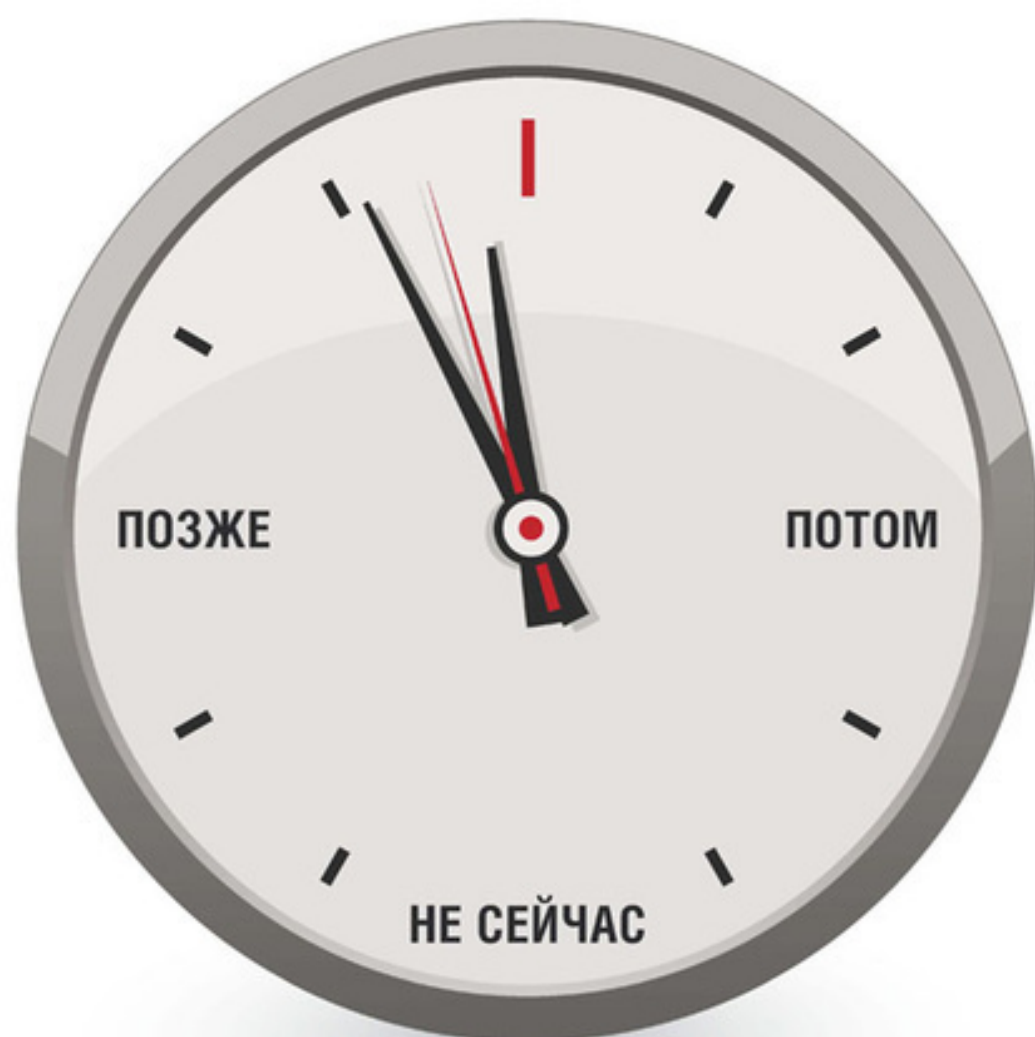


Стив Павлина

я сделаю это
СЕГОДНЯ!



КАК перестать откладывать
и **НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ**

Стив Павлина

**Я сделаю это сегодня! Как
перестать откладывать
и начать действовать**

ИГ "Весь"

УДК 159.9
ББК 86.42

Павлина С.

Я сделаю это сегодня! Как перестать откладывать и начать действовать / С. Павлина — ИГ "Весь",

Часто ли вы откладываете дела на потом? Занимаетесь ли бесконечной ерундой, когда вас ждут действительно важные дела? Бывает ли вам сложно сосредоточиться на основной задаче? И вам это надоело? К счастью, для собственного «апгрейда» ничего особенного не нужно. Стив Павлина – эксперт по развитию личности и один из самых успешных интернет-блоггеров в США – убедился в этом на своем опыте. Стив разработал методы самодисциплины, которые изменили его жизнь: он закончил 5-летнее обучение в университете за три семестра, научился делать недельную работу за один день, а сейчас работает всего по 2–3 часа ежедневно, получая вполне достойную оплату. В этой книге представлены статьи Стива, в которых он делится с читателями своими оригинальными методами. Прочитав книгу, вы научитесь грамотно организовывать день, повысите свою производительность, а также узнаете, как работать меньше, зарабатывая больше. Многие статьи выходят на русском языке впервые.

УДК 159.9
ББК 86.42

© Павлина С.
© ИГ "Весь"

Содержание

Введение	5
1. Саморазвитие и самосовершенствование: с чего начать	6
Пробуждение: что такое осознанная жизнь	6
Точка зрения клетки	6
Иная точка зрения: целостный подход	6
Другие точки зрения	6
Справедливость	7
Чего хочет сознание?	8
Маленькая жизнь или большая жизнь	8
Быть сознательным человеком	9
Поток изобилия	11
Как соответствовать потребностям высокого уровня	12
Практическое руководство к пробуждению	13
Пробуждение и отношения	14
Пробуждение и работа	14
Сознательный бизнес	16
Делайте то, что вас зажигает	18
1. Сжигайте корабли	18
2. Повышайте вашу решимость внешними примерами	19
3. Окружите себя энергичными людьми	19
4. Подпитывайтесь мотивирующей информацией	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Стив Павлина

Я сделаю это сегодня! Как перестать откладывать и начать действовать

Введение

Моей «религией» стала *религия личностного роста*. Из года в год я продолжаю работать над своими убеждениями, пытаюсь привести их в соответствие с моими представлениями о том, как устроена реальность. Ведь чем лучше мы понимаем реальность, тем больший потенциал высвобождаем. Например, понимание нового закона физики позволяет нам делать то, что до этого казалось невозможным – система убеждений о реальности действует точно так же. И если вы застряли на убеждении о том, что Земля плоская, – это будет ограничивать ваши возможности и результаты. Согласны?

В течение нескольких лет моя «религия» больше напоминала широкое поле, а не фиксированную точку. Будучи многоконтекстуальной, она затрагивала все возможные сферы деятельности: здоровье, еду, карьеру, бизнес, семью, отношения, духовную жизнь. Конечно, я не ожидаю, что все вокруг начнут следовать моей «религии». Это был мой личный выбор, который, несомненно, сформировался в результате моего уникального опыта (кражи, тюрьма, исключение из колледжа – чего только не было!). Однако сознательный выбор моих убеждений позволил мне получить доступ к тому потенциалу, который я бы никогда не открыл, находясь в других системах убеждений. Так как моя «религия» основана на активной работе над собой и стремлении помогать другим делать то же самое, то она стимулирует меня к совершению действий.

Важная составляющая моей «религии» – стремиться стать наилучшим собой, каким только возможно, а не копией Иисуса, Будды или кого-либо еще. Это требует много времени, затрачиваемого на изучение собственных сильных и слабых сторон, и выяснение того, в каких направлениях я могу расти, а в каких мне, возможно, придется просто принять себя таким, какой я есть.

Хотя дорога личностного роста может оказаться довольно ухабистой (для меня она точно была такой), вы выйдете с другого конца гораздо более цельным и сильным человеческим существом. Внутренние несогласованности полностью калечат нас, принуждая использовать лишь малую часть имеющегося в нас потенциала. Когда наши убеждения и действия конфликтуют, мы теряем способность рассуждать. Мы становимся менее умными и находчивыми, нами легко манипулируют другие. Мы похожи на корабль без штурвала, скитающийся по воле волн.

Когда вы проясняете свое видение реальности, наблюдая за своими действиями и принимая свои самые глубокие, самые темные стороны, которых прежде избегали, – тогда вы становитесь на путь роста, в результате которого все ваши предыдущие достижения покажутся детскими забавами. Вы откроете доступ к ресурсам, которые ранее спали – большему уму, большей сознательности, большей совести. И вы, наконец, станете жить с ощущением собственного величия, которое долго было похоронено под кучей отрицания и запретов. Не бойтесь сделать это – ни одно божество не накажет вас за то, что вы честны перед самими собой. А если какое-то все-таки станет в позу – можете использовать меня в качестве козла отпущения.

1. Саморазвитие и самосовершенствование: с чего начать

Пробуждение: что такое осознанная жизнь

Что это значит – проснуться и начать жить осознанной жизнью?

Позвольте мне поделиться своими соображениями, которые помогут лучше понять процесс пробуждения.

Точка зрения клетки

В этой жизни все мы являемся отдельными личностями, взаимодействующими с другими такими же личностями. Мы подобны клетке в большом человеческом теле, состоящем из миллиардов таких же клеток.

Например, я человек («клетка»), призвание которого – помогать людям (другим клеткам) жить более осознанно. В течение всей своей жизни я могу взаимодействовать со многими людьми, но поскольку каждый человек уникален, то и мое влияние на каждого из них будет уникальным. Мы все можем быть частью большого тела под названием «Человечество», но наше внутреннее взаимодействие обычно происходит все же на «клеточном» уровне.

Не очень понятно? Представьте, что одна из клеток вашего тела вдруг осознала, что вокруг нее находится множество других клеток, и решила сделать для них что-то полезное. Она может помочь большому количеству клеток, но по-прежнему ощущает себя лишь маленькой клеткой в окружении своих сестер. Она не сможет принести пользу всему организму, даже если попытается это сделать.

Иная точка зрения: целостный подход

При целостном подходе вы ощущаете себя неотъемлемой частью Вселенной. Ваша главная цель – помогать расти и развиваться универсальному сознанию (в том числе и человеческому сознанию, частью которого являетесь вы сами).

Это все равно, как если бы одна из клеток вашего тела осознала, что является лишь его частью, и перестала бы относиться к себе как к отдельной клетке. Ее судьба уже не столь важна для нее, как судьба всего организма.

С этой точки зрения я уже не являюсь человеком, который просто помогает людям жить более осознанно. Я являюсь, скорее, слугой всего человечества, который помогает повысить уровень осознанности всех людей на Земле. Моя роль – служить эволюции сознания (что не всегда является лучшим выбором для отдельного человека).

Другие точки зрения

Конечно, есть и другие точки зрения. Можно идентифицировать личность в зависимости от сообщества, нации, всех живых существ, Вселенной и т. д. Эти позиции очень похожи, и объяснение каждой из них сильно, скорее, усложнит, а не прояснит понимание основной идеи. А я хочу изложить все максимально просто.

С позиции атомов и вы, и другие люди – уникальны. На глобальном же уровне мы все являемся частью одного целого.

Я не стараюсь показать, будто одна из этих позиций лучше – каждая из них по-своему правильна и важна. Я лишь хочу, чтобы вы поняли: в жизни необходимо придерживаться целостного подхода, если вы желаете привлечь к себе поток изобилия.

«Пробуждение» – это умение принимать решения и внедрять целостную точку зрения в свою ежедневную жизнь. Конечно, существуют разные уровни «пробуждения» – все зависит от того, как хорошо вы осознаете принцип целостного подхода к жизни и насколько четко будете его придерживаться. Точно так же и с клетками в организме: разные клетки могут находиться на разных уровнях осознания того, что они на самом деле являются частью большого человеческого тела.

«Спать» означает не признавать целостный подход к жизни. А если человек осознаёт существование целостной точки зрения, но отказывается воспринимать мир в соответствии с ее принципами, то он, я бы сказал, «дремлет».

Справедливость

Под справедливостью часто понимают равенство. Но, конечно, в реальном мире равенство почти невозможно. Очевидно, что некоторые люди богаче, чем другие, а третьи кажутся удачливее четвертых.

Руководствуется ли ваше тело понятием справедливости, когда распределяет ресурсы (например, кислород или сахар) по клеткам организма? Вряд ли. Полностью равного распределения нет даже тогда, когда эти ресурсы в избытке. А уж когда их не хватает, то организм перестает поставлять их к менее важным для жизни клеткам, перенаправляя к более важным.

Так что ваше выживание зависит от того, важный ли вы винтик в механизме всего организма. Можно ли вами пожертвовать? Давайте оценим способности, данные вам природой. Как вы думаете, все ли ваши потребности удовлетворены: физические, эмоциональные, социальные? Вам удалось самореализоваться? Или у вас остались важные нереализованные потребности? Возможно, вы сами отказались реализовывать их? И как вы оцените свое состояние в целом: вы процветаете – или испытываете затруднения?

Если вам приходится бороться за свои потребности – значит, жизнь не предпринимает особых усилий, чтобы обеспечить вас всеми необходимыми благами. Но не отчаивайтесь – все решаемо. Главное – не паникуйте и не взывайте к справедливости богов, это только ухудшит вашу ситуацию.

То, что я скажу дальше, может показаться вам несправедливым, – но в этом есть логика. Вы можете быть прекрасным, добрым и щедрым человеком. Но поскольку вы находитесь «на клеточном уровне», то не можете оценить полную картину происходящего – а ваш вклад в общее дело оценивается организмом как совсем незначительный.

Вашу работу мог бы с легкостью сделать кто-то другой, поэтому ваша индивидуальная ценность ничтожна. Ваша роль более чем второстепенна. Вы, возможно, являетесь хорошим помощником, но лишь «на клеточном уровне». Даже если вы вдруг перестанете работать, никто этого не заметит.

Если ваша жизнь далека от идеальной, а ваш вклад в общее дело едва заметен, то не стоит удивляться, что жизнь будет экономить на вас. Это логично – ведь вы не представляете никакой ценности, если не принимаете активного участия в росте и развитии организма.

Заострите внимание на клетках своего тела. Если вы поцарапаете руку, то убьете этим огромное количество клеток – и даже не заметите этого. Одна конкретная клетка кожи совершенно не важна для выживания организма. А вот если бы вы повредили группу клеток головного мозга, то для организма это бы было смертельно опасно (но вероятность этого, к счастью,

гораздо меньше). Вы порезали палец – что ж, не страшно. А вот пореза глазного яблока стоит избегать. К счастью, строение вашего тела позволяет защищать одни части организма лучше, чем другие. Например, если что-то летит вам в лицо, то вы рефлекторно заслоняете голову от возможного удара. Однако вряд ли кому придет в голову использовать голову для защиты рук.

Как вы думаете, окружающие вас люди относятся к числу важных органов, которых организм будет защищать при появлении опасности? Или же вы из тех, кем жертвуют?

Чего хочет сознание?

Чего вы хотите? Поразмышляйте о своих целях, мечтах и стремлениях.

А теперь подумайте, чего бы желала отдельная клетка вашего организма. По сути, ее желания ограничиваются получением кислорода и сахара и выведением отходов жизнедеятельности. Похоже на ваши мечты? Есть, дышать и испражняться – такие у вас цели на ближайший год?

Надеюсь, нет.

А теперь давайте взглянем на все это с другой стороны. Ваши желания и мечты для Вселенной не имеют значения. Счастье *человечества* – вот что действительно важно, а судьба отдельного человека, в принципе, не заслуживает особого внимания. Вселенной все равно, есть у вас работа, достаточно ли у вас денег на жизнь, есть ли у вас тот дом, который вы хотите иметь, хорошие ли у вас взаимоотношения с окружающими. Вселенную не заботит, бабник вы или девственник – все это не заслуживает ее внимания.

Конечно, не то, чтобы Вселенную это «совсем не заботило» – но эта забота не первостепенна, как и вы не беспокоитесь о судьбе каждой клетки своего тела. Ведь для вас главное, чтобы весь организм был здоров. И вы, вероятно, идентифицируете себя скорее с разумом (коллективным клеточным умом), чем с физическим телом.

Так же и с Вселенной: ее больше заботят проблемы сознания в целом (коллективного сознания), чем судьба отдельного человека. Конечно, если все человечество погибнет, то универсальное сознание, вероятно, тоже на некоторое время перестанет полноценно функционировать – но оно, в конце концов, возродится в ином виде.

Чего же хочет сознание? Как вы сами и каждая ваша клетка в отдельности, оно хочет удовлетворить свои потребности, хочет расти и развиваться. Но, увы, ваши возможности, как индивидуума, стоят на уровень ниже его желаний.

Оглянитесь вокруг – сколько же рядом с вами удивительных достижений общего сознания, которые развиваются с невероятной скоростью и все больше проявляют себя в областях нашей жизни. Задумайтесь о происходящем на Земле. Человечество стало разумнее, быстрее, оно усилило свои внутренние связи. Человечество заботится о том, чтобы сохранить здоровье нашего общего организма. И сознание не останавливается на этом.

Маленькая жизнь или большая жизнь

Вы можете потратить всю жизнь на удовлетворение своих низменных потребностей – но в итоге вам нечем будет гордиться. Да и на глобальном уровне это не несет какой-либо ценности.

То же самое можно сказать о любой другой клетке. Значимость отдельной клетки для всего организма – минимальна.

Представьте, что вы спрашиваете одну из клеток своего тела: чем, мол, ты, клетка, занимаешься в жизни. А она в ответ начинает говорить вам об изучении «маркетинга кровотока» и с восторгом рассказывает, сколько сахара сверх нормы можно получить, если эти знания применить на практике. Впечатляет?

А теперь подумайте, окупятся ли усилия этой клетки? Скорее всего, нет. Если клетка не получит желаемое, вероятно, тому есть веские причины – скорее всего, просто тело считает потребности своих клеток полностью удовлетворенными. А если нет, то тело отправит необходимые ресурсы туда, куда требуется.

Так же глупо выглядим мы, люди, с точки зрения универсального сознания. Оно продолжает заботиться о нас и желает нам счастья, при этом прекрасно понимая ограниченность наших желаний и мыслей. Если вы будете настаивать на удовлетворении тех своих потребностей, которые не соответствуют планам и целям организма, то либо ваши желания будут просто проигнорированы, либо вас прихлопнут, как надоедливого комара.

Представьте, что какая-нибудь клетка вашего тела вдруг заявляет: «Я с ума схожу, как хочу есть и размножаться!» Возможно, ей эта фраза кажется забавной, но организм расценивает это как возможность появления нежелательной опухоли. И ему придется направить к этой клетке отряд лейкоцитов.

Если вам кажется, что какие-то силы бьют вас по голове каждый раз, когда вы пытаетесь идти вперед, – то вам не кажется. Так и есть: если вы попытаетесь проявить инициативу, то что-нибудь непременно будет вас сдерживать. Вы замечали, что как только успех в серьезных проектах близок, то что-нибудь да отвлечет вас? В этом вы напоминаете мне раковую клетку, а ваши дела – раковую опухоль.

Мы постоянно жалуемся – мол, жизнь несправедлива. Хотя это очевидно, что жизнь будет либо игнорировать нас, либо жестко корректировать направление наших действий. «Лейкоциты человечества» проникнут в наш организм и сделают нашу жизнь невыносимой, если мы вдруг забудем, что являемся частью единого целого и что его благосостояние гораздо важнее нашего собственного.

А теперь представьте, что какая-нибудь клетка вашего тела говорит вам: «Подожди минутку – я все поняла! Я лишь маленькая клетка, которая является частью большого организма. Это классно! Могу ли я чем-нибудь помочь организму?»

Что вы ей ответите? Ее вопрос может поставить вас в тупик. Что одна сознательная клетка может сделать для организма? Мало что. Но что если эта клетка сможет пробудить к осознанию своих соседок, а те, в свою очередь, пробудят остальных? Тогда вы будете тем счастливым, тело которого состоит из сознательных клеток. Каждая из клеток будет осознавать себя частью вашего тела и начнет служить его интересам – а это, в свою очередь, поможет вам избавиться от многих проблем. Например, вы сможете поправить свое здоровье. Рак уже не будет для вас опасной болезнью. Большинство заболеваний вы сможете легко избежать. И вы добьетесь, наконец, идеального для себя веса.

Так что скажите этой осознанной клетке: «Возвращайся и пробуди своих спящих соседей. Возвращайтесь все вместе – тогда и поговорим».

Быть сознательным человеком

Осознавшая свое место клетка понимает, что она является частью организма и что потребности организма гораздо важнее ее собственных. Задача клеток – помогать развивать тело и дух своего «хозяина». Конечно, то, что хорошо для организма в целом, хорошо и для клетки; однако гораздо легче поддерживать здоровье организма, когда каждая клетка осознает, что она трудится на благо этой цели. Клетка, которая не помогает организму или даже приносит ему вред, – это безразличная клетка.

Сознательный человек знает, что существует большой общечеловеческий организм, и имеет так называемое общественное сознание – и это позволяет ему встать на более высокий уровень развития.

Если вы находитесь на низкоуровневой позиции, то здесь тоже есть свои плюсы. К примеру, с помощью расслабляющего медитативного дыхания мы можем взаимодействовать с собственными клетками, опуститься на их уровень. Глубокий вдох – затем выдох. Мы насыщаем свое тело кислородом, и жизнь кажется прекрасной. Таким образом, взгляд с клеточной перспективы позволяет нам вернуться к своим истокам. Многие медитативные техники возвращают нас на клеточный уровень сознания, тогда как другие, наоборот, поднимают на высокий уровень развития. В идеале мы должны уметь сочетать оба эти подхода.

Если наши клетки не здоровы, то не здорово и наше тело – следовательно, и человечество не может быть здоровым. И наоборот. Если мы хотим жить сознательно, то нам нужно соблюдать интересы и отдельных клеток, и всего человечества.

Конечно, я не первый, кто на собственном опыте испытал прелести «пробуждения». Мне помогли пробудиться другие сознательные люди – и они до сих пор помогают мне оставаться в этом состоянии... или будят меня заново, если я забываюсь. Я также пытаюсь внести свой вклад в благосостояние человечества и помочь людям осознать, что карьера, деньги, брак и выход на пенсию – все это не так важно. В жизни есть куда более важные занятия. Нет, конечно, удовлетворять свои «клеточные» потребности – важно, но не настолько, чтобы уделять этому слишком много времени. У нас есть гораздо более важные цели, и мы способны жить гораздо более «высокой» жизнью.

Чувствуя себя частью человечества, мы приобретаем опыт жизни более высокого уровня, чем если бы мы жили как отдельный человек. Допустим, цель вашей жизни заключается в помощи людям. Что ж, попробуйте расширить видение своей задачи – представьте, что вы помогаете всему человечеству, как если бы оно было сознательным существом. Это принципиально другой уровень жизни.

Я замечаяю, что отдельные «пробудившиеся» постепенно объединяются. Раньше считалось, что сознательные люди очень одиноки. Сейчас они все чаще объединяются в группы. Я и сам являюсь членом подобных групп и каждый месяц слышу о появлении новых. Кстати, эти группы год от года становятся все более организованными. Это как если бы на теле человечества появлялся новый орган. Что-то определенно происходит, и наблюдать за этим – увлекательное занятие.

Я не тревожусь о том, куда движется человечество (хотя многие очень обеспокоены этим). Более того – я восхищен тем, что происходит. Ведь я среди тех счастливчиков, кто способен наблюдать за движением осознанных людей и ощущать волны трансформации, излучаемые ими. Кстати, пока вы читали эти строки, волны трансформации уже достигли вас и начали оказывать на вас свое воздействие.

Однако некоторые сознательные клетки по-прежнему изолированы. Другие объединены, но их группы очень малы. И, конечно, огромное количество людей по-прежнему мыслит категориями отдельной клетки... Но все же ситуация постепенно меняется.

Почему так происходит? Потому что Сила человечества увеличивается невероятно быстро, и пришло время привести ее в гармонию с двумя другими основными элементами жизни: Правдой и Любовью. Если этого не сделать, человечество рухнет и сгорит. Например, первые атомные бомбы были использованы 66 лет назад, и сейчас мы должны приложить максимум усилий, чтобы избежать их повторного применения даже через 1000 лет. Ядерное оружие – это одна из главных ошибок человечества и одновременно серьезное испытание. Здесь недостаточно иметь клеточный уровень сознания. Первых «звоночков» было уже более чем достаточно (смотрите документальный фильм *«Обратный отсчет»* – “*Countdown to Zero*”). Но, к счастью, человечество осознает происходящее и понимает, что ему необходимо больше людей, исповедующих Силу, Правду и Любовь, чтобы разрешить эту проблему.

Вскоре вы начнете понимать это (если еще начали). Например, вы перестанете терпеть обманы, на которые так щедры наши политики. Постепенно появляются новые лидеры, в кото-

рых человечество нуждается именно сегодня. Их уже много, но чтобы их идеи поддержало общество, нам нужно продолжать «будить» окружающих нас людей. Как только мы «разбудим» достаточно людей, придет пора серьезных изменений. И они уже начались в бизнесе, где популярность идей не так важна.

Поток изобилия

Высшее сознание принимает во внимание происходящее и способствует ускорению этого процесса. Оно стремится ко всеобщему пробуждению, поскольку тело, состоящее из сознательных клеток, может действовать гораздо эффективнее тела, которое состоит из клеток неосознающих. Так что постарайтесь увидеть плюсы в мировом кризисе. Происходят глобальные изменения, что помогают пробудиться все большему и большему количеству людей. Находясь на клеточном уровне сознания, мы не можем сделать даже первого шага к этим изменениям, поэтому прежде всего нам необходимо пробудиться.

Сейчас постепенно смещается баланс между сознательностью человечества и сознательностью отдельных людей – они взаимодействуют и помогают друг другу. Может ли человечество развиваться так, чтобы отдельные люди оставались здоровыми и счастливыми? Чтобы достичь благосостояния, человечеству необходимо, чтобы отдельные люди также находились в максимальном достатке. Так что вы помогаете человечеству в его поисках наилучшей жизни, и ваша помощь потом распространяется на другие клетки. Вот почему «клетки», подобные мне, страстно желают передать дальше накопленный на данный момент опыт.

Осознанность более высокого уровня внимательно прислушивается к нам – в этом я убедился на собственном опыте. Каким-то образом она воспринимает наш уровень мышления. Пока вы мыслите «на клеточном уровне», высшее сознание пытается разбудить вас. Например, вы можете лишиться работы или дома – и не осознавать, что эти потери ничтожны. В данный момент перед вами стоят куда более важные задачи.

Я не считаю себя идеальным сознательным человеком, но продолжаю работать над собой. Я заметил: как только я возвращаюсь к мышлению на «клеточном» уровне, то получаю хороший пендель. Я ощущаю, что все вокруг замедляется. Но как только я возвращаюсь к мышлению на более высоком уровне, то ощущаю себя снова «в потоке»: телефонные звонки несут интересные возможности, внезапно появляются деньги, любовные отношения налаживаются – много позитивного приходит в мою жизнь. К счастью, никто не требует, чтобы мы были идеальными. Достаточно максимально сместить баланс между «клеточным» и сознательным мышлением в правильную сторону.

Я полагаю, что жизнь тех, кто застрял на «клеточном» уровне мышления, в ближайшее время станет сложной. Беспокойства, страхи и разочарования достигнут критической точки, и в целом произойдет явное ухудшение качества жизни. Разумеется, на то есть свои причины. И это сигнал к тому, чтобы отказаться от прежнего восприятия жизни. Это хорошая новость – ведь на смену «клеточной жизни» придет более совершенная жизнь.

Предположим, вы тревожитесь по поводу долгов – не важно, своих личных, своей страны или чьих-то еще. Но с точки зрения человечества эти долги не имеют смысла. Человечество не заботят наши финансовые дела. Возможно, будет даже лучше, если наша финансовая система рухнет и будет заменена чем-то еще. Если вы привыкли к текущей системе и дорожите деньгами в своем банке, то вас, скорее, испугает такая возможность. Но если вы сознательный человек, то будете приятно взволнованы, а не испуганы.

Будьте готовы потерять все, что не имеет значения, и получить взамен действительно важные вещи. Например, наличие работы не имеет значения, а возможность творить и самовыражаться – имеет. Оплата счетов не имеет значения, а вот здоровое тело – имеет. Хорошие

оценки в школе не имеют значения, а передача наших коллективных знаний следующим поколениям – имеет.

Живите действительно значимыми вещами и откажитесь от тех, что не имеют значения.

Деньги, которые вы имеете; работа, на которую ходите; дом, в котором живете, – это пережитки «клеточной жизни». Чем сильнее вы будете цепляться за эти вещи, тем в большую депрессию впадете. Все эти мелочи не важны – важно то, что человечество движется в верном направлении. Вы можете сопротивляться происходящим изменениям и с ужасом наблюдать, как рушатся ваши старые ценности, – или же начать активно участвовать в происходящих изменениях.

И тем, кто пробудился, жить станет намного проще. Все вокруг будет кипеть от открывшихся возможностей учиться, любить, творить и совершенствоваться. Блага и достаток будут появляться в вашей жизни сами собой. Просто не забывайте, что в действительности имеет значение. Деньги не важны. Маркетинг – мелочное и бессмысленное занятие. Пробуждение окружающих и создание прекрасного общими усилиями – вот что действительно имеет значение.

Когда вы начнете мыслить на более высоком уровне, то изобилие незамедлительно придет в вашу жизнь. Но это будет изобилие общечеловеческого уровня, а не мелкие бытовые радости. Не факт, что у вас появится больше денег или новый дом – совсем нет. Ведь все это не имеет ценности и является искусственными, надуманными потребностями.

Изобилие общечеловеческого масштаба – это здоровое тело, больше возможностей для роста, больше любви, больше радости, больше внутренней гармонии.

Сосредоточьтесь на действительно важных вещах. Что вам нужно, чтобы чувствовать себя богатым? Здоровое тело, здоровая еда, солнечный свет, свежий воздух и чистая вода. Кроме того, вам нужно чувствовать себя в безопасности. Вам нужно любить и быть любимым. Вам необходимо самоуважение, а также возможность реализовать свой творческий потенциал. На самом деле эти реальные потребности гораздо проще удовлетворить, чем надуманные искусственные запросы. Вам не требуется гаджет последней модели. Вам не нужна постоянная работа или стабильный доход, чтобы иметь деньги. Вам не нужен штамп в паспорте, чтобы иметь любящие отношения.

Ваши искусственные потребности могут не пересекаться с общими интересами человечества. Но ваши истинные потребности им соответствуют. Иметь здоровых, счастливых и состоятельных «слуг» – вот цель всего *Человечества*. Так что если вы решите исправно служить *телу человечества*, оно не останется перед вами в долгу.

Как соответствовать потребностям высокого уровня

Чтобы войти в поток изобилия, нужно переместить свои желания на более высокий уровень.

Для начала признайте, что ваши текущие желания перестали быть для вас важными. Они уже не воодушевляют вас. Вы находитесь на том уровне сознания, когда уже не можете работать только ради денег. Вас будут пытаться убедить, что материальные ценности – это важно и что чем больше у вас этих ценностей, тем вы будете счастливее. Но вам будет противно от этих рассуждений. Материальные цели перестанут вас мотивировать. Так что пришло время пересмотреть свои желания и привести их в соответствие с вашими истинными целями – целями на сознательном уровне. Вы способны достигать более серьезных целей, чем просто накапливать кислород и сахар.

Прекратите думать о своих индивидуальных желаниях – задумайтесь об общечеловеческих желаниях.

Возможно, раньше вы и не думали о том, чтобы начать мыслить на этом уровне. Так начните же сейчас.

Что вы желаете для блага всего человечества? Может, вы стремитесь очистить планету от грязи? Или будете исследовать космические просторы? Или же попытаетесь улучшить систему образования? Или ваша цель – прекратить войны?

Позвольте себе помечтать о том, что лично вы можете сделать для человечества. И согласитесь, эти мечты куда более захватывающие, чем ваши бытовые желания.

Хотите стать миллионером? Ну и что с того. Думаете заняться благотворительностью? Вряд ли это принесет реальную пользу. Начните заниматься реальными проблемами, волнующими человечество.

Практическое руководство к пробуждению

Но, к счастью, вам даже не нужно заботиться об этом лично. Все, что от вас требуется, – это «пробудиться» и сообщить об этом универсальному сознанию. Спросите у высшего сознания, что конкретно вам стоит сделать для общечеловеческого блага, и оно не заставит себя ждать.

Не забывайте, что универсальное сознание обладает колоссальной силой, намного больше той, что принадлежит сознанию отдельного человека. Когда вы присоединитесь к универсальному сознанию, то заметите, что ваша жизнь стала набирать обороты. Поначалу это может быть трудновато. Это все равно что пить из пожарного шланга – неудобно, но скоро привыкнете.

Если вы чувствуете, что не справляетесь со скоростью потока, то можете просить уменьшить его. Я часто так делаю. Когда я чувствую, что не справляюсь, то говорю вслух: «Так, Вселенная, это слишком быстро. Давай замедлим ход событий на пару недель, чтобы я смог перевести дух». Вскоре я прихожу в себя и прошу Вселенную вернуть прежнюю скорость.

Постепенно вы привыкнете к быстрому течению времени. Вы привыкнете, что нужные вещи появляются, когда в этом есть необходимость – вас перестанут удивлять подобные совпадения.

Это происходит не случайно. Вселенная знает, что вам нужно, – возможно, знает даже лучше вас самих. Однажды вы попросили Вселенную помочь вам стать достойным слугой человечества, так что все последующие просьбы с вашей стороны для нее уже раз плюнуть. Как сказал Иисус: «...Не Моя воля, но Твоя да будет».¹

В последнее время я даже не ставлю перед собой конкретных целей. Вместо этого я говорю Вселенной: «Дай мне все, что нужно для плодотворной работы, и все, что нужно для оптимального здоровья, счастья и пребывания в потоке». Я позволяю универсальному сознанию вести меня по жизни, вместо того чтобы самому ставить цели в жизни. Ведь мое единственное желание – приносить пользу человечеству.

Я делаю это отчасти потому, что сейчас уже любая моя личная цель кажется мне скучной и не мотивирует на эффективную работу. Вырабатывать кислород и сахар – это уже не настолько важно для меня, чтобы по-прежнему быть целью моей жизни. И сегодня я готов рискнуть такими вещами, как деньги, дом, отношения и т. п., чтобы увидеть, куда приведет меня поток. Тем не менее, даже более того – мне кажется, что теперь, когда я не боюсь больше материальных потерь, я обретаю гораздо больше, чем теряю. И мне приятно думать, что при

¹ Лук. 22:42. – Здесь и далее примеч. ред.

этом мое благосостояние и материальное положение не только не ухудшились, а даже наоборот – улучшились.

Пробуждение и отношения

Если вы начинаете пробуждаться, то ваши отношения с окружающими начинают меняться. Взаимоотношения с некоторыми людьми уже не будут такими крепкими – но не акцентируйте на этом внимание. Важно лишь то, как ваши отношения влияют на человечество в целом и какие энергетические колебания вы тем самым создаете.

Постепенно из вашей жизни будут исчезать те люди, чьи взгляды на жизнь несовместимы с вашими собственными. Поначалу вы можете бояться того, что останетесь в одиночестве – но на самом деле причин для паники нет. В вашей жизни появятся другие люди – те, чьи взгляды и мнения совпадают с вашими. Эти новые отношения будут гораздо лучше прежних – они помогут вам придерживаться своей жизненной позиции.

Конечно, эти новые отношения будут отличаться от прежних, и вы можете почувствовать себя несколько неуверенно в новых условиях. Но ничего – со временем вы привыкнете.

Вскоре вы поймете, что счастье и любовь могут прийти откуда угодно и что вы можете удовлетворить свои потребности в общении и отношениях как с давно знакомым человеком, так и с недавно встреченным. Если вы открыты и гибки, то ваши эмоциональные потребности будут удовлетворены достаточно легко. Универсальное сознание знает, что вам нужно, и оно принесет вам желаемое на блюдечке, если вы действительно готовы его принять. Вселенная с радостью удовлетворяет ваши эмоциональные потребности – ей это на руку, ведь когда вы удовлетворены эмоционально, то сможете лучше служить ей. Поэтому Вселенная с удовольствием предоставит вам и любовь, и ласку, и заботу. Ведь согласитесь: если вы чувствуете себя одиноким и покинутым, то вряд ли вы принесете пользу Вселенной.

Моя социальная жизнь может показаться другим достаточно странной – особенно если сравнить ее с той, что была несколько лет назад. Я завожу знакомства с другими людьми разными необычными способами – я не могу предсказать, куда они меня приведут, но уверен, что все эти отношения полезны и приятны обеим сторонам. Моя основная проблема в отношениях – это привычка навешивать определенные ярлыки. Но всякий раз, когда это происходит, понимание между мной и моим партнером ухудшается. Я так думаю, что осознанные отношения не терпят ярлыков и классификаций. Им нужны спонтанность и свобода.

Поначалу вам будет непросто – вы наверняка привыкли к стабильным и предсказуемым отношениям с близкими людьми и чувству защищенности, которое они дарят.

Однако в процессе пробуждения вы наверняка придете к более мудрому взгляду на взаимоотношения. Вы будете взаимодействовать с гораздо большим количеством людей, чем раньше. Ваша социальная жизнь станет более яркой и разнообразной. И в этом тоже есть определенная стабильность: вы будете уверены, что вне зависимости от количества ваших знакомых ваши эмоциональные потребности по-прежнему будут удовлетворены. У вас всегда будет возможность испытывать любовь, близость, привязанность – причем в еще больших количествах, чем те, к которым вы привыкли прежде. Уверяю вас, вы не узнаете, что такое одиночество. Путь пробуждения – это не путь одиноких людей, а наоборот, это путь, чрезвычайно насыщенный взаимоотношениями.

Пробуждение и работа

Ваша работа тоже изменится. Вероятно, вы откажетесь от продвижения по карьерной лестнице и от стабильной работы с фиксированным доходом. Для служения человечеству нужны гибкость и свобода, а обычное трудоустройство не может их дать. Да и открыть соб-

ственный бизнес – это тоже не вариант. Все это – мысли «клеточного» уровня. Разве это нужно человечеству?

Человечество интересуется творчеством, достижение целей и самореализация. Вселенная ждет вашего вклада в развитие общего сознания. Это действительно имеет значение. Все прочее – лишь мелочность и суета.

По сути, у меня даже нет должности. Если нужно, я обычно представляюсь президентом компании или генеральным директором – но, по сути, это совершенно не принципиально. Когда люди спрашивают меня, чем я занимаюсь, я затрудняюсь с ответом. Я не работаю для выживания. Я просто живу. Иногда я отвечаю, что я блогер, писатель и лектор – но так я говорю тем, кто еще не пробудился (если у меня нет времени разбудить их в данный момент). Если же я разговариваю с пробужденным человеком, то либо он не задаст таких дурацких вопросов, либо поймет мой честный ответ... и, скорее всего, ему так же, как и мне, наплевать на должности.

Я не обновлял свои визитки уже пять лет, поэтому на них указан неправильный адрес. Мой веб-сайт не особенно красив. Я никогда не тратил денег на рекламу своего сайта, книг или семинаров – и не потому, что я не верю в маркетинг. Просто это никогда не требовалось. *Человечество* само заботится о продвижении моих продуктов и делает это лучше, чем сделал бы я сам.

В прошлом году я отказался от авторских прав на все статьи в моем блоге и все подкасты. Вы теперь такой же их владелец, как и я. Многие считают этот мой поступок глупым. Но эти люди размышляют на клеточном уровне – я же принимал это решение, находясь на другом уровне. Чем мои авторские права могут помочь человечеству? По сути, ничем. Это все равно, как если бы одна из ваших клеток попыталась запатентовать схему переработки углеводов в энергию. Глупая клетка...

Некоторые люди перепродают мои статьи и навариваются на этом. Заботит ли это меня? Конечно, нет. Хотя они и действуют на клеточном уровне осознанности, на самом деле они помогают нашему общему делу – они распространяют идеи, которые Вселенная хочет донести до других людей. В конце концов, Вселенная и дала мне их для распространения, а люди просто делают то, что от них требуется. Кстати, некоторые из этих людей выражают мне благодарность в виде пожертвований, поскольку я в последнее время получаю их в избытке – это, опять же, подтверждает, что мои финансовые дела идут в гору сами собой. Но я отказался от авторских прав без всякой задней мысли – и я уже точно не надеялся на благодарность. Я просто хотел помочь идеям распространиться, чтобы как можно больше людей задумались о сознательной жизни. А мне неважно, кто что получает за эти идеи – признание или деньги.

Мне кажется, я выполняю свои проекты намного эффективнее от того, что я работаю над ними не на «клеточном» уровне. Миллионы людей познакомились с моими статьями благодаря тому, что они были переведены на многие языки мира (о существовании некоторых из них я даже не догадывался). Некоторые люди спрашивают о моем разрешении на распространение текстов, а некоторые – нет. Но это неважно: деньги идут ко мне потоком. Все работает – ну, кроме моего веб-сервера, который требует очередного апгрейда из-за увеличившейся нагрузки. Но это приятная проблема, правда?

Почему мой бизнес процветает? Да потому, что это не совсем бизнес. Это скорее услуга, которую я оказываю не конкретному человеку, а всему человечеству. Цель моего бизнеса – помочь как можно большему количеству людей пробудиться и начать жить осознанно. Ведь человечеству для выживания и процветания не хватает только этого. И когда я ставлю перед собой цель помочь человечеству, я ощущаю, как оно в ответ заботится об удовлетворении всех моих потребностей – ведь оно тоже получает выгоду от этого. Приятно осознавать, что мне достаточно лишь шевельнуть пальцем – и любое мое желание осуществится...

К сожалению, некоторые люди не одобряют мою работу. Но их ничтожно мало – гораздо больше тех, кто благодарит меня за идеи, которые я выражаю в блоге. Я понимаю, что человечество таким образом дает мне понять, что высоко ценит то, что я делаю. Поэтому сейчас я хочу активнее распространять эти идеи. Пока я игнорирую критику тех людей, кто находится «на клеточном уровне». Значит, они пока просто не готовы пробудиться. И если моя жизнь продолжает течь в изобилии и благах, то я делаю вывод, что я по-прежнему на правильном пути.

А вы чувствуете одобрение со стороны Вселенной? Если нет, то, как вы думаете, почему? Может быть, причина в том, что вы игнорируете нужды человечества, и оно в ответ игнорирует ваши? Попробуйте хоть однажды поступить иначе и посмотрите, что получится. Уверен, вас порадует результат.

Сознательный бизнес

На днях я прослушал аудиокнигу о становлении компании *Google*. Они поставили перед собой утопическую цель – организовать всю имеющуюся в мире информацию и предоставить доступ к ней любому человеку. Согласитесь, звучит как общечеловеческая миссия. С тех пор *Google* выросла в огромную корпорацию, оставив далеко позади все прочие поисковые системы. Кстати, компания добилась успеха во многом благодаря привлечению светлых умов мировой величины – людей, которые были действительно воодушевлены этой идеей (чего не бывает, когда люди работают только ради денег). Уверен, что человечество отдало свои лучшие умы компании *Google*, поскольку цель *Google* лучше всего соответствовала интересам человечества. И *Google* оправдал надежды человечества: он помог ему стать более информированным, разумным и сознательным.

Microsoft тоже ставил перед собой масштабную цель – поставить компьютер в каждый дом. Но сейчас многие полагают, что *Microsoft* сбился с истинного пути и уже становится раковой опухолью на теле человечества. А как вы считаете, *Microsoft* служит человечеству или больше заботится о собственной выгоде? Деятельность *Microsoft* способствует прогрессу человечества или, наоборот, способно привести его в упадок? Скорее всего – и то, и другое. Иначе не объяснить противоречивые результаты этой компании и снижение темпов ее развития. *Microsoft* нужно поставить перед собой новую цель, которая будет работать на благо человечества. До сих пор все их попытки поставить новую цель были слишком неискренними, чтобы быть правдой. *Microsoft* тратит слишком много энергии на то, чтобы отстоять свою область влияния, не понимая, что все это уже принадлежит Вселенной. Если вам посчастливится работать в *Microsoft*, постарайтесь пробудить как можно больше людей в этой компании, и тогда ситуация в *Microsoft* начнет меняться – а следом и их финансовые дела.

Ирония заключается в том, что компании, которые заботятся о своих сотрудниках (и тем более – о служении человечеству) не могут не добиться успеха. Почему? Потому что человечество хочет, чтобы эти компании преуспели. И оно дает им все необходимое для достижения успеха.

Если поразмыслить, можно легко понять, какие компании созданы для служения человечеству, а какие – только для удовлетворения собственных потребностей. Если вы были бы гением, в какой из этих компаний вы бы хотели работать? Если бы вы были самой Вселенной, каким компаниям вы стали бы помогать? Какие бы проигнорировали? Какие хотели бы устранить или реорганизовать?.. А теперь скажите, в какой компании вы работаете сейчас?

Мартин Лютер Кинг младший сказал, что у нас есть управляемые ракеты и неуправляемые люди. Давайте изменим это. Всякий раз, когда вы высказываете желание получить руководство, вы получаете его. Единственное,

что для этого требуется – быть достаточно пробужденным. Тогда у вас будет столько сил и вдохновения, сколько вы пожелаете.

Делайте то, что вас зажигает

В одном интервью Арнольда Шварценеггера спросили, как ему удалось достичь таких отличных результатов в бодибилдинге и стать звездой Голливуда. Железный Арни ответил так: «Я просто делал то, что меня зажигает!» Основа любого проекта – это всегда идеи. А разовьется ли эта идея в успешный проект или останется просто идеей – это зависит от того, насколько страстно вы желаете реализации этой идеи.

Идея приносит вам порыв вдохновения, этого мало. Нужно страстное желание победы – именно благодаря ему вы преодолеете все трудности, которые неизбежны на пути к успеху.

Задумайтесь о целях, которые вы перед собой поставили. (Вы ведь уже поставили их, верно?) Насколько сильно вы хотите достичь этих целей? Что может заставить вас отказаться от них? А если вы можете увеличить свое желание достичь их? Представьте, что вы вдруг захотели добиться своих целей во что бы то ни стало – так, что ничто на свете не смогло бы остановить вас... Когда вы стремитесь к своей цели, выкладываясь на все 100 %, то надежда на успех заменяется уверенностью. Если вы хотите чего-то действительно сильно, то вы не можете проиграть. Вы либо находите путь к своей цели, либо сами прокладываете его. Вы жертвуете всем ради своей цели.

О таких людях обычно говорят, что они «горят идеей». Думаете, что это состояние доступно только избранным? Ошибаетесь! Любой человек может разжечь внутри себя жгучее желание победы и настолько проникнуться своей целью, что успех станет так же неизбежен, как восход солнца.

Как же обрести это жгучее желание? Начните с окружающей обстановки. Проверьте, подкрепляет ли она вашу решимость? Или заставляет сомневаться в себе? Потратьте немного времени на то, чтобы сделать обстановку вокруг себя идеальной для достижения цели, и тогда вы получите неиссякаемый поток положительной обратной связи, который будет ежедневно возвращать ваше желание.

Вот восемь шагов, которые помогут вашему желанию как следует разгореться и добиться любой цели.

1. Сжигайте корабли

Это требует решимости и мужества. Если ваши цели действительно важны для вас – сжигайте корабли, иначе говоря, уничтожайте пути к отступлению. Допустим, вы хотите начать свой бизнес. Тогда таким кораблем для вас будет работа. Сожгите корабль – увольтесь с работы. Напишите заявление об увольнении, положите его в конверт, напишите на нем адрес своего начальника и отдайте этот конверт своему другу, чтобы он отнес ваше письмо на почту, если вы не уволитесь до определенной даты.

Директор из казино в Лас-Вегасе твердо решил бросить курить. Он знал, что не может полагаться в этом на свою силу воли, поэтому придумал вот что: на главной улице Лас-Вегаса он повесил плакат со своей фотографией и словами: «Если вы увидите меня с сигаретой, я заплачу вам миллион долларов!» Как думаете, получилось ли у него бросить курить? Конечно, да! Этот прием называется «внешней мотивацией», или усилением собственной силы воли – то есть, вы всего один раз применяете свою силу воли, а дальше уже внешние обстоятель-

ства заставляют вас держать взятые на себя обязательства. Как сказал однажды Дейл Карнеги: «Положите все яйца в одну корзину и не спускайте с нее глаз».²

Сунь Цзы в своей книге *«Искусство войны»* пишет, что солдаты на войне бьются до последнего, когда знают, что отступление невозможно, и впереди или победа, или смерть. Хороший командир знает, что во время боя важно дать понять противнику, что отступление возможно – даже если это не так. Тогда солдаты противника будут биться не так яростно. Какие у вас пути к отступлению? Почему вы позволяете им снижать ваш боевой дух?

Если вы не сжигаете корабли, то подаете сигнал своему подсознанию о том, что всегда можно отступить назад. И когда ситуация станет особенно трудной (а это неизбежно, если ваша цель достаточно серьезна), вы просто сдадитесь. Вы всей душой хотите добиться поставленной цели? Тогда сжигайте все свои корабли и развеите по ветру их пепел. Если вы думаете, что такой шаг является слишком радикальным для среднестатистического человека, то вы правы – именно поэтому он и остается средним.

2. Повышайте вашу решимость внешними примерами

Например, вы хотите сбросить лишний вес. Сделайте несколько ярких плакатов с надписью «Я вешу... килограммов» (вместо многоточия укажите вес, к которому вы стремитесь), и развесьте их по всему дому. Поставьте на свой рабочий стол на компьютере аналогичную надпись или какую-нибудь мотивирующую картинку. Разложите по дому журналы с модельными фигурами, чтобы они чаще попадались вам на глаза. А на кухне развесьте картинки здоровых и полезных продуктов.

Если вы работаете в офисе, измените и его тоже. И пусть вас не волнует мнение ваших коллег – конечно, поначалу они будут посмеиваться над вами, но вскоре они поймут, насколько вам важно достичь своей цели.

3. Окружите себя энергичными людьми

Станьте друзьями с теми, кто поддерживает вас в ваших стремлениях, и старайтесь проводить с ними как можно больше времени. Рассказывайте о своих целях тем, кто оценит их по достоинству, и не общайтесь с циниками и скептиками. Если вы хотите сбросить вес, купите абонемент в фитнес-клуб и заведите знакомство с теми, кто уже добился хорошей физической формы. Их позитивный настрой передастся вам и укрепит вашу уверенность в себе. Дружба с теми, кто уже избавился от 30 и более килограммов, будет вас прекрасно мотивировать. Если вы хотите открыть свое дело, общайтесь с предпринимателями.

Помимо этого, важно также очистить свою жизнь от негативных людей – хоть это и трудно. Я где-то читал об интересной технике узнавания будущего: проанализируйте шестерых человек, с которыми вы общаетесь чаще всего. Если вам нравится то, что вы видите – вы на верном пути; если нет – вам нужно изменить свой круг общения. Зачем вам в друзьях тот, кто заранее убежден, что вы потерпите неудачу? Кстати, многие люди именно поэтому и не начинают собственный бизнес – окружающие люди не верят в их успех. Выход здесь только один – начать заводить знакомство с предпринимателями и владельцами бизнеса.

Образ мышления, как и дурной пример, – заразителен. Так что проводите больше времени с тем, чей образ мышления вам хотелось бы перенять.

² «Концентрируйте вашу энергию, ваши мысли и ваш капитал. Мудрый человек кладет все яйца в одну корзину и внимательно наблюдает за ней» (Дейл Карнеги).

4. Подпитывайтесь мотивирующей информацией

Один из лучших способов превратить ваше обычное желание в страстное – слушать мотивирующие книги и аудиопрограммы. Хотите бросить курить? Запаситесь стопкой книг на эту тему – и желательно, чтобы они были написаны бывшими курильщиками. Хотите открыть свой бизнес? Закупите книги по бизнесу. Вашему мозгу необходимо заряжаться мотивирующей информацией (книги, статьи, аудиопрограммы) не менее 15 минут в день – тогда ваша батарейка не истощится.

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.