

ЕВГЕНИЙ КНЯЗЕВ

ЭНЕРГИЯ НА МИЛЛИОН

КАК БЫТЬ БОДРЫМ И ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ



ОБНОВЛЕННОЕ ИЗДАНИЕ



Евгений Сергеевич Князев
Энергия на миллион. Как быть
бодрым и победить усталость
Серия «Народное признание. Книги,
которые стали интернет-бестселлерами»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69973456

*Энергия на миллион: как быть бодрым и победить усталость:
ISBN 978-5-04-195631-8*

Аннотация

«Быть всегда наполненным жизненной энергией можно», — утверждает автор этой книги Евгений Князев. Несколько лет он изучал методы восполнения внутреннего ресурса и вывел ряд способов, которые действительно работают.

В этой книге вы найдете дорожную карту по восстановлению сил, благодаря которой без потери привычного комфорта сформируете устойчивые привычки, а еще сможете:

- быстро адаптироваться к любым изменениям;
- нормализовать график питания и сна;
- научиться ставить долгосрочные цели и следовать им;
- обрести внутреннее равновесие.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	5
Часть первая	10
Глава 1	10
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Евгений Сергеевич Князев

**Энергия на миллион:
как быть бодрым и
победить усталость**

© Князев Е.А., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

От автора

*Разум, однажды расширивший свои границы,
никогда не вернется в прежнее.*

Альберт Эйнштейн

Что такое мечты и как их достичь? Можно ли обрести счастье, избавившись от бесконечной усталости и забот о завтрашнем дне? Как получать удовольствие от каждого прожитого дня? Существуют простые рецепты, позволяющие обрести духовные и материальные дары, не отказываясь от привычного комфорта.

Каждый раз, когда ты видишь, как другие достигают высот, задаешься ли вопросом – почему у тебя не получается? Те, кто добился успеха, не обязательно умнее или талантливее, так почему же они, а не ты?

Я регулярно общаюсь со множеством людей, которые ищут ответы на эти вопросы, и знаешь что? Проблемы у всех одинаковые. Семья, работа, дом, ипотека, кредит и куча скелетов в шкафу – это лишь малая доля того, что мешает достигать целей и мечтать о светлом будущем. Но правда всегда одна.

Жизнь слишком коротка, чтобы быть в ней никем!

При этом я не имею в виду, что надо быть «кем-то» в глазах окружающих. Мне просто жаль понимать, что значитель-

ная масса людей находится за чертой осознания своих возможностей. Если бы каждый здравомыслящий ум знал, как сделать свою жизнь комфортной, проблем в нашем обществе было бы значительно меньше.

Да, можно как все прожить эту жизнь. Спокойно плыть по течению серой обыденности, попутно обвиняя всех вокруг в своих неудачах. День за днем просыпаться с отвратительным чувством, что снова надо идти на эту ужасную работу, и надеяться, что рано или поздно все изменится.

Поверь, мой друг, не изменится, пока ты сам не приложишь к этому руку.

Плохое настроение, усталость и желание воткнуть вилку в соседа или коллегу уже стали нормой для твоей жизни? Еще совсем недавно я испытывал те же чувства. Постоянные проблемы, ссоры, недосып и стремительно развивающаяся депрессия по поводу вечной нехватки средств заставили меня задуматься и осознать: пора что-то менять.

Как оказалось, простейшие способы лежали у меня под носом.

Прямо сейчас оглянись по сторонам. Что видишь?

Это красивый уютный дом с множеством роскошной мебели или, может, маленькая скромная лачуга? Быть может, ты читаешь эти строки, попивая ароматный горячий кофе, сидя у себя в офисе? Или едешь по делам? Рядом проехал автомобиль или над головой пролетел самолет?

Все, что тебя окружает, создано человеком. У него такие

же руки и ноги, такая же голова на плечах. Только лишь за одним исключением. Создатель всего этого имел сильнейшую мотивацию для материализации своих мыслей и обладал огромной внутренней энергией.

И в этом нет ничего удивительного! У каждого из нас от рождения столько энергии, сколько нужно для реализации любых задуманных идей.

Однажды я задал вопрос моему пятилетнему сыну:

– *Как ты думаешь, для чего нужна энергия?*

Немного задумавшись, он ответил:

– *Чтобы больше работать руками.*

– *Интересный ответ, сынок. А почему ты так думаешь?*

– *Ну, когда мы играем в футбол или строим замки из песка, чем больше энергии вкладываем, тем больше получается.*

И он абсолютно прав.

Энергия позволяет нам выполнять любую работу и преобразовывать мир вокруг.

Она дает нам силу и возможность совершать действия. И не только физические, но и умственные. Большинство людей, которые научились ею управлять, реализуют свой потенциал намного эффективнее, получая в ответ желаемые земные блага. Им хватает сил не только на работу руками, но и на активное подключение головы.

Так произошло и со мной.

Сейчас я живу в элитном районе города с видом на набережную, наслаждаюсь высококлассной работой, мой доход

вырос втрое, а в семье появилось двое ребятишек. Я постоянно занимаюсь любимым делом, развиваюсь и живу жизнью, о которой не мог даже мечтать. Если бы несколько лет назад кто-то сказал мне, что это возможно, я бы не поверил, но сейчас это стало реальностью.

Уже несколько лет я совсем не употребляю спиртное, не курю, не перепадаю, занимаюсь спортом и регулярно читаю. Такое решение принял осознанно. И знаешь, не сказал бы, что лишил себя такого, о чем стоило бы жалеть.

Казалось бы, это требует упорного труда, но это не так. Благодаря книге, что находится в твоих руках, ты с легкостью сможешь внести изменения в каждый аспект жизни. Наконец-то начнешь ощущать себя более уверенно. У тебя появится огромное желание действовать и расширять свои зоны комфорта. Ты снова сможешь контролировать и настраивать свое настоящее и будущее.

Эта книга основана на моем личном опыте. Открыв для себя мир возможностей, я захотел поделиться всеми полученными знаниями. Лучшего способа передачи информации, чем написать книгу, я не нашел, поэтому она теперь перед тобой.

В ней ты найдешь мощнейшие инструменты, способные воплотить любые поставленные цели. Она – проводник к прекрасному существованию, где ты сможешь раскрыть весь свой потенциал и претворить мечты в восхитительную реальность.

Воспользовавшись простыми истинами, что здесь изложены, ты создашь свою реальность такой, какой хочешь. В результате твоих действий она станет более разнообразной и насыщенной. Больше ты не захочешь возвращаться к унылому и нездоровому существованию. Я знаю это как никто другой, ведь до сих пор уверенно шагаю в том же направлении.

Что для этого нужно?

Просто начать действовать.

Недостаточно знать, как это делается. Подобно спортсменам и музыкантам, ты должен постоянно упражняться, реализуя теоретические знания на практике.

Если ты все еще ждешь подходящего момента, чтобы начать, вынужден тебя разочаровать. Подходящего момента, чтобы приступить к действию, не существует. Он уже настал.

Если ты расстроен или чувствуешь себя не в своей тарелке. Если у тебя есть потребность измениться и стать лучше. Если у тебя давно внутри живет желание, которое терзает и не дает покоя. Если у тебя есть **ВЕЛИКАЯ МЕЧТА** и **ТАЛАНТ**, а я искренне верю, что они есть! Значит, у меня есть все шансы тебе помочь.

Ну что, ты готов?..

Тогда дай мне немного времени, и я расскажу о фундаментальных «источниках», которые помогут привести твою жизнь в полный порядок. Обращение к каждому из них не потребует больших затрат, но эти простые истины навсегда изменят тебя к лучшему.

Часть первая

Три столпа

Глава 1

Сила разума

*Богатства в мире нет бесценней, чем разум
сильный с правой целью.
Джоан Роулинг*

В древности некоторые люди считали, что матушка-земля держится на трех китах. Были и такие, кто утверждал, что она стоит на трех слонах. Время показало, что эти представления были неверными. Однако если взглянуть на это с другой стороны, можно обнаружить глубокий смысл в этих выражениях.

Основа для счастливой жизни человека – это гармония трех основных составляющих: разума, тела и души. Их поистине можно считать тремя столпами человечества.

Раз бог дал тебе шанс быть разумным, почему бы им не воспользоваться? Может, и не бог, а эволюция. Ты вправе верить во что угодно. В отличие от других существ, обитающих на нашей прекрасной планете, ты можешь и должен

влиять на собственную судьбу.

Как ты уже мог догадаться, сейчас речь пойдет о первом величественном столпе – РАЗУМЕ.

От него зависит все восприятие реальности. Все страхи, переживания и проблемы – следствие твоих мыслей или фантазий по поводу «*а вдруг то*» или «*вдруг это*», «*а если*», «*да кабы*». Так как мысль первична, она и задает ритм твоей жизни.

По факту все, что тебя окружает, имеет хорошие или плохие стороны только потому, что ты о них думаешь. Именно твой разум придает им хороший или плохой смысл. Даже понятие добра и зла у каждого свое. Но, к нашей общей радости, у большинства эти понятия схожи.

Весь негатив, что мог годами скапливаться внутри тебя, существует, пока ты в него веришь. Сюда же относятся убеждения по тому или иному обстоятельству. Следовательно, чтобы избавиться от негативного восприятия, нужно научиться мыслить в позитивном ключе.

Спросишь почему?

Потому что люди живут иллюзиями, которые сами себе придумывают. А когда они сбываются, любят говорить: «*ну вот, я так и знал*» или «*я же говорил*». Только вот один нюанс.

Мало кто знает, что сам себя программирует на такое стечение обстоятельств, приводящее к тому, о чем так часто размышляет.

Это так называемое планирование действий. Сам выбираешь, куда идти, и чем больше придумал препятствий, тем сложнее двигаться дальше. Поэтому в большинстве случаев, попробовав новое и не добившись успеха, многие сразу опускают руки.

Я знаю таких людей, с которыми подсознание сыграло злую шутку. Двое из них учились со мной в школе. Парни явно выделялись интеллектом. Учеба давалась им легко, но вот мировоззрение сильно страдало.

Они постоянно твердили, что учеба не сделает их ни богатыми, ни счастливыми и это бесполезная трата времени. Так оно и произошло. Оба без особых усилий поступили в самые престижные университеты города и вылетели оттуда так же просто, как и попали.

Вместо того чтобы осваивать новые знания и получать профессию, они выбрали компьютерные игры. В итоге ни один, ни другой киберспортсменом или блогером, ведущим прямые эфиры с процессом игры, так и не стал.

Учеба была брошена, время ушло.

Чем они занимаются сейчас? Таксист и продавец бытовой техники.

«Не смогу» или *«никогда»* стали для них мантрой.

Здорово, да? А ведь это были реально талантливые люди.

Когда жизнь наполнена такими установками, как *«Я никогда не смогу»*, *«Я никому не нужен»*, *«У меня ничего не получается»*, *«Я слишком тупой/тупая»*, то и результат будет

соответствующий.

Это мощная разрушительная черта, спутники которой – постоянное неудовлетворение, открытая ненависть, лживость, жадность, мстительность и многое-многое другое.

Если воспринимать все в таком ключе, скорее всего, сформируешь для себя мир, в котором правят только негативные события. Чем чаще об этом думаешь, тем больше притягиваешь их в свою жизнь.

Раньше я не испытывал такой агрессии и раздражения к окружающим, всегда был спокойным и терпеливым человеком. Однако недавно мои эмоции стали выходить из-под контроля.

Я понимал, что неправильно проявлять агрессию к другим людям. Оказалось, причина крылась в моем текущем образе жизни и внутреннем состоянии. Во мне скопилось огромное количество неудовлетворенности, от которой нужно было избавиться.

Такое поведение наносило вред не только моим отношениям с окружающими, но и собственному благополучию. В итоге мне удалось найти здоровые способы справляться с негативными эмоциями, и оказалось, это довольно легко.

Чтобы стать по-настоящему счастливым энергичным человеком, нужно научиться мыслить позитивно. Разорвать оковы обыденности. Взглянуть на мир и себя по-другому. Самая главная победа должна произойти в твоей голове. Для свершения любых поставленных целей тебе дан величайший

инструмент. Нужно лишь научиться правильно им пользоваться.

Чтобы избавиться от всего негативного, требуется правильное построение мыслей.

Поэтому нужно чаще думать о хорошем. О чем ты постоянно размышляешь? Это в итоге с тобой и происходит.

«*Это возможно... Я преодолею... Я смогу*». В конце концов, ты должен быть в состоянии сказать себе: «*Я сделаю это*». Не правда ли, звучит лучше, чем «*Я никогда не смогу*»?

Только ты способен менять свои убеждения, значит, и работу над собой придется проводить самостоятельно.

Чтобы лучше меня понять, нужно вернуться туда, где негатива не было, а каждый день был интересным, необычным и запоминающимся.

Это наше детство!

Каждое утро мы подрывались с постели, ноги несли на встречу новым удивительным открытиям. Мы гоняли мяч по поляне, летали на велосипедах, сбегали в соседнее село, чтобы нарвать яблок в чужом саду, и занимались всем чем только хотели. Это было экстремально и круто.

Теперь, чтобы достигнуть такого легкого состояния, нужно потрудиться. Почему оно не приходит само по себе, как в детстве? Потому что голова забита постоянными жизненными заботами: «*Как заработать денег?*», «*Как убедить соседей не включать громко музыку?*», «*Как заставить своего партнера поднимать стульчак?*» А еще кредиты, работа,

развод и поломанный автомобиль.

Вся жизнь – это образ мыслей, а они формируются в разуме. Если думать, что случится хорошее, то сам автоматически выбираешь наилучший сценарий для своего будущего.

Да какой там хорошо! Ты должен мыслить глобальнее. *«Все будет просто прекрасно», «Впереди я вижу только успех», «Все мои планы свершатся», «Я самый удачливый человек на земле».*

Мысль материальна, и это подтверждено многочисленными научными исследованиями. Когда ты думаешь о том, чего желаешь, мозг настраивается на поиск путей достижения цели, активизируя все необходимые для этого ресурсы организма. Подсознание работает с максимальной отдачей, приводя в действие механизмы, которые помогают реализовать задуманное.

Несколько лет назад я был на грани потери работы, что стало для меня огромным испытанием. Моя должность попала под сокращение, а перспектива упасть на несколько ступеней ниже не вызывала восторга. Я чувствовал разочарование, безысходность и неуверенность в своих способностях. Но решение изменить отношение к проблеме все перевернуло.

Вместо того, чтобы сосредоточиться на неудачах, я начал находить положительные стороны. Это дало возможность переосмыслить свои цели и направления в жизни. Я понял, что потеря работы дает мне свободу выбора и возможность

попробовать новое. Я увидел возможность расти и развиваться.

Я не стал ждать сокращения и положенных выплат и положил заявление на стол. Это позволило мне не тянуть резину и отправиться наконец-то в свободное плавание. Но судьба распорядилась иначе. Уже на следующий день мне поступило сразу несколько предложений по работе, включая организацию, куда попасть было крайне сложно из-за большого количества претендентов и отсутствия свободных мест.

Все, что ни делается, – к лучшему.

Несколькими днями ранее я разослал резюме в те места, которые считал привлекательными для роста, но не решался сделать это прежде, потому что боялся отказа и держался за свою стабильную, но малоперспективную работу. Позитивные мысли, что все будет хорошо, дали мне волшебный пинок, что в итоге кардинально изменило всю мою жизнь.

Добавить здесь можно только одно: ты, и только ты решаешь, как тебе жить и к чему стремиться, поэтому настрой свой разум на правильную волну.

Позитивные мысли – это настоящая магия, способная творить невообразимые чудеса. Осталось сделать правильный выбор.

Когда твои мысли чисты от негатива, как белый лист бумаги писателя, тебе открывается бесконечный поток энергии для новых больших свершений.

Глава 2

Бесценность собственного тела

Мы всего лишь развитые потомки обезьян на маленькой планете с ничем не примечательной звездой, но у нас есть шансы постичь Вселенную. Это и делает нас особенными.

Стивен Хокинг

Теперь перед тобой стоит второй столп человечества. Универсальный инструмент, способный менять этот мир в буквальном смысле слова.

Как думаешь, что является сильнейшей опорой для тебя в реальной жизни?

Речь о твоём ТЕЛЕ. Большинство людей воспринимают его как должное и не придают ему никакого значения.

Поистине, ценность сего дарования можно осознать, только лишившись каких-либо его основных частей. Есть немало людей, у которых не было полноценного организма с рождения, или они лишились важных органов в течение жизни. Но они все равно достигли великих результатов. Их опыт заставляет меня ценить то, что я имею сейчас.

Один из ярких примеров современности – **Стивен Хокинг**. Физик-теоретик, автор ряда научных трудов, космолог и астрофизик, писатель, директор по научной работе Центра теоретической космологии Кембриджского универ-

ситета.

Его заслуги перед миром бесценны. Этот человек одним своим разумом смог продвинуть знания об окружающей нас Вселенной до невообразимого уровня. Его вклад в развитие космологии неоспорим.

Мы с тобой можем и не понимать вселенские теории, что выдвинул Хокинг, да и речь сейчас не об этом. Сам факт, что этот человек сделал столь значимые успехи, будучи полностью парализованным, заставляет задуматься о собственных возможностях.

У него была редкая форма болезни моторных нейронов, которая постепенно полностью парализовала его. В 40 лет он мог двигать только пальцем руки и с помощью переключателя общаться с окружающим миром, а после 60 лет он не мог делать и этого. Когда отказал последний двигающийся палец, он использовал мышцу щеки, на которой также был закреплен датчик.

Разве вправе мы жаловаться и говорить, что чего-то не можем?

Имея полноценное тело, твои возможности значительно увеличиваются.

При гармоничном и разумном его использовании практически любые цели становятся достижимыми.

Пусть мы и рождены в неравных условиях, саморазвитие доступно всем желающим.

Лишь тот, кто относится к самому себе должным образом, приспосабливается к различным тяготам окружающей среды, будет чувствовать себя комфортно в любой точке планеты.

Еще один ярчайший пример для всего мира – **Ник Вуйчич**. Австралийский мотивационный оратор, меценат и писатель (опубликовал пять книг), рожденный с редким наследственным заболеванием, приводящим к отсутствию всех четырех конечностей (подобие стопы с парой пальцев нельзя назвать полноценным органом).

Этот парень живет жизнью полноценного человека. У него замечательная жена, четверо здоровых детей. Он даже снялся в короткометражном фильме «Цирк бабочек», где демонстрирует отличные навыки в плавании.

Ник – великолепный оратор, объехавший весь мир со своей проповедью. Попечитель благотворительного фонда «Жизнь без конечностей». Он активно проводит свои дни: любит кататься на серфе, играть в гольф, рыбачить, печатает на компьютере со скоростью 43 слова в минуту, плавает и даже ныряет.

Ник Вуйчич заставляет верить, что ты способен достигнуть всего, чего захочешь. И, несмотря на все наши жизненные проблемы, ты должен верить в себя и свои силы. Он говорит, что все ограничения только в голове, а не в реальности. Надо представить, что все возможно, и сильно желать этого, попутно совершая действия к намеченной цели.

Способность к совершенствованию дана тебе с рождения. Это величайшее из чудес человеческого тела. Для того, кто овладел собой, не существует преград. Любая цель становится достижимой.

Я часто слышу великолепные истории о таких людях.

Например, яркий представитель прошлого века **Димитрион Иорданидис** из Греции. Этот мужчина в возрасте 98 лет пробежал марафон длиной 42 км. Назвать его пожилым не поворачивается язык.

Или **Рэй Вулли** из Британии. Он трижды стал рекордсменом в подводном плавании, а ведь ему 96 лет, и он ветеран Второй мировой войны.

А самым пожилым покорителем Эвереста был японский альпинист 80-летний **Юитиро Миура**. Он успешно совершил восхождение на вершину высотой 8846 метров над уровнем моря и установил новый мировой рекорд.

Аналогичный рекорд на другом континенте установила 86-летняя **Ангела Воробьева**: россиянка из Улан-Удэ вошла в Книгу рекордов Гиннеса, став самым пожилым человеком, покорившим высочайшую точку Африканского континента – вулкан Килиманджаро высотой 5895 метров.

А если тебе недостаточно примеров современников, можно вернуться в конец XIX века.

Николай Кобельков, сын уральского купца (Российская империя), в свое время сделал практически невозможное: не только стал успешным артистом, но и накопил огромное со-

стояние. Он родился с тем же недугом, что и Ник Вуйчич.

Этот человек мог сделать правой культей практически все: вдеть нитку, завязать узел, закинуть удочку и прицельно стрелять из ружья. Он даже сам управлял тройкой лошадей, обвязав вожжи вокруг головы. И это притом, что его рост был всего 80 сантиметров и отсутствовали конечности.

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.