

# НА ВЫДОХЕ

ИЛИ КАК ПЕРЕСТАТЬ УСЛОЖНЯТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ?

Александр Коваль

16+

Александр Коваль

**На выдохе, или Как перестать  
усложнять себе жизнь**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Коваль А. В.**

На выдохе, или Как перестать усложнять себе жизнь /  
А. В. Коваль — «ЛитРес: Самиздат», 2020

В нашей жизни мы часто сталкиваемся с неудовлетворенностью в различных сферах, будь то работа, личные отношения или же поиск самого себя. Для разрешения этих вопросов мы прибегаем к различным действиям, которые далеко не всегда приводят к успеху. Наоборот, мы создаем излишнее напряжение, которое только усугубляет проблемы. На самом деле "На выдохе", мы способны прийти к лучшему для себя решению и перестать усложнять себе жизнь.

# **Александр Коваль**

## **На выдохе, или Как перестать усложнять себе жизнь**

Обращение автора

Привет, дорогой друг!

Это не книга, не учебник и не статья. Можешь называть это как хочешь, для меня это не имеет никакого значения. То, что здесь изложено, имеет лишь одну цель – облегчить твоё движение вперед. Я не знаю каким образом это попало к тебе, и какая сейчас у тебя ситуация, но могу предположить, что ты находишься в поиске решения для себя. Может быть, это касается твоих текущих дел, профессионального развития, личных отношений или раскрытия своего потенциала – что-то в твоей жизни требует импульса. Возможно, ты уже много чего узнал, попробовал и внедрил, но чего-то не хватает для движения дальше.

Иногда, наша деятельность похожа на движение автомобиля на малой передаче. Двигатель ревёт, механизмы на пределе, а скорости нет. Дальнейшее давление на педаль газа не имеет никакого смысла, потому что это только угробит автомобиль. Необходимо переключить коробку передач на более высокую скорость, потому что ты уже двигаешься, а не стоишь на месте. Это действие облегчит сопротивление и придаст разгон. Для автомобиля самый комфортный, быстрый и оптимальный режим движения достигается на скорости 90-110 км/час, без рывков и лишних маневров. По большому счету, так устроены практически все механизмы движения не только в технике, но и в природе. Видел ли ты хоть раз парящего орла? Орёл не совершает суматошных движений крыльями каждую секунду. Он словно висит в небе, немного покачиваясь от потоков воздуха, наблюдая сверху над всем происходящим. Он задействует природные силы, которые гораздо мощнее его собственного тела.

Те, кто занимался спортом, знают, что спортсмен совершает главные усилия своего тела не на вдохе, а на выдохе. Делая выдох, наш организм одновременно расслабляется и в то же время, позволяет сделать силовую нагрузку. На выдохе мы избавляемся от лишнего и приводим свое тело в ресурсное состояние для новых, более эффективных действий. Это понимание можно перенести на твою текущую ситуацию. Дышишь ли ты равномерно или пытаешься взять воздуха больше, чем тебе нужно? Под воздухом я имею ввиду активность твоего ума в поисках новых знаний, методов, практик и желания всё время стать лучше. Этим грешить может только человек. Ни одному живому существу в природе это даже в голову не придёт. И поэтому мы и имеем «Горе от ума», как в романе Грибоедова.

Я хочу предложить тебе сделать выдох и взять небольшую паузу. Я не буду грузить тебя всякими мотивационными вещами и заставлять выйти из зоны комфорта, как это делают другие. Я хочу поделиться с тобой тем, на чём, по моему мнению, стоит заострить внимание. Ценность этой публикации не в том, что здесь изложено, а в том на какие мысли она тебя наведёт. Если это в итоге позволит тебе найти решение и включить более высокую скорость, то я буду безгранично этому рад!

С любовью и благодарностью,

Александр Коваль

Глава 1 Расслабься

Ты не знаешь, как всё устроено в этом мире. А если ты думаешь, что знаешь, то ты заблуждаешься. Если ты достаточно много читал книг на тему личностного развития, устройства мироздания, эзотерическую, религиозную или мотивационную литературу, то наверняка заметил одну интересную вещь. Авторы часто противоречат друг другу, причем, их авторитеты среди читателей достаточно высоки. Расхождений очень много – от того, что нам есть, до того,

как нам думать. Кто прав и кого слушать? Да не грузись, расслабься. Какая разница? Никто из этих авторов не может претендовать на абсолютную истину. Есть ли она вообще? Напиши свою книгу и придерживайся сам своих же мировоззрений. У тебя тоже появятся последователи, а возможно, их будет даже очень много. Но надо ли это тебе? Наверняка, если бы в твоей жизни было всё в порядке, ты бы подобную литературу читал гораздо меньше и занялся бы делами поинтереснее.

На сегодняшний день существует столько самых разнообразных точек зрения на мир, что ознакомиться с ними и жизни не хватит. Поэтому просто расслабься. Не загружай свою голову лишней информацией. Хватит искать уже истину. Посмотри на маленьких детей. Они не заморачивают себе голову всякой ерундой – им важнее знать есть ли конфета в шкафу, а не сколько в этой конфете содержится сахара. Точно также можно ездить на автомобиле и получать удовольствие, абсолютно не имея понятия как устроен двигатель внутреннего сгорания.

90% твоих мечт и желаний вообще никогда не осуществляются. И дело не в тебе. Почему? Во-первых, они не твои, а чужие. Тебе только кажется, что они твои. А во-вторых, потому что, повторюсь, ты не знаешь, как устроен мир. И никогда не узнаешь. Много ли из того, что ты уже читал и делал принесло тебе желаемый результат? Только честно? Если бы все методики работали на 100%, то почему у тебя до сих пор нет того, чего ты хочешь? Не кажется ли тебе странным, что коллажи мечты, альбомы визуализации, медитации, позитивные аффирмации, благодарности и другие приёмы работают как-то избирательно? Если ты сегодня утром представил, как тебе приходят деньги, а вечером на работе тебе раньше срока выдали зарплату, то, конечно, можно уверовать в то, что это всё произошло, благодаря твоему воображению, но, может быть, дело в том, что у компании впереди период уплаты налогов?

Мы можем неверно интерпретировать причинно-следственную связь и стать заложником своих же убеждений, которые будут ошибочны. А теперь представь, что твой коллаж мечты провисел на стене много лет, а то, что ты хотел – не осуществилось. Что тебя ждет? Разочарование! Поэтому расслабься. Не ожидай слишком многого. Если что-то получается – хорошо! Не получается – ничего страшного. Вокруг есть масса приятных вещей, а жизнь слишком коротка, чтобы грузиться по поводу несбывшихся надежд. Сделай коллаж из того, что уже осуществилось и похвали себя! Это будет больше вызывать радости, чем несбывшиеся мечты.

Вокруг тебя всегда будут те, кто успешнее, красивее, здоровее, умнее, счастливее, чем ты. Соцсети, как блин маслом, уже пропитаны такими картинками, и глядя на них, волей-неволей начинаешь сравнивать свою жизнь с жизнью вообще незнакомых тебе людей. Люди на них – да, они, может быть, успешнее чем ты, но откуда ты знаешь какой геморрой они сейчас лечат? Поэтому расслабься, твоя жизнь может быть не менее прекрасной и без всяких красивых картинок. Обрати внимание, есть ли вокруг тебя те, кто не такие крутые как ты, но имеют больше радости в жизни? А всё почему? Да потому что они не грузятся, как ты. Ещё раз посмотри на детей. Поэтому просто расслабься.

Если ты дочитал до этих строк и еще больше напрягся, то расслабься. Ты сможешь сделать очень многое в своей жизни и прожить её так, что сам себе скажешь спасибо. Но в напряжении ты перегоришь быстрее, чем тебе отпущено самой жизнью. Болезни, недуги и прочие болячки – это лишь следствие излишнего напряжения в организме, проще говоря – стресса. Неважно, чем ты вызываешь его. Мы всегда хотим, чтобы всё шло по плану. Пока мы не добьёмся цели – мы напряжены. Когда цель достигнута, становимся напряжены еще больше, потому что надо ставить новую цель. Мы хотим всё контролировать, а у нас нет рычагов этого контроля. Когда мы едем за рулем автомобиля, мы контролируем лишь свои движения. Но мы не можем контролировать движения всех водителей на дороге.

Излишний контроль вызывает напряжение. А жизнь в напряжении – это не жизнь – это борьба. Порой, борьба с ветряными мельницами. Представь летящий самолет с пассажирами на борту. Один из них смотрит комедию на экране планшета и смеётся, другой нервно вжи-

мается в кресло в испуге от полета. Вероятность, что оба эти пассажира долетят в одну точку абсолютно одинаковая. Так же, как и если не долетят. Но согласись, что удовольствия от жизни в данный момент у первого пассажира гораздо больше, чем у второго, при одинаковых внешних обстоятельствах. Один из них расслаблен, другой напряжён. Результат одинаков, но ощущение разное. Поэтому расслабься, сними свой контроль – твой самолет летит туда, куда надо.

Не пытайся всё время расслабляться алкоголем, табаком или наркотиками. Это не расслабление, это наркоз, уводящий от реальности, дающий лишь временный эффект за счет отмирания жизненно важных клеток. Но это не состояние души. Расслабиться – это значит отпустить хватку, уменьшить контроль над происходящим и сбавить обороты мыслей. Бокал хорошего вина тебе не повредит, но не перебарщивай с этим. Главное, делай это в удовольствие, в хорошем настроении, в приятной обстановке. Полный отказ от алкоголя тоже может тебя напрягать. Так что не бросайся в крайности.

Также не стоит делать того, за что потом будет стыдно. Чувство стыда или вины – это одни из самых лучших способов создать напряжение. Мы говорим о расслаблении. Делай то, что не принесёт вреда тебе и окружающим – для этого есть очень много способов. Танцы, спорт, пение, чтение, сон, рыбалка, игра на музыкальных инструментах, прогулки, театр, кино, приятное общение – в общем, выбирай, что душе угодно. А источники напряжения, такие как новости, сплетни и прочий негативный контент, исключай по максимуму.

Что тебя еще может напрягать? Это то место, в котором ты проводишь большую часть времени и люди, с которыми ты регулярно общаешься. Есть три места, в которых мы находимся чаще всего. Это дом, работа и транспорт. Если ты понимаешь, что эти места для тебя не комфортны, то подумай о том, как можно их заменить. Но если прямо сейчас нет такой возможности, то хотя бы наведи порядок, наведи чистоту и обустрой их так, чтобы они были более приятными для твоего глаза и тела. С людьми выстраивай отношения по простому принципу – если напрягает, то минимизируй, вплоть до исключения, если это возможно. Если радует – развивай отношения. Это относится даже к родственникам. Это не значит, что тебе нужно бросить близких и снять с себя ответственность, особенно за тех, кто нуждается в поддержке. Это значит, что у каждого из нас есть право быть счастливым, и этим правом нельзя жертвовать ради того, чтобы другим было хорошо. Всё должно быть взаимно, тогда никаких напрягов не будет.

Не бойся расстаться с тем, что тебя напрягает. Выбросить старую или неудобную одежду. Отписаться от некоторых профилей в инстаграм, чтобы не раздражаться лишний раз от чужих успехов. Сменить место жительства, обстановку. Поменять работу или вообще профессию. Расстаться с кредитами. Завершить изжившие себя отношения с другими людьми. Избавиться от лишнего жира, если он тебе надоел. Или, наоборот, отказаться от выматывающих диет. Перестать делать то, что не нравится. Иногда кажется, что это просто невозможно. Но скорее всего ты просто не искал другие варианты. А они всегда есть. Так что расслабься.

## **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.