Айк Арутюнян

Секреты успеха и гармонии

Краткое руководство к действию

Айк Арутюнян

Секреты успеха и гармонии. Краткое руководство к действию

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21576556
«Союз писателей»;
ISBN 9785448329234

Аннотация

Успех неизбежен. Формулы успеха и гармонии, изложенные в руководстве, помогут вам в самых различных ситуациях. Это пособие будет вашим верным помощником везде.

Содержание

Аннотация 5
Предисловие 6
Благодарность 9
Ответственность и осознанность 13
Любовь 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Секреты успеха и гармонии
Краткое руководство к действию

Айк Арутюнян

© Айк Арутюнян, 2020

ISBN 978-5-4483-2923-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Не заблудиться в этом огромном мире, не потерять самого себя и уверенно идти вперед, навстречу светлому будущему и личному счастью поможет книга Айка Артуровича Арутюняна «Секреты успеха и гармонии». На ее страницах автор попытался поделиться со своими юными и не очень читателями важными открытиями, которые совершил за свою жизнь и счел неизмеримо важными. Вместе они представляют собой настоящую инструкцию по достижению успеха и гармонии. А всем известно, что и то, и другое совершенно необходимо, чтобы чувствовать себя не просто хорошо, но отлично, и не только казаться, но и быть по-настоящему благополучным человеком.

Предисловие
(Подарок отца детям)

Изначально эти записи я начал вести не ради писательского интереса, а для себя, для своего развития. Они казались мне очень важными, и захотелось сохранить и передать их в пользование собственным детям, чтобы помочь разобраться в себе, стать успешными, счастливыми и гармоничными людьми. Со временем стало ясно, что заметки превратились в некое ценное руководство по жизни, а мысли, изложенные в нём, на практике начали показывать всю свою силу и результативность. Осознав, что советы могут пригодиться не только мне и моим детям, но и другим семьям, я решил опубликовать их в доступной конспективной форме.

Сам я начал внутреннее развитие, как мне кажется, довольно поздно. Поэтому не хотел, чтобы мои дети повторили этот промах. Оговорюсь для родителей: ко многим советам данного руководства вы можете начать приобщать своих детей с самого раннего возраста. Именно в раннем возрасте детское сознание наиболее восприимчиво к родительскому воздействию (тех родителей, которых они считают авторитетными). Даже если ваши дети ещё не имеют читать, можно передавать информацию на слух или любым другим понятным им способом. Несмотря на то, что руководство адре-

совано прежде всего подросткам, чтобы помочь им увереннее идти по жизни и взять свою судьбу в руки, конспект может оказаться настоящей находкой и для взрослых, которые жаждут перемен к лучшему.

За свою жизнь я прочитал много книг и статей по развитию личности, посещал тренинги личностного роста, смотрел фильмы, расширяющие сознание. Большой объём информации со временем всегда стирается из памяти. Поэтому я решил тезисно, в сжатой форме изложить свой опыт, чтобы он всегда был под рукой, а перечитывание не занимало массу времени. Ряд повторов наиболее важных аспектов сделан намеренно – для более глубокого понимания принципов действия.

Считаю, что данный конспект может стать замечательным подарком любой семье. Если вам небезразличен ваш ребёнок, если вы хотите помочь ему сделать правильный выбор в жизни и стать счастливым, то это пособие будет вашим верным помощником.

Советую также ознакомиться со списком книг, фильмов и авторов методик, представленным в послесловии этого руководства. Он даст направление тем, кто захочет глубже изучить изложенные здесь мысли. Всем указанным в нём авторам я искренне признателен за то, как они повлияли на мой личностный рост и успех. Безусловно, хочу выразить благодарность и своим детям, ведь, создавая это руководство, я и сам смог многое осознать и улучшить. Я старался стать

для них примером, потому что бесполезно воспитывать детей пустыми словами – нужно воспитывать прежде всего себя, чтобы у них перед глазами был образец для подражания.

Благодарность

Ни для кого не секрет, что благодарному человеку всегда хочется помогать больше. С людьми неблагодарными, как правило, никто не хочет иметь дело. Так же устроены и законы Вселенной: пока мы не научились благодарить жизнь за все те, как нам кажется, мелочи, которые мы уже имеем, жизнь вряд ли откликнется на наши другие чаяния и мольбы. Благодарным жизнь даёт несравнимо больше.

Следует отметить, что необязательно благодарность миру должна проявляться вербально, на словах, по большей мере это может быть особое состояние души.

Если научится благодарить жизнь за всё, что уже есть у вас, мир и Вселенная обязательно откликнутся на ваши новые просьбы. Будьте благодарны ко всем мелочам, благодарите даже тогда, когда вам кажется, что благодарить не за что; благодарите даже неприятные обстоятельства, потому что каждое из них несёт в себе важный урок. Не отнекивайтесь даже от самых мизерных подарков жизни, будьте открыты, принимайте и благодарите.

Прямо сейчас у каждого из нас есть уйма вещей, за которые стоило бы поблагодарить мироздание. Но люди часто склонны принимать такое положение дел как данность; они не задумываются над тем, какое счастье *уже находится* в их руках, и сосредоточивают внимание на нехватке тех или

иных вещей. Это закономерно ведёт к апатии и унынию, порождает чувство угнетённости.

Пожалуйста, почаще вспоминайте, за что вы можете поблагодарить Вселенную, и благодарите от всего сердца! Постепенно такой внутренний ритуал, больше похожий на медитацию, станет привычным для вас и поможет в корне изменить вашу жизнь, наполнив её гармонией и счастьем. Рекомендую уделять этому нехитрому упражнению некоторое время в течение дня и перед сном.

Секрет подобного медитативного посыла кроется в том, что чувство благодарности является основой счастья. Не забывайте также о признательности самому себе (хоть это и может на первый взгляд показаться странным). Благодарите себя за хорошие поступки и помыслы, благодарите за благодарность миру. Будьте открыты для обмена, отдавайте с чистым сердцем и получайте с признательностью, делитесь с любовью, но не выпускайте из рук свои ценности.

Первый секрет достижения желаемого – отдавать миру то, что хочется получить самому. Отдавайте и делайте бескорыстно, не ожидая благодарности от конкретного человека. Будьте уверены, Вселенная найдёт способ воздать вам ещё более щедрыми дарами.

Учитесь даже в плохих ситуациях искать повод для благодарности: это поможет бороться с негативным восприятием и видеть в каждом событии важный для себя урок.

К примеру, очень часто люди переживают из-за того, что

вынуждены нести тяжёлое бремя финансовых забот по содержанию семьи. Концентрируясь на негативных эмоциях, они не замечают, что можно переключить внимание на другую сторону вопроса: благодарность за то, что в принципе имеются средства расплатиться за эти нужды.

Благодарность и любовь – это те универсальные чувства и инструменты, которые можно применять во всех случаях жизни, чтобы поменять свой взгляд на ситуацию и мир в целом. Быть благодарными и любить значит быть счастливым. Повод для благодарности можно найти в любой жизненной мелочи. У каждого человека есть что-то, за что обязательно стоит поблагодарить этот мир.

Хоть мы и привыкли думать, что материальные богатства важны для благополучной жизни, на самом деле они играют малую роль в создании атмосферы счастья. Обретая материальную ценность, мы становимся счастливыми лишь на короткий миг новизны обладания ею. И уже в самом ближайшем будущем нам не останется ничего, кроме как опять задуматься о приобретении чего-то нового. Такое поведение навязано человеку современным обществом и в основном базируется на чувстве зависти. Чтобы противостоять этому, мы должны научиться благодарить за то, что есть у нас здесь и сейчас; в противном же случае бесконечная погоня за материальными благами вымотает вас и будет угнетать всё больше и больше.

Я не призываю людей отказываться от их стремлений: на-

оборот, благородные стремления всегда меняли мир к лучшему, а их создателям мир даровал огромные блага.

Ответственность и осознанность

Возьмите на себя ответственность за всё, что происходит в вашей жизни, и вас удивят перемены, которые произойдут в самых разных сферах вашей деятельности. На первых порах вам будет казаться, что всё это совпадение, но дальше вы поймёте, что всё действительно зависит только от вас.

Прекратите винить людей или обстоятельства в том, что у вас что-то не получается. Лучше извлеките урок из нежелательного события и осознайте, что все вещи, происходящие с вами, отражают ваше отношение к миру и к самим себе. Такое понимание позволит вам осознаннее подходить к делу построения собственной жизни.

Благородный человек предъявляет требования к себе, низкий человек предъявляет требования к другим. Осознавая, что всё зависит от вашего восприятия, важно не зацикливаться на собственных проблемах, а чувствовать способность изменить сложившийся порядок вещей к лучшему. Мы сами выбираем, какие чувства нам испытывать. Многие события, которые имели свойства повторяться в вашей жизни, перестанут происходить, как только вы осознаете, что можете поменять своё отношение к ним. Жизнь – удивительная штука и часто не поддаётся объяснениям, но, практикуя изложенные навыки, вы увеличите степень вашего влияния на собственную жизнь и жизнь вашего окружения. Суть про-

исходящих вещей будет открываться вам постепенно, осознанность собственных действий откроет новые знания, которые помогут в вашем развитии.

Всё в нашей жизни зависит от нас самих. Осознайте эту простую истину, и ваша жизнь начнёт меняться. Запомните: вам никто ничего не должен, ваша жизнь зависит от вас, мир начинает меняться, только если вы сами встаёте на путь перемен. Попробуйте! И вы автоматически окажетесь хозяином своей жизни и судьбы, вас приятно удивят произошедшие изменения. В противном случае, обвиняя кого-то или что-то, вы останетесь жертвой обстоятельств.

На внутреннем уровне почувствуйте себя ответственным за то дело, в которое вы сейчас вовлечены, проникнетесь собственной инициативой за его результат.

У нас всегда есть выбор – стать творцом собственной жизни или оставаться жертвой, полагающейся на калейдоскоп обстоятельств и поиски виноватого. Жертвы всегда избегают ответственности, взваливая её на других, винят всех, кроме себя.

Если вам не нравится картина вашего мира, примите твёрдое решение нарисовать другую, оптимальную для вашей жизни. Выбор за вами! Наша картина мира формируется под влиянием общества, но конечный выбор всегда остаётся за индивидом, в его силах внести в неё другие краски или же написать заново.

Ответственность открывает перед нами огромные воз-

можности. Ответственного человека можно назвать хозяином своей судьбы, для такого человека нет ничего невозможного, он верит в себя и в свой успех. Такой человек убеждён, что в жизни полно возможностей, он готов действовать и достигать поставленных целей. Ответственные и осознанные люди ищут способы решения проблем, а жертвы начинают ныть и страдать

Старайтесь не критиковать и не осуждать других людей, их поступки, поведение и жизненный выбор. Осуждая, мы как бы снимаем с себя ответственность за происходящее, на внутреннем уровне как бы увеличиваем свою значимость в отношении других.

Ответственные люди прислушиваются к мнению остальных людей, но всегда имеют собственные суждения и планы на жизнь. Руководствуйтесь своими мыслями, никогда не гонитесь за кем-то: у вас своя дорога, и не важно, что будут говорить за вашей спиной. Люди говорили, говорят и будут говорить всегда. Вас это не должно волновать – любите, творите, мечтайте и наслаждайтесь тем, что делаете.

Проанализируйте свою жизнь: посвящайте больше времени тем занятиям и людям, которые действительно важны для вас. Каждый поступок влечёт за собой последствия, ваш выбор – это ваша ответственность. Будут ли ваши поступки приближать вас к цели или удалять от неё, зависит только от вашего выбора. Ваш мир в ваших руках. Не надейтесь, что принятие ответственных решений дастся вам легко, прегра-

ды возникают в любом начинании, но, преодолевая препятствия, мы становимся только сильнее, опытнее и увереннее. С каждым разом решения проблем будут даваться легче – а это и есть основа любого развития.

Можно сколько угодно винить и проклинать собственное прошлое, упрекать родителей в своих слабостях, но это никак не снимает личной ответственности человека за собственную жизнь. Ответственность делает человека свободным, свобода опасна только для тех, кто не готов в полной мере отвечать за свои поступки.

Не будьте зависимы от мнения окружающих. Человек, имеющий собственную точку зрения, выгодно выделяется в любой компании. Если, к примеру, вы осознаёте, какой вред может нанести курение вашему организму, не поддавайтесь влиянию курящего окружения; вовсе необязательно начинать курить, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям.

Ответственность является гарантом стабильной самооценки. Спросите себя: я делаю то, чего от меня ожидают, или то, чего хочу я сам? Контролируйте своё поведение! Человек становится зрелой личностью только тогда, когда перестаёт жаловаться и винить в неудачах обстоятельства и других людей.

Любовь

Чувство любви универсально и может проявляться поразному. У каждого из нас своё понимание и представление о ней. Сейчас мы рассмотрим это понятие в общем его значении.

В любви сконцентрирована огромная созидательная сила. Вы можете проверить это на себе. Так, любимому человеку вы готовы простить многое – чего не скажешь о людях, которые нам незнакомы или малосимпатичны. Попробуйте по этому же принципу оценить всех окружающих и те действия, которые вам приходится выполнять. Попробуйте изменять ваши внутренние ощущения, взгляните на привычные вещи с любовью. Не сразу, но вскоре вы заметите изменения – не только в вас, но и во всём, что вас окружает.

Пусть любовь станет вашим лучшим помощником во всех сферах деятельности, а не только в отношениях с людьми. Старайтесь любить людей, будьте терпеливее. (Более подробную информацию о силе любви и благодарности и их медитативной отработке можно найти в книге Клауса Джоула «Посланник. Правдивая история про любовь».)

Вы, наверное, не раз замечали, что дело, производимое с любовью, всегда даётся легче, приносит удовольствие, не вызывает усталости. Даже трудности в любимом деле ка-

жутся не такими ужасными, как при работе с малоприятными вещами. Когда нет энтузиазма, даже самое маленькое препятствие кажется кошмаром, несущим массу негативных переживаний.

Задумайтесь над вашей жизнью, выбирайте для себя те занятия, которые вы готовы делать с любовью. Найдите такую работу, которая принесёт радость от её выполнения. При таком раскладе успех не заставит себя ждать, он неизбежен, когда работа увлекательна и интересна. Если вы выбираете себе занятие или профессию не по душе, при первых трудностях ваш и так малый заряд сил иссякнет и вы не добьётесь особого результата.

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.