любимого фильма, одному или

с близким человеком.

Мы приветствуем финские приёмы, как вспомогательные инструменты в борьбе со стрессом. Но первостепенным считаем практику управления своим мышлением и чувственным состоянием.

Shinrin-yoku. Лесные ванны. Япония.

Погружение в лесную атмосферу с целью отвлечения от стресса, путём переключения внимания на новую, естественную платформу восприятия зрительных образов, звуков и запахов леса используется в Японии и во всем мире и носит название – «сирин-йоку». Человеку легче переключиться и расслабиться в естественной, природной обстановке леса по сравнению с перегруженными суетой и напряжением мегаполисами. Рекомендуются полностью погрузиться в атмосферу леса, внимательно прислушиваться ко всем звукам, запахам, видеть красоту первозданной природы, наслаждаться тишиной.

Мы приветствуем такой способ отвлечения от стресса как вспомогательный, так как по сути он ничего не решает, а лишь на короткое время отвлекает человека от напряжённых мыслей.

Расслабить мышление и перевести его в спокойное, управляемое русло, видится нам одной из главных задач на пути к счастливой, успешной жизни.

ไม เป็น ไ้. «Ман-пен-рай». Таиланд.

«Ман-пен-рай» – это тайское отношение к жизни, выражаемое в покорности текущей ситуации, не требующей немедленного решения или при невозможности её разрешения. Не спорь, не сопротивляйся внутри, не волнуйся, прими спокойно происходящее, даже если оно тебе не нравится.

Мы одобряем такой подход, как один из множества инструментов саморегуляции. Но не имея чёткого понимания границ, где нужно сопротивляться внутри текущей ситуации, а где нет, не различая толком что хорошо, а что плохо – люди в своей массе, на практике, оказываются совсем не радостными, а зачастую хитрыми и раздражительными, за фасадом своих широких улыбок.

####. «Икигаи». Япония.

«Икигаи» – это японское понимание счастливой жизни. Переводится как то, ради чего стоит жить. Это философия, помогающая находить позитив в обычных, повседневных делах. Ей свойственно получать удовлетворение от малых шажков, а не только от глобальных свершений. Научиться получать удовольствие от минуты отдыха, чашки чая, беседы с близким человеком. «Икигаи» призывает к созерцательному, осознанному отношению к жизни, к пребыванию в здесь и сейчас. Подразумевает некоторое центральное «увлечение». Это может быть хобби, семья, работа или спорт. Смыслом жизни здесь является правильное и счастливое пребы-

вание в текущем моменте, любимом занятии и гармоничном сочетании важных для человека сфер жизни. Учёные связывают долголетие японцев с наличием в их жизни «Икигаи».

Мы приветствуем такой подход, как часть работы по саморегуляции, но на практике «Икигаи» исчезает в никуда при столкновении человека с реальными трудностями. Нас же интересует такой «Икигаи», который будет не зависеть от внешнего течения жизни.

Friluftsliv. «Фрилуфстлив». Норвегия.

Норвежское понимание счастливой жизни заключается в непрерывном единении с природой. Это походы в лес, горы, какие-нибудь дикие места, без средств связи, заранее составленного плана, только с точкой старта. Один человек или группа людей движутся исключительно ведомые своими впечатлениями, ощущениями и желаниями. «Фрилуфстлив» прямо противоположен датскому «хюгге», созданию уюта и тепла. Смысл заключается в шаге назад к природной, естественной жизни. Пройти неизвестные приключения, подальше от урбанизма, окунуться в «первобытное переживание», прикоснуться к своим истокам. Во время этого похода нужно полностью погрузиться в единение с природой. Ощутить запахи леса, услышать шорохи, звуки, пение птиц, стрекотание насекомых, увидеть красоту естественности и первозданности природы, получив таким образом глубокое впечатление – отвлечение от повседневного стресса. В конце

приключения нужно обязательно почувствовать и осознать свой «фрилуфстлив» как успешный. Помимо отвлечения от стресса и выравнивания настроения, он помогает гармонизации отношений в коллективном его переживании. Люди, проходя вместе такое маленькое приключение, сплачиваются и становятся ближе.

Мы приветствуем такой подход как дополнительную поддержку для счастливой жизни. Однако первостепенным мы видим умение сохранять хорошее настроение вне зоны комфорта и в ней. «Фрилуфстлив» – это временное отвлечение, а нам нужна перемена всей жизни.

Lagom. «Лагом». Швеция.

Основой «лагома» является умеренность во всём для полноценной счастливой жизни. Это простая, практичная жизнь с непременным уважением окружающих. Забота о себе и о природе.

Умеренность и сбалансированность в удовольствиях. Индивидуальная самодостаточность и гармония, при этом адекватное уважительное отношение ко всем и гармоничное пребывание в коллективе. Минимализм.

Иметь только необходимое.

Маленькие праздники, например «фика» – обязательный перерыв на кофе со сладостями. Горячий кофе, вкусные десерты, неторопливое общение. Или «фредагсмюс» – пятничный вечер, когда собирается вся семья на особенный ужин

и какое-нибудь развлечение, просмотр фильма, общение. Уют и простота.

Шведы для счастливой жизни создают почти идеальную зону комфорта, но при её прерывании...

Higge. «Хюгге». Дания.

По результатам исследований датчане считаются самыми счастливыми людьми Европы. У них интересная жизненная философия – «хюгге». Она переводится как благополучие и состоит из:

1. Создания уюта везде, где вы постоянно проводите время: дома, на работе.
2. Приглашения близких и друзей в гости домой. Личного, тёплого общения.
3. Процесса приготовления вкусной пищи и совместных обедов.
4. Активности на свежем воздухе.
Пеших прогулок, роликов, велосипедов. Всей семьёй или с друзьями.
5. Комфортной одежды.
6. Простых радостей. Солнечного дня, чая, прогулок.
7. Интересных хобби.
8. Чувства меры в удовольствиях.

Мы считаем такой подход мощным подспорьем в счастливой жизни, но не главным. Главным является умение сохранять хорошее настроение при любых обстоятельствах.

По поводу голландского «niksen», психологического расслабления через ничегонеделание и создания временного отсутствия задач, можем сказать то же самое. Умение сохранять ресурсное состояние и в отдыхе, и на работе, в легкие и трудные периоды жизни, независимо от внешних обстоятельств, является главным для счастливой жизни.

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.