

ИРИНА ШТЕРЕНБЕРГ

Формирование будущих событий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕИЗВЕСТНОСТИ



Ирина Штеренберг

Формирование будущих событий. практическое пособие по преодолению неизвестности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19273581

ISBN 9785447496067

Аннотация

Наш внешний мир – это реализованный мир наших мыслей. Жизнь дает нам то, что мы ожидаем получить от нее. Нельзя изменить свою жизнь, ничего не изменяя в ней и не изменяясь самому. Из-за своей пассивности человек часто упускает шанс, предоставленный судьбой. Кто расставляет в вашей жизни приоритеты? Вы сами или кто-то другой? Может быть, их расставляет сама жизнь, а вы плывете по течению? Хотите перемен в своей жизни – берите власть над обстоятельствами в свои руки. Станьте хозяином своей судьбы.

Содержание

Предисловие	5
Жизненные законы	8
Формирование будущего события	26
1. Наши желания	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Формирование
будущих событий
практическое пособие
по преодолению
неизвестности
Ирина Штеренберг**

© Ирина Штеренберг, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Данная книга является практическим пособием по формированию будущего события, выбранного самим человеком, исполнение которого ему необходимо.

В первой части книги приведены Жизненные законы. Они не «привязываются» к дальнейшему тексту, выводы из этих законов как бы разбросаны по второй и третьей частям книги. Эти законы вы можете применить сами, усмотрев связи между ними и вашей жизненной ситуацией. Применение вами законов зависит от того, какие задачи вы решаете на данном этапе своей жизни, что вы прорабатываете в настоящий момент времени. Их использование зависит от вашего душевного настроя, от готовности воспринимать определенную информацию на определенном жизненном этапе.

Законы с третьего по седьмой взяты из лекций В. К. Лосевой и А. И. Лунькова по курсу «Методы и концепции психологической помощи». Закон Пустоты, Китайский закон ко-ромысла, Закон Бумеранга, Закон Подобия, Закон Мышления, Закон Притяжения и Закон просьбы на слуху у каждого. Оставшиеся законы – это просто хорошо известные всем мысли и утверждения, которые были облечены автором в некоторую форму и получили некоторое условное название. В данной книге само разделение на законы очень условно. Мысли в законах иногда перекликаются.

Возможно, никому и никогда не удастся сформулировать универсальные жизненные законы для нашей Вселенной, возможно, их просто не существует. А если они и существуют, и наша жизнь подчиняется им, тогда их может быть больше, а может быть и меньше, и выглядеть они могут по-другому.

Законы можно понимать интеллектуально или через переживания, не только разумом понимать, но и почувствовать сердцем, то есть принимать разумом или чувствами.

Вторая часть книги посвящена непосредственно формированию будущего события. Будущее событие здесь иногда обозначается как желание или как желаемое событие. В этой части книги даются рекомендации для осознания своих желаний и для выбора события, исполнение которого поможет вам изменить что-либо в своей жизни, рассматриваются причины, по которым человек не имеет сильных, устойчивых желаний и уверенности в том, что он чего-либо может добиться в своей жизни. Также во второй части книги даются рекомендации, использование которых поможет исправить существующую ситуацию, рассмотрена тема выбора и использования возможностей в нашей жизни, приведены способы, позволяющие увидеть выбор и возможности. В конце второй части дана формула, используя которую, можно будет сформировать желаемое событие.

В третьей, практической части даются упражнения, задания, рекомендации, которые помогут вам справиться с воз-

никающими трудностями при формировании будущего желаемого события.

Жизненные законы

1. Закон пустоты

Все начинается с пустоты.

Пустота всегда должна быть заполнена.

2. Китайский закон коромысла

Когда человек что-то хочет, но это недостижимо, надо придумать другой интерес, равновеликий по силе первому.

3. Закон половины пути

В отношениях с другим человеком ваша зона – полпути. Нельзя полностью управлять поведением другого человека. Другой может не двигаться, нельзя пройти путь за него и сделать так, чтобы другой человек изменился.

4. Закон шлагбаума

Возможности не даются впрок. Должно быть принято решение пересечь шлагбаум как условное препятствие. Возможности даются после внутреннего решения.

Заветные желания даются нам вместе с силами на их осуществление.

5. Закон такси

Если вы не водитель, если вас везут, то чем дальше вас за-

везут, тем это будет для вас дороже. Вы не заказывали маршрут, вы можете оказаться где угодно. Чем дальше вы углубитесь по ошибочному пути, тем труднее вам будет вернуться.

6. Закон нейтрального положения

Чтобы изменить скорость, направление, нужно перейти через нейтральную точку в коробке передач. Это так называемая способность внутренне раздвоиться и наблюдать за ситуацией. У вас позиция внутреннего наблюдателя, скорости убраны. После этого можно менять направление движения.

Чтобы измениться, надо остановиться.

7. Закон попутчика

Вы – водитель. Если попутчик попросил вас изменить направление, то до тех пор, пока вы не повернули руль, – это его желание, его ожидание. Но как только вы повернули руль – это уже ваше решение и ответственность лежит на вас. Просьба попутчика – вопрос прошлый.

8. Закон платы

Платить нужно за все: за действие и бездействие. Что будет дороже? Иногда ответ очевиден в конце жизни, на смертном одре – дороже плата за бездействие. Избегание неудач не делает человека счастливым. «В моей жизни было много неудач, большинство из которых так и не случилось», – слова старика перед смертью сыновьям.

9. Закон бумеранга

Возвращается все: и хорошее, и плохое, что сделали другим.

Что отдали, то и получили взамен.

Что было заложено на входе, то будет получено и на выходе.

Что посеешь, то и пожнешь.

10. Закон подобия

Подобное притягивается подобным.

В нашей жизни нет случайных встречных.

Мы привлекаем к себе не тех людей, которых хотим привлечь, а тех, кто подобен нам.

«Раб предпочитает раба, господин — господина»
(Аристотель).

11. Закон мышления

Внутренний мир мыслей человека воплощается во внешний мир вещей. Нужно не искать причины несчастий во внешнем мире, а обращать свой взор вовнутрь.

Наш внешний мир – это реализованный мир наших мыслей.

12. Закон притяжения

Человек притягивает то, что он любит, боится или постоянно ожидает, то есть все, что находится в его центральном,

сфокусированном сознании. То, что он выбрал сознательно или неосознанно.

Жизнь дает нам то, что мы ожидаем получить от нее, а не то, что хотим.

«На что рассчитываешь, то и обретишь»
(Аристотель).

13. Закон просьбы

Жизнь дает нам именно то, что мы у нее просим. Если ничего не просишь у жизни, то ничего и не получаешь. Если мы просим у судьбы непонятно что, то и получаем неизвестно что. Наша просьба притягивает соответствующую реальность. Но иногда желания исполняются тогда, когда их исполнение нам уже и не нужно, мы забыли о них, либо желания исполняются в таком виде, с такими внесенными извне изменениями, что это вызывает лишь удивление и сожаление.

14. Закон ограниченности №1

Всего предусмотреть нельзя:

1. Всякий видит и слышит лишь то, что понимает. Поэтому он и не может учесть все обстоятельства. Все зависит от наших внутренних преград, наших собственных ограничений.

2. Есть события, происходящие помимо нашей воли, их нельзя предвидеть, и мы не несем за них ответственность. При всем своем желании человек не может контролировать

все события своей жизни. Но за то, что от меня не зависит, я ведь и не отвечаю.

15. Закон случайностей и закономерностей

В нашей жизни часто происходят не зависящие от нас события. Единожды произошедшее событие можно рассматривать как случайность, дважды произошедшее событие можно рассматривать как совпадение, но трижды произошедшее – как закономерность.

16. Закон ограниченности №2

Человек не может иметь все. Ему часто чего-то не хватает, недостает в жизни. Многие люди обладают массой вещей и в то же время – ничем. Даже самому богатому человеку на свете не доступны некоторые вещи, которые нельзя купить за деньги. Реальные ценности, такие, как, например, любовь не продаются.

Секрет счастья заключается не в потакании своим прихотям и желаниям, а в умении довольствоваться тем, что имеешь. Довольствоваться малым нелегко, но труднее всего довольствоваться многим. Можно потерять счастье в поисках богатства, а это значит – потерять все. Можно приобрести весь мир и потерять свою душу.

17. Закон перемен

Хочешь перемен в своей жизни – бери власть над обстоя-

тельствами в свои руки. Нельзя изменить свою жизнь, ничего не изменяя в ней и не изменяясь самому. Из-за своей пассивности человек часто упускает реальный шанс, предоставленный судьбой. Кто расставляет в вашей жизни приоритеты? Вы сами или кто-то другой? Может быть, их расставляет сама жизнь, а вы плывете по течению?

Станьте хозяином своей судьбы. Если вы никуда не отправитесь, то никуда и не придёте.

18. Закон развития

Жизнь – это изменение, это процесс непрерывного развития и роста. Жизнь заставляет человека решать именно те задачи, от решения которых он отказывается, которые боится решать, решения которых избегает. Но эти задачи все равно придется решать на другом, уже на новом витке своей жизни. И накал эмоций, переживаний будет мощнее, а цена решения – выше.

От чего бежим, к тому и придём.

19. Закон выбора

Наша жизнь состоит из множества выборов. У нас всегда есть выбор. Наш выбор может заключаться и в том, что мы не делаем выбора.

Мир полон возможностей. Однако приобретений без потерь не бывает. Принимая что-то одно, этим самым мы отказываемся от чего-то другого. Заходя в одну дверь, мы про-

пускаем другую. Каждый должен сам решить, что для него важнее. Из потерь тоже можно получить приобретение.

20. Закон построения нового

Для того чтобы построить что-либо новое, нужно:

а) – разрушить старое, если это необходимо;
– расчистить место, выделить время, мобилизовать силы для построения нового;

б) – знать, что именно вы хотите построить.

Не стоит крушить, не зная путей к созиданию.

Нужно знать, куда идешь. Если не знаешь, куда идешь, придешь не туда.

«Кто никуда не плывет – для тех не бывает попутного ветра» (М. Монтень).

21. Закон равновесия

Как бы человек ни хотел изменить свою жизнь, образ его мышления, стереотипы его поведения будут пытаться его удержать в старой, привычной для него жизни. Но если человеку удастся что-то изменить в своей жизни, то уже новая, измененная жизнь будет подчиняться Закону равновесия. Изменения обычно протекают медленно и болезненно из-за инерции в мыслях и в поведении, своего внутреннего сопротивления и реакции окружающих людей.

22. Закон противоположностей

Наша жизнь немыслима без противоположностей, в ней присутствуют:

- рождение и смерть,
- любовь и ненависть,
- дружба и соперничество,
- встреча и расставание,
- радость и страдание,
- потеря и приобретение.

Человек также противоречив: он, с одной стороны, стремится к тому, чтобы его жизнь была стабильна, но в то же время некая неудовлетворенность гонит его вперед. Смысл жизни, цель человека находится вне его, в то же время человек стремится к состоянию внутреннего равновесия.

В мире противоположностей человек стремится обрести утраченное единство. Человек стремится к единству с самим собой, с другими людьми и с самой жизнью.

Единство можно обрести в преодолении полярности.

В самой природе заложены противоположные процессы:

- движение и покой,
- действие и противодействие,
- поглощение и выделение,
- распад и соединение.

Между формой и содержанием также существует противоречие.

В самом процессе заложены единство и борьба противоположностей.

Все имеет свое начало и конец. Это земной круговорот и круговорот жизни.

Вещи, достигнув своего предела, переходят в свою противоположность.

Пара противоположностей поддерживает равновесие, а переход от одной крайности в другую создает многообразие жизни.

Иногда для того, чтобы понять что-либо, нужно увидеть, узнать противоположность этого. Одна противоположность не может существовать без другой – для того, чтобы был день, нужна ночь.

Сама жизнь состоит из черных и белых полос. В то же время надо помнить, что белый и черный – это не единственные цвета.

Любая ситуация может иметь плюсы и минусы.

23. Закон гармонии

Человек ищет гармонию во всем: в себе, в мире.

Человек достигнет гармонии с миром, если будет в гармонии с самим собой. Хорошее отношение к себе, принятие себя – залог гармонии с миром, людьми и собственной душой.

Любая крайность ограничивает.

Гармония – динамическое равновесие, которое мы ищем: между привычностью и таинственностью,

между ревностью и терпимостью,
между внешним и внутренним,
между разумом и чувствами,
между «хочу» и «могу»
между душой и телом,
между желаниями и чувством долга,
между удовольствием и чувством вины,
между материальным и идеальным.

Гармония не означает отсутствие трудностей и конфликтов, которые могут быть стимулом для личностного роста.

Во Вселенной все гармонично и рационально. Как соотносятся между собой гармоничность и рациональность?

Гармония между разумом, чувством и действием – может быть, это и есть счастье? Необходимо привести в гармонию, то есть непротиворечие, свои мысли, чувства и действия.

24. Закон добра и зла

Мир не создан лишь для удовольствия. Он не всегда соответствует нашим представлениям о нем и нашим желаниям.

Понятия добра и зла могут быть относительны. Одно и то же событие, встретившееся одному человеку, но в разное время, может восприниматься им по-разному.

Также и то, что для одного – добро, другому покажется злом. Тот, кто не способен сам сделать доброе дело, не оценит добра и от других. Для тех, кто не способен видеть зло, –

зла не существует.

25. Закон зеркала

То, что человека раздражает в окружающих, есть в нем самом. То, что человек не хочет слышать от других людей, есть то, что ему важнее всего услышать на данном жизненном этапе.

Окружающие часто «зеркалят» нас. Жизнь отражает образ, который мы ей предоставляем. Другой человек может служить для нас зеркалом, помогая нам открыть то, что мы не видим, не знаем в себе. Мы привлекаем к себе такого партнера, чтобы с его помощью исправить свои недостатки.

Если человек то, что его раздражает в других, исправит в себе, судьбе ни к чему будет посылать ему такое зеркало.

Избегая всего того, что нам неприятно, избегая людей, вызывающих у нас негативные чувства, мы лишаем себя возможности изменить свою жизнь, лишаем себя возможности внутреннего роста.

26. Закон дополнения

Нам нужны люди, события, источники знаний, способные нам дать то, что мы хотим иметь, но имеем лишь в небольшом количестве.

Мы стремимся стать сопричастными потенциалу других людей.

Мы достраиваем себя вовне. Наше желание обладать кем-

либо или чем-либо – это непризнание, отрицание собственных достоинств, неверие в то, что они у нас есть.

Жизнь человека направлена на поиск самого себя. Мы стремимся к единению с самим собой. Принятие, освоение отрицаемых способностей, в которых человек испытывает недостаток, помогает человеку обрести целостность, свою внутреннюю гармонию, а значит, ощущение единства и гармонии со всем миром.

27. Закон цепной реакции

Если вы позволите разыгаться своим негативным чувствам, то одно неприятное переживание потянется за другим. Если жить, предаваясь мечтам и грезам, то реальность вытеснится иллюзорным миром фантазий. Человеку бывает сложно остановить поток своих негативных и непродуктивных мыслей, так как у него вырабатывается привычка переживать, волноваться, страдать, мечтать, то есть уходить от действительности, от активного решения проблем.

Чему отдаете больше энергии, того и будет больше. Мысль, которой вы дарите свое время, действует как магнит, притягивая себе подобные. С одной беспокоящей мыслью справиться легче, чем с роем навязчивых мыслей.

В процессе нашего общения с другими людьми мы склонны перенимать настроение других людей посредством эмоционального заражения.

28. Закон подавления

То, что человек подавляет в своих мыслях или в действиях, то, что он отрицает в себе, в самый неподходящий момент способно извергнуться наружу.

Нужно научиться принимать свои негативные мысли и чувства, а не подавлять и не накапливать их в себе. Примите себя, примите то, что вам не нравится в себе, не критикуйте себя.

Принятие, признание отвергаемого и отрицаемого в себе способствует внутреннему росту человека. Это позволяет ему жить полной жизнью. Мы стремимся обрести утраченное единство.

29. Закон принятия или спокойствия

Сама по себе жизнь ни плоха, ни хороша.

Хорошей или плохой ее делает наше восприятие. Жизнь такова, какова она есть. Нужно принимать жизнь, радоваться жизни, ценить жизнь.

Доверьтесь жизни, доверьтесь силе вашего разума и велению сердца.

Нужно научиться быть внутренне спокойным, не строить чрезмерных ожиданий, не радоваться ничему чрезмерно и чрезмерно не печалиться.

«Помни, все человеческое непостоянно, тогда ты не будешь ни слишком радоваться счастливой судьбе, ни слишком печалиться из-за неудачи» (Сократ).

«Все будет так, как надо, даже если будет по-другому» (восточная мудрость).

Молитва о невозмутимости: *«Боже, даруй мне невозмутимость, чтобы смириться с тем, чего я не могу изменить, и отвагу, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».*

«И это пройдет» (надпись на кольце царя Соломона).

30. Закон оценки «стоимости» вашей личности

Человека практически всегда окружающие оценивают так, как оценивает себя он сам. Иногда лишь после смерти человека, если он оставил осязаемый след в истории человечества, человека и его достижения оценивают выше, чем при жизни.

Жизнь расставляет все на свои места. Но человек к этому времени может сломаться от безразличия или негативного отношения окружающих к себе.

Нужно принимать себя, ценить себя. Не создавать себе кумиров, либо недостижимого, идеального образа себя. Не принимать мнение окружающих о вас за истину, не подвергая его критике. Стараясь заслужить любовь всех людей (что невозможно), вы пренебрегаете собственными потребностями, вы можете потерять себя, потерять уважение к себе. Невозможно быть во всем совершенным человеком.

Вы стоите столько, во сколько вы сами себя оцениваете,

какова ваша самооценność. Однако доля реалистичности никогда не повредит.

31. Закон энергообмена

Чем больше продвинулся человек в познании себя и мира, тем больше он может взять от мира и дать ему. Необходимо научиться брать от мира и отдавать ему. Нужно уметь брать и отдавать просто так. Главное – быть искренним.

Нужно суметь установить адекватный, справедливый обмен с судьбой.

Если вы будете больше отдавать, чем брать, то это приведет к вашему энергетическому истощению. Если вы даете кому-то больше, чем получаете от него, у вас может возникнуть обида на человека. Если же вы получаете от кого-либо больше, чем отдаете, у вас может возникнуть чувство вины.

Все в мире стремится к балансу энергообмена, взаимных услуг, помощи между людьми. Все зависит от умения установить контакт с внешним миром.

Если у вас установлен равноценный энергообмен с миром, то чем больше вы отдаете другим, тем больше и получаете.

Мир существует для того, чтобы им можно было делиться друг с другом.

32. Закон жизни и смерти

Между жизнью и смертью существует зыбкая грань. Между жизнью и смертью может быть несколько мгновений,

несколько шагов.

Различия между жизнью и смертью не количественные, а качественные.

В разные периоды жизни человека может привлекать как жизнь, так и смерть. В жизни человека может наступить смутное время. Периоды уныния могут сделать для человека смерть более привлекательной, чем его жизнь.

Чего вы боитесь больше – жизни или смерти?

«Самое ужасное из зол, смерть, не имеет к нам никакого отношения: когда мы есть, то смерти еще нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет. Таким образом, смерть не существует ни для живых, ни для мертвых» (Эпикур).

Жизнь купить нельзя. Ни за большие деньги, ни за праведные поступки.

*«О, если б жизнь зависела от платы,
Бессмертны были б те, что были бы богаты».*
(Юсуф Баласагунский)

Часто бывает, что наиболее достойные люди покидают нас молодыми. Смерть ни для кого не делает предпочтений.

Наша жизнь – это путь к смерти.

Оценка любого события с позиций жизни и смерти приобретает глубину и объективность. Многое, казавшееся важным, оказывается пустым, мелким, суетным. Через отношение к смерти человек и разумом и душой понимает, насколько быстротечна и непредсказуема, а порой и несправедлива

бывает жизнь. В такие периоды отношение к жизни и ко всему окружающему человека в его сознании изменяется.

Человек, ощутивший дыхание смерти и принявший жизнь во всех своих пусть и ужасающих его проявлениях, будет радоваться и наслаждаться каждым ее мгновением.

Смерть души и смерть тела могут и не быть связаны между собой. Душа человека может умереть гораздо раньше, чем умрет его тело. А после смерти тела душа человека может прожить века в его творениях и в памяти людей.

33. Закон о смысле жизни

Мы пришли от первого закона – Закона пустоты – к Закону о смысле жизни.

Мы идем от одиночества к воссоединению с другими и снова к одиночеству.

Мы приходим из пустоты, пытаясь обрести смысл жизни, и вновь уходим в пустоту.

Древние говорили о том, что когда человек поймет, в чем заключается смысл жизни, тогда он может и умереть, жить ему станет уже незачем.

У каждого человека свой смысл жизни, который может меняться на различных жизненных этапах.

Смысл жизни можно найти и в самом поиске смысла жизни.

В чем заключается смысл жизни? Стремиться к чему-либо или просто жить? Ведь стремясь к чему-либо, мы вы-

нуждены выпустить из поля зрения саму жизнь. Таким образом, ради результата мы теряем сам процесс. Возможно, самый главный смысл жизни — сама жизнь. Нужно включаться в жизнь, принимая ее, тогда удастся воспринимать жизнь в ее многообразии и тогда она раскрасит бытие человека теми красками, которыми владеет сама.

Смысл жизни человек может найти лишь вне себя, в мире.

В жизни выигрывает тот, кто не просит у судьбы единого рецепта, панацеи от всех болезней и от всех бед.

Многие врачи с давних времен пытались найти универсальное лекарство от всех болезней, но найти его до сих пор не удалось. Нет единого лекарства от всех болезней и нет единого совета на все случаи жизни, и в действительности совет — это лишь посторонний взгляд на вашу жизнь. Человек дает этот совет, исходя из своих убеждений, своих потайных желаний, своих неосознаваемых страхов, своих надежд, своих заблуждений.

Лучше всего будет, если человек проживет свою жизнь, совершит свои ошибки, испытает свое истинное счастье.

Формирование будущего события

О человеке судят по его делам, по тем событиям, которые произошли в его жизни. Судят по значимым событиям, являющимся некоторыми вехами на жизненном пути. И сам человек подводит по ним итоги своей жизни.

Наша жизнь состоит из событий, событий нашего прошлого, настоящего и будущего. Мы не можем изменить свое прошлое, но нам принадлежит наше будущее.

Сразу же, глобально, целиком свою жизнь изменить невозможно. Но можно осознанно формировать события, которые постепенно приведут к изменению жизни и своего отношения к ней.

Формирование будущего события – это активное внедрение в собственную жизнь, это активное преобразование настоящей жизненной ситуации, способствующее переходу на новый уровень.

1. Наши желания

Каждый человек выбирает событие в своем «измерении», опираясь на свою систему ценностей. Каждый человек знает, чего он хочет и как этого можно достичь, нужно лишь задать себе вопрос и суметь услышать свой ответ. Нужно лишь суметь осознать свое истинное желание.

Мы всегда сверяемся со своим уровнем притязаний, со своими часто и неосознаваемыми желаниями. Поэтому, когда нам что-то предлагают, мы сравниваем это предложение с тем, на что мы рассчитываем, на что претендуем, с тем, о чем мечтали когда-то.

Желания – это основной резервуар нашей энергии. Желания управляют течением нашей жизни. Заветное желание – это наша путеводная звезда. Своему желанию нужно дарить время, мысли и чувства.

К. С. Станиславский спрашивал своих учеников, с чего, по их мнению, начинается полет птицы. Студенты отвечали: с того, что птица расправляет крылья. На это К. С. Станиславский отвечал, что полет начинается с того, что птица хочет лететь.

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.