

РАМИ
БЛЕКТ

САМОУЧИТЕЛЬ
СОВЕРШЕННОЙ
ЛИЧНОСТИ



10 ШАГОВ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ,
ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ

Рами Блект

**Самоучитель совершенной
личности. 10 шагов
на пути к счастью**

«Благо-Дарение»

2014

УДК 1/14
ББК 86.42

Блект Р.

Самоучитель совершенной личности. 10 шагов на пути к счастью /
Р. Блект — «Благо-Дарение», 2014

ISBN 978-5-906-53709-6

10 шагов к гармоничной жизни. Универсальная книга для всех, кто хочет изменить свою жизнь в лучшую сторону и начать самому управлять своей судьбой. Всего 10 шагов с практическими рекомендациями, которые проверены временем и опытом. Все советы в книге просты и доступны. Эти бесценные знания лежат в основе самых популярных бизнес-курсов тренеров с мировым именем. Мастером своей судьбы может стать каждый. Сделайте 10 шагов навстречу к счастью, здоровью и успеху!

УДК 1/14

ББК 86.42

ISBN 978-5-906-53709-6

© Блект Р., 2014
© Благо-Дарение, 2014

Содержание

От автора	6
Первый шаг	8
Цели – основной источник энергии	10
Цель жизни должна нас вдохновлять и быть великой	11
Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем	12
Качества нашего характера определяют нашу судьбу	13
Великое дело всегда связано со смертью эго	14
Ясно видеть и твердо идти	16
Гармоничная личность обладает целями на всех уровнях	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Рами Блект

Самоучитель совершенной личности.

10 шагов на пути к счастью

© Рами Блект

© Издательский Центр “Благо-Дарение”

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Эту книгу я посвящаю памяти моей матери, Людмилы, которая, к сожалению, не дожила до ее выхода.

Мать была моим Другом и первым Учителем.

Эта книга во многом появилась благодаря ей.

На нашей последней встрече, когда ей оставалось жить совсем недолго, она попросила меня найти средство избавления от страданий и болезней.

Тогда я подумал: «Почему она просит?

Ведь я же не фармацевт и не врач».

Но в дальнейшем я понял, что избавить человека от страданий, болезней и помочь стать счастливым могут только истинные знания.

Землю на своих руках держат и продолжают эволюцию человечества истинно счастливые люди.

Даниил Андреев

Истинное мерило совершенства человеческого существа – его способность жить в постоянном счастье и, насколько возможно, делать счастливыми других.

Кулапати Э. Кришнамачарья

От автора

Биографии людей, добившихся успеха и преуспевших в своем деле, в чем-то похожи.

В детстве меня нельзя было даже из вежливости назвать здоровым и успешным, да и ощущения счастья были не так часты.

Я не отличался богатырским здоровьем – напротив, много болел.

На фотографии, где мне около восьми лет, вы увидите худенького мальчика в шортах, с большим животиком, довольно болезненного вида. Врачи предрекали этому ребенку жизнь, полную болезней, в том числе и хронических, требующих постоянного приема различных химических препаратов для того, чтобы хоть как-то поддержать слабенький организм.

Но мои родители не согласились с этим диагнозом и привили мне любовь к закаливанию и спорту.

Если мне в чем-то и повезло, так это с родителями, дедушками и бабушками. Они были подлинно интеллигентными людьми, обладали житейским опытом и большим чувством юмора. Все, чем обладали, они вложили в мое воспитание.

Если посмотреть на мои фотографии в возрасте 16–17 лет, то вы уже увидите на них спортивного, подтянутого юношу, забывшего практически про все прошлые болезни. По окончании учебы в институте я стал мастером спорта по многоборью, выполнил несколько кандидатских нормативов, а также был перворазрядником по многим видам спорта.

Но тогда я обнаружил, что спортивные успехи совсем не гарантируют отсутствие физических заболеваний.

Позже, узнав законы здорового образа жизни, я смог избавиться от болезней намного эффективнее, чем при помощи многочасовых тренировок.

С годами я понял и истинное значение понятия «успех». Я внимательно наблюдал, общался, а позже часто консультировал людей, которых все считали очень успешными. Но счастливыми их назвать было сложно. Ведь даже если они и испытывали эйфорию от своих материальных достижений, финансового благополучия, то это не могло продолжаться долго. Да и у всех находился хоть один аспект жизни, который причинял боль, в котором не все было ладно. У одних это были проблемы с детьми, у других – со здоровьем, у третьих не заладилась семейная жизнь, не складывались отношения с окружающими и т. д., и т. п. Я стал задумываться: что такое успех? **Можно ли считать человека успешным, если он несчастлив? Всегда ли успех связан с достижением какого-либо положения и материального процветания?**

Эта книга написана на основе древних трактатов, посвященных здоровью и психологии. Истины, которые в них изложены, проверены временем и современными научными исследованиями.

В первую очередь мы опираемся на Аюрведу – медицину, данную Богом многие тысячелетия назад. Это медицина, в которой здоровье, счастье и успех тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Считалось, что гармонии здоровья, счастья и успеха невозможно достигнуть без определенного философского понимания мира, без глубинных внутренних изменений.

Пока человек не научится правильно ставить цели, пока не поймет, что его жизнь – это миссия и нужно жить в соответствии с нею, пока не поймет основной закон мироздания и не сделает первого шага на пути излечения, пока не поймет, откуда берется энергия, пока не избавится от страха смерти и не выработает правильное отношение к ударам судьбы, пока не научится правильно говорить, никакого здоровья, счастья и успеха достичь в принципе невозможно.

Эти и другие вопросы мы рассматриваем в книге.

Для того чтобы понять и реализовать кажущиеся простыми истины, мне потребовалось пройти суровые испытания. Жизнь армейского офицера, пятилетний опыт монашества в индуистском ашраме. Я переживал и присутствовал при смерти очень близких мне людей. Мне довелось самому умирать от тяжелой болезни, падать в неисправном самолете, замерзать в поле, в метель, при температуре минус 20... Я совершал множество болезненных ошибок.

Сейчас мне сложно вспомнить, когда я последний раз чувствовал себя несчастным или у меня не получилось то, что я решил достигнуть. Но это сейчас... И чего только мне это стоило...

И одна из главных задач этой книги – помочь вам, дорогой читатель, стать здоровым, счастливым и удачливым в короткое время, не испытывая излишних ударов судьбы. Зачем повторять чужие ошибки?

Многие ответы на вопросы, которые мы обсуждаем в этой книге, давались раньше только просветленными мастерами в монастырях или в закрытых эзотерических обществах. Но мне кажется, пришло время, когда каждый может узнать эти Великие истины.

Я не ставлю перед собой задачу пропаганды какой-то определенной философской или духовной школы. **Главное для меня – помочь читателю избавиться от несчастий, болезней и страданий, которых он может избежать, и начать жить Жизнью, наполненной всеувеличивающимся счастьем. Именно такими мы были созданы Всевышним, но нам также было дано право свободного выбора.** Много раз выбирая то, что уводит нас от гармоничной и счастливой жизни, мы оказывались на таком низком уровне, что считали невозможным «нормальному» человеку быть всегда счастливым. Но с каждой главой этой книги, приближаясь все ближе к своему естественному состоянию, **вы обнаружите, что до счастья всего несколько шагов.**

Первый шаг

В цель можно попасть, только если вы ее видите

Несколько тысячелетий назад великий мудрец Патанджали сказал:

«Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь не-обычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».

В древности мудрецы говорили, что жизнь человека начинается тогда, когда он задает себе вопрос: **«Кто я?»**, **«В чем мой смысл жизни?»**, **«Зачем я живу?»**. До этого человек живет просто как рафинированное животное, заботясь только о еде, сне, совокуплении и защите.

Почти как в старом анекдоте:
– Доктор, доктор, я буду жить?
– А смысл?!

Поэтому первое, что мы должны сделать, это задать себе эти вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы на эти вопросы. Аюрведа утверждает, что здоровье состоит из четырех составляющих. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древнейший аюрведический трактат **«Сушрута-Самхита»**, определяя здоровье, как полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие. Так вот, третий уровень познания называется **Свастха** (буквально «утвердившийся в себе») – интеллектуальный или психологический уровень. На этом уровне человек должен ответить на вышеперечисленные вопросы и получить на них ответы. Если он этого сделать не может – он не может быть здоровым, счастливым и успешным. **И этот уровень считается главным.**

Конечно, в первую очередь, подразумевается, что человек должен понимать глубинные философские вопросы о мироздании, о Творце, о природе истинного Я, **об основных законах этого творения и иметь четкую осознанную цель жизни.**

«Мастер спросил ученика: “В чем состоит самая ужасная трагедия человеческой жизни?”. “Наверное, в том, что человек не находит ответов на свои вопросы”, – ответил ученик. “Нет, – ответил Мастер. – Трагедия заключается в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы”.

Даже обычным людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто хотят быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, чего они конкретно хотят от жизни.

Точное определение предмета наших желаний (во всех сферах жизни) является главным условием для их исполнения.

Общепризнанно уже, что в основе всего лежат наши мысли – мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя. **Желания – это самая сильная энергия во вселенной.**

В нашем обществе, согласно статистике, чуть меньше трех процентов людей достигают во много раз больше, чем все остальные вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает их от общей массы людей, – это наличие ясных целей и умение жить, планируя. Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете (США). Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присуще ли им стремление к этой цели. И оказалось, что меньше трех процентов студентов ставят перед собой конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, было обнаружено, что эти выпускники достигли значительно больше, чем все остальные во всех сферах жизни.

Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход вселенной меняется, чтобы помочь ему.

Это вполне объяснимо – ведь с чего начинается любое предприятие или стройка? С создания бизнес-плана или проекта. И чем больше времени было потрачено на это, чем тщательней была продумана каждая деталь, тем лучше будет результат. Кто захочет жить в доме, который был спроектирован наспех? Или ездить на машине, которую спроектировал невнимательный инженер? Но, к сожалению, к своей жизни мы относимся куда безответственней. Практически никто не знает, зачем он живет, что конкретно он хочет от жизни. И это я заявляю с полной ответственностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций и психотренингов в разных странах. Я был просто поражен тому, что вопросы на эту тему застают людей врасплох, и даже если кто-то и отвечает сразу на них, то видно, что он говорит не продуманно и не от души. И, как правило, декларируемые цели очень приземленные или, если человек занимается какой-либо духовной практикой, то он провозглашает некогда заученные постулаты. **Лишь несколько человек сказали, что их цель – любовь.** Осознанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и гармоничных бизнесменов, которые четко знали, чего они хотят и каким образом они собираются этого достичь.

Я также столкнулся с другой крайностью. Иные, пройдя, очевидно, несколько семинаров в дистрибьюторских фирмах, имели жизненные планы на нескольких страницах, в которых было записано: купить несколько вилл в разных частях мира, вертолет, яхту и т. д. Все, что для этого нужно, это необходимость продать побольше товара некой фирмы.

Хотим мы того или нет – законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.

Цели – основной источник энергии

Мы берем грубую энергию из пищи, но тонкую – из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живет, просто плывя по течению бесцельно, не может быть счастлив, потому что для счастливой жизни нам необходимо, чтобы в ней был смысл. Так как основная потребность души – это необходимость в осмысленности жизни, а именно этим наделяют нас цели. Хелен Келер, инвалид, слепая с детства, многого добилась в жизни. И на вопрос, как ей удается быть всегда такой счастливой вопреки ее инвалидности, отвечала:

«У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний – необходима преданность настоящей цели».

Этими словами она подтвердила древнюю мудрость:

«Постоянное ощущение счастья заключается в непрекращающихся усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперед к цели жизни».

В нашей цивилизации принято считать, что основными условиями для счастья являются создание комфортных условий для тела. Но на самом деле нам нужно иметь то, что вызывало бы у нас энтузиазм. Необходимо иметь цель, ради которой стоило и хотелось бы подниматься по утрам. Кроме того – **наличие цели способно сильно облегчить страдания**. Пример тому – рожаящая женщина, сильно желающая ребенка, может не заметить боли, сопутствующей родам. **С другой стороны, человека, занятого бессмысленной деятельностью, будет раздражать любой пустяк.**

Цель жизни должна нас вдохновлять и быть великой

Для того, чтобы цель жизни вдохновляла нас, она должна быть возвышенной, направленной на благо мира и несколько... недостижимой. Например, лучший и, в общем-то, единственно правильный вариант – это достигнуть Любви к Богу, Божественной Любви. Ее производными могут быть: достижение единения с Богом, избавление от эгоизма, распространение божественной Любви по всему миру, спасение человечества и т. д. Можно конкретизировать задачи, например: найти средство от неизлечимой болезни, возродить культуру своего народа и т. п.

Истинно разумные и склонные к философии люди должны стремиться к достижению той цели, которую нельзя достичь в этой вселенной, даже если обойти ее всю.

Потому что, если мы ставим перед собой конечную жизненную цель невысокой, то подвергаем свою жизнь большой опасности, ибо в момент достижения этой временной цели подсознание говорит: «Все, ты достиг всего, чего хотел в этой жизни, тебе незачем жить», и человек попадает в тяжелую депрессию, заболевает или даже умирает. И постановка новой временной цели, как правило, не спасает. Ведь подсознательные установки за несколько дней не меняются. Например, человек дает себе установку: главное в жизни – это защитить докторскую диссертацию, заработать миллион, удачно выйти замуж, дать детям хорошее образование и т. д., но, достигнув этого, человек натывается на энергетическую стенку и теряет вкус к жизни. Яркий пример тому – люди, для которых достижения в карьере – главный смысл жизни, и, когда они теряют работу, то быстро угасают.

Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем

Выводы современных ученых:

1. Все вокруг, даже наша рука, – это вибрирующая энергия.

2. Существует закон притяжения: о чем мы думаем, то и притягиваем.

Очевидно, что уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, на которых мы живем. В свою очередь, уровень этих энергий зависит от уровня целей. К примеру, человек живет, мечтая кому-то отомстить, что-то сделать плохое – значит, он берет энергию гнева, обиды, зависти, а эти энергии являются саморазрушительными по своей природе. По большому счету все желания, которые исходят от ложного эго, как бы благородно они ни звучали, ведут к деградации, несчастью и мраку, потому что эгоистичны по своей природе. **Синоним эгоизма – раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом, в угоду своим интересам.**

Это могут быть также желания что-то урвать, прославиться, достигнуть какого-либо положения или даже помочь кому-то, с надеждой что-то получить благодаря этой помощи.

С другой стороны, желания, идущие от души, – альтруистичны и бескорыстны по своей природе и дают нам огромное вдохновение и радость.

Например, сядьте и скажите себе: *«Я буду нести в этот мир свет и любовь, что бы ни случилось, какой тяжелый урок мне бы ни преподнесла судьба, как бы со мной ни поступили окружающие меня люди, я все равно останусь слугой Всевышнего и буду нести в этот мир свет и любовь».*

А спустя некоторое время дайте себе иную установку:

«Я буду жить в этом мире только для себя, ну может быть, для своей семьи и максимум для своей нации. Жизнь коротка, и я попробую максимально получить от нее чувственные наслаждения и престиж. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестоко мстить тем, кто помешает мне в этом».

Я думаю, вы без труда почувствуете разницу в психологическом состоянии. В первом случае у нормального человека появляется чувство радости и полета, во втором – возникает напряжение и скованность (тест рассчитан на людей, которые еще не успели деградировать ниже животного уровня). Согласно наблюдениям современных ученых, в первом случае в теле человека все органы начинают работать гармонично, а по наблюдениям очевидцев, даже просто нахождение рядом с людьми (и даже их могилами), которые живут или жили этим, дает ощущение блаженства и может излечить от тяжелой болезни.

Нельзя решить проблему с тем же сознанием, которое породило эту проблему.

Альберт Эйнштейн

Во втором случае: начинаются саморазрушающие биохимические процессы в организме. И нахождение рядом с такими людьми вызывает отрицательные эмоции, а на физическом уровне можно заболеть. Даже если эти люди улыбаются вам.

Качества нашего характера определяют нашу судьбу

И тут мы плавно перешли к теме, которая является основной в восточной психологии. О том, что качества нашего характера определяют нашу судьбу.

Тяжелый характер – тяжелая судьба.

Мы часто цитируем английскую старую поговорку: **«Мысль рождает действие, действие – привычку, привычка – характер, характер – судьбу»**. Но изначально в восточной психологии было сказано более полно: **«Причина успеха во всех сферах жизни – это правильно выстроенные отношения»**. Но причиной таких отношений является ваша культура. *Культура – это внешнее проявление вашего характера.*

Характер формируется из привычек;

– но ваши привычки – это следствие ваших поступков;

– поступки рожают мысли;

– ваши мысли рождаются от ваших желаний;

– а ваши желания неразрывно связаны с качествами.

То есть очевидно, что завистливый, жадный, эгоистичный человек желает одного. Добрый – совсем другого. Поэтому очень важно осознать свои ценности.

Таким образом, сразу после того, как мы поняли и записали, чего мы желаем достичь, нужно понять, на основе каких внутренних ценностей мы хотим этого достичь. Другими словами, нужно понять свои ценности, свои идеалы и заодно проверить, живем ли мы в соответствии с ними.

Ниже я бы хотел подчеркнуть один очень важный философский момент, без осознания которого наша жизнь будет несчастной и иметь саморазрушающую тенденцию, даже если у нас будет детально прописанная красивыми словами цель жизни.

Великое дело всегда связано со смертью эго

Ставить перед собой в качестве цели прогресс неразумно, так как прогресс бесконечен. Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не в продолжении, усовершенствовании того, что и так уже существует. Например, врач, занимающийся наукой, должен в первую очередь думать о том, как избавить людей от болезней, а не классифицировать болезни или искать новые препараты, способные лишь временно облегчить страдания. Врач, который всю жизнь учится распознавать внешние проявления болезней, защищает диссертации и при этом не пытается избавиться от эгоизма, найти глубинную причину заболеваний, понять законы мироздания и то, для чего в этом мире существуют болезни, не способен избавиться от страданий и вылечить. Пользы от такого медика будет для больных немного.

О том же говорят сухие данные статистики: тратятся огромные деньги на здравоохранение в западных странах, но количество болезней и больных людей увеличивается. Главный успех современной медицины – это развитие хирургии и победа над многими инфекционными заболеваниями. Но часто случается так, что хирургическое вмешательство оказывается не таким уж и нужным, а порой приводит к ухудшению состояния больного. (Как не вспомнить шутку из разряда «черного юмора»: операция прошла успешно, только пациент умер.)

Практически все антибиотики имеют сильные побочные эффекты (из той же серии шуток: температура-то упала, вот только печень отказала). Некоторые вирусы развили устойчивость к антибиотикам. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

Согласно статистике и данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от медицины примерно на 10 %, еще 15 % от наследственности, а все остальное зависит от самого человека.

Но пока современные светила медицины не признают, что главная причина заболеваний – это характер, мировоззрение пациента, важность преобладания профилактики заболеваний, то, что качества личности врача играют не менее важную роль, чем его знания, современная медицина на новый уровень не поднимется.

Эгоистичного, завистливого, жадного, гневливого человека свободным назвать нельзя, в какой бы стране он ни жил. Он марионетка, раб низших энергий. И никакие более комфортабельные условия его целью быть не могут. Чем большего прогресса такой человек достигнет в экономике, образовании, культуре, религии и т. д., тем больше разрушений и несчастий он принесет в свою жизнь и, конечно же, в жизни окружающих его людей. Причем, чем больше власти и славы он получит, тем больше страданий увидит мир. Целью такого человека должна быть свобода, то есть абсолютно иное состояние. А это достигается работой над качествами своего характера.

Воображение – это предстоящий показ событий жизни.

Альберт Эйнштейн

Большая сила в человеке – воображение его. Оно опасно, измышляя непреодолимое и вызывая страх. Оно спасительно, строя для человека светлую

бесконечную улицу вечной жизни, жизни, лишенной тупика и собственного распада. Мы живы воображением, но мы и мертвы от него.

Владимир,

Архиепископ Ташкентский и Среднеазиатский

По большому счету свобода возможна, только если целью ставится единство со всем сущим. Это подлинный переход на качественно новый уровень бытия. Пока наше временное «я» стремится к вечной жизни, мы будем терпеть поражение так же, как раковая клетка. Раковая клетка отличается от обычной завышенной оценкой своего ЭГО.

Ясно видеть и твердо идти

А теперь нам нужно понять, каким образом мы хотим достичь намеченной цели и дальше периодически проверять себя: а что я делаю для этого?

То есть, если мы не хотим уподобляться кораблю, который просто кружит бесцельно в океане, периодически полностью меняя курс, то важно глубоко продумать миссию своей жизни, обязательно записать ее, понимать, как мы ее хотим достичь и, как минимум раз в неделю, проверять, насколько мы ее придерживаемся, и все ли мы делаем, чтобы ее достигнуть.

И еще очень важно иметь сформулированную и записанную миссию своей жизни и сформулированные цели в различных сферах вашей деятельности.

Многие скажут: мои цели у меня в голове. В любой момент я могу их вспомнить и сформулировать, зачем же мне их еще и записывать?

Но это не работает.

Ученые считают, что в мозгу человека за сутки проносятся более 50 тысяч мыслей. И когда мы записываем свои цели, мы выделяем из десятков тысяч несколько главных. Мы как бы ставим большой маяк, и ум устремляется к нему, концентрируется, прекращает свое бесцельное шатание и превращается в управляемый скоростной поезд. Более того, подсознание, получив четкую установку, начинает активно помогать нам.

Так же важно задать себе следующие вопросы и ответить на них:

- Каким образом я собираюсь этого достичь?**
- Что я делаю для того, чтобы исполнить мою мечту?**

Как-то в США, после лекции, ко мне подошла женщина, некогда уехавшая из СССР. Она рассказала, что после окончания школы она написала записку, в которой назвала пять своих желаний. Вскоре она об этом забыла. Прошло больше 15 лет. Она посещала родственников в Украине и в старых вещах нашла эту бумажку. И она с удивлением обнаружила, что все ее желания исполнились...

И таких историй я знаю великое множество.

Опыт показывает, что если человек видит ясно картину, конечную цель, чего он хочет достичь, то результат значительно лучше. Это может быть ясная картина, созданная в уме, или фотография над рабочим столом, если целью является какая-нибудь материальная вещь. Поэтому в буддизме, например, считается, что **сильное, управляемое воображение – это главное качество для достижения успеха в любой сфере и необходимое условие для достижения любой цели.**

Гармоничная личность обладает целями на всех уровнях

Важно иметь цели на физическом, интеллектуальном, социальном и духовном уровнях.

К примеру, такими целями могут стать:

На физическом уровне – достижение физического здоровья, очищение организма от шлаков, развитие гибкости тела, избавление от какой-либо болезни, желание хорошо выглядеть, замедлить процесс старения.

На интеллектуальном уровне – развитие своих творческих способностей, развитие силы воли, получение научной степени, прочтение определенных книг, освоение нового материала, изучение языков и т. д. Этот уровень значительно выше первого, что очевидно даже с практической точки зрения. Те, кто занимается творческой деятельностью, более успешные, счастливые, и они физически здоровее и стареют намного медленнее. Доказано, что практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

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.