

Нелли Давыдова

ЕСЛИ БЫ НЕ



ТЫ ТОЧНО БЫЛ БЫ СЧАСТЛИВ

**Техники работы
с мышлением**

2022

Нелли Давыдова

**Если бы не это, ты точно
был бы счастлив. Техники
работы с мышлением**

«Издательские решения»

Давыдова Н.

Если бы не это, ты точно был бы счастлив. Техники работы с мышлением / Н. Давыдова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-569227-6

Книга о мышлении. Как мы творим жизнь, принимая не те решения и получая последствия, которые не удовлетворяют. Надумывая разные причины, почему не можем что-то сделать, чтобы исполнить желания. Отговаривая себя, для своей безопасности, от каких-то последствий, которые нам незнакомы, проще не сделать и не совершить ошибки и оправдать свое бездействие, чтобы не выглядеть дураком. Но...

ISBN 978-5-00-569227-6

© Давыдова Н.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. НЕ УСТРАИВАЕТ РЕАЛЬНОСТЬ – ЗАГЛЯНИТЕ В МЫШЛЕНИЕ	8
ГЛАВА 2. КАК УМУ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ВСЕГО ЭТОГО?	10
ГЛАВА 3. ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ	13
ГЛАВА 4. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	16
ГЛАВА 5. ВЕЧНОЕ СЕЙЧАС И ТОЛЬКО ЗДЕСЬ ПРОБЛЕМЫ И СТРАХИ	17
ГЛАВА 6. ТРАНСФОРМАЦИЯ	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Если бы не это, ты точно был бы счастлив Техники работы с мышлением

Нелли Давыдова

© Нелли Давыдова, 2023

ISBN 978-5-0056-9227-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, мой дорогой читатель! В своей книге «Если бы не „это“, ты точно был бы счастлив. Техники работы с мышлением» я хотела бы рассказать о нашем мышлении, о том, как мы творим свою реальность, принимая не те решения, какие хотелось бы, делая действия на бессознательном уровне и получая последствия, которые нас не удовлетворяют. Эта тема будет интересна всем тем, кому небезразлична собственная жизнь.

Можно было бы тут воскликнуть: «Не может быть такого, что кому-то безразлична собственная жизнь!», и здесь я хватаюсь за голову, потому что всё на самом деле еще плачевнее. Можно, конечно, множество раз сказать: «Мне важна моя жизнь, я хочу быть счастливым, мне нужны радость и любовь», но если спросить каждого: «А что ты делаешь для этого?», то ответы не особо блещут разнообразием: «Я много что хочу, я пробую, я стремлюсь и даже что-то делаю...», на этом всё и заканчивается.

Если копнуть намного глубже и рассмотреть свою жизнь, мы поймем, что 24/7 мы в основном живем в иллюзиях прошлого или будущего, наши мысли находятся всегда «где-то там», мы лелеем страхи и множество проблем, буквально упиваемся недостатками и бесконечными разговорами, кому хуже живется. Мы боремся с реальностью, пытаемся прогибать ситуации, не признаем происходящее, отрицаем большую часть жизни, пытаемся бесконечно менять уже свершившиеся факты. И ключевое: мы всё время думаем, как себя отговорить что-либо делать, и как следствие – мы бездействуем.

Мы надумываем всевозможные варианты причин, почему мы не можем что-то сделать, выдумываем бесконечное множество отговорок, почему мы не имеем что-то, и почему мы не будем даже пытаться исполнять наши сокровенные желания.

Мы находимся в бесчисленной череде отговорок, чтобы обезопасить себя от каких-то последствий, которые нам незнакомы. Проще ничего не сделать и не совершить ошибки, чем сделать и непонятно, что получится.

Проще оправдать свое бездействие, чтобы не выглядеть дураком, и мы находим самые логичные, самые, якобы правильные, факты, почему у нас нет того, чего мы хотим, или почему наша реальность не соответствует нашим ожиданиям. Но...

Я решила вмешаться и написать для Вас эту книгу, чтобы мы с вами развенчали свои фантазии относительно того, что наши отговорки и причины **«реальны»**, и чтобы «несчастья» в нашей жизни наконец-то рассеялись, как дым, и мы смогли жить так, как действительно желаем, исполняя свои даже самые немыслимые желания.

Все возможно! Нет ничего, что могло бы повлиять на наши желания из обстоятельств окружающего мира, наши желания только в наших руках – так же, как и проблемы и пути их решения. Только мы сами, собственной персоной, обладаем даром создавать нашу реальность и изменять ее по своему решению.

Однако мы забыли, кто мы есть, отдали бразды правления нашему уму, который по факту является только переводчиком, он ничего не знает. Знания ума лежат только в прошлом накоп-

ленном опыте, но мы решили, что он всё знает наперед и слепо ему доверяем, еще и отождествляя себя с умом.

Помните – мы не ум, и даже не тело, мы с вами намного больше. Мы – наблюдатели своей реальности и Творцы своей жизни. И в наших руках – творить. Если мы разберемся, как управлять своим умом, давая ему задачи, налаживая связь с собой и со своим мышлением, мы будем бесконечно счастливы в каждом проживаемом моменте нашей жизни.

Я хочу показать вам техники, как работать с нашим умом, как работать с нашим мышлением, как перестать себя ограничивать своими же собственными придуманными причинами неимения чего-либо и начать уже получать блага и чувства, которые мы заслуживаем, а не только нехватку, уныние, печаль, раздражение, злость, гнев.

Да, это не так легко, и это не будет быстро и волшебно, как вы, возможно, думаете. Это кропотливая и усидчивая работа над собой. И это не только работа с умом, это и реальные действия. Мы с вами должны научиться жить, доверяя своим чувствам, и действовать согласно новому мышлению.

Нужно будет хорошо постараться держать себя и свой ум под контролем, чтобы опять не уплывать в иллюзии и ограничения, и потратить некоторое количество своего времени, которое стоит того, чтобы стать счастливыми.

В своей книге я буду использовать различную терминологию, и чтобы вам было понятно, и вы не запутались, сразу поясню, что я буду говорить о программах мышления, шаблонах мышления, об ограничивающих убеждениях, установках, рамках мышления – это всё одно и то же понятие.

ГЛАВА 1. НЕ УСТРАИВАЕТ РЕАЛЬНОСТЬ – ЗАГЛЯНИТЕ В МЫШЛЕНИЕ

Наше мышление влияет на те решения, которые мы принимаем. Решить что-то – идти или не идти, делать или не делать, как действовать в следующее мгновение, естественно, зависит не от соседа или погоды, а от наших собственных мыслей. И каждое решение, которое мы принимаем, влечет за собой действия, а действия влекут определенные последствия.

Даже не вдаваясь в какие-то глубокие познания, очевидно, что первопричина последствий, мир, который мы видим вокруг себя, – это мышление. Что мысли, что решения, что действия – практически все они бессознательны. Наш мозг развивается со скоростью 400 млрд. мыслей в секунду, а осознаем мы из этого всего только 10—20 мыслей. Поэтому мы не умеем осознанно видеть те последствия, которые мы хотим. В основном, мы получаем то, что хочется побыстрее исправить.

И опять же, практически все начинают пытаться исправить последствия, работая уже со свершившимся фактом, не рассматривая первопричину. И не важно, смогли мы что-то исправить или нет, словно «день сурка» или «здравствуй грабли», ситуация повторяется снова, возможно в измененных деталях, с другими персонажами, но мы опять видим то, что проходили. И задаемся вопросом: «Ну за что мне такое? Что за судьба такая?»

Наше мышление формируется из определенных шаблонов, стереотипов, которые накладываются один на другой в течение жизни, и эти шаблоны, на основании которых мозг принимает решения, имеют определенные условия.

Однажды наш ум решил, что вот «так» думать и «так» действовать – **безопаснее** всего, создал определенный участок мозга, отвечающий за эту программу, шаблон. И он каждый раз срабатывает, когда мы мыслим определенным образом, чтобы себя обезопасить.

Пример:

Мы ошиблись когда-то в прошлом в первый раз и получили негативную оценку. Например, ложку мимо рта пронесли, и мама воскликнула: «О боже, опять стирать одежду, ну что за ребенок!» В голове, возможно, проносился легкий страх о том, что страшно подводить маму.

Или: «Стой, куда идешь, не упади, это трогать нельзя, а то...», – такие запреты на нежную детскую психику накладывают определенный отпечаток и формируют устойчивую нейронную связь, шаблон о том, что если что-то сделать, то что-то точно пойдет не так, и будет плохо, тебя наругают, а раз ругают, значит точно не любят.

А потом эти запреты перерастают еще и в ужас, с посяганием на собственное тело: «А если спать не будешь, на край ляжешь, бабайка или злой волчок придет и укусит за бочок». Мне кажется, я до сих пор его боюсь, вдруг кто-то есть под кроватью, а плохих девочек точно кусают.

Мы сейчас вроде бы взрослые, адекватные, но тело продолжает выдавать реакции, иногда даже паническим ужасом, когда реагирует на многие вещи, если что-то надо сделать. Нам всем

очень страшно перед будущим. Даже если мы не осознаем это умом, хочешь не хочешь, всё равно мы боимся будущего.

Мы так воспитаны с детства – бояться, чтобы обезопасить себя, так как авторитеты, делая свое благое дело, помогли нам бояться не только реальной угрозы, мы теперь боимся и шуршащего листочка. И этот страх есть внутри, в подсознании.

Мы себе часто не признаемся, что нам страшно, ум просто придумывает причину, почему лучше в будущее не идти и что-то не делать. У нас не страх, у нас реальная причина, – думаем мы. Но всё же, причины придуманы только из-за страха.

Мы сейчас не можем знать о конкретных мыслях, какие возникали в детстве, но мы точно знаем, что страшно быть плохим, страшно быть отвергнутым, страшно быть ненужным, страшно, если нас не будут любить, и надо стараться не допускать ошибок, и такие мысли были наверняка и не раз.

Зачатки программы только начинали складываться еще в детстве, далее укоренялись в детском саду, школе, где еще страшнее получать за ошибки двойки, а потом снова будут ругать родители, не по-доброму качать головой, и опять этот страх, что меня перестанут любить, и я буду не нужен. На работе из-за ошибки лишат премии, будет выговор. В семье из-за ошибки тоже будет скандал.

И каждый раз, сталкиваясь с любыми обстоятельствами, мы действуем из страха. Потому что отвергнутость близкими или социумом – это очень страшно. Это работает на уровне наших инстинктов.

Мы с вами – как клеточка единого со всем сущим организма. И представьте, каково это, если эту клеточку начнет отторгать организм, это же гибель. А мы не хотим умирать, мы хотим жить и принимать свое существование, и чтобы нас в этом поддерживал и весь мир, принимающий наше существование. Поэтому страх ошибиться преследует нас всю жизнь, влияя на наши решения и последствия от этих решений.

А еще мы действуем практически всегда из недостатка. Ум всегда концентрирует свой фокус внимания на том, чего у нас нет, и конечно же, то, что у нас есть, не попадает под наше внимание. И мы не видим те ресурсы и блага, которые у нас есть для исполнения наших желаний, делающих нас счастливыми. Виной тому те же наши шаблоны мышления, выращенные на страхе. Ведь если мы начнем видеть наши возможности, придется действовать. А это небезопасно, это страшно.

ГЛАВА 2. КАК УМУ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ВСЕГО ЭТОГО?

Вдруг я сделаю что-то не то, и меня отвергнут? Это небезопасно. Потребность в безопасности стоит у нас на уровне инстинктов, нам остается либо бежать, либо нападать, можно еще прикинуться мертвым.

Не буду судить, в каких случаях мы чаще нападаем или сбегаем. Мы в любом случае используем всегда все три способа. Мы нападаем, делая виноватыми других, перекладывая ответственность с себя на обстоятельства, ведь так проще всего оправдаться. Когда мы сбегаем или прикидываемся мертвыми, то как это лучше всего сделать? Правильно, также оправдать свое бездействие. У нас заложена уже программа с детства, что:

Действие = ошибка = ты плохой

Не делаешь = нет ошибки = нет проблем = ты хороший

Вот как раз оправдывать свое бездействие – это и есть нападение. «Я не могу это сделать», «обстоятельства такие» – переложили ответственность на обстоятельства, виним их, и одновременно это и сбегание. У нас всегда включается инстинкт самосохранения.

Шаблоны оправданий уже выстроены по полочкам в голове и стоят стройными рядами, и мы даже не замечаем этого:

- у меня не получится;
- я пробовал, не получилось;
- я не могу;
- я не умею;
- это невозможно;
- я и так знаю, что...;
- так делать плохо;
- это делать нельзя;
- а вдруг я ... (бесконечный список);
- это долго;
- слишком быстро;
- это неправильно;
- слишком много;
- слишком мало;
- я не знаю, что делать;
- а что скажут другие, а вдруг меня осудят;
- я недостаточно умен, накопил опыта, практиковался;
- не в той семье родился;
- не в той стране родился, не то правительство, не то руководство;
- или самообман: «да мне и вовсе это не надо»;
- не жили богато и нечего начинать;
- я не достойна, не достоин;
- не так хороша, хорош;

- от меня это не зависит;
- мне некому помочь;
- нет сил, или не под силу;
- нет вдохновения, нет фантазии;
- нет времени;
- мне надо другие дела делать;
- я занят;
- так сложились обстоятельства;
- это они виноваты;
- у меня нет на это денег;
- нет работы, или не та работа;
- мало платят;
- все уходит на семью;
- у меня дети, муж, жена, семья;
- нет ресурсов;
- нет возможностей;
- это плохо;
- мне лень;
- судьба такая;
- я уже старый;
- меня не переделать;
- мне страшно, а вдруг...;
- я вообще девочка;
- я могу потерять работу, друзей, семью, авторитет и прочее, главное – не выбирать себя и поставить себя на последнее место;
- и бесконечные рассуждения, чего у меня еще нет, и что я могу потерять...

Мы даже боимся бросить курить и объедаться, при желании быть здоровым, которое никак не исполняется. Потому что мы боимся себя лишиться мнимого удовольствия, не понимая, что мы лишаем себя в миллионы раз большего, в том числе настоящего удовольствия.

Нам постоянно чего-то не хватает, всё время себя обесцениваем, но не потому, что мы на самом деле такие, нет, – это наши оправдания, это наши иллюзии. Нам так проще. Мы сами себя обкрадываем, своими мыслями.

Нашему уму так проще объяснить себе, почему мы бездействуем. Но к фактам это не имеет никакого отношения. Наш ум, придумав эти отговорки, будет выискивать из объективной реальности, из множества вариантов только те факты, которые будут подтверждать правоту своих мыслей, и ум никогда не обратит внимание на другие вещи, ум сконцентрирован на оправданиях, и возможности увидеть что-то другое у него нет.

Причина не в том, что у него на самом деле нет возможностей, – нет, ум намеренно не будет замечать их, весь фокус внимания направлен всегда только на подтверждение своей правоты.

И не потому, что реально этих других фактов нет, а потому, что принято решение их не замечать, так как быть неправыми нам еще страшнее, чем признать факты.

Как только мы так помыслили, придумали отговорки своего бездействия, мы автоматически приняли решение о безнадежности действий, и наше тело, получающее сигнал об этом от мозга, будет делать всё, чтобы помочь нам увидеть эти факты.

Наши действия обречены на подтверждение нашей правоты, еще раз акцентирую на этом ваше внимание. И всё это мы делаем бессознательно.

ГЛАВА 3. ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ

Еще раз посмотрите на список ограничивающих нас шаблонов. Эти списки программ, ограничивающих нас в реализации нашего потенциала, бесконечны. Эти шаблоны формируют наше мышление. Мы полностью ограничиваем себя от действий, которые могли бы нам решить проблемы, или не создавать их вовсе. Эти шаблоны не дают нам исполнять наши желания, и делают нас несчастными.

Мы их приобретаем в течение жизни, чтобы обезопасить себя от мнимой опасности. При этом подвергая себя огромной опасности.

Пытаясь сбежать или напасть, мы либо бездействуем, либо действуем не так, как могло бы быть для нас полезным. Очень опасно пытаться сделать все безопасным. Бездействие убивает в нас жизнь, так как жизнь есть движение, бесконечная череда действий.

Именно бездействие создает нам все проблемы. Именно бездействие лишает нас ресурсов и энергии, и все проблемы нам лишь сигнализируют об остановке.

Всегда помните – если возникла проблема, значит мы ее создали своим бездействием. И мы имеем все ресурсы в этот момент ее решить, и ничего, кроме нашего ума, не мешает это сделать.

Чтобы что-то решить или исполнить желание, в первую очередь необходимо выявить эти шаблоны, которые нас тормозят в движении, в развитии и в действиях. Шаблоны, которые мешают нам увидеть картину целиком и рассмотреть в этом свои ресурсы.

Во вторую очередь, нам останется трансформировать шаблоны, либо увидеть абсурдность этого убеждения, либо выявить в нем ресурс для действий, либо увидеть суть и понять, как применять его с пользой, перестав себя этим ограничивать. Об этом мы поговорим с вами в следующих главах.

И далее, нам уже не нужно прилагать никаких усилий, потому что на основании нашего нового мышления будут приняты новые решения, бессознательно, конечно же, отчего последуют действия по импульсу, по интересу нашему, и мы уже увидим новые радостные последствия, которые нас начнут удивлять.

Сила здесь не будет нужна, потому что наши действия будут происходить без усилий и сопротивления. И последствия будут настолько вдохновляющими, что захочется пробовать так жить по-новому дальше и дальше.

Нам будет казаться, что какие-то чудеса происходят, удача, фортуна вернулась, везение за везением, череда событий будет подстраиваться таким образом, что все наши действия начнут складываться в идеальные обстоятельства, как по маслу, – вроде ничего такого не делаешь, а предложения решить наши проблемы будут сыпаться, как из рога изобилия. Правда, вдохновляюще?

И это не сказки, не удача, не фортуна, никаких чудес не бывает, так работает наш мозг, наше мышление, и от него зависит, какие обстоятельства мы будем наблюдать. А от нас зависит, как мы будем его использовать.

Чтобы поработать с нашим мышлением и научиться использовать наш ум с максимальной пользой, не отдавая ему бразды правления, даже не обязательно копаться в прошлом. Выискивать, почему такие шаблоны у нас есть, почему мы живем по таким программам, откуда у нас возникли эти страхи. Это можно делать бесконечно, и нам не хватит жизни всё это отыскать и переосмыслить.

Есть способ проще – в **«здесь и сейчас»**, в настоящем моменте, найти шаблоны мышления, которые формируют нам материальную действительность, и трансформировать их.

Понятное дело, этих шаблонов миллионы, любое понятие о чем-либо – это уже шаблон. И у нас не стоит задачи выявить все понятия в нашей голове и трансформировать. Нам на это и жизни не хватит.

Достаточно переосмыслить критическую массу шаблонов нашего мышления, самых очевидных. Не могу точно сказать, в каком эквиваленте заключается эта критическая масса, но для тех, кому по жизни надо «вешать в граммах», скажу примерно, что это 300—400 шаблонов, по моему опыту.

Мы всю свою сознательную и бессознательную жизнь наращивали эти шаблоны, и мой совет – не стремитесь сейчас резко жадать все эти шаблоны трансформировать, дайте себе время, хотя бы пару лет. Эти пару лет достаточно, чтобы разобраться с шаблонами.

Действуйте потихоньку и по обстоятельствам, возьмите какую-то одну задачу для решения, или одно желание, выявите пару десятков ограничивающих убеждений и поработайте с ними. Поработав с одним, у вас на автоматическом уровне перестроятся десятки других убеждений, которые косвенно были завязаны на одном шаблоне.

И у меня есть еще одна отличная новость – при решении какой-то одной задачи, у нас десятки других задач решаются параллельно, потому что даже один шаблон цепляет все наши остальные проблемы и желания.

Из-за пары десятков ограничивающих программ, или шаблонов мышления, не исполнялась пара десятков наших желаний. И как только мы начнем решать что-то одно, в одной сфере, всё как снежный ком начнет преобразовываться и в других сферах.

Вы только представьте, как здорово расширять свое мышление, начать видеть больше, не узко смотреть на мир, а бесконечно начать замечать новые возможности и ресурсы, которые вдруг начнут приходить в наш мир, чтобы мы ими эффективно пользовались.

Напомню, что все эти ресурсы, возможности, всегда у нас были, но просто мы их не замечали в силу наших ограничивающих убеждений, и более того, наши желания тоже были исполнены, мы также их не замечали, фокусируясь совсем не на тех деталях.

Например, перед нами уже висит картина на стене, но мы ее не видим, потому что ширма, стоящая перед картиной, закрывает весь обзор. Нам достаточно убрать ширму в сторону, чтобы

ее разглядеть. С шаблонами точно так же, они для нас «ширма», закрывающая нам обзор, чтобы увидеть больше.

ГЛАВА 4. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

В этой главе я хочу написать очень важную информацию, не по теме трансформаций, а по теме, которая очень нужна нам и важна настолько, насколько это возможно представить. Вы сейчас сами всё поймете.

Речь пойдет про важное состояние «здесь и сейчас» и про то, как наш ум уводит нас из этого состояния. И именно для того, чтобы ум не уводил нас из этого состояния, нам и необходимо его трансформировать.

Пожалуй, это будет самое полезное, что нам нужно будет сделать в своей жизни. Не просто трансформировать мышление, чтобы быстро решать свои проблемы и задачи и исполнять свои желания. Эта задача будет второстепенной, как побочный эффект от трансформаций.

А главная задача работы с мышлением – это исполнить одно-единственное желание – быть в состоянии счастья, любви, гармонии и целостности в настоящем моменте **«здесь и сейчас»**.

И нет ничего более прекрасного и более жизненного, чем это состояние, к которому все так стремятся, но мало кто успевает это состояние уловить, ощутить.

Лишь проблески воспоминаний нам иногда говорят, что счастье было. Но опять же, было. И опять мы его упустили. Ждали, ждали, и тут оно уже было. Как вам?

Задумайтесь, когда мы с вами что-то желаем, мы действительно хотим этого? Когда вы это получали, долго ли вы радовались?

Отвечая на эти вопросы, осознайте, что мы хотим на самом деле то, что лежит за этими желаниями и решениями проблем. Мы хотим что-то почувствовать, и все эти ощущения связаны с радостью, любовью, счастьем. Новая вещь нас радует 5 минут, и нам нужно снова и снова «что-то», чтобы опять порадоваться 5 минут. Это бесконечная гонка.

Нам необходимо только одно – это состояние радости, любви, что и составляет наше счастье. И мы не там его ищем. Мы можем испытывать это состояние, вне зависимости от вещей, достижений, благ.

Гонка за материальным – длинная, а радость – короткая. И даже достижение чего-то не гарантирует нам счастья и радости, даже пятиминутной.

Счастья никогда не будет «где-то там», и с исполненными желаниями и решенными проблемами мы тоже его не найдем.

Поэтому перестаньте гоняться с вашими страхами и проблемами, и за своими желаниями, чтобы ощутить свой кусочек счастья и гармонии. Это состояние гармонии лежит прямо в «здесь и сейчас», в настоящем моменте, и больше нигде его нет.

И чтобы глубже осознать этот момент, я и посвятила этому новую главу. Пожалуй, это самая «главная» глава этой книги, ради которой стоит очень постараться поработать над собой.

ГЛАВА 5. ВЕЧНОЕ СЕЙЧАС И ТОЛЬКО ЗДЕСЬ ПРОБЛЕМЫ И СТРАХИ

Если у вас есть проблема – вспоминайте! Что прямо сейчас, в эту секунду, минуту, вы можете сделать для ее решения? **Не подумать, а сделать? Сделайте!**

Без каких-либо отговорок, отвлечений на чай, телевизор, болтовню. Сесть и сделать, или встать и пойти решать, или позвонить и что-то выяснить. Нам нужен всего лишь шаг, чтобы начать. Только действия запустят череду событий по решению нашей задачи, а не «думанье» о ней.

Если вы не можете что-то сделать в эту минуту для решения каких-то задач, придумывая умом проблему, то лучшее, что можно сделать для ее решения – это сделать «ничего», просто «примите» этот момент и не думайте о проблеме.

«Принять момент» – значит тотально прожить этот момент осознанно, ощущая, наблюдая, что происходит вокруг и внутри вас, осознавая, что вы делаете. Наблюдайте, что думаете. И выходите из этого думанья. Просто делайте это, уже не думая.

Спросите себя: «А что я могу тогда сделать в этот момент, в эту минуту, если не могу решить проблему?» Это и будет шагом к ее решению.

Да, именно так. Любой шаг, который мы сейчас хотим сделать, посвятив себя тотально этому моменту с радостью и благодарностью, запускает цепочку событий, которая приведет в конечном счете к решению наших проблем, задач, желаний.

Ранее мы не могли поймать эту волну, поток, начало цепочки событий, которая привела бы нас к цели, потому что мы не были в моменте «здесь и сейчас». Наш ум блуждал вместе с нашим разумом где-то еще. Но путь к решению всех наших проблем и задач лежит только из точки настоящего момента. Только в тотальном присутствии.

Как только мы заглянули к себе, в «здесь и сейчас», в этот момент, осознали этот момент, мы вернули себе жизнь. Жизнь, которую мы вернули себе, поможет нам всё решить. В другое время – жизни нет! Она есть прямо сейчас. И это единственный момент существования жизни и существования нас. Потому что мы есть «сама жизнь».

Посмейтесь и увидите себя наблюдающим, в эту минуту, за солнышком и облаками, или слушающим птичек, или созерцающим то, как вы режете лук в салат.

Я не знаю, что вы делаете прямо сейчас. Но вы сами должны осознать что-то, что вы делаете, как вы осознанно проживаете этот момент. И в этот момент вы вернули себя к жизни. Если нас нет в этом моменте, мы мертвы, и мы ничего не можем сделать, пока мы мертвы. Думайте и решайте только то, что вы в этот момент «можете делать» и «решать», живя только этим моментом.

Проблема – это иллюзия, выдуманная нашим умом.

Мы отождествляем себя с умом. Мы решили сами, что мы «ум», хотя мы не «ум». Большинство на автомате думает, что мы – это ум.

Когда мы так думаем, мы отдаем власть уму на управление нами. Мы забываем, что мы – наблюдатели жизни, а ум – переводчик и интерфейс, помогающий нам ориентироваться.

Когда мы решили, что ум главный, мы потеряли себя. Ум специально вытаскивает нас из настоящего момента, единственной настоящей жизни, и перетаскивает в мысли прошлого и страхи за будущее, потому что уму надо поддерживать себя и свое «эго» представлениями о том, какие мы недостаточные.

И раз ум так решил, он будет за это держаться, чтобы мы ни в коем случае не отобрали обратно свои бразды управления, как наблюдатели.

Нам всегда чего-то хочется и что-то надо. Нехватка и недостаточность – бесконечны. И это не потому, что нам не хватает. На самом деле, нам как раз всего хватает. У нас, творцов своей жизни, наблюдающих себя и свою жизнь, во всем изобилие – уже всё есть.

Это уму не хватает. Он запомнил и привык к тому, что когда мы приходим к чему-то, чего нам не хватало, это дает немного счастья и радости – пусть на короткий период времени, но всё же, даже если это 5 минут. И он торжествует в этих моментах: «Какой я умный ум, что смог додуматься, как к этому привести и получить желаемое, от которого чувства ликуют».

У ума нет других представлений, как еще помочь нам принести радость. Для него единственный приемлемый вариант – достигаторство, достигать чего-то любыми путями, чтобы получить в конечном результате свои 5 минут счастья. Он так научен. Другого пути у него нет.

А чтобы всегда быть в процессе достижений, ум придумывает мифическую нехватку и иллюзию необходимости того, чего нет. Ум решил, что у него вся власть, раз он нам приносит эти короткие минуты счастья от достижений и приобретений. И ему, чтобы не разрушить иллюзию, удержать свою власть, всегда нужно вытягивать нас из настоящего момента, чтобы мы случайно не заметили, что у нас всё есть.

Что делать? Как не отбирать у себя жизнь, отдавая управление уму, который это с нами делает?

ВСПОМИНАЙТЕ:

Мы – не ум, вспоминайте это всё время, пока не войдет в привычку на подсознательном уровне, и не отождествляйте себя с умом. Возвращайте себя в момент «сейчас», тотально проживая этот момент, как наблюдатель.

ОСОЗНАЙТЕ:

В эту секунду у вас нет проблем. В данную секунду вы сидите на стуле и вяжете носочки.

Как, например, «долг по кредиту», который надо заплатить, ставит вас в опасность в эту секунду, пока вы сидите и вяжете носочки?

Для чего вы питаете себя страхами? Вы любите сидеть и бояться, как котенок «Гав» из мультика?

– А что ты здесь делаешь?

– Боюсь.

– А давай бояться вместе, – предложил щенок. Вот задайте себе вопрос: «Как?» **НИКАК!**

Вы просто сидите и вяжете носочки, и всё. В эту секунду, «**здесь и сейчас**», Вам не мешает вязать ничего. Даже то, что у вас есть кредит. Вы просто сидите и вяжете.

Вы, наверное, скажете, что долг же есть, надо как-то решать. Согласна, но вспомните первое предложение главы – если вы можете в данный момент что-то сделать, сделайте, но если не можете, то и думать не надо, отдайте себя моменту проживания жизни в сейчас, делая, что можете.

В эту секунду проблемы с кредитом нет. И в эту секунду решить вопрос с кредитом вы не можете. В «здесь и сейчас» вы можете только вязать носочки. **ТАК ВЯЖИТЕ**. И проживайте этот момент, наблюдая, как петелька в петельку ложится пряжа. Зачем думать о проблеме, которая в данную секунду нерешаема? И ее вообще нет, этой проблемы. Проблема иллюзорна, надумана умом. В эту секунду – только носочки.

У нас проблема только в том, что ум захватил нас, и мы не живем в буквальном смысле, мы бездарно тратим свою жизнь, фантазируя своими иллюзиями. Остановитесь и осознайте, что в эту секунду «у нас нет проблем», пока мы осознанно проживаем эту секунду.

И так будет каждую секунду всей нашей жизни, пока мы находимся в ней. В этой секунде, сейчас, нет проблемы, и ее не будет и в следующую секунду. Жизнь «есть», и мы «есть», только сейчас, если не перескакивать в иллюзии будущего или воспоминания о прошлом.

Проблемы, которые тянутся из прошлого, или совершатся в будущем, – просто «иллюзия», придуманная умом. Сейчас, в этот момент, проблемы не существует. Ее выдумывает наш ум, чтобы взять власть над нами.

МЫ – это НЕ УМ.

Всё, что нам надо сейчас в нашей жизни – это решить делать то, что мы можем делать прямо сейчас. Делать это и наблюдать за этим. **Мы – наблюдатели**. Мы даже не тело, делающее это. Всё решится очень быстро, в подходящий момент, когда мы «**реально**» сможем что-то решать по поводу своей якобы проблемной задачи.

Пока мы не можем ее решать, **не нужно надумывать**. Просто необходимо делать действие, которое мы можем. Просто вязать, сидеть, стоять, шагать. Тотально проживать «**настоящий момент**», ощущая его, с радостью и благодарностью за то, что он у нас есть, за то, что мы сейчас живы, мы живем, у нас есть такая возможность, мы не тратим жизнь, мы ее проживаем.

Не крадите у себя «**единственное**», что у нас есть. А у нас есть только этот момент, «**здесь и сейчас**». Потому что только это у нас есть. И большие ничего у нас нет. А в этом моменте у нас есть «всё», только оглянитесь. И есть только сейчас. Не в прошлом у нас что-то есть. Не в будущем что-то есть.

А только сейчас «есть», всё в этом моменте, если мы живем этим моментом. И этот момент, который мы проживаем в «здесь и сейчас» – он вечен.

Не существует прошлого и будущего. Мы никогда сами, помимо ума, не сможем ощутить себя в другом моменте. Мы всегда находимся в настоящем. Если нас сейчас здесь нет, нас нет нигде. А проблем-то и тем более нет, и не было.

Порассуждайте, зачем бояться смерти – потом? Или болезни – потом? Или лишиться чего-то – потом?

Если в этот момент мы своими страхами, уводя себя в будущее, лишаем себя «единственного» – того, что есть «в здесь и сейчас», мы лишаем себя единственной жизни, другой жизни у нас нет, ничего нет, кроме этого момента.

Мы лишаемся всего, абсолютно всего, прямо сейчас, если думаем о «потом» или «вчера», находясь в страхе или в мыслях тревоги о чем-то, что лежит в иллюзиях «вчера и потом». Какой смысл бояться чего-то лишиться гипотетически? Если мы уже прямо сейчас лишаем себя проживания жизни?

Мы по-настоящему «целой жизни», в настоящий момент, со всем тем, что есть в этом моменте, не проживаем. Мы упускаем себя – мы есть сама жизнь. Жизни «потом» нет. Она есть только «сейчас».

Лучше бойтесь, всегда бойтесь, лишиться не чего-то завтра, а лишиться жизни. Не лишиться физического тела, это не так страшно – мы пробудимся и не заметим в другом теле. Бойтесь лишиться настоящей жизни, которая существует прямо «сейчас».

Всё остальное вне момента времени «сейчас» – лишь суждение ума об этом, но не сама жизнь. Вернитесь в настоящее и ощущайте настоящее. Только «настоящий момент» реален. Всё остальное – не реально, это несуществующая иллюзия.

Мы есть «сущее» и «существующее», которое может происходить только «сейчас». Не отождествляйте себя с иллюзиями и какими-то предоставлениями о себе.

Убирайте эти мысли, возвращая себя в наблюдателя этого момента. **«Мы есть», «Я есть»** сейчас, мы – творцы своей жизни в данный момент, желающие и творящие что-то сейчас, и наблюдающие за этим.

В этот момент «других нас» и «в другое время» не существует. «Мы есть», «Я есть», только когда «Я» присутствую. Присутствовать можно только сейчас. И в «сейчас» у меня нет проблем, а значит, нет страха. Страх нагоняет ум. Говорите себе каждый раз, вспоминая об этом: «Я ему не дам себя захватить».

Вечное проживание настоящего момента «Я есть» никогда не встретит проблему, если мы не будем сходить со своего пути и останавливаться от проживания жизни.

Вспоминайте, что проблема – это остановки, когда мы себе ограничили жизнь, которая есть только в реальном моменте сейчас. Говорите себе, напоминайте: «Если я уйду из насто-

ящего момента, то убиваю себя, теряю жизнь. Теряя жизнь, я сталкиваюсь с проблемой, и тело показывает страх». Верните себе **«Себя»**, и вы никогда не встретитесь с проблемой. Никогда не узнаете страх. И ваш ум будет помогать, а не управлять.

Мне даже захотелось дать вам небольшое задание:

Понаблюдайте за собой и проанализируйте – как часто вам удается возвращать себя в момент «сейчас», тотально проживая жизнь? Как часто вам удается тотально «быть», «существовать»? Как часто вы вылетаете из жизни в иллюзии ума?

Если вы начнете за собой наблюдать и жить настоящим, все ваши проблемы решатся навсегда и изобилие будет вечным, со всеми исполненными желаниями. Кто-то это называет «просветлением», кто-то «возвышением», «осознанностью».

Это называется проснуться – быть в настоящей тотальной жизни и проживании ее со всеми красками, а не в иллюзорном уме. Конечно же, все мечтают о таком, это же, можно сказать, вечная жизнь и бесконечная энергия.

Сейчас я чувствую, что я подошла к такой теме, где у вас включилось сопротивление. Ум пытается увести, и все шаблоны мышления, которые я вам писала списком в начале книги, пронеслись, как ураган, в голове. «Что я читаю? Это невозможно». Соглашусь, если вы так решили, то вы правы в вашей правоте, переубедить невозможно. И да – это невозможно.

Конечно же, только теоретически я вам описала, что могло бы решить все наши проблемы, чтобы ум не уводил нас.

Даже не буду убеждать вас, что вы сможете жить тотально всегда «здесь и сейчас», всю бесконечную жизнь, я и сама часто так не могу. Мой ум иногда руководит мной. Но бывать в этих моментах мне становится легче, всё чаще и чаще, и всё дольше. Особенно этот момент возникает каждый раз, когда я совершаю новые действия.

А вот в детстве, вспоминайте, вы практически всегда жили настоящим моментом, пока не обрели столько шаблонов. Не сомневаюсь, что у вас снова получится жить моментом в «здесь и сейчас» всё чаще и чаще.

Осталось понять, что мешает нам жить настоящим моментом. Какие шаблоны мышления мешают нам присутствовать в своей жизни. Выявить их и трансформировать.

Предлагаю на этой ноте перейти уже к следующей главе, непосредственно к описанию трансформации.

Дам еще одно задание: передохните и попробуйте, насколько это возможно, в данный момент, «здесь и сейчас», насладиться этой жизнью, почувствовать всё, что вы сейчас проживаете, всё, что вокруг происходит, узнайте у себя, что вы при этом чувствуете и, конечно же, поблагодарите себя любимого за эту прекрасную жизнь.

ГЛАВА 6. ТРАНСФОРМАЦИЯ

Теперь мы с вами понимаем, что у нас в голове, и почему эти шаблоны появились, как они нас тормозят действовать, жить в моменте, уводят в иллюзии, и для чего с ними работать.

Мы практически пришли к финишной черте, осталось нам с вами понять суть трансформации и ее алгоритм. С первого раза, возможно, будет непонятно и очень сложно.

Я вас прекрасно понимаю, этот процесс мы на занятиях делаем коллективно, или я помогаю трансформировать шаблоны на консультациях, и практически всегда приходится подсказывать, даже после пятидесятого трансформированного шаблона. Этот процесс непростой, трудоемкий, и требует опыта и сноровки.

Но опыт – это всего лишь процесс повторения, и если не останавливаться, то всё получится, просто тренируйтесь и не думайте, как сейчас выходит. Нет конкретного результата, даже в трансформации шаблонов. Мы просто делаем это, и каждый раз получается всё лучше и лучше. И с каждой попыткой рассуждения мы расширяем свое мышление.

А кто-то говорит: «У меня нет фантазии, помогите». Сразу рассеиваю миф – с фантазиями у всех всё в порядке. Посмотрите, сколько мы умом негативного будущего фантазируем каждый день, или придумываем за других, что они о нас подумают или восклицаем другим: «Да я и так знаю, я знаю, что будет, у меня не получится, я точно знаю».

Вы только представьте, насколько бурно у нас играет фантазия (улыбаюсь). Просто мы с вами не там ее используем. Поэтому этот шаблон, что «нет фантазии» я прямо вот сейчас, в этот момент, трансформировала для вас. Рассеяла миф, что нет фантазии.

Только посмотрите, как наш ум ловко уводит нас в отговорки, чтобы бездействовать. Фантазирует, что нет фантазии, уже используя фантазию, и также фантазирует страхи и иллюзии будущего.

А когда надо себя остановить, фантазирует, что фантазии нет. Это просто уловка. Помните – каждый раз, когда вы говорите, что у вас чего-то нет, это уловка.

В мире есть всё, кроме самого отсутствия. А мы есть не только тело, но и весь проявленный мир. Мир – это проекция нашего мышления, и раз в нем есть всё, в нас, значит, тоже всё есть.

Просто мы решаем это не замечать, когда нам выгодно увести себя в иллюзию, или предпочитаем не замечать, когда выгодно бездействовать. И делаем мы всё это на автомате, потому что это уже глубоко укорененные программы, по которым мы следуем, выгодные лишь уму.

Теперь вы понимаете, как важно пересмотреть наши взгляды, наше мышление, что мы думаем и делаем на автомате. И перестроить наше мышление, трансформировать для того, чтобы наконец-то жить счастливо, без отговорок ума.

Трансформация – это способ рассмотреть свой шаблон мышления и увидеть его «суть», значит «осознать» его.

Мы не можем избавиться от шаблонов, от своего мышления, выкинуть из головы эти мысли, так как каждая мысль имеет для нас определенное значение, и это крепкая сформировавшаяся нейронная связь. Поймите, часть мозга невозможно просто выкинуть.

Эта нейронная связь в нашем мозге всегда будет сопротивляться, если мы попытаемся от нее избавиться, этот участок мозга тоже хочет жить.

И чем больше мы сопротивляемся этой программе, шаблону, тем агрессивнее эта мысль будет проскальзывать у нас в голове и формировать решения, которые влекут определенные действия, чтобы подтвердить нам еще раз свою правоту, и мы не смогли отказаться от этой мыслеформы. И мы всё больше и больше будем скатываться в проблемы.

Не стоит ни от чего избавляться, можно всё использовать себе во благо, на пользу и себе и всему миру как продолжению нас.

Я сейчас это пишу больше для вашего ума, а не для вас, чтобы его успокоить. Самое страшное для ума – это чего-то лишиться.

Нам же страшно лишиться руки, например, потому что это часть нашего тела. Также нам страшно и лишиться чего-то в этом мире, потому что мир – это тоже наше тело, продолжение нас. Особенно, если мы к этому привыкли.

Поэтому «лишения» для ума – это сразу паника и сопротивление, доводящие нас до нервоза.

Если курильщику, наркоману, или алкоголику, или жрецу, (от слова пожирать еду), или кому-либо еще предложить избавиться от зависимости, даже если они понимают, какой вред они себе наносят и втайне мечтают не делать этого, они скорее всего нас побьют, чем захотят чего-то лишиться.

Даже если это убивает жизнь, всё равно ум придумает отговорку, что «я особенный и я не могу от этого избавиться потому и потому...» Лишиться даже яда страшно. Так как этот яд – тоже проявление нас и часть нашего тела, мы к нему привыкли, получая свою вторичную выгоду.

Напомню, что мир и все люди – это не что-то отдельное от нас, это наше продолжение, наше проявление, наш мир как проекция нашего мышления. Мы не заканчиваемся, где заканчивается наше тело. За его пределами – тоже мы. Мы гораздо больше, чем то, что о себе представляем.

Но ум решил поставить нас в ограничения, в «эго» рамки представления о себе, что мы должны ограничиться только телом, и отрезал от нас весь наш остальной

Он оставил нам осознать только проявленное, видимое тело, которым мы управляем, чтобы мы не могли управлять нашим миром, иначе ум не сможет управлять нами. Все сложно и в тоже время очень легко. Когда-нибудь многие дойдут до этого понимания, я надеюсь.

Вернусь к лишениям. Задумайтесь, мы даже боимся лишиться своих проблем и держимся за них до последнего. И у каждой проблемы есть причины, то есть вторичные выгоды. Если бы этих причин, выгод, не было, мы бы как творцы их не создавали, они нам для чего-то нужны, нам выгодно иметь эти проблемы. Мы их сами создали и не отпускаем.

Например:

Мы убеждены, что все богатые люди высокомерны, избалованы и воры, а мы-то не такие, нам выгодно поддерживать в себе эту правду, поэтому у нас и нет этих богатств. До тех пор, пока нам выгодно так думать.

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.