

РУСТАМ КСЕНОФОНТОВ

Как приручить своих демонов

И СТАТЬ ВЛАСТИТЕЛЕМ СВОИХ
МЫСЛЕЙ



Рустам Ксенофонов Как приручить своих демонов. И стать властителем своих мыслей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38977772

ISBN 9785449365057

Аннотация

Эта книга посвящена героям, ищущим себя и свой путь в жизни. Ее задача – научить читателя управлять своим внутренним вниманием и переключать его по необходимости: например, с негативного фокуса на позитивный или с бездействия на состояние продуктивности. Управляя вниманием, можно научиться переводить мысли из категории властителей в категорию верных слуг: и тогда (и только тогда!) получится действовать, руководствуясь своими истинными желаниями, без оглядки на внутренние страхи и комплексы.

Содержание

Благодарность	5
От автора	6
Знакомство и первое задание	8
Анализ дня	17
Вторая встреча. Наставник и ученик	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Как приручить
своих демонов
И стать властителем
своих мыслей**

Рустам Ксенофонов

© Рустам Ксенофонов, 2021

ISBN 978-5-4493-6505-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарность

Хочу поблагодарить всех моих учителей, у которых я многому научился, в частности, Бодо Шефера, Брайана Трейси, Энтони Роббинса. Написанные ими книги, а также произведения других замечательных авторов помогли мне в выборе жизненного пути.

Спасибо моим ученикам: я многому научился у них за те двадцать лет, в течение которых я работал тренером по каратэ. Спасибо моим друзьям: вы поддерживали меня в написании книги, и это прибавляло мне сил.

Также благодарю всех моих помощников, которые приняли активное участие в создании данной книги. И выражаю почтение каждому из читателей, особенно тем, кому я смог быть полезным.

От автора

Мои поздравление и восхищение, дорогой читатель!

Ты здесь, а значит, ты вступил на путь поиска инструментов для достижения своей мечты. Вероятно, тебе уже стало понятно, что эта дорога – не из легких; но ведь только через преодоление трудностей можно добиться сказочных результатов!

Эта книга посвящена героям, ищущим себя и свой путь в этой жизни. Ее задача – научить читателя управлять своим внутренним вниманием и переключать его по необходимости: например, с негативного фокуса на позитивный, или с бездействия на состояние продуктивности. Управляя вниманием, можно научиться переводить мысли из категории властителей в категорию верных слуг: и тогда (и только тогда!) получится действовать, руководствуясь своими истинными желаниями, без оглядки на внутренние страхи и комплексы.

Герои данной книги являются вымышленными, но техники и советы – самые настоящие. Книга написана в виде увлекательного рассказа: это позволяет легко (я бы даже сказал, играючи) усваивать информацию. Специальный формат книги дает возможность делать необходимые записи прямо в ней, что делает ее удобной для самостоятельной работы. До тех пор, пока позитивные привычки прочно не войдут

в повседневную жизнь, — книга будет верным помощником и надежным другом.

Я счастлив, что имею возможность поделиться опытом и знаниями, которые помогут реализоваться твоему природному потенциалу. Желаю отличного чтения и успешного освоения всех изложенных здесь полезных навыков, с помощью которых ты сможешь приручить своих демонов (страхи, вредные привычки, ограничивающие убеждения) и сделать из них союзников на пути к мечте!

С уважением, автор.

Знакомство и первое задание

Жесткий удар по щеке

Не успел я понять, что происходит, как до безумия сильные руки схватили меня за ворот и без особого напряжения подняли в воздух, словно во мне и не было восьмидесяти килограмм. Я пытался разглядеть обладателя этой безграничной силы, но, увидев его глаза, я испытал такой шок, что напрочь лишился желания сопротивляться и пытаться что-либо понять.

В этих глазах я не увидел привычного взгляда: в них была бескрайняя, глубокая, с бесчисленным количеством звезд Вселенная. Масштаб увиденного ограничивался только моим разумом. Я не мог оторваться от этих глаз и произнести хоть слово: в этот момент я стал безвольным и беспомощным. Не дав мне хотя бы немного прийти в себя, это существо космическим голосом произнесло:

– Вселенская пыль, пришло время! Решай: либо умри бесславленным, либо возродись царем!

После чего одним легким движением существо отшвырнуло меня от себя, и я почувствовал, как будто тысячи лошадей одновременно дернули меня с места и потащили с невероятной скоростью.

В этот момент сон оборвался...

Фарук резко проснулся, но пролежал еще какое-то время в оцепенении. Затем, оглядевшись, сел на кровати и, немного придя в себя, произнес вслух:

– Какой странный сон...

Смотря в одну точку, мужчина начал вспоминать детали сновидения.

В это время прекрасное весеннее солнце уже озаряло город Мирад, поднимаясь все выше над невысокими домами песочного цвета и узкими улицами. В этом городе и жил наш герой – Фарук, которому не так давно исполнилось 35 лет.

Можно было еще поспать, однако после такого пробуждения сон не шел к Фаруку, и потому мужчина был полностью погружен в осмысление увиденного. Он продолжал размышлять над словами приснившегося существа.

– Как мало было сказано, и как много это означало! – думал Фарук, сидя на кровати.

И вдруг, как гром среди ясного неба, к нему пришло понимание. Он осознал смысл странного сна и воскликнул:

– Пора менять свою жизнь, иначе я так и проживу бесславно!

В этот же момент его настигло осознание прожитой жизни, в которой он не сделал ничего существенного, не добился особенных вершин. А ведь жизнь так скоротечна!..

До этого, конечно, Фарук тоже думал об этом, как и о переменах, и о том, что все люди смертны. Но он предпочитал верить в то, что к его старости лекари успеют найти средство

от всех болезней и, воспользовавшись им, он обеспечит себе возможность жить практически вечно.

Но в это утро юношеские размышления изменились, и резко открылся занавес, за которым все это время скрывался страх смерти. А вместе с пониманием пришел и ужас: от того, что жизнь пройдет все в том же унылом существовании, в котором нет места мечтам и великим целям.

Фарук почувствовал, что ему трудно дышать. В панике он соскочил с кровати, умылся и выпил воды. А потом вышел в свой двор и проговорил, глядя в небо и не понимая причины своих душевных мук:

– За что мне это? В мечтах я был великим оратором, несущим миллионам людей благое слово, дающее великие возможности! Но на деле же я всего лишь каменщик, слова которого порой не слышны даже ему самому...

От нахлынувших эмоций по его щекам потекли слезы: слезы горести от осознания пустоты прожитых лет, наплевательского отношения к жизни, наконец, от мыслей о том, какой он получил великий дар – мог ходить по этой земле, дышать этим прекрасным воздухом, но не ценил это, горя по пустякам и опуская руки перед самыми мелкими трудностями. Не так он представлял свою жизнь... Совсем не так...

Немного успокоившись, Фарук взял себя в руки и почувствовал невероятное успокоение, словно ангел коснулся его своим крылом. Ощущение было невероятным: он не чувствовал ни страха, ни сожаления, – только вселенское уми-

ротворение, растекающееся по всему телу. Посидев в таком состоянии еще какое-то время, Фарук вытер слезы, встал и произнес громким, твердым голосом:

– Отныне мой путь будет идти к величию, мой голос услышат миллионы, и каждое свое слово я наполню знаниями настолько, что вес каждого из них будет в тысячу раз тяжелее любой звезды на небе!

После грандиозных утренних потрясений Фарук приготовил себе ароматный кофе, и, выпив его, переоделся и пошел прогуляться. Он был настолько увлечен своими мыслями, что не замечал ни чудесной весенней погоды, ни пения птиц, ни даже проходивших мимо людей.

Так прошло около часа, но вдруг внимание Фарука привлек человек, идущий ему навстречу. Это был мужчина средних лет, находящийся в прекрасной форме, но наш герой почему-то чувствовал, что этот прохожий выглядит намного моложе своего возраста. Лицо мужчины казалось смутно знакомым, и, вглядываясь в него, Фарук ощутил радость узнавания. Он знал его, и знал с давних пор; чуть погодя он вспомнил, что это друг его отца.

– Ивас, это вы! – воскликнул он, чтоб наверняка убедиться в этом.

Тут же на свой вопрос он услышал ответ:

– Да, а кто меня спрашивает? Мы знакомы? – прохожий вглядывался в лицо Фарука, не узнавая его.

– Это же я, Фарук, сын Лира!

– Не может быть! Сын Лира? – тут же воскликнул Ивас и заключил Фарука в объятия. – Сын моего лучшего друга! О, какая встреча!

Фарук молча улыбался, видя искреннюю радость старого знакомого.

– Как ты, мой друг? Очень рад нашей встрече! Столько времени прошло с тех пор, как я последний раз видел твоего отца, лет 15, наверное! – говорил Ивас. – А занят ли ты сейчас, мой дорогой друг?

– Сегодня я совершенно свободен, – ответил Фарук. – Я решил воспользоваться выходным и прогуляться по городу.

– Тогда проводи этот день со мной, если, конечно, ты не против. Ради такой встречи я отложу все свои дела, вот только передам поручения своим слугам.

Отозвав в сторонку слуг, Ивас принялся раздавать поручения. В этот момент Фарук обратил внимание на то, что, хотя сам он по меркам своего города считался человеком довольно хорошего достатка, – даже слуги отцовского друга были одеты лучше него, что уж говорить о самом Ивасе.

Раздав поручения, Ивас подошел к Фаруку и взял его под руку:

– Ну что, мой друг, а теперь пошли туда, где мы сможем уединиться, попить чаю и поговорить в спокойной обстановке.

Фарук ответил дружелюбной улыбкой и сказал, что знает такое место неподалёку.

Они пришли к чайной, где можно было спокойно отдохнуть и поговорить. На входе их встретил приветливый хозяин, который, видя их намерение войти, поспешил открыть свой шатер.

— Уважаемый! — окликнул его Ивас. — Посади нас там, где мы сможем спокойно поговорить, и угости своим вкусным фруктовым чаем!

— С удовольствием, — ответил хозяин и самолично проводил их внутрь шатра.

Шатер, находящийся в центре города, был рассчитан на тридцать гостей и поделен на комнаты вместимостью три-четыре человека. Внутри него все было застелено великолепными коврами; каждая комната закрывалась плотными шторами. Даже в самую жаркую погоду здесь царила приятная прохлада, которая обеспечивалась за счет продуманной вентиляции, а также толстых ковров, закрепленных на жестком и прочном деревянном каркасе, и выполнявших функцию стен. Ощущение прохлады также усиливало местоположение шатра, который стоял в тени нескольких могущественных деревьев, укрывающих его от палящего майского солнца.

Это было сказочное место, куда приходили хорошо отдохнуть, попить вкуснейшего чая с различными лакомствами и душевно поболтать. За счет ковров, отлично поглощающих звук, даже в заполненном гостями шатре сохранялись комфорт и атмосфера уединения. Именно поэтому это место бы-

ло излюбленным заведением для любителей спокойного общения.

Не успели гости расположиться, как в комнату зашел слуга и принес чайник ароматного фирменного чая, запах которого растекался по всей комнате, а вместе с ним – чашу со вкуснейшими лакомствами.

– Ммм... Какой сказочный аромат, – произнес Ивас, усаживаясь на мягкие подушки, лежавшие справа от небольшого столика.

Слуга разлил чай по чашкам и удалился. Ивас, сделав глоток, постарался насладиться вкусом и максимально расслабиться. Смотря на него, Фарук тоже начал невольно успокаиваться и получать удовольствие от аромата и вкуса чая.

– Как же люди иногда влияют друг на друга, – сказал Фарук, заметивший свое неосознанное подражание Ивасу.

– Ты абсолютно прав, мой дорогой друг, и это – одно из правил успеха, – улыбнулся Ивас. – Окружи себя более успешными людьми, и ты станешь более успешен сам; окружи более энергичными – станешь энергичнее! И наоборот: находясь рядом с людьми, которые все время жалуются на жизнь, очень быстро ты и сам начнешь замечать жизненную несправедливость.

Есть по этому поводу прекрасное выражение: «Если долго ходить с молотком, многое напоминает гвозди». Так же и тут: с позитивными людьми ты начинаешь думать в хорошем ключе, и наоборот.

– Интересное выражение, – отметил вслух Фарук и задумался.

Они сделали еще по глотку прекрасного чая и, немного помолчав, Ивас обратился к своему собеседнику:

– Как ты поживаешь, друг мой? Чем занимаешься? Расскажи, что произошло за эти годы, что я не видел вас с отцом. С тех пор прошло 15 лет, тогда ты был еще юношей.

– Да, тогда мне было еще лет 20, – задумчиво проговорил Фарук. – Я занимаюсь строительством домов – с тех пор, как отец начал брать меня с собой помощником, и по сей день. Отец тогда создавал проекты и делал фундамент, а я выкладывал стены. Сейчас я все делаю сам, иногда привлекаю помощников для больших проектов. Все вроде идет отлично, и есть заказы наперед, но в мечтах я не хотел быть каменщиком: это больше желание моих родителей, чем мое.

Ивас понимающе кивнул головой. Фарук продолжил:

– Сначала мне это казалось интересным, но затем все превратилось в рутину и в привычку. Даже большие заказы с хорошим жалованием уже не приносят радость... И так я жил по сей день, не имея радости и перспектив на жизнь. Казалось, что я так и проживу остаток жизни... Но сегодня что-то случилось.

Рассказав про странное сновидение, Фарук продолжил

– Этот сон заставил меня пересмотреть свою жизнь полностью. Даже выходной взял для того, чтобы прогуляться и все обдумать. И, удивительно, тут же встретил вас!

Друг отца тихонько засмеялся и жестом попросил Фарука продолжать. Тот, ободренный, заговорил вновь.

– Но пока я не знаю, что делать и с чего начать: желание что-то изменить есть, но сил на это нет. Прихожу домой, как правило, поздно. Отдыхаю, иногда встречаюсь с друзьями, и так изо дня в день, из года в год! А вы говорите, что счастливы в свои почтенные года, полны энергии, выглядите намного моложе своих лет, и притом еще и богаты. Вдобавок все время путешествуете, изучаете разные языки! Как бы я хотел этому научиться...

– Да, в свои 70 лет я настолько рад своей жизни, знаниям и мудрости, настолько полон энергии, что не променял бы это ни на какую молодость. Я слышал, что твоих родителей уже не стало...

Грустная пауза на какое-то время повисла в воздухе.

– Но это – жизнь, – продолжил Ивас. – И от нее никуда не деться. Я отношусь к этому философски, я верю в то, что в этом мире жизнь не заканчивается, и наши души перетекут в другую реальность – это помогает мне относиться к смерти с любопытством!

– Очень интересная философия, – задумчиво проговорил Фарук.

Анализ дня

Немного подумав во вновь образовавшейся паузе, друг отца произнес:

– Я верю в то, что все события взаимосвязаны и не случайны. «Если ученик готов, то учитель вскоре появится». Я согласен попробовать себя в роли твоего наставника: для меня это будет новым и, уверен, бесценным опытом.

Повернувшись к своему собеседнику и глядя со всей решимостью ему прямо в глаза, Ивас сказал:

– Фарук, я готов взять тебя в ученики. Но при условии, что ты посвятишь все свое свободное время нашему учению, так как у нас будет довольно мало времени, а информации, которую мы с тобой должны усвоить, – наоборот, очень много!

Не дожидаясь окончания речи своего собеседника, Фарук, слегка не сумевший сдержать свои эмоции, сказал громко и четко:

– Я согласен.

– Хорошо, но на сегодня мы с тобой закончим, мой дорогой друг. Мне нужна пара дней для урегулирования своих вопросов, и один день – для подготовки к нашему обучению. Таким образом, мы встретимся в это же время и на этом же месте через три дня. И вот тебе первое задание: каждый вечер выделяй немного времени для упражнения «Анализ дня». Задача этого упражнения состоит в том, чтобы взгля-

нута на свой день со стороны, и на свои эмоции, как на позитивные, так и на негативные. И не только взглянуть, но и понять, что им предшествовало.

Прямо сейчас сделай анализ прошедшего дня с помощью двух вопросов: что понравилось за этот день, а что – нет. Запиши ответы на них.

Первый вопрос необходим для концентрации на положительных сторонах прошедшего дня, а также для того, чтобы выяснить, что приносит тебе радость и вдохновение. Второй вопрос будет посвящен твоим слабым сторонам, которые необходимо улучшить.

На первых порах можешь записывать по одному пункту. Секрет внедрения новых полезных привычек состоит в том, чтобы как можно сильнее упростить их: благодаря этому создается впечатление, что внедрить их в свою жизнь проще, чем отложить и бороться со своей совестью. Это хорошая стратегия для прививания любой новой привычки. По мере роста и освоения стратегии пунктов будет больше, а времени на это задание станет уходить меньше. Ну как, ты готов?

– Да, я уже поскорее хочу сделать анализ этого удивительного дня! – проговорил Фарук.

– Хорошо, тогда на этом я с тобой попрощаюсь. У меня еще есть дела на сегодня, а ты приступай к выполнению задания. Увидимся через 3 дня, в это же время!

Попрощавшись, Фарук перешел к заданию.

Итак, что понравилось ему за этот день?

1. Принятое решение изменить свою жизнь.

2. Встреча с Ивасом, который стал его наставником.

3. Первое задание, которое он делает легко и с удовольствием.

Что не понравилось?

1. Чуть не ответил отказом на предложение учиться у Иваса из-за страха не справиться должным образом.

Что необходимо сделать для улучшения данного пункта?

Действовать, невзирая на страх. Как говорится, лучшее лекарство от страха – это действие.

2. Пытался отложить задание и сделать его в более приемлемых условиях, а именно, выспавшись, отдохнув, перекусив и настроившись на его выполнение.

Это отговорка. С таким отношением до задания никогда не дойдут руки, либо условия, в которых придется его выполнять, будут такими же или даже хуже.

Что необходимо сделать для улучшения данного пункта?

Приступать к выполнению задания как можно раньше, не обращая внимание на любые неконструктивные сомнения. Если ситуация не позволяет сделать задание полностью, то сделать хоть что-то, чтобы не откладывать это дело в долгий ящик.

3. Мои сомнения: «А правильно ли, что я ввязался в это обучение?», «Нужно ли тратить время на него?». Ведь если

мы начнем обучение, то придется выполнять различные задания по вечерам, а ведь иногда так хочется просто отдыхать и ничего не делать...

Что необходимо сделать для улучшения данного пункта?

Поменять настрой на «я не узнаю, пока не попробую. Если это мне не поможет, я все равно буду в выигрыше, ведь получу бесценный опыт».

Вторая встреча.

Наставник и ученик

После первой встречи Фаруку настолько понравилось первое задание, позволившее эффективно очистить голову от сомнений и страхов, что он с нетерпением ждал нового. В этот момент наш герой понял, что осознанное обучение сильно отличается от обязательного, школьного. Здесь он жаждал новых знаний и сразу применял их на практике; в школе же были знания, которыми он, в лучшем случае, мог воспользоваться через много лет, в худшем – просто забывал их.

В этот вечер Фарук пришел немного раньше своего наставника, заказал фруктового чая, занял ту же комнату и попросил хозяина, встречающего гостей, проводить к нему наставника. Хозяин хорошо запомнил их после первой встречи и одобрительно кивнул в ответ на его просьбу.

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.