

сам
себе
психолог

У

*Виктория Ланкрантс
— Инчила Шарбинина*

Счастье быть собой

*Искусство
жить
в гармонии
с собой*



 ПИТЕР

Людмила Александровна Щербинина Вячеслав Николаевич Панкратов Счастье быть собой

«Текст предоставлен правообладателем»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181694
Счастье быть собой: Путер; Спб.; 2008
ISBN 978-5-388-00256-3

Аннотация

Это пособие, по которому можно учиться жить. Оно предназначено для тех, кто хочет, чтобы гармония, спокойствие, радость и счастье стали неотъемлемыми частями их жизни. В книге в простой и доступной форме даются ответы на многие жизненные вопросы: как наслаждаться текущим мгновением и полноценно жить в счастливом настоящем? как лучше понимать себя и комфортно жить в гармонии с собой? как избавиться от разрушительных эмоций, чувств и переживаний и обрести долгожданное спокойствие и душевное равновесие? как по-настоящему полюбить себя и научиться дарить эту любовь окружающим? Вы осознаете тот факт, что текущий жизненный путь – только один, другого пути нет. И вот на этом единственном пути вы должны просто быть собой, каким бы вы ни были. Примите себя таким, какие вы есть, поскольку нет большего счастья, чем быть собой. Будьте благодарны жизни и начните искать в себе то, что поможет вам расти и гармонично

развиваться, оставаясь самим собой, а не чьей-то копией. Пособие обладает целебным эффектом, оно несет в себе добрую и жизнеутверждающую энергетику. Эта книга – радость для каждого и счастье для всех!

Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1	8
1.1. Полнота настоящего счастья[1]	8
1.2. Прошлое, настоящее, будущее: особенность взаимосвязи	24
1.3. Счастливое настоящее	30
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Людмила Александровна Щербинина, Вячеслав Николаевич Панкратов Счастье быть собой

Введение

*Научитесь радоваться малому и открываться
большому.*

Одно из удивительных посланий Вселенной

При чтении этой книги, уважаемый читатель, у Вас может возникнуть чувство, будто Вы отыскали в забытой кладовой своего дома сундук с сокровищами и не верите, что он принадлежит Вам. Сундук до краёв наполнен драгоценными возможностями и дарами, о которых Вы даже и не подозревали.

Тут уникальные и доступные способы наслаждения текущими мгновениями и полноценной жизнью в настоящем, способы улучшения своего самочувствия и обретения долгожданной гармонии душевного равновесия и нового взгляда на своё прошлое и настоящее, позволяющие получать доступ к состоянию уверенности и спокойствия, а также огромный

арсенал приёмов саморегуляции, позволяющий комфортно жить с собой и окружающим миром.

Просьба к читателю: постарайтесь не только прочитать книгу, но и «пережить» её. Просто читая, можно почерпнуть лишь новые любопытные сведения, но, чтобы пережить знание, нужно пропустить его через собственный опыт, нужно творчески переработать получаемую информацию, испытывая при этом особую *радость познания*, в первую очередь – самого себя и, конечно же, для самого себя.

Приобретение знаний – процесс достаточно пассивный. Лишь практическое экспериментирование активно. Когда Вы ярко переживаете ситуацию, то в подкорковых образованиях мозга отпечатываются особые алгоритмы в виде следов памяти, так называемые энграммы. Именно они в дальнейшем и будут способствовать более успешным действиям по управлению собственными мыслями и переживаниями, а значит, и собственным поведением.

Изменения к лучшему в собственном саморазвитии станут очевидными лишь в том случае, если Вы не только прочитаете эту книгу, но и выполните рекомендованные упражнения. То, что мы слышим, часто забывается, то, что видим, запоминается несколько лучше, но лишь то, что мы делаем сами, можно понять и прочувствовать по-настоящему глубоко.

В книге приводятся конкретные рекомендации, как следует поступать в тех или иных жизненных ситуациях. Одна-

ко хотелось бы напомнить, что всякий совет или рекомендация – это своего рода карта-путеводитель, указывающая направление пути, но по какому из них пойти, каждый выбирает сам. В этом и состоит свобода выбора.

В пособии достаточно всесторонне и ярко представлена афористическая мудрость, то есть высказывания и изречения мыслителей прошлого. Чистосердечное признание авторов состоит в том, что если они и цитируют других, то лишь для того, чтобы лучше, ярче и образней выразить собственные мысли.

Эта книга для тех, кто хочет, чтобы здоровье, гармония, душевное равновесие, радость и счастье стали неотъемлемыми частями собственной жизни.

С великим удовольствием приглашаем читателя испытать особую радость открытий в познании самого себя.

С уважением, Вячеслав Панкратов и Людмила Щербинина

ГЛАВА 1

Искусство жить в счастливом настоящем

*Самый счастливый человек тот, кто всегда
пребывает в настоящем.*

П. Коэльо

1.1. Полнота настоящего счастья¹

*Человек счастлив ровно настолько, насколько он
способен это понять.*

Р. Эмерсон

Счастье, по мнению классиков, это...

- ◆ Классики говорят, что *счастье* – это:
 - душевный мир (Сократ);
 - полное наслаждение (Эпикур);
 - интеллектуальная любовь к Богу (Спиноза);
 - безупречная нравственность (Сенека);

¹ Подробнее о других аспектах умения жить в «Счастливом настоящем» см.: Бейкер Д. Что знают счастливые люди. – Мн., 2006; Васютин А. М., Джексон А. Наука радости. – М., 2003; Десять секретов счастья. – Киев, 2003; Панкратов В. Н. Психология счастья. – М., 2005; Сытин Г. И. Радость жизни. – М., 2004 и др.

- совершенный внутренний разум (Авиценна);
- благородство и добродетельность (Антисфен);
- особое блаженство души (Демокрит);
- полная удовлетворенность жизнью (Тэнкай);
- истинная любовь (апостол Павел);
- предпочтение лучшего (Аристотель);
- подчинение законам разума (Гераклит);
- всестороннее блаженство (Пиррон);
- добродетельность души (Пифагор);
- власть над собственными мыслями (Декарт);
- поиск самого себя (Гегель);
- внутренняя свобода (Кант).

◆ Невольно напрашивается здесь мысль о том, что *каков человек, таково и его счастье!*

Счастье очень индивидуально и конкретно-личностно

◆ Поймите, что счастье гораздо лучше осознать самому, чем пользоваться чужим мнением.

◆ Человек счастлив ровно настолько, насколько он способен это понять.

◆ Исследования подтверждают, что чем умнее человек, тем больше он ценит сиюминутное счастье.

◆ Более того, для умного человека неожиданное осознание собственного счастья – великое и очень приятное открытие.

◆ В конце концов, более счастлив тот, кто понимает, что

он счастлив.

Обыкновенное, именно обыкновенное, и повседневное счастье доступно каждому

◆ Это верно потому, что счастье – это то, чем мы обладаем, а не отнюдь не то, на что мы претендуем.

Счастье уже находится в Вас, найдите его в себе

◆ Когда Вы поймёте, что одновременно знаете, хотите и можете, будьте уверены, что Ваше счастье уже где-то близко, может быть, уже рядом с Вами или частично уже в Вас самих.

Счастье приходит исключительно изнутри

◆ Ни один человек не может сделать счастливым другого, потому что счастье приходит изнутри.

◆ Ожидая счастья извне, человек находится в зависимости от этого внешнего источника. Сам этот внешний источник (чаще всего человек) не даёт обещанного счастья, а ожидающий чувствует себя жертвой, обделенным и несчастным, то есть не получившим то, на что был настроен.

◆ Важно понять – то, что приходит извне, должно прибавляться к тому, что уже есть у Вас, а не восполнять то, чего недостает.

Счастье, другими словами, – это...

◆ Если мы попробуем сказать другими словами о том, что такое счастье, то можно его определить так: *счастье* – это:

- особая концентрированная радость;
- когда достигаешь максимальных возможностей и пользуешься ими сдержанно и спокойно;

- когда все, что ты ешь, кажется по-особому вкусным;
 - когда думаешь о том, о чём хочешь, и говоришь о том, о чём думаешь;
 - когда делаешь радостными и счастливыми других;
 - когда по-настоящему умеешь довольствоваться малым;
 - когда испытываешь полноценную радость в единообразии повседневных привычек;
 - когда постепенно самосовершенствуешься и растешь;
 - когда имеешь полноценный достаток в собственном доме;
 - когда имеешь цель, осознавая, что приблизиться к ней можно, руководствуясь лишь позитивными намерениями и чистыми помыслами;
 - особое радостное чувство, которое охватывает нас при приятном времяпрепровождении или «любовном трепете»;
 - значительно больше, чем просто приятные чувства;
 - безмятежность, которая овладевает нами, когда мы находимся в истинном согласии с самим собой;
 - чувство спокойствия, которое наполняет нас, когда решаются наши финансовые проблемы;
 - страстная движущая сила, обеспечивающая достижение значительных целей, и чувство удовлетворения, которое наступает при их достижении;
 - всеобъемлющее искрящееся чувство, что всё хорошо и жизнь прекрасна.
- ◆ Истинное счастье похоже на «Святой Дух»: мало кто

видел его воочию, но все без исключения общались с ним, получая при этом радость, спокойствие, настоящее блаженство и умиротворение.

◆ Как видим, понятие счастья включает в себя самые различные типы положительных эмоций. Подводя итог перечисленным выше подходам к определению счастья, можно с уверенностью констатировать, что счастье (с точки зрения практической психологии) – это такое психологическое состояние человека, при котором человек большую часть времени (а если точнее – «здесь и сейчас») испытывает положительные эмоции, чувства и переживания.

Основные слагаемые счастья

◆ Содержание счастья как особого психологического состояния составляют определённые положительные, так называемые счастливые, эмоционально-чувственные переживания. Условно их можно разделить на:

1) *внутренние*, отражающие внутренний индивидуально-личностный мир человека;

2) *внешние* – своего рода социальные эмоционально-чувственные состояния, возникающие в процессе общения человека с окружающими людьми.

• К первой группе, то есть *внутренних* счастливых переживаний, относятся:

- блаженство;
- вдохновение;
- восторг;

- воодушевление;
- долготерпение;
- душевность;
- изумление;
- жизнелюбие;
- ликование;
- любовь;
- мечтательность;
- оживлённость;
- окрылённость;
- оптимизм;
- самоуважение;
- сдержанность;
- сердечность;
- сострадание;
- радость;
- радушие;
- растроганность;
- приподнятость;
- терпеливость;
- терпимость;
- уверенность;
- уравновешенность и др.

◆ Ко второй группе – *внешних*, то есть социальных эмоционально-чувственных переживаний, – относятся:

- бескорыстие;

- благожелательность;
- восхищение;
- выдержанность;
- доброжелательность;
- добродушие;
- доверие;
- дружелюбие;
- заботливость;
- отзывчивость;
- открытость;
- симпатия;
- скромность;
- совестливость;
- соболезнование;
- сопереживание;
- сострадание;
- сочувствие;
- справедливость;
- преданность;
- приветливость;
- прощение;
- уважительность;
- честность;
- щедрость и др.

◆ Богатейший спектр счастливых эмоционально-чувственных переживаний также можно классифицировать и по

другим основаниям.

1. **Альтруистические** (связанные с оказанием помощи и содействия окружающим людям). Это такие психические состояния, как:

- заботливость;
- чуткость;
- нежность;
- сочувствие;
- добродушие;
- благодарность;
- доверительность;
- доброжелательность;
- дружелюбие;
- привязанность;
- уважительность;
- отзывчивость;
- бескорыстие и др.

2. **Морально-этические** (отражающие морально-нравственные и этические взаимоотношения с людьми). К таким счастливым состояниям относятся:

- справедливость;
- тактичность;
- человечность;
- преданность;
- раскаяние;
- скромность;

- честность;
- искренность и др.

3. **Практические** (отражающие успешность, завершенность в той или иной деятельности). Это в первую очередь:

- восторженность;
- увлечённость;
- восхищение;
- ликование;
- энергичность;
- оптимистичность;
- уверенность;
- целеустремлённость и др.

4. **Гедонистические** (связанные с получением *истинного* удовлетворения). К таким относятся следующие виды эмоционального состояния:

- радость;
- блаженство;
- весёлость;
- окрылённость;
- жизнерадостность;
- умиление и др.

5. **Эстетические** (отражающие мир красоты и гармонии). Это такие переживания, как:

- изумление;
- возвышенность;
- восторженность и др.

Живут ли счастливые люди дольше?

◆ Да, счастливые и жизнерадостно настроенные люди, как показывают исследования, имеют и более крепкое здоровье. Они отличаются от других:

- сильной иммунной системой, сопротивляющейся простудам и инфекциям;
- пониженной вероятностью сердечно-сосудистых расстройств (сердечных приступов, паралича, гипертонии);
- пониженной вероятностью заболевания раком;
- повышенной способностью к реабилитации после инсульта;
- повышенной сопротивляемостью различным болезненным проявлениям (мышечной и головной боли, усталости и др.).

Как можно охарактеризовать счастливых людей

◆ Они прощают обиды, оптимистичны и великодушны, не замечают мелких уколов и едких замечаний, обращают больше внимания на положительные черты людей и положительные обстоятельства. Отрицательные мысли, гнев или чувство мести редко овладевают ими, нарушая их спокойное состояние.

◆ Истинно счастливым и разумным людям не приходит в голову осуждать других за их расу, возраст, непривлекательность или физические недостатки. Они спокойно воспринимают иные точки зрения, отличающиеся от их собственных, до тех пор, пока эти взгляды не наносят вред, не начинают

нарушать права других людей.

◆ Демонстрация своих достоинств или самолюбование являются чуждыми личности, понимающей, что быть счастливым – значит ничего не доказывать. Наслаждение жизнью великодушно разделяется с другими людьми без каких-либо условий. Любовь возникает от внутреннего избытка чувств без требований взаимности.

Наше собственное счастье является предпосылкой для положительного влияния на других

◆ Чем полнее становится наша жизнь, тем большее влияние мы можем оказывать на окружающих в нашей повседневной деятельности. Счастливые люди настроены на помощь тем, кто в этом нуждается. Поэтому счастье – это нечто большее, чем просто эгоистическая цель.

Человек, переживающий радость и счастье, имеет больше возможностей узнать и оценить окружающий мир

◆ Такому человеку бывает легче увидеть красоту и добро в природе и человеческой жизни. Радость и счастье позволяют ему чувствовать более

многообразную связь с миром. Счастье – нечто большее, нежели положительная установка на себя и мир. Оно всегда сопровождается чувством энергетического подъёма. Счастливый человек имеет больше оснований чувствовать себя свободным и жизнелюбивым.

Счастье – это наличие цели в жизни

◆ Еще большее счастье, когда умеешь добиваться этой цели. Другими словами, счастье заключается в обладании своей целью (то есть в «завершенности начатого»).

◆ С другой стороны, счастье в постоянном движении к достижимой, но никогда не достигаемой цели (то есть в стремлении к так называемой «линии горизонта»).

Самый благодатный и счастливый человек – это уравновешенный человек

◆ Нет ничего более утешительного, чем видеть человека всегда спокойного, мирного, радостного и счастливого. Даже среди многих житейских проблем и забот такой человек излучает особую позитивную, лучезарную, миролюбивую энергию и способен вдохновить многих окружающих его людей.

Задача стать счастливым человеком гораздо сложнее, чем стать миллионером

◆ Опыт учит, что только вещи и деньги никогда не принесут долгого счастья. Если бы только деньги приносили счастье, то миллионеры были бы самыми счастливыми людьми на свете. К сожалению, статистика подтверждает, что это, увы, не совсем так. Люди из категории обеспеченных, к сожалению, как и многие другие граждане, не умеют в полной мере быть счастливыми и радоваться тому, что у них есть.

◆ Обычно люди ищут счастье не там, где нужно. Действительно, нельзя ведь увидеть закат солнца, если обратиться лицом к востоку.

За деньги можно купить практически всё, но не счастье и уж тем более не здоровье

◆ Совершенно прав П. Брэгг, считавший, что за деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; дом, но не очаг; книги, но не ум; украшение, но не красоту; лекарство, но не здоровье.

Ценить счастье человек начинает обычно тогда, когда, увы, его теряет

◆ «Какие прекрасные и счастливые были дни!» – как правило, человек начинает понимать это, лишившись этих дней. Так устроена биоритмика человека, что ему невозможно в полной мере узнать, что такое счастье, не узнав, что такое горе. Как и невозможно почувствовать, что такое здоровье, не узнав, что такое болезнь.

Счастье – это умение спокойно и благодарно принять от жизни то, что объективно и неизбежно

◆ Быть слепым – это совсем не несчастье. Несчастье заключается в том, что человек не способен смириться со своей слепотой.

Человек счастлив (или несчастлив) ровно настолько, насколько он способен это осознать

◆ Счастье определяется отношением человека к собственной жизни.

◆ Нет несчастья как такового. Оно формируется в человеке с помощью ложно направленных мыслей; мыслей, сориентированных на негативные стороны объективной реально-

сти. Но можно же свои мысли направить и на другое – светлое, позитивное, жизнеутверждающее, и в результате человек будет преисполнен счастья, вдохновения и оптимизма.

Счастье чаще всего бывает на стороне тех, кто многим доволен

◆ Счастье обычно устремляется туда, где, как говорят, его «родня».

◆ Если человек научился радоваться немногому, он научился очень и очень многому.

Люди желают быть не столько счастливыми, сколько счастливее других

◆ Желание быть счастливыми достаточно достижимо, однако люди хотят быть более счастливыми, чем другие. А это почти невозможно, поскольку человеку свойственно считать других всегда более счастливыми, чем они есть на самом деле.

Знайте, что у несчастья всегда есть выход, который ведёт к счастью

◆ Помните, что именно так ведёт порой себя судьба, то есть *«в несчастье она всегда оставляет дверку для выхода»*.

Счастье – это наивысшее переживание, на которое способен человек

◆ Вот почему человек так часто испытывает разочарование от того, когда пытается найти счастье в чём-то материальном.

◆ Помните, что счастье – это особое переживание души,

которое несколько выше чистого «земного» переживания.

Счастье – это действие

◆ Знайте, что действие не всегда приносит счастье, однако помните, что практически не бывает счастья без действия.

Счастья добывается терпеливый

◆ Знайте, что только нетерпеливым людям счастье *продает* великое множество вещей, терпеливым оно это же *отдает даром*.

Счастлив тот, кто доволен малым

◆ Действительно, счастлив бывает лишь тот, кто при малых средствах пользуется хорошим расположением духа. Несчастлив же бывает тот, кто при больших средствах не имеет душевного комфорта.

Тайна счастья – в обладании отнюдь не материальными ценностями

◆ Счастье так мало зависит от материальных благ и вещей. Тот, для кого эти вещи стали безразличны, пожалуй, ближе всего к тайне счастья.

«Где» и «у кого» же живёт настоящее счастье

◆ Счастье посещает нас в разных местах и почти неуловимо. Чаще всего его можно встретить среди маленьких детей, у домашних очагов, а также в скромных деревянных домиках.

На что же бывает похоже счастье?

◆ Ответы на этот вопрос могут быть самыми разнообразными. Среди них такие, в которых счастье сравнивают с чем-

то.

◆ Например, **счастье** – это:

- как *здоровье*: когда его не замечаешь, значит, оно есть;
- своего рода *тень*, которая идёт вместе с тобой. Вы не поймаете свою тень, погнавшись за нею, а побежите от нее, она помчится за Вами;
- как *стекло*, причем как по блеску, так и по хрупкости;
- *шар*. Когда мы за этим шаром гонимся, он катится, толкаем же мы этот шар тогда, когда он останавливается;
- *Млечный путь*. А, как известно, он состоит из бесконечного множества малых звезд, которые невозможно различать отдельно, но которые в массе своей разливают свет точно так же, как бесконечное множество мелочей, едва заметных, но способных сделать нас по-настоящему счастливыми в жизни.

1.2. Прошлое, настоящее, будущее: особенность взаимосвязи

*Оглянись в прошлое, живи настоящим,
интересуйся будущим.
Сенека*

Все мы родом из прошлого

◆ Мы все родом из прошлого, именно там и нужно искать причину того, что с нами происходит в настоящей жизни.

◆ Очень многое, что мы имеем сейчас, формировалось именно там, в нашем прошлом, которое мы понимаем как детство, вплоть до первых шести лет, и как те прошлые жизненные этапы, которые остались в памяти нашей души.

Наше будущее началось вчера и продолжается сегодня

◆ То, что было в прошлом, повторится в будущем.

◆ Если же Вам что-то не нравится в своём прошлом, то измените его, и Вы измените своё настоящее. Изменив настоящее, вы измените своё будущее.

◆ Если Вы, будучи маленьким ребёнком, решили, к примеру, себя жалеть, Вы будете продолжать себя жалеть и тогда, когда станете взрослым человеком.

◆ Вы сами создали своё прошлое и создаёте настоящее, сами же можете и изменить то, что создали. Вы настоящий

Волшебник! Воспользуйтесь своим волшебством изменения собственного Я!

Измените своё прошлое (а точнее, себя в прошлом), и Вы измените своё настоящее, а значит, и будущее

◆ Изменив своё прошлое, то есть все страхи, которые были у Вас в прошлом, Вы уже не позволите им распространиться на своё настоящее и на предстоящее Вам будущее.

Меняя отношение к прошлому, мы делаем иным собственное настоящее

◆ Вспомните не столько сам факт своего прошлого, сколько своё отношение к этому факту. Поменяйте своё отношение к прошлому, и Вы измените не только настоящее, но и будущее.

◆ Полное страхов прошлое обычно распространяется на настоящее и переходит в будущее, именно так и объединяются эти этапы жизни в единое целое. У такого человека прошлое – ужасно, настоящее – устрашает, а будущее – ожидается ещё хуже.

◆ Знайте, что у того, кто разделяет такую точку зрения, все ожидания оправдываются.

Человек очень часто страдает из-за постоянного ожидания повторения прошлого

◆ Человек видит то, что ожидает увидеть, а ожидает то, что сам вызывает в своём воображении. Именно так и возвращаются из прошлого чувство страха, вины и другие психотравмирующие состояния.

Нашим настоящим на 90 % управляет наше прошлое

◆ Хотите узнать на 90 % своё настоящее, «сходите» в своё прошлое и, если по какой-то причине оно (Ваше прошлое) сейчас Вас не устраивает, измените его!

Детский опыт, то есть наше «прошлое», формирует взрослое отношение к жизни, то есть наше «будущее»

◆ Многие убеждения (верования) появились в человеке в раннем возрасте, однако по-прежнему продолжают управлять им в его взрослой жизни.

Прошлое неизменно повторяется в настоящем и будущем

◆ Всё, что Вы удерживаете в прошлом, имеет свойство появиться и в будущем.

Мечта – это когда человек представляет себя в желаемом будущем

◆ Если Вы хотите лишить человека мечты – скажите ему о его будущем.

Оставьте своё прошлое там, где оно и должно быть, – в прошлом

◆ Если же Вы хотите изменить своё прошлое, знайте, что сделать это можно единственным способом – изменить отношение к нему.

Помните о том, что не всякая история содержит неудачу, но всякая неудача имеет свою историю

◆ Лучше осознайте тот факт, что человек во многом за-

программирован своими «ранними решениями», которые он принес из своих прежних жизненных ситуаций.

Тот, кто живёт только уроками прошлого, только и делает, что воссоздаёт своё прошлое

◆ У человека, живущего только прошлым, настоящее проходит незамеченным, а значит, и неиспользованным.

Двигаясь вперед к цели и держась при этом за прошлое, Вы замедляете своё движение

◆ Это всё равно что Вы поднимаетесь вверх по лестнице и при этом кладёте на себя те же ступени, по которым уже прошли.

Ознакомьтесь с Вселенским Законом Процветания

◆ Суть Закона Процветания или «Закона Пустоты» состоит в том, что для новых идей и вещей нужно расчистить место. Таким образом, чем больше Вы освободите собственной энергии, тем больше привлечёте к себе нового.

Если вы не думаете о будущем, его у Вас и не будет

◆ Хорошо знайте о том, что Ваше прошлое способно вытеснить из принадлежащей Вам жизни настоящее.

◆ Более того, если Вы не живёте в настоящем, то не в состоянии даже думать о своём будущем. Если же Вы не думаете о своём будущем, его у Вас и не будет.

Вновь и вновь напоминаем то, что будущее начинается сегодня

◆ События настоящего формируют будущее, а если другими словами, «будущее начинается сегодня!». Будущая со-

бытийность в первую очередь зависит от осознанности настоящего. На событийность же земного бытия влияют намерения и помыслы окружающих.

«Пусть будет» как магическая формула принятия будущего

◆ Осознайте формулу «Пусть будет», и вы ещё больше овладеете силой принятия, причем не только прошлого, но и настоящего.

◆ Формула «Пусть будет» даст Вам возможность по-настоящему узнать, что означает «дать себе право быть».

Понимание будущего – исключительно в понимании настоящего

◆ Знайте, что лучшим способом предвидеть своё будущее является понимание того, что происходит в настоящем.

Постарайтесь хорошо запомнить и усвоить, что прошлое – это лучший урок для настоящего

◆ Тот, кто живёт только в прошлом или только в будущем, не только существенно искажает реальность, но уже не живёт в настоящем.

◆ Человеку более свойственно повторять своё прошлое, нежели просто вспоминать его.

◆ Лучший способ предвидеть своё будущее состоит в том, чтобы понимать, что происходит сейчас.

Ваше будущее зависит от того, как Вы относитесь к своей жизни сегодня

◆ Человеку бывает гораздо полезней мечтать о будущем,

чем изучать истории своего прошлого.

◆ Когда человек живёт только своим прошлым, у него и не будет будущего.

◆ Таким образом, хорошо усвоим и запомним, что будущее... начинается и меняется сегодня!

1.3. Счастливое настоящее

Счастье людей заключается в том, чтобы по-настоящему любить то, что они делают.

К. Гельвеций

Научитесь полноценней жить в настоящем времени

◆ Для многих полноценно жить в настоящем времени – это одна из привычек, которая дается с большим трудом. Подавляющее же большинство людей живёт либо в прошлом, либо в будущем, но, увы, не в настоящем времени.

Пребывая в настоящем, Вы пребываете в гармонии с Великими Законами Вселенной

◆ Когда возникают неприятные ситуации – наблюдайте их вместо того, чтобы эмоционально переживать их, и Вы увидите, что их можно прожить совсем другим, менее стрессогенным и разрушительным способом.

Научитесь полноценней присутствовать в каждой минуте проживаемого часа

◆ Если Вселенная посылает ситуации, которые заставляют по какой-то неизвестной пока причине Вас беспокоиться, знайте: пора научиться полноценнее жить настоящим.

В любой момент, изменившись, Вы меняете реальность

◆ Каждый момент времени совершенен, поэтому прожить его нужно в полную силу.

Каждый день используйте данные Вам возможности, и тогда «будущее само позаботится о себе»

◆ Помните, что по этому поводу гласит известное Писание: «Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своём: довольно для каждого дня своей заботы».

Чтобы прийти к завтрашнему успеху, живите делами сегодняшнего дня

◆ Сегодня – это то единственное, чем мы реально располагаем, вот почему так важно этот сегодняшний день прожить в полную силу.

Не уподобляйтесь тем, кто «жить торопится и чувствовать спешит»

◆ Не спешите побыстрее попасть в будущее – насладитесь настоящим.

Жить в своём настоящем – одна из самых трудных привычек современного человека

◆ Подавляющее большинство людей живёт либо в прошлом, либо в будущем, но отнюдь не в своём настоящем.

Благодарность – это отзвук души на доброту

◆ Благодарность – это чувство признательности за оказанное добро, за помощь и поддержку, за психологическую разгрузку, за сопереживание и за многое другое полезное, что один человек делает для другого.

◆ Чем счастливее человек, тем светлее и радужнее у него душа. А чем светлее душа, тем ярче и теплее благодарность.

Счастье – главный защитник от несчастья

◆ Удивительно, но факты говорят сами за себя:

◆ когда стреляют в счастливого человека, пуля обычно пролетает мимо;

◆ когда происходит катастрофа и есть жертвы, счастливый человек, как правило, остаётся жив и здоров;

◆ когда какая-либо опасность имеет возможность материализоваться, она минует счастливого человека.

◆ Этот перечень удивительных примеров можно приводить и дальше, однако важно отметить здесь следующее:

◆ лучше быть счастливым, а не просто быстро бегать, чтобы убежать от опасности;

◆ лучше быть счастливым, а не только иметь оружие, чтобы отстреливаться;

◆ лучше быть счастливым, а не просто всё время ходить осторожно, чтобы не упасть.

◆ Из всего этого напрашивается вывод, что счастье лучше всего защитит от опасности.

Счастье так устроено, что оно топит уныние и рассеивает всякие страдания

◆ Радость сравнима с магнитом: она притягивает сердце и даёт её обладателю особый энергетический импульс.

Счастье – это когда есть возможность и есть наличие

◆ Несчастье же, наоборот, – это невозможность и отсутствие чего-либо.

Счастливые люди – это те, которые самодостаточноны и уравновешены

◆ По статистике всего около 10 % людей находятся в «зоне счастья». Эти «счастливчики» чувствуют себя здоровыми, успешными, благополучными. Оставшиеся 90 % имеют явные проблемы: они чем-то «обеднены», то есть чаще всего лишены должной самодостаточности, уверенности в себе, гармонии и уравновешенности.

Прислушайтесь к своему сердцу и чаще создавайте себе ситуации, радующие и вдохновляющие Вас

◆ Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы относиться к ней слишком серьёзно.

Стремитесь не столько к радости обладания, сколько к радости жизни

◆ Когда человек поистине счастлив, душевное спокойствие и особая радость уже не покидают его.

◆ Истинное счастье не зависит от следующего:

◆ где мы находимся;

◆ какое положение в обществе занимаем;

◆ насколько мы финансово обеспечены.

◆ Внешние условия и события жизни не сильно, а лишь опосредовано влияют на состояние счастья, поскольку всё зависит от умонастроения человека и его внутренней оценки происходящего.

Одновременность мышления о светлом и добром усиливает многократно способности каждого, кто

участвует в этом позитивном мышлении

◆ Вот почему и говорят, что один – больше, чем ничего, двое вместе – больше, чем двое врозь.

Осознайте всю непродуктивность часто цитируемого принципа: «Хорошо там, где нас нет»

◆ Принцип «хорошо там, где нас нет» означает, что рядом с нами нет хорошего, его даже можно и не искать.

Сила обуславливается спокойствием и особым сбалансированным равновесием

◆ Подлинный успех обходит стороной человека, склонного к крайностям, и сопутствует тем, кто ведёт сбалансированный образ жизни.

Превратите имеющиеся «минусы» в «плюс», а ещё лучше с восклицанием

◆ «Плюс» (+), как известно, состоит из двух «минусов» («-» и «-»), один из которых заявляет о себе вертикально (!), а если ещё под ним поставить точку, этот минус превратится в знак восклицания (!).

Позаботьтесь о настоящем

◆ Научитесь погружаться в процессы так называемого «животного состояния», то есть жить процессами настоящей текущей жизни, а не проблемами завтрашнего дня.

◆ Помните, что «завтрашний день» сам о себе побеспокоится.

Оцените по достоинству известное правило «здесь и сейчас»

◆ Правило «насладитесь настоящим» на языке психологии означает: «насладитесь мороженым, которое лежит на вашей тарелке», причем лежит здесь и сейчас.

◆ «Здесь» – это то единственное МЕСТО, где нужно жить, «сейчас» – это то единственное ВРЕМЯ, в котором нужно жить.

Сила жизни проявляется исключительно в настоящем

◆ Жизнь в текущем моменте рассеивает сожаления, преодолевает беспокойство, снижает стресс.

◆ Концентрируйтесь на том, что ДЕЛАЕТЕ («здесь и сейчас»), а не на том, что делали в прошлом или будете делать в будущем.

◆ Помните, что для мудрого человека каждый день открывается новая жизнь.

◆ Счастье нельзя найти в годах, месяцах, неделях или днях, оно представлено и существует только в мгновении, а если точнее – здесь и сейчас.

Возьмите у настоящего времени то, что по праву должно принадлежать Вам

◆ То, что действительно принадлежит Вам, – это мгновения времени «сейчас». Только с позиции «сейчас» можно по-настоящему насладиться жизнью, ощутить её красоту, почувствовать гармонию.

◆ Человек мчится по жизни, все больше и больше набирая скорость – вчера ему было 20, 25, 30 лет, завтра... – 40,

45, 50... Ему порой некогда остановиться, насладиться достигнутым, оглянуться на пройденный путь и, повторяю, насладиться. Человек превращается в трудоголика, то есть того, кто ничего в своей жизни уже не видит, кроме своей работы.

Помните, что наша земная жизнь слишком коротка и драгоценна, чтобы тратить её на неприятные воспоминания

◆ Подсчитано, что при средней продолжительности жизни человека, равной 76 годам (это составляет примерно 4 тысячи недель), 1/3 времени уходит на сон и остаётся только 2660 недель, что составляет всего лишь 64 тысячи часов!

Старайтесь наслаждаться вещами лишь в их завершённом виде

◆ Помните, что всё в природе достигает совершенства лишь в некую пору: до того оно зреет, после – портится.

Откажитесь от желания перейти мост, пока не дошли до него

◆ Постарайтесь научиться следующему:

- ◆ справляться с проблемами по мере их возникновения;
- ◆ расставаться с ними, когда они исчезнут.
- ◆ Увы, для многих «сегодня» представляет собой то «завтра», о котором они тревожились «вчера».

◆ Немало, к сожалению, и таких людей, жизнь которых наполнена ужасными несчастьями, большая часть которых никогда не случалась.

◆ Откажитесь от своих намерений преждевременно переживать события, которые ещё не наступили, а также тревожиться о том, что Вас не касается.

Жизнь человека в своём возрасте – это шаг вперед на пути, не имеющем конца

◆ Обладая духовной природой, жизнь человека не имеет конца. Она бесконечна. Осознание этого факта окрыляет, вдохновляет и делает человека поистине бессмертным.

◆ Поверьте в то, что:

◆ Ваше будущее – это процесс омоложения, а не нарастающее старение;

◆ Ваш возраст (в котором Вы находитесь) – это ещё только начало расцвета мудрости, крепости духа, духовной и физической силы.

◆ Смерть земная означает не конец всего, а начало новой формы жизни.

◆ Существует ошибочное мнение, что есть рождение, развитие, зрелость, старость, смерть. То, что люди обычно называют смертью, есть не что иное, как уход в новое место пребывания, переход в новое качество, другие измерения жизни.

Насладитесь отрезком времени, имя которому – жизнь

◆ Помните, что Ваша жизнь – это:

◆ *красота*, удивляйтесь ей;

◆ *наслаждение*, отведайте его;

- ◆ сон, разгадайте его;
- ◆ обязанность, выполните её;
- ◆ игра, играйте в неё;
- ◆ ценность, берегите её;
- ◆ богатство, сохраните его;
- ◆ любовь, радуйтесь ей;
- ◆ тайна, познайте её;
- ◆ обещание, исполните его;
- ◆ песня, пойте её;
- ◆ драма, станьте к ней лицом к лицу;
- ◆ приключение, испытайте его;
- ◆ неисчерпаемые возможности, используйте их во благо не только себе, но и окружающим.

Научитесь любить тот отрезок времени, который проводите за своей работой

◆ Если треть Вашей жизни – время работы и Вы занимаетесь нелюбимым делом, находитесь в «костюме сопротивления» (на котором окружающие видят надпись «Готов быть где угодно, но только не здесь!»), то это обязательно негативно скажется на оставшихся двух третях Вашей жизни.

◆ Если Вы ненавидите те условные восемь часов, в течение которых работаете, подобное эмоциональное состояние обязательно будет иметь досрочные негативные последствия для Вашего психического и физического здоровья.

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.