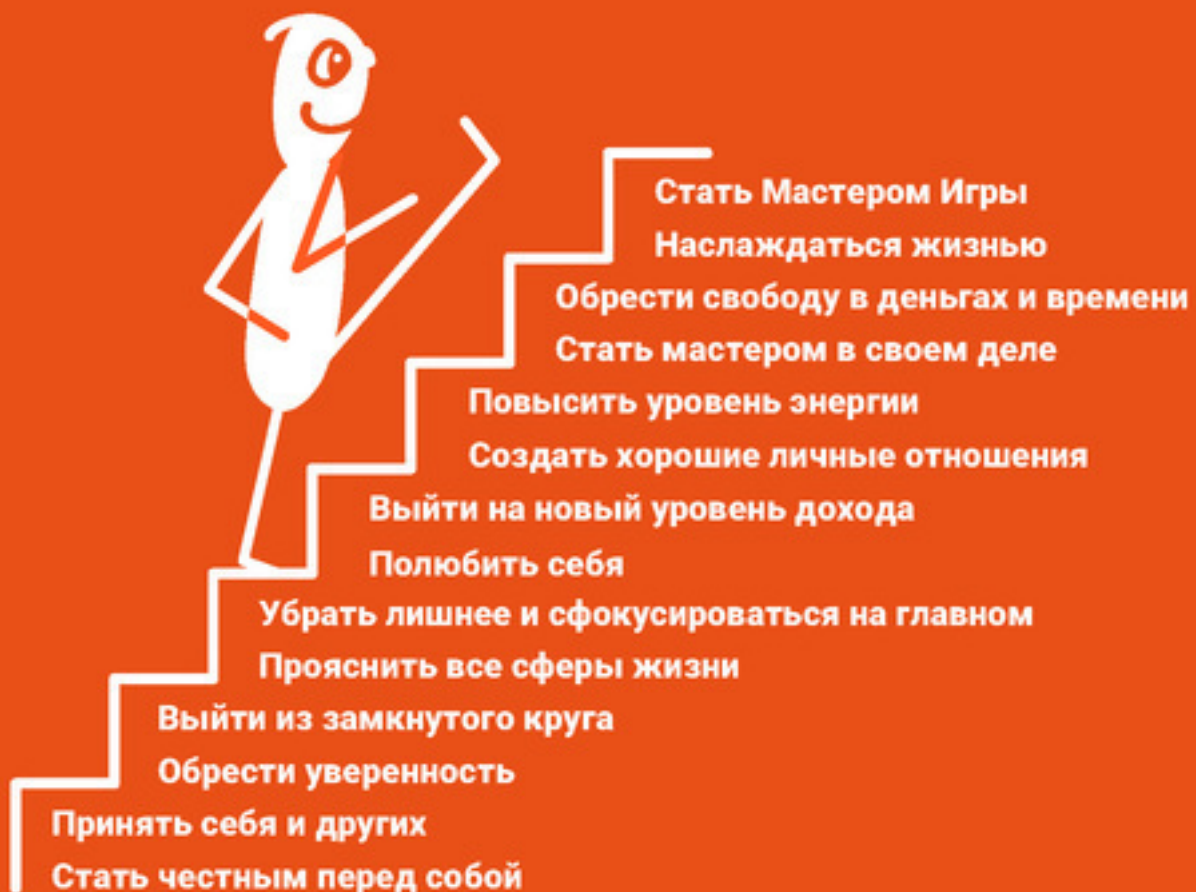


Илья Шарель

# БУДИЛЬНИК

Как получить жизнь своей мечты  
самым простым и быстрым путем



От первого лица

Илья Шарель

**Будильник. Как получить  
жизнь своей мечты самым  
простым и быстрым путем**

«1000 бестселлеров»

2017

УДК 316.6  
ББК 88.53

## **Шарель И.**

Будильник. Как получить жизнь своей мечты самым простым и быстрым путем / И. Шарель — «1000 бестселлеров», 2017 — (От первого лица)

ISBN 978-5-906907-18-9

Есть два типа книг. Первые могут изменить наше отношение к жизни. Вторые меняют качество этой жизни. Книга Ильи Шареля делает и то и другое. И гораздо быстрее и проще, чем вы можете себе представить. Следуя рекомендациям автора, более 12 тысяч человек из 42 стран нашли ответы на свои главные вопросы, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах, а главное, стали счастливее. Эта книга для всех, кто по-настоящему хочет изменить жизнь. Не в мечтах и грезах, а в реальности каждого дня.

УДК 316.6  
ББК 88.53

ISBN 978-5-906907-18-9

© Шарель И., 2017  
© 1000 бестселлеров, 2017

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
Самая главная глава	9
Зрелость и свобода	10
Десять критически важных препятствий на пути к успеху	12
Вы – автор своей жизни	14
Прекращаем соответствовать ожиданиям других	15
VIP-места на вашей шее	16
Когда воображение – ваш враг	17
Как отвадить вампиров	20
Эта разрушительная жалость	21
На что уходит ваша энергия	23
Перестаньте всего бояться	24
Стоимость и материал новой жизни	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Илья Шарель**  
**Будильник. Как получить жизнь своей**  
**мечты самым простым и быстрым путем**

© И. Шарель, 2017

© ООО «1000 бестселлеров», 2018

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2018

\* \* \*

## Предисловие

*Не смерти должен бояться человек, он должен бояться никогда не начать жить.*

*Марк Аврелий, очень достойный римский император*

Сегодня на полках книжных магазинов блестят обложками десятки изданий о том, как наладить свою жизнь. Самые разные авторы – от маститых светил психологии и психиатрии до мистиков и эзотериков – предлагают свои «волшебные рецепты».

Их книги хорошо раскупают. На опустевший стеллаж выставляются новые. Но почему-то людей, загнанных в тупик, задыхающихся в рабочей рутине и неудачных отношениях, вокруг не становится меньше.

И эту книгу вы, наверное, взяли с такой же полки книжного магазина. Обычно в предисловиях пишут по этому поводу: «Поздравляем! Теперь вы наконец-то нашли то, что было необходимо!» Но я далек от восторженных восклицаний.

Давайте будем честны сами с собой. Только с этого начинаются реальные перемены в жизни. И я откровенно предупреждаю: все, что предложено в моей книге, может оказаться для вас бесполезным.

«Вот тебе на! – должно быть, подумали вы. – Хорош автор! Какие-то странные у него рекламные ходы...» На самом деле все элементарно. Мне нет нужды эффектно выделяться на фоне других авторов. У каждого своя дорога.

На вершину ведут много путей. Знаете, когда-то мне довелось первым организовывать индивидуальный туризм для российских граждан в Восточную Африку. Так вот, на горе Килиманджаро (5985 м) есть склон высочайшей степени сложности. Ежегодно на нем фиксируются случаи смертельного исхода. При этом с другой стороны пролегает маршрут, по которому бабушки и дедушки с палочками абсолютно спокойно в кроссовках поднимаются на ту же самую вершину. А местные жители еще и помогают им нести вещи.

Путь, который я предлагаю в этой книге, далеко не единственный. Он лишь быстрее и проще. И он проверен на себе и на 12 тысячах людей. Хотите экстремального восхождения – отлично, у вас есть огромный выбор методик. Достаточно зайти в интернет. Главное – ориентируйтесь на свои ощущения. Если чувствуете, что какой-то автор действительно может вам помочь, обращайтесь к его опыту.

Может быть, вы даже тешите себя иллюзией, что справитесь сами, без наставников. Не стану спорить с вами и доказывать обратное. Есть весьма нехитрое и неочевидное правило: «Невозможно понять и наладить систему, находясь внутри нее». Просто отмечу, что если бы вы были способны справиться самостоятельно, то вы бы уже сделали это, и к вам в руки не попала бы моя книга.

Но вы ее выбрали. И это не очередное благостное чтиво о тяжелой судьбе индивида в обществе. Отнюдь! Эта книга – инструмент. С ее помощью я предлагаю вам наконец устранить огромную черную дыру, в которую совершенно бестолково уходит время вашей жизни. Вы сливаете в нее дни, месяцы и годы. Чтобы залатать эту пробоину, придется по-настоящему поработать с предлагаемым вам инструментом.

В этой книге я поделюсь с вами взглядами и методами работы, каждый из которых я проверил на себе. Ведь когда-то и я растрачивал самое ценное, что мне было дано от рождения, – возможность жить по-настоящему. Моя голова была так же до отказа забита мусором. Как и подавляющее большинство окружающих, я фактически оставался трупом. Труп ходил на работу, в магазины, заводил отношения. Но при этом не жил, а разве только существовал. С сигналом будильника на тумбочке начинался очередной День сурка. Благодарю судьбу, что

однажды меня это все-таки перестало устраивать и что мне хватило энергии сдвинуться с мертвой точки. Видимо, я не успел всю ее растратить.

Выбраться из порочного круга бессмысленного существования реально. Но для этого необходимо, во-первых, сделать этот выбор. А во-вторых, делать это по четким правилам. На самом деле в природе, частью которой мы все остаемся, все просто. И не нужно ничего придумывать. Достаточно знать механизм и правильно его использовать. Точно так же, чтобы открыть дверцу сложного сейфа, вам требуется лишь ввести правильную комбинацию на кодовом замке. Знание конкретных цифр и последовательность их ввода – вот и весь секрет. А кроме того, постоянство.

То же самое я предлагаю вам сделать с помощью этой книги. Фактически у вас в руках инструкция, как открыть главную дверь своей жизни – дверь в осознанность. Руководство по разумному использованию дарованного вам богатства – времени. Только при соблюдении этих простых пунктов я *гарантирую* вам 100 %-ный результат.

Если же вы ограничитесь парой-тройкой очередных глубокомысленных выводов, чтобы потом блеснуть эрудицией и списком лишенных смысла «пониманий» в очередном вялом споре о смысле жизни, никакого результата не будет. Читать книги и ничего не делать – одно из наиболее популярных занятий для изрядного числа людей. Я искренне рад, если вы решили с этим завязать и сделать наконец следующий шаг. Значит, вам все-таки повезет стать автором и зрителем собственной уникальной судьбы, а не банально высохнуть, сморщиться и отправиться на кладбище в общем потоке граждан как отработанный материал. Уж извините за прямоту.

Есть такая полезная во многих областях жизни штука – рычаг. Это то, что позволяет получать максимальный результат с минимальными усилиями. В ваших руках – именно такой рычаг, который способен внести в вашу жизнь весьма ощутимые изменения.

Это руководство состоит из четырех функциональных частей.

В первых двух частях мы с вами рассмотрим принципы, по которым работает механизм вашей жизни. А вернее, то, что мешает ему нормально действовать.

Третья часть – это комплекс практических заданий. Не устаю повторять, что только их выполнение приведет вас к гарантированному результату. Поэтому отнеситесь к ним с максимальным вниманием.

В последней части мы подытожим опыт, который вы получили. Также вы получите список дополнительных материалов, которые усилят эффективность нашей системы и как минимум не позволят вам потерять энтузиазм (на определенном этапе он постарается вас покинуть, поверьте).

Скорее всего, вы уже не раз и не два замечали, что время несется с невероятной скоростью. Каждый день рождения и Новый год приходят все быстрее и быстрее. Жизнь слишком коротка, чтобы откладывать ее на потом, чего-то бояться и ждать.

Создатель компании Apple Стив Джобс как-то сказал: *«Когда мне было 17, я прочитал цитату – что-то вроде этого: «Если вы живете каждый день так, как будто он последний, когда-нибудь вы, конечно, окажетесь правы». Это произвело на меня впечатление, и с тех пор последние 33 года я каждое утро смотрю в зеркало и спрашиваю себя: «Если бы сегодняшний день был последним в моей жизни, захотел бы я делать то, что собираюсь делать сегодня?» И как только получаю «нет» слишком много дней подряд, я знаю, что надо что-то менять.*

*Ваше время ограничено. Не теряйте его, проживая чужую жизнь. Не попадайте в капкан чужих-то догм. Иначе вы будете жить в соответствии с чужими мыслями. Не позволяйте шуму мнений других людей заглушать ваш собственный внутренний голос. И самое главное – имейте мужество следовать вашему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают, кем вы хотите стать на самом деле. Все остальное второстепенно».*

В жизни есть всего два состояния, в которых может пребывать человек, – развитие и деградация. Или то, или другое. Промежуточных вариантов нет. Когда кажется, что вы просто

стоите на месте, это иллюзия. Значит, вы пребываете в процессе деградации. У обоих состояний есть свои плюсы и минусы.

Сначала деградация выглядит как теплая и комфортная норка. Эта норка быстро превращается в «болотце благодати». В нем царит полная предсказуемость. И здесь неоткуда взяться новым результатам в жизни. Потому что здесь все и всегда по-старому. В этом «болотце благодати» чрезвычайно легко скатиться в состояние жертвы.

Развитие же предполагает регулярный дискомфорт от совершения новых действий. При этом вы получаете новые результаты и наслаждаетесь ими. Здесь вы автор своей жизни.

Часто ко мне приходят люди, которые говорят одинаковые фразы: «Я очень боюсь перемен. Вдруг будет еще хуже?» Я отвечаю им: «Бояться однозначно стоит. Вот только необходимо бояться оставить все как есть, без изменений. Потому что здесь есть гарантия, что будет только хуже. А бояться перемен глупо. Иначе вы рискуете остаться без них».

Я очень люблю маленькую повесть Виктора Пелевина «Затворник и Шестипалый». Приведу цитату из нее:

*«Если ты оказался в темноте и видишь хотя бы самый слабый луч света, ты должен идти к нему, вместо того чтобы рассуждать, имеет смысл это делать или нет. Может, это действительно не имеет смысла. Но просто сидеть в темноте не имеет смысла в любом случае».*

И напоследок хочу пожелать вам уверенности и поддержки со стороны внешней среды и окружения. Как правило, этого не так просто добиться. Большинство людей очень не любят, когда из толпы вдруг кто-то выделяется. Из-за этого многие, проявив поначалу энтузиазм в саморазвитии, затем вновь возвращаются в «болотце благодати». Мы обсудим это в книге.

Просто помните, что подобное притягивается к подобному. И есть сообщества, участие в которых помогает значительно ускорить собственное развитие. Одно из них – наша Мастерская высокого качества жизни. Если вас заинтересует мой опыт, приглашаю к общению на <https://life21.ru>

Что ж, пожалуй, на этом пора перейти к главному. И удачи вам, счастья и игры на этом пути!

**Илья ШАРЕЛЬ, Мастер по настройке жизни**

# Часть 1

## Приглашаю в путешествие, которое навсегда изменит вашу жизнь

### Самая главная глава

Какие результаты ждут вас в путешествии, о котором идет речь в этой книге? Что именно вы получаете, пройдя этот путь?

Скажу сразу, что здесь – **только краткий список.**

**1. Жить становится несравнимо легче и радостнее. Вам просто становится ХОРОШО.**

2. Спокойствие и мир с самим собой.

3. Выход за привычные рамки мышления и восприятия жизни.

4. Мощнейший рост осознанности и поведенческая трансформация на всех уровнях.

5. Проживание жизни в том самом настоящем моменте. Настоящий *Capre Diem* (лови момент, живи настоящим). Вы прекращаете париться по поводу прошлого и насчет будущего. Вообще. Независимо от того, что происходит в настоящем.

6. Несоизмеримо более глубокое понимание и принятие себя, других людей и окружающего мира. Исчезает состояние напряжения.

7. Совершенно другой уровень ощущения жизни.

8. Наслаждение жизнью во всех ее проявлениях.

9. Повышение устойчивости к стрессам.

10. Мощное расширение внутренней и внешней свободы.

11. Обретение внутреннего спокойствия в эмоционально сложных ситуациях.

12. Прекращение откладывания жизни на потом.

13. Ясное видение – чего вы на самом деле хотите и зачем.

14. Жизнь наполняется новыми яркими переживаниями и ощущениями.

15. Деньги зарабатываются системно, с умом и гораздо легче.

16. Мощная перестройка в отношениях. Исчезает стремление нравиться, быть хорошими и правыми. Опора на внутренние ощущения. В результате – кайф от отношений.

17. Времени достаточно для всего важного.

18. Постоянная наполненность жизненной энергией.

19. Жизнь «как хочется», а не «как получается».

20. Количество «случайных» совпадений просто зашкаливает.

**21. Вы начинаете ЖИТЬ. По-настоящему. Появляется ощущение, что вы действительно живы, здесь и сейчас. Без спешки, наполненно, с большим вкусом, наслаждаясь каждым моментом, что бы в нем ни происходило. Без сбеганий в прошлое и будущее. Создавая собственные Игры и обретая состояние Мастера.**

## Зрелость и свобода

Большинство людей не свободны. Они были воспитаны и подготовлены для пребывания в ментальной тюрьме, а потому и не замечают этого. Для них это – норма.

Начальник дает им отпуск? Да, от слова «отпустить». Фактически рабовладелец позволяет рабу «попасться» 3–4 недели где-нибудь, чтобы в обозначенный срок вновь быть на месте и пахать.

Для рабов также созданы праздники, которых они всегда очень ждут. В эти дни рабам позволяется многое из того, что они так давно хотели сделать. И раб не задается вопросом, почему он не может делать это прямо сейчас и каждый день?

Потому что это вопрос, на который способен только зрелый человек.

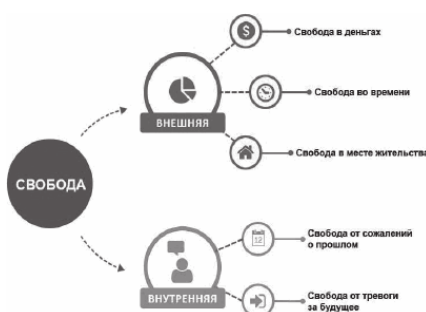
Речь не идет о том, чтобы заняться своим делом. Свобода начинается не с попыток самостоятельно заработать больше денег, а с очистки собственного сознания от мусора, который копился там всю жизнь. Без этого никакие деньги не помогут обрести свободу. Вы попросту не сможете радоваться заработанным суммам.

Если вы понимаете, о чем я говорю, и для вас действительно ценна свобода, значит, вы взрослый человек и нам по пути. Могу искренне поздравить вас, потому что быть по-настоящему взрослым очень выгодно.

***В состоянии зрелости жизнь раскрывается в своей глубинной сути и обретает для вас свой изначальный смысл. Вы становитесь творцом и свидетелем интереснейшей игры, в которой вам посчастливилось попробовать себя и создать целый мир.***

Впрочем, описывать это бесполезно. Вы сами почувствуете, что я имею в виду, даже когда только немного приблизитесь к свободе.

Что же такое свобода?



В «пакет свободы» входят и деньги, и свободное время, и путешествия, и удовольствие от жизни. Многим такая идея покажется революционной. Если вы, тем не менее, ощущаете интерес к ней, эта книга – ваш первый шаг к переменам. Она станет фундаментом, на котором вы выстроите свою свободу.

Я сам пришел к пониманию этой идеи, мягко говоря, не сразу. Годы были убиты на то, чтобы зарабатывать деньги. Но пока приходят деньги, уходит время. И здравый смысл однажды подсказывает: «*Может быть, реально иметь и то, и другое параллельно?*»

Получив свободу, вы получаете все остальное.

Вероятно, что-то из сказанного покажется некоторым людям туманным. На этот случай можно все объяснить более доступно, на примере конкретных известных персонажей. Так, в моем понимании свободным человеком можно назвать Владимира Познера. Он зрелый не потому, что сейчас ему больше 80 лет, а потому, что был таким изначально. И он умеет наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях.

Мест, где вам предложат заработать деньги, предостаточно. Но где вам предложат получить свободу в том понимании, о котором мы ведем речь? Лично мне такие места неизвестны.

На своем пути я постепенно получал все больше свободы, но еще никак не мог совладать со временем. Лишь недавно я обрел свободу и в нем. Любая попытка описать это удовольствие была бы жалкой.

Если вы чувствуете, что описанное действительно «цепляет» вас, то эта книга будет вам полезна. Искренне желаю, чтобы фраза: *«Мудрость приходит с возрастом, но чаще возраст приходит один»* — была не о вас.

## Десять критически важных препятствий на пути к успеху

Уделите этому списку особое внимание. Просто потому, что именно эта «горячая десятка» отделяет вас от качественно других результатов и не позволяет жить так, как вы хотите.

Если в вашей жизни есть хотя бы одно из этих препятствий, этого достаточно, чтобы перечеркнуть ваши мечты. В свое время я наткнулся на все эти 10 препятствий. И не раз.

### ► **Расплывчатость целей**

Отсутствие настоящего ответа на вопрос: «Куда я иду и зачем?» Даже когда ответ вроде бы есть, он идет из головы, а не из сердца и оказывается «правильным», а не вашим. Результат – вы блуждаете, как тот самый ежик в тумане из известного мультика.

### ► **Совершение одних и тех же действий в надежде получить другой результат**

Эта невероятно распространенная штука часто оказывается вовсе не очевидной, и именно поэтому так важно ее видеть в своей жизни.

### ► **Откладывание жизни на потом**

Повальное увлечение абсолютного большинства людей. А ведь жизнь слишком коротка для этого. Наше время ограничено. И откладывание жизни на потом – преступление против себя.

### ► **Ожидание быстрых результатов**

Вокруг развелось какое-то невероятное количество призывов получить быстрые результаты в любой сфере жизни. Здесь есть один крайне принципиальный момент. Дело в том, что дороги, ведущие к быстрым результатам и к большим результатам, – РАЗНЫЕ. И они даже не пересекаются. Стремление к быстрым результатам – полнейшая иллюзия. Они дают небольшой и разовый эффект. И никак не меняют качество вашей жизни. Именно поэтому стоит инвестировать свое время и другие ресурсы в большие результаты, которые, конечно же, потребуют большего времени.

### ► **Боязнь новых ситуаций и препятствий**

Для того чтобы получить новые результаты в жизни, необходимо совершать новые непривычные действия. Те, которые вы никогда не совершали. Ведь настоящая жизнь начинается там, где заканчивается та самая «зона комфорта», то самое «болотце благодати».

### ► **Ожидания окружающих**

Стремление соответствовать ожиданиям других людей – огромное препятствие на пути к полноценной жизни. Здесь и страх неодобрения, и желание быть хорошими и правыми, и куча другого мусора, который блокирует успех в любой области жизни.

Представьте, что сейчас зима и температура за окном –30 °С. Вы дома, вам холодно. И вы вытаскиваете свой мощный обогреватель на незастекленный балкон и включаете его на полную мощность в надежде, что на улице станет теплее. Смешно, правда? Единственный результат, который вы получите, – впечатляющий счет за электроэнергию. Так вот, стремление соответствовать ожиданиям окружающих – то же самое! Бессмысленное выбрасывание драгоценного времени и энергии в бездонную черную дыру.

### ► **Неверие в собственные силы**

Есть два крайне популярных страха – неудачи, когда ничего не получится, и удачи, когда все получится. И второй, как ни странно, мешает гораздо больше. Уверенность в себе приходит естественным путем по мере вашего саморазвития.

### ► **Самообман (нежелание видеть ситуацию как есть)**

Это настоящий бич сегодняшнего дня. Люди врут себе по полной программе, не желая быть честными с собой и видеть происходящее в своей жизни без розовых очков. И самому

увидеть это в собственной жизни крайне трудно. Потому что изменить программу с помощью самой программы невозможно. Здесь необходим взгляд со стороны. И это критически важно.

► **Непонимание, что за успех нужно платить ДО его прихода**

Многим людям хочется сначала получить тот самый успех в деньгах, личных отношениях, здоровье, путешествиях, наслаждении жизнью и только потом оплатить его. А так не работает.

► **Недостаточные умения и навыки**

Это препятствие проще всего убрать. Хотя бы потому, что любое умение и навык – просто вопрос практики на протяжении 1–3 месяцев.

Сколько из этих пунктов относится к вам? Ответьте самому себе. Только честно!

## **Вы – автор своей жизни**

Скорее всего, пока что вы вообще не влияете на собственную жизнь. Наоборот, кто угодно и что угодно делают это вместо вас. Вы подвержены многочисленным воздействиям извне. Можете даже заметить в своей речи возвратные конструкции: «Дела не движутся. Планы не реализуются», как будто эти дела и планы живут сами по себе.

В такой позиции человек перестает быть причиной своей судьбы. Наоборот, его жизнь превращается в цепочку следствий из чего-то, имеющего сомнительное значение и зачастую просто навязанного.

Если вы замечаете за собой такое, возьмите лист бумаги и напишите:

***«Я выбираю быть причиной, а не следствием».***

Хватит быть жертвой событий и обстоятельств. Принимайте решения и меняйте собственную реальность. Так мыслит и действует автор своей жизни. Если и жалеть потом, то хотя бы о том, что было сделано неправильно, чем об упущенных возможностях.

Если же страх преследует вас, то в момент выбора просто подумайте: а каков самый мрачный из возможных сценариев развития событий? И вы поймете, что опасаться нет причин. Ведь любой другой исход все равно лучше и более вероятен, чем мрачные фантазии.

## Прекращаем соответствовать ожиданиям других

По мере того как вы становитесь успешнее (в финансах, личных отношениях, состоянии здоровья и др.), все большее количество людей начинает вам зверски завидовать. Это медицинский факт! К сожалению, зависть и ненависть в нашем обществе распространены шире, чем на Западе. В такой обстановке выделяться на общем фоне всегда было рискованно.

С другой стороны, вместе с вашим ростом увеличивается и лагерь фанатов. Всегда найдутся люди, которых вы вдохновите своим примером осознанной жизни. Они заинтересуются вашим опытом. Это придаст им энергии для позитивных перемен.

Однако поймите, что перед вами вообще не стоит задачи кому-то нравиться или не нравиться. Единственное мерило того, устраивает вас жизнь или нет, – это ваши собственные переживания и ощущения.

***Чрезмерная ответственность перед окружающими – это безответственность перед самим собой.***

Если вы хотите уважать себя, необходимо установить определенные правила собственного поведения и поддерживать их так, чтобы это соответствовало вашим интересам.

Будьте готовы к тому, что окружающие воспримут эти правила как границы, мешающие им что-то от вас получить. Обыкновенная реакция с их стороны в таком случае – негативная. Это нормально.

Ваша задача – научиться сохранять нейтралитет и легко выдерживать подобные реакции. Таков единственный способ заставить других соблюдать ваши внутренние правила.

Научившись строить свою жизнь описанным образом, вы освободитесь от оков чужого мнения. Чье-то неодобрение больше не вызовет у вас страха и неуверенности. Одобрение не подогреет эгоизм. Помехи со стороны вообще перестанут влиять на ваши решения. Только собственный интерес станет решающим фактором во всем.

Поначалу кажется сложным настолько изменить свою систему координат. Ведь с самого рождения нам внушают: *«Чтобы добиться успеха, надо стать хорошим, приятным человеком! Обязательно нужно, чтобы все вас любили и ценили... А для этого лучше вести себя так-то и так-то»*.

***Придерживаться этого шаблона – роковая ошибка! Он был создан обществом и государством лишь для того, чтобы вами было проще управлять.*** Сомневаюсь, чтобы вам кто-нибудь в детстве говорил, что самое главное – быть настоящим, без масок и ролей.

Природа дала вам исключительное, полное право власти над собой. Так позвольте себе жить собственными интересами! *Вы никогда не обретете душевный покой, если позволите другим людям проживать вашу жизнь вместо вас.*

Очень многие стыдятся или чувствуют неудобство от того, как они выглядят.

Очень многие прячут свои настоящие чувства, потому что боятся, что другие их не одобряют.

Очень многие искренне обвиняют себя, когда кто-то их вдруг критикует.

Немудрено, что неврозы и депрессия сегодня – верные спутники даже тех, кто кажется успешным по традиционным в этом обществе критериям (здоровье, семья, материальная обеспеченность).

Идеальная защита от чувства вины – это четкое понимание, что необходимо сделать, чтобы удовлетворить *свои* интересы, а не ожидания окружающих. Знание же того, как возникает такое чувство, помогает пресечь чужие попытки манипулировать вами.

## VIP-места на вашей шее

В детстве многим из нас говорили, что нет слова *«не хочу»*, а есть слово *«надо»*. На этом *«надо»* выросли поколения советских людей. Но давайте уже спросим себя: «А кому надо?»

Есть два очень популярных чувства – вина и долг. На их основании многие проживают не свою жизнь.

***Но внушить вам вину невозможно. Вы можете только сами выбрать, принять ли ее на себя.*** С ее помощью можно прицепить вас на поводок, надеть намордник и водить, куда нужно. Чуть что, мгновенно включается вина, как электрический ошейник, который дает разряд тока. Причем, как правило, близкие давят именно на ваши болевые точки.

Когда вы подставляете шею, чтобы на нее взгромоздились другие люди, они обязательно это делают и радостно дрыгают лапками. Хорошо, если найдется пара человек, которые выберут не отягощать ваши плечи. Обратите на них внимание. Им это просто не надо, потому что они взрослые. А большинство других еще будут драться за удобное место на вашей шее.

Когда вы сбрасываете их, они начинают возмущаться и упрекать. На протяжении многих лет вы таскали их на себе, выступали в роли носового платка, половой тряпки, источника денег и других возможностей. А тут вы вдруг говорите: «Да идите-ка вы...!» Естественно, граждане в шоке. Они привыкли сидеть на вашей шее, им там было тепло и сухо. Стоит ли говорить, что они – жертвы.

Если подобные претензии к вам возникают со стороны ближайшего окружения по мере использования практик из данной книги, это хороший показатель. Он говорит о том, что перемены в вашей жизни уже происходят, причем очень быстро.

Итак, взгляните на окружающих. Послушайте, что они вам говорят, и вы заметите массу интересного. Отметьте, сколько людей сидит у вас сейчас на шее, и решите, что вы намерены делать с ними. Я же просто говорю, что у вас есть выбор – оставить их или снять.

Вы наверняка слышали, что эгоистом быть плохо. Что надо быть в коллективе, думать о других... Но любить себя – это не эгоизм. Эгоизм – это заставлять других жить так, как ты хочешь.

## Когда воображение – ваш враг

Искусственное чувство вины также в значительной мере подогревают ваши собственные домыслы о том, что чувствует и думает другой человек. ***Вы тратите на подобные фантазии огромное количество сил, занимаясь этим с самого детства.***

Но вы не знаете всего на 100 %. Вы лишь выдумываете собственные концепции и становитесь жертвой иллюзий! Впрочем, верно и обратное: никогда не предполагайте, что другим известны ваши чувства.

Обычно люди вокруг говорят о своих мыслях. И это – лишь куча ментального мусора. Единственное, что у вас есть настоящего, – это переживания и ощущения. Стоит начать говорить о них, как все меняется. Потому что только таким образом вы высказываете правду. А это наиболее экологичный вариант общения.

К примеру, если вы хотите с кем-то расстаться, лучше сказать о собственных чувствах, а не обвинять партнера. То же относится и к более простым бытовым ситуациям. Сравните две фразы:

*«Ты разбрасываешь свои грязные носки по всему дому, мне это осточертело, козел!»*

*«Знаешь, я чувствую себя плохо, когда ты разбрасываешь носки по всей квартире».*

В первом случае вы напрямую оскорбляете другого человека и говорите о нем. Во втором – только о себе, и к этому совершенно невозможно придаться. В результате не возникает конфликта и все разрешается позитивно.

Спокойный диалог об ощущениях собеседников – это чистое общение. В его основе – правда. ***А правда освобождает.*** Благодаря правде, каждая сторона получает объективную информацию и способна на ее основе принять действительно правильное решение, не основанное на эгоистичных побуждениях и страхе.

Поэтому ***не бойтесь задавать прямые вопросы людям, с которыми имеете дело. Обращайте внимание на факты, а не на предположения.***

Когда-то, много лет назад, у меня была знакомая крайне истерического типа. По любому поводу она устраивала сцены. Я приходил к ней, а она начинала кричать: *«Сейчас выпрыгну с балкона, с седьмого этажа!»*

Зная ее, я понимал, что это театр одного актера. Дело было летом, балкон был открыт. Вероятно, она ждала, что я паду на колени и начну ее отговаривать. Но я показывал на часы и отвечал:

*– Давай быстренько. У меня есть две минуты. Прыгай, мне еще надо будет закрыть дверь и вызвать скорую, чтобы врачи засвидетельствовали твой прыжок...*

*– Нет, я же правда сейчас прыгну!*

*– Да я понял, ну давай быстрее уже...*

Ежу понятно, что она не собиралась никуда прыгать. Такие люди не способны на это. Те, кто способен, просто идут и делают. Остальные только сыпят словами.

В итоге она поняла, что на меня этот спектакль не действует, и с утроенной энергией переключилась на других.

Так что значение имеет исключительно ваш выбор, как отвечать на манипуляции других. Принимая решение, почаще задавайте себе вопрос осознанных людей: *«Зачем это именно мне?»*

И запомните: ***когда вы выбираете не разочаровывать других людей, они могут сделать вас виноватыми во всем или же вы сами сделаете это за них.***

Проблемы в отношениях между мужчиной и женщиной также имеют в своей основе иллюзии. Удивительно, как многие продолжают ходить по кругу, доставляя страдания себе и

партнеру! Причина этого стара как мир. Находясь на расстоянии вытянутой руки, люди в упор не видят друг друга по-настоящему.

Они настойчиво поддерживают свои заблуждения относительно партнера, рожденные из прежнего, столь же неосознанного опыта. А когда реальность в который раз не совпадает с фантомом, бесятся, вступают в конфликт и расходятся.

Откуда же берутся иллюзии?

Представьте, что по улице идут парень и девушка. Они замечают друг друга.

Девушка тут же подсознательно сравнивает парня со всеми мужчинами, которых она видела в жизни. Начинает она с собственного отца, потом проводит параллели с ребятами из детского сада, школы, института. Далее – с коллегами, любовниками, мужьями... Все это занимает доли секунды. А затем следует первоначальный вывод: *«Кажется, он похож на Сергея. А Сергей такой классный! Просто дура была, молодая и глупая, что разбежалась с ним. С ним было так хорошо даже просто поговорить! Он был такой начитанный, интеллигентный...»*

В этот момент парень произносит: *«Привет!»* Она уже воспринимает его как Сергея. Услышав приветствие, девушка сопоставляет тембр его голоса с голосами известных ей мужчин. Оказывается, тембром он похож на Петю! Этот Петя был восхитительным любовником.

В результате она без тени сомнения видит перед собой уже некий гибрид из Пети и Сережи. Имеет ли этот образ какое-то отношение к реальности? Является ли встретившийся ей парень на самом деле таким гибридом? Конечно же, нет!

В сознании молодого человека происходит примерно то же самое. Для него девушка – смесь каких-нибудь Светы и Марины. Первая была замечательной хозяйкой, а вторая – пылкой любовницей.

Таким образом, в момент встречи у каждого рождается собственное *ожидание*. В глазах дамы этот достойнейший джентльмен уже должен вести себя, как Петя и Сережа вместе взятые. А джентльмен уверен, что она буквально обязана совместить в себе достоинства Светы и Марины.

В результате начинается общение не между реальными людьми, а между выдуманными персонажами.

Статистика показывает, что лишь в течение полугода совместного проживания можно находиться в чужом образе. Затем все рушится. ***Партнеры обвиняют друг друга в том, что каждый не соответствует выдуманному ими! Только пред- ставьте себе всю степень абсурдности этого положения.***

Многие пары, попав в подобную ловушку собственной слепоты, еще и заводят ребенка. Они полагают, что он скрепит их союз и только ради него они будут дальше жить вместе. На самом деле они просто боятся сделать решительный шаг и вовремя разойтись. Им хочется выглядеть успешными, создать видимость благополучной семьи. И они еще глубже загоняют себя в болото.

Ребенок в такой семье не будет счастлив. Ведь дети чувствуют малейшую ложь, ибо их сознание еще не загажено стереотипами воспитания и общественного мнения. Скорее всего, он довольно быстро поймет, что на самом деле родители друг другу просто осточертели. А он – результат их слабости, тщеславия и эгоизма, а отнюдь не любви. Каково будет ему осознать это?

Закончить эту главу я бы хотел анекдотом, который прекрасно иллюстрирует всю пагубную силу домыслов.

*Мужик собрался в театр. На работе дали два билета. А рубашка так себе, да к тому же неглаженная. В театре будет плохо смотреться. Там ведь все при параде. Что делать?*

*Подумал и решил: «Гладить надо. А утюга нет. Где взять? У Светки с пятого этажа есть! Схожу к ней. Она спросит, куда собрался. Придется сказать, что иду в театр. Она живет одна... А у меня два билета. Может, ее тоже пригласить. Хорошо, пойдем вместе. Погладит мне рубашку, пойдем. У нее наверняка и платье есть. Посмотрим спектакль. Ну*

*а дальше? Пойдем в ресторан. Потом поведу к себе, какие же еще варианты. А дальше? Займемся сексом. А вдруг залет?! Мало ли что бывает... Ну что, родит. Придется жениться. Я же нормальный мужик...»*

*Поднимается он на пятый этаж. Звонит в дверь. Светка открывает дверь, улыбается. А он с остервенением кричит: «Да пошла ты со своим утюгом!»*

## Как отвадить вампиров

Вами постоянно пытаются манипулировать в процессе общения. Видя позитивные перемены в вашей жизни, люди начинают спорить, отстаивать собственное мнение, увещевать вас. Они задают глупые вопросы и даже провоцируют на конфликт, чтобы затем еще больше поддеть. Это – разновидность психологического вампиризма.

Не удивляйтесь, если даже наиболее разумные личности из вашего окружения вдруг «обнажат клыки». Они сделают это непроизвольно, из подсознательного страха вот-вот потерять источник бесплатной энергии в вашем лице. По большому счету им совершенно все равно, как вы отреагируете. Главное, чтобы вообще была реакция.

Чтобы больше не попадаться на эту удочку, вы можете применять простой и действенный способ. Это универсальный ответ, к которому невозможно придаться. И звучит он так:

**«ЭТО МОЙ ВЫБОР».**

Если же вас спросят: *«А почему?»* — отвечайте: *«Потому что таков мой выбор»*. Точка! Без продолжения.

Это ответ осознанного человека. Он закрывает любую бесполезную дискуссию. Попробуйте использовать его в ближайшее время и понаблюдайте за лицом собеседника. Возможно, его глаза округлятся, а челюсть отвиснет. Он окажется в тупике. Многие вообще услышат такое впервые.

Ничего, пусть привыкают.

## Эта разрушительная жалость

«Жить ради других» – очень распространенный стереотип. Его считают добродетелью. И этой красивой фразой прикрывают собственный эгоизм, страхи и комплексы. Может быть, особенно это характерно для женщин, которые сбегают от жизни в заботу о детях и семье.

Человек готов сбежать куда угодно, лишь бы не встречаться с самим собой – настоящим. Поясню, что я имею в виду.

Как-то раз меня пригласили в кафе на встречу одноклассников. Мне было интересно взглянуть, как изменились люди за двадцать лет, и я пришел. Разумеется, и сам я тоже не был прежним.

Рядом со мной сидела моя одноклассница, и мы завели разговор. Я спросил:

– *Слушай, ну как жизнь?*

– *Так здорово! У меня две дочки – Галя и Валя...* – и дальше она стала рассказывать про них.

Я говорю:

– *Классно! Ну а ты-то как? Как твоя жизнь?* Она посмотрела на меня с недоумением и отвечает:

– *Галя собирается поступать в такой-то институт, а Валя – в такой-то...*

Затем она достала фотоальбом со снимками из путешествия в Египет и стала демонстрировать мне фотографии своих детей и мужа. Ее самой ни на одном кадре не было.

– *А ты-то где?*

– *Я снимала. Было так здорово...*

– *А все-таки, твоя-то жизнь как?*

Это был тупик. Тогда я сказал:

– *Слушай, я не о Гале и Вале, не о твоём муже... Я их никогда не видел и, скорее всего, не увижу. Я спрашиваю, как твоя жизнь?!*

И в этот момент она начала рыдать. Потому что ее собственной жизни у нее давно не было.

Можно было бы пожалеть мою знакомую. Но я хочу предостеречь вас и от такой ошибки. Жалеть людей – значит делать им только хуже. Это собачку с перебитой лапкой можно пожалеть. Собачка – неразумное создание, не понимающее, почему страдает. А человеку всегда дан выбор.

***Положение, в котором каждый находится, есть, во-первых, результат исключительно его решений. А во-вторых, это информация к размышлению.*** Все ли правильно он делал, если оказался в тупике? Есть ли смысл дальше биться головой о стену, если в двух шагах находится открытая дверь?

Жалость – разрушительное чувство не только по отношению к другим, но и к себе. Прежде всего к себе. Вспомните случаи, когда вы хотели кому-то понравиться и впадали в эмоциональную зависимость от человека. На самом деле вы просто жалели самих себя! «Как же так, я ведь хороший, почему же он не обращает на это внимания?!»

Еще одно дитя жалости – так называемая «ложь во благо». Поясню на примере.

В отечественной медицине существует негласный подход к лечению – смягчать формулировку диагноза при озвучивании его больному. Фактически врачи пытаются обложить проблему мягкими подушечками гуманных фраз, чтобы человек не очень переживал. Они приукрашивают диагноз. Мол, «у вас такой ма-а-а-аленький менингитик...»

Западная медицина, наоборот, говорит прямо, как обстоят дела со здоровьем пациента. Казалось бы, человека не жалеют. На самом деле в таком подходе больше доброты, потому

что он честен и, самое главное, позволяет пациенту работать с объективной картиной своего положения. И у него появляется реальный шанс на выздоровление.

Наша задача – рассмотреть, как действуют законы Вселенной.

Вы можете взять их на вооружение или проигнорировать.

Это ваш выбор.

## На что уходит ваша энергия

Как вы думаете, какова разница в выборе между двумя сортами сыра в магазине и выбором, строить бизнес или нет?

Да никакой! Потому что это просто выбор. И дело в том, что вы вообще не можете сделать неправильный выбор.

***Вы делаете лучшее, на что способны сейчас, исходя из имеющихся у вас ресурсов.***

Осознав это, вы научитесь по-настоящему выбирать, какие ощущения испытывать и что из происходящего вокруг впускать в свою жизнь.

Да, поначалу это трудно. Особенно если для вас важно мнение других людей. Вспомните уже описанный выше пример с обогревателем, отапливающим улицу. То же самое происходит, когда вы интересуетесь мнением других людей. На это уходит очень много сил: «А кто и что обо мне подумал? Не дай бог Виктор Петрович скажет, что я что-то не так делаю! Что я плохой человек!»

***Одни из самых крепких оков для большинства – это мнение родителей.*** Вот уж что поистине пожирает энергию! Львиная доля проблем и препятствий на пути к осознанности основаны на том, что вы восприняли в детстве, под опекой своих родных.

Если же вас волнует мнение ваших клиентов, то просто умножьте его на сумму, которую они заплатили. Получается ноль – значит, и их мнение для вас должно быть равно нулю. Чем больше сумма, которую платит человек, тем больше вас интересует его точка зрения. Это работает!

## Перестаньте всего бояться

Есть такая небольшая и симпатичная притча.

*Однажды в лес прилетел ужасный дракон и велел, чтобы на следующий день в его пещеру явились все звери. А он станет пожирать их по одному. Настало утро. Пришел лев. Дракон говорит: «Сейчас я тебя съем». И сделал это.*

*Затем приходили слон, носорог, волк и другие звери. Их участь была такой же.*

*А потом пришел заяц. Он вошел, дрожа от ужаса, в пещеру. Дракон говорит: «Сейчас я тебя съем!» Но заяц спросил: «А можно меня не есть?» – «Можно. Следующий!»*

Вспоминайте иногда об этом зайце, его вопросе и полученном результате.

Когда в вашей жизни складывается сложная ситуация, вы испытываете страх перед выбором решения. В глубине души вы знаете, как надо поступить, но боитесь совершить ошибку и оглядываетесь на мнения других людей.

Задумайтесь, проскальзывает ли в вашей речи фраза «*не могу*»? Или чаще все-таки встречается вариант осознанного человека – «*не хочу*»?

***Чтобы не пугаться выбора, наблюдайте за ним.***

Напоминаю, одно из качеств жертвы – это нежелание рисковать. Пока вы сбегаете от своего выбора и не делаете его осознанно, имейте в виду, что вы продолжите ходить по кругу своих ошибок и проблем.

## **Стоимость и материал новой жизни**

Качество жизни напрямую зависит от степени вашей осознанности. Поэтому, пожалуйста, будьте внимательны ко всему, что с вами происходит.

Всегда говорите себе правду. Не сбегайте в иллюзии. Не водружайте на глаза розовые очки, а еще того хуже – повязку признанных обществом сценариев.

Ориентируйтесь на собственные переживания и ощущения. Даже одно это приводит к мгновенному изменению качества жизни.

## **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.