

101 ПРИНЦИП

ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ



ТИМУР КАЗАНЦЕВ

Тимур Казанцев

101 принцип осознанной жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69135997

Аннотация

Жизнь – это бескрайний океан возможностей и испытаний. У каждого из нас должны быть свои принципы, которые помогут нам маневрировать по этому океану и плыть уверенно к своим целям. Эти принципы могут меняться со временем, и это нормально, поскольку мы развиваемся и пересматриваем свои убеждения. В этой книге я поделюсь 101 принципом, к которым пришел на данный момент своей жизни. Они помогли мне принимать решения на перепутьях и формировать свою осознанность. Книга не претендует на глубокие философские размышления, но предоставляет практические советы, которые могут помочь читателю стать более осознанным и принимать более обдуманные решения. Некоторые принципы покажутся простыми, но именно они зачастую приносят наибольшую пользу, о которой мы порой забываем.

Каждый раздел предлагает определенные инсайты и советы, которые могут быть применимы в различных ситуациях жизни.

В книге также встречаются задания, предназначенные для саморефлексии и развития осознанности. Рекомендую записывать свои ответы на них, чтобы оценить свой прогресс

и, возможно, сделать корректировки в своих убеждениях и действиях через определенное время.

Книга представляет собой увлекательное чтение, которое может помочь читателям стать более осознанными и успешными в различных сферах жизни.

Содержание

Введение	6
Часть I. Понимание себя	9
1. Понять себя	9
2. Добейтесь финансовой независимости	11
3. Избавьтесь от негативных установок	14
4. Энергия важнее времени	17
5. Оставаться ребенком	20
6. Зона комфорта	21
7. Будьте профессионалом	24
8. От мышления к судьбе	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Тимур Казанцев
101 принцип
осознанной жизни

*** * ***

Введение

Жизнь – это бескрайний океан возможностей и испытаний. У каждого из нас должны быть свои принципы, которые помогут нам навигировать по этому океану и плыть уверенно к своим целям. Эти принципы могут меняться со временем, и это нормально, поскольку мы развиваемся и пересматриваем свои убеждения. В этой книге я поделюсь 101 принципом, к которым пришел на данный момент своей жизни. Они помогли мне принимать решения на перепутьях и формировать свою осознанность.

Пишу эту книгу в первую очередь для себя – чтобы структурировать свои мысли и понять, где я логичен, а где нет. В процессе написания приходят новые идеи, и иногда удается войти в состояние потока. Однажды я прочитал книгу "Гениальность на заказ" Марка Леви, которая вдохновила меня на подобные упражнения во фрирайтинге.

По сути, все книги, которые я написал, создавались для ответов на свои собственные вопросы и структурирования информации. Тот факт, что они нашли отклик у тысяч читателей – это приятный побочный эффект, свидетельствующий о нашем сходстве в мышлении и восприятии мира.

Вам не стоит ожидать от этой книги глубоких философских размышлений. Здесь я поделюсь своими личными наблюдениями, опытом и мыслями, через которые прошел сам.

Некоторые принципы покажутся простыми, но именно они зачастую приносят наибольшую пользу, о которой мы порой забываем.

Мотивацию к написанию этой книги я черпал в том числе из работ успешного инвестора Рэя Далио¹, который говорил о необходимости создания своих собственных принципов, а также ряда других интересных книг². Надеюсь, это будет увлекательным чтением для вас, и если некоторые идеи покажутся вам достойными внедрения или, наоборот, спорными, буду рад услышать ваше мнение и комментарии в отзывах к книге.

Принципов в книге достаточно, и поэтому в попытке их структурировать, поделил их на 3 основные категории:

- Понимание себя
- Понимание других людей
- Понимание принципов окружающего мира

Каждый раздел предлагает определенные инсайты и советы, которые могут быть применимы в различных ситуациях жизни.

В книге также периодически встречаются задания, предназначенные для саморефлексии и развития осознанности. Рекомендую записывать свои ответы на них в заметках на

¹ Рэй Далио «Принципы. Жизнь и работа» <https://www.litres.ru/book/principy-zhizn-i-rabota-36628165/>

² Райан Холидэй «Жизнь стойка. 366 вопросов к себе» <https://www.litres.ru/rayan-holiday/dnevnik-stoika-366-voprosov-k-sebe-63595598/>

телефоне или в блокноте. Позже, через некоторое время, вы сможете перечитать их, оценить свой прогресс и, возможно, сделать корректировки в своих убеждениях и действиях.

Приятного чтения и удачи на пути к осознанной жизни!

Часть I. Понимание себя

1. Понять себя

Без сомнения, одним из основополагающих принципов для осознанной жизни является глубокое понимание себя. Но что это конкретно означает? Чтобы достичь истинного понимания себя, необходимо исследовать и осознать множество аспектов своей личности, включая свои сильные и слабые стороны, черты характера, психологические травмы, подсознательные установки, систему ценностей и глубинные желания. В противном случае, человек рискует тем, что может преследовать множество разных целей, не имея ясного представления о своем истинном "я", что может привести к нежелательным последствиям: обреченным на провал отношениям, нелюбимой работе, стремлению к социальному статусу, который не отражает настоящих ценностей и т. д.

Когда же действия, поступки и решения человека основываются на его внутренних убеждениях и ценностях, они выполняются легче и без внутреннего конфликта. В итоге, человек избегает стресса и тревоги, увеличивая вероятность достижения истинного успеха в своем понимании. Глубокое понимание себя также предполагает осознание того, что действительно мотивирует нас к достижению целей, а также как

наше физическое и психоэмоциональное состояние влияют на наше поведение и принятие решений.

Можно утверждать, что понимание себя является фундаментальным принципом счастливой и осознанной жизни. Применяя его на практике, жизнь становится намного проще и понятнее, а человек способен осуществлять более осознанный выбор своего пути. Дополнительные принципы, представленные в книге, позволяют еще глубже раскрыть значение понимания себя, а также предоставляют инструменты для развития этого понимания и применения его в различных аспектах жизни. Таким образом, осознанное понимание себя становится не только отправной точкой, но и основой для создания гармоничной, счастливой и успешной жизни, наполненной глубоким смыслом и целенаправленностью.

Задание:

1. Каковы ваши убеждения и ценности, которые вы ни на что не променяете?
2. Есть ли у вас какие-либо психологические травмы, которые накладывают отпечаток на ваши поступки и мысли?
3. Какие ваши сильные стороны, которые вы знаете сами и которые подтверждают ваши друзья и знакомые?
4. В чем ваши слабости? Что у вас, как правило, получается с трудом?
5. Что вы любите и не любите: вещи, действия?

2. Добейтесь финансовой независимости

Наличие финансовой подушки и чувство того, что у вас имеется достаточный запас финансовых средств и активов, чтобы продержаться в практически любой ситуации и при любом кризисе, оказывает сильное успокаивающее воздействие на ваше психологическое состояние и позволяет принимать более правильные для вас и независимые решения.

Попробуйте добиться финансовой независимости как можно раньше. Это позволит вам не соглашаться на те предложения, которые вам не нравятся, но вы вынуждены соглашаться на них, чтобы получить оплату, которая вам нужна для покрытия ежедневных расходов.

При финансовой независимости вы будете принимать решения только на основе того, нравится вам это предложение или нет, соответствует ли это вашим целям, интересам и ценностям, и не оказываться под давлением внешних обстоятельств и необходимости соглашаться на невыгодные или неинтересные для вас предложения.

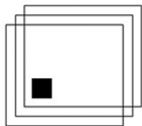
Кроме того, будучи финансово независимым, как правило, вам не надо будет проводить время на нелюбимой работе 40–60 часов в неделю, и в результате вы будете иметь свободное время, чтобы думать и работать над тем, что вам действительно важно и интересно.

Уровни финансового благополучия



Финансовая зависимость

- От зарплаты к зарплате
- Часто прибегаете к долгам и кредитке
- Нет сбережений и активов



Финансовая безопасность

- Откладываете часть дохода
- Имеются сбережения и резервы
- Можете позволить дорогие покупки



Финансовая независимость

- Имеете несколько источников дохода
- Имеются сбережения и резервы
- Ваши активы приносят пассивный доход
- Можете позволить дорогие покупки и путешествия

Наличие свободных и достаточных средств позволяет вам стать **дизайнером своей собственной жизни**: вы можете выбирать: когда, как много, где и над чем вам работать. Если вы с детства увлекались модой, наличие средств может позволить вам стать модельером и создать свою собственную линейку и бренд одежды, даже не будучи уверенными, что она может быть финансово успешной. Однако, ваша искренняя увлеченность и энтузиазм этим наверняка сделают ее таковой.

О финансовой независимости, инвестировании и получении пассивного дохода я написал несколько книг (<http://kazantsev.blog/finance>), которые могут быть полезны, если вы также считаете, что финансовая независимость – это одна из важнейших составляющих счастливой жизни, чему, к сожа-

лению, редко учат в школах и университетах.

Задание:

1. Насколько вы сейчас находитесь в финансовой независимости: есть ли у вас финансовая подушка на длительный период, имеются ли альтернативные и пассивные источники дохода помимо основной работы?

2. Когда вы устраиваетесь на работу, вы делаете выбор на основе уровня оплаты или на основе ваших интересов?

3. Чем бы вы занимались, если бы финансовый вопрос был бы полностью закрыт и о нем не нужно было бы думать?

3. Избавьтесь от негативных установок

Иногда негативные установки в нашей голове или ограничивающие убеждения могут быть неочевидны, потому что, как правило, они находятся глубоко в подсознании.

Например, у вас появляются возможности зарабатывать большие суммы, которых ваши близкие даже никогда представить не могли. Но вы начинаете снова и снова «сливать» эти возможности, потому что внутри вас сидит «чувство вины». Оно заключается в том, что ваша семья привыкла много трудиться, чтобы заработать на проживание, и у вас сложилась такая же установка, что «деньги зарабатываются только тяжелым трудом». И если вы начнете получать высокий доход с легкостью, то это будет «несправедливо» по отношению к вашим родителям. И поэтому каждый раз при возникновении таких возможностей в вашей жизни, ваше подсознание будет находить оправдания, чтобы не допустить того, чтобы вы стали зарабатывать большие деньги легко.

Это вредная внутренняя установка, потому что она вас ограничивает развиваться, поэтому от нее надо избавляться либо менять ее. Можно попробовать изменить восприятие этой ситуации: например, вы можете сказать себе, что если вы станете финансово успешным, то вы сможете помочь и своим близким стать более успешными, станете примером

для них и своих детей.

Таких негативных установок может быть очень много. Они могут звучать следующим образом:

«Мне никогда не везет»

«Я не заслуживаю успеха, потому что я такой-то и такой-то»

«Никто не любит меня»

«Другие люди лучше меня»

«Я не умею принимать решения»

«Я не могу изменить свою жизнь»

«Я обязательно должен/-на завести семью и детей до 30»

Такие отрицательные установки, когнитивные искажения и ограничивающие убеждения могут возникать из-за негативного жизненного опыта, критики со стороны окружающих, внутренних страхов, навязанных стереотипов или сравнения с другими людьми.

Есть много способов преодолеть такие убеждения. О них я, в частности, рассказываю в своей книге «Готов к переменам. Как жить и преуспевать в постоянно меняющемся мире»³. Одним из таких способов является выписать все такие убеждения на лист бумаги и разместить их в один из двух столбцов: «мнение», или «факт». Так, мы сможем увидеть, что является действительно истиной и фактом, а что – толь-

³ Тимур Казанцев «Готов к переменам. Как жить и преуспевать в постоянно меняющемся мире» <https://www.litres.ru/timur-kazancev/gotov-k-peremenam-kak-zhit-i-preuspevat-v-postoyanno-menyau/>

ко ваше личное или чужое мнение.

	Факт	Мнение
«Я никчемный человек»		
«Никто не любит меня»		
«Мне никогда не везет»		
«Я не умею принимать решения»		
«Я провалил эту задачу»		
«Он/Она кричал(а) на меня»		
«Я эгоист»		
«Со мной что-то не так»		
«Я не одолжил денег, когда меня попросили»		
«Я не извинился, хотя был неправ»		

К таким негативным установкам можно также сначала добавлять фразу «*Я думаю, что...*». Это создает некую дистанцию с этой установкой и дает вам понять, что это просто мысль, одна из тысяч, которые просто закрались вам в ум, и не дают вам развиваться дальше и жить полноценной жизнью.

Задание:

1. Подумайте, есть ли у вас какие-либо ограничивающие вас ментальные установки, которые мешают вам развиваться (в работе, взаимоотношениях с людьми, самоидентификации).

2. Попробуйте выписать эти ограничивающие убеждения в два столбца, как в примере выше.

4. Энергия важнее времени

Вы можете быть молодым и вроде бы достаточно сильным человеком, но если у вас нет энергии делать что-либо, то вы будете продолжать прокрастинировать, даже имея полно свободного времени.

А если у вас достаточно энергии, то вы сможете и в 70 лет быть активным, или выполнять нужную работу за более короткий срок, потому что будете чувствовать, что находитесь в «потоке» и вам все под силу.

Как заручиться энергией и откуда ее брать? Для каждого человека, скорее всего, будут в том числе и свои собственные источники, но следующие, как правило, работают для всех:

1. Качественный сон
2. Здоровое питание
3. Делать то, что интересно и что заряжает (любимая работа, путешествия, общение с интересными людьми, и пр.)

Стоит также помнить, что даже если у вас имеются источники, заряжающие вас энергией, но если есть что-то, что энергию вашу высасывает, то вы никогда не сможете чувствовать себя полностью заряженным. Это как наполнять ванну водой при открытом сливе или наливать воду в дуршлаг.

Поэтому сначала избавьтесь от того, что вашу энергию съедает. Это могут быть незакрытые, но важные задачи, или

та ссора, после которой вы так и не извинились и которая продолжает мучать вашу совесть. И следующим шагом, найдите и пользуйтесь тем, что наполняет вас энергией.

У меня, например, имеется список из более 100 дел и вещей, которые заряжают меня энергией (на короткий, средний или долгий срок в зависимости от типа активности) и дают восстановиться после физических или эмоциональных перегрузок.

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 41. | Поиграть на инструменте | 61. | Приготовить дома ужин при свечах для себя / с любимым |
| 42. | Играть в настольную игру | 62. | Навести порядок в доме |
| 43. | Сложить вещи | 63. | Устроить большую стирку |
| 44. | Полежать на игольчатом коврике | 64. | Почитать |
| 45. | Написать 10 «спасибо» сегодняшнему дню | 65. | Посмотреть жизнеутверждающий фильм дома |
| 46. | Сходить на мастер-класс по гончарному искусству, рисованию, танцам | 66. | Общение с друзьями |
| 47. | Собирать грибы, ягоды в лесу | 67. | Шопинг |
| 48. | Рисовать акварелью | 68. | Общение с детьми, совместное время |
| 49. | Послушать музыку | 69. | Общение с мужем, совместный досуг |
| 50. | Понаблюдать в парке за людьми | 70. | Вождение автомобиля |
| 51. | Заняться спортом / сходить в спортзал / пробежка | 71. | Поход в театр / выставка / музей / концерт |
| 52. | Выспаться | 72. | Сходить в любимый ресторан |
| 53. | Принять ванну со свечами, аромамаслами, с солью | | |
| 54. | Баня, сауна, хамам | | |
| 55. | Сходить на массаж, СПА | | |
| 56. | Погулять на природе | | |
| 57. | Сходить в кино | | |



- | | | | |
|------|---|------|--|
| 121. | Сменить тип питания (например вегетарианство) | 141. | Заняться любым делом, формирующим новые нейронные связи |
| 122. | Заняться изучением натуральных камней , завести себе дома красивый камень | 142. | Устроить себе дни ничего неделания |
| 123. | Изучать историю искусств | 143. | Достижение одной из своих целей, новой вершины |
| 124. | Чтение дающее инсайт | 144. | Организовать себе неделю исполнения любого своего желания |
| 125. | Завершить незавершенное дело | 145. | Пожить в палатках на природе |
| 126. | Что-то проектировать / планировать | | |
| 127. | Почистить свое пространство от лишних / ненужных вещей | | |
| 128. | Создать уют | | |
| 129. | Пообщаться с учителем / проводником | | |
| 130. | Сделать альбом своих красивых фотографий | | |
| 131. | Обновить кухонную утварь | | |
| 132. | Устроить романтические выходные своей второй половинке | | |
| 133. | Организовать выходные любви к своему внутреннему ребенку, веселиться | | |
| 134. | Провести ревизию своих целей | | |
| 135. | Попросить о помощи / оказать помощь | | |
| 136. | Заняться планированием отпуска | | |
| 137. | Придумать новый дизайн квартиры / дома, переставить мебель | | |
| 138. | Поработать со стилистом и обновить гардероб, стиль | | |
| 139. | Придумать и вводить новые привычки | | |
| 140. | Прыгнуть с парашютом | | |



Задание:

1. Есть ли что-то что постоянно забирает вашу энергию (нерешенная проблема, нелюбимая работа)?
2. Выпишите для себя 5-10 вещей или действий, которые наполняют вас энергией.

5. Остаться ребенком

Начиная сталкиваться с проблемами, которые неизбежно возникают с течением жизни, нам приходится надевать на себя маску взрослых и начинать решать эти проблемы. Зачастую это ведет к тому, что мы местами становимся более жесткими, хмурыми и начинаем думать о всем, что угодно, но не о том, о чем думали в самые счастливые периоды детства.

А ведь именно в детстве мы, возможно, были счастливее всего. Как вернуть себе эти прошлые ощущения? Надо вспомнить, а чем дети отличаются от взрослых? Как минимум, можно выделить следующие советы:

- Быть любопытными
- Не иметь ожиданий плохого
- Ожидать приключений от каждого события

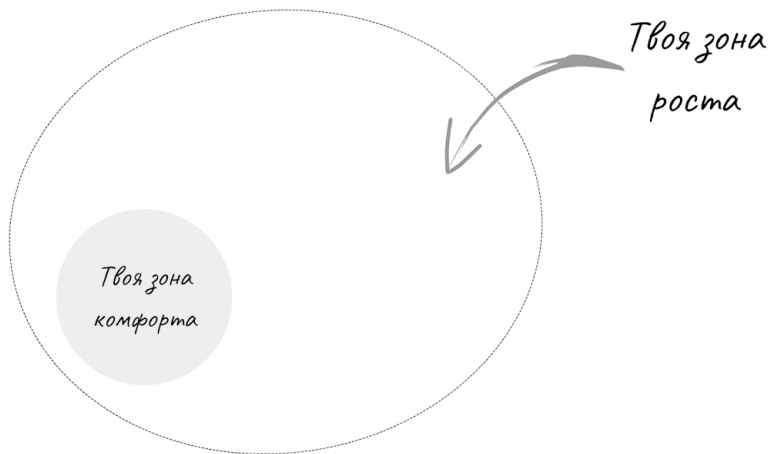
Задание:

1. Как часто, вы рассматриваете будущие события в качестве потенциальных проблем, а не любопытных приключений и интересного опыта?

6. Зона комфорта

Всем известно высказывание, что *«развитие лежит за пределами вашей зоны комфорта»*. И правда, как правило, самые трудные ситуации делают нас еще сильнее.

Чтобы развиваться, иногда приходится брать на себя тяжёлые обязанности: возможно взять ипотеку, или подписаться под выполнение сложного проекта. Но зато это мотивирует вас работать еще больше и развиваться.



Не ждите пока жизнь сама выведет вас из зоны комфорта – сами периодически выходите за ее рамки. Выезжайте в по-

ходы, где нет воды из под крана, там где холодно, или хотя бы в отели с простой обстановкой. Не привыкайте к хорошему на долгий период. Если вы привыкли ездить на машине, раз в месяц пересаживайтесь на метро, общественный транспорт, велосипед или ходите пешком. Вы узнаете много нового о том, как живут другие люди, и возможно, даже станете более благодарными за то, что имеете.

Иногда твоя зона развития может скрываться за тем, что тебя постоянно преследует и раздражает. Возможно, имеет смысл это полюбить или раз и навсегда решить этот вопрос.

Много лет назад, когда я был студентом университета, я совмещал учебу с работой в туристической фирме. Мы оформляли билеты через специализированную систему бронирования, где даже малейшие ошибки могли обернуться штрафами от авиакомпаний, составляющими 10–50 % нашей зарплаты. Перевбронирования и возвраты вызывали страх и напряжение среди коллег, ведь риск совершить ошибку был велик, и постоянно возникали попытки переложить ответственность на других.

Я осознал, что, если не преодолею свой страх и не научусь осуществлять эти операции, стресс и тревога станут моими постоянными спутниками. Так, приняв решение разобраться в процессе, я вложил много времени и усилий, чтобы освоить этот навык. В результате, не только я стал наслаждаться выполнением данных операций, постигнув их суть и особенности, но и завоевал уважение и признание среди

коллег, которые обращались ко мне за помощью.

Таким образом, я смог противостоять своему страху и превратить его в свою зону роста и развития.

После этого в моей жизни происходило еще множество ситуаций, в которых выход из зоны комфорта в итоге становился трамплином для моего дальнейшего развития. Иногда такие моменты случаются неожиданно, а иногда я сознательно стремлюсь выйти за границы комфорта, особенно когда замечаю, что мое развитие застывает на определенном уровне.

Задание:

1. Часто ли вы выходите за зону комфорта?
2. В чем может заключаться ваша зона роста?

7. Будьте профессионалом

Когда ваше имя становится синонимом профессионализма или особых навыков в определенной области, новые возможности распахиваются перед вами с невиданной легкостью.

Представьте картину:

Василий – продавец-виртуоз, способный уговорить любого на покупку

Татьяна – мастер по подбору персонала, найти лучшего кандидата – её призвание

Марина – гений чисел и бухгалтерии, ничто не ускользнет от её взгляда

Если нужно прокачать английский, Тимур – ваш надежный наставник

Хотите эффективную рекламу с ограниченным бюджетом? Стас сделает это возможным

Будучи экспертом, люди уверены, что получат именно то, что им нужно, и за это они готовы заплатить даже сверх рыночной стоимости.

Обычно топ-1-5% специалистов в своей области зарабатывают в 5-10 раз больше своих коллег. Ведущие программисты могут получать более миллиона рублей в месяц, в то время как большинство в этой сфере зарабатывают 100–300 тысяч. Это же касается и топовых спортсменов, актеров, пре-

подавателей, бухгалтеров, блоггеров и других профессионалов.

Кроме того, профессионалы получают пользу от "сарафанного радио" – друзья и клиенты сами рекомендуют их знакомым, избавляя от дополнительных рекламных расходов.

Экспертов также часто и охотно приглашают на мероприятия и амбициозные проекты, предоставляя им больше возможностей для реализации своих талантов в разных сферах.

Задание:

1. В какой области вы являетесь профессионалом? Что дается вам легко и вы выполняете это на высоком уровне?

8. От мышления к судьбе

Предположим, у нас в голове имеется картинка того, кем хотим стать или чего хотим достичь. Чтобы приблизиться к этой цели, важно начать не с изменения привычек, а с пересмотра наших убеждений и ценностей.

Ведь именно на основе наших убеждений и мировоззрения формируются наши повседневные решения, действия и выбор того или иного пути. Это, в свою очередь, определяет нашу жизнь, или, если угодно, судьбу. Поэтому исходный пункт – убеждения и мышление.

Если сразу же начинать с изменения привычек и поступков, не изменив мышление, то если эти новые действия противоречат тому, во что мы верим изнутри, мы все равно через какое-то время «сольёмся», бросим эти нововведенные привычки и вернемся к тому, во что верим изнутри, и что нам близко по миропониманию.

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.