

Елена Саджина  
Вадим Нокард

# ПРОСНИСЬ *и* ДЕЙСТВУЙ



# Часть I



Мы сами создаём окружающий нас мир, мы получаем именно то, что заслуживаем. Как же мы можем обижаться на жизнь, которую создали для себя сами? Кого винить? Кого благодарить? Только самих себя!



**Ричард Бах**

## Что значит быть осознанным человеком, что значит быть здесь и сейчас?

**Т**от факт, что ты сейчас читаешь эти строки, говорит о том, что ты начал действовать. Поздравляю, лишь очень немногие люди способны на такое. Чаще всего мы сталкиваемся с теми, кто наполнен внутренними программами, которые очень мешают по жизни, которые тормозят развитие и заставляют людей деградировать. Но, ты не из числа этих людей, и это замечательно! Ты действуешь, а это главное условие достижения цели. Движение — есть жизнь. Ты начал вкладывать свои средства (энергию, внимание и время) в себя — это самая лучшая инвестиция, которая потом принесёт свои плоды.

Что значит быть осознанным человеком во всех сферах своей жизни? Что значит быть здесь и сейчас? Начнём с того, что надо «Быть»! Но, что это значит «Быть»? Давай разберёмся.

Людей мы можем поделить на три категории: Мечтатели, Искатели и Действующие.

*Мечтатели и Искатели — это 95-97% всех людей.*

*Действующие — 5-3% всех людей.*

**Мечтатель** — это тот, кто много говорит о том, чего он хочет достичь, это тот, кто сидит за компьютером и мечтает о лучшей жизни на берегу моря под пальмой, вне рамок, вне системы. В социальных сетях на своих страничках размещает красивые картинки про красивую жизнь, ведёт на форумах бесконечные беседы про пробуждение и осознание, но он просто сидит и ничего не делает. Он только мечтает.

**Искатель** — это тот, кто постоянно ищет что-то новое, т.к. верит, что ему не хватает волшебного пендаля или волшебной пилюли, чтобы в один миг все изменить. Этаким ленивый диванный воин. Такой человек в своём компьютере имеет много информации, скачанных книг, различных видео, которые, по его мнению, должны ему помочь в саморазвитии и пробуждении, но все это ему почему-то не помогает. Многие из этих книг он даже не читал, свято веря внутри себя, что скачанное им на компьютер, уже автоматически есть у него в голове и в его действиях.

**Действующий** — это маг, который может всё. Он тот, которым все хотят быть. Он умело управляет Намерением, у него Правильный Тональ, он свободен и находится вне социума, хотя активно с ним взаимодействует.

С виду он может быть похож на успешного бизнесмена, отдыхать в крутых отелях на лучших пляжах мира и ездить на машине своей мечты; или он может быть похож на любого человека из толпы, ездить на метро, с потёртым рюкзаком и плеером в ушах. Он может быть в любом обличье, он маг, волшебник, у него есть всё, что ему необходимо. Он достиг своей цели в реальности, а не в мечтах, и ОН СВОБОДЕН! Конечно, у него не всегда всё гладко и отлично, но он несмотря ни на что, действует и движется вперёд.

Чтобы быть магом, ты должен постоянно сражаться — это главное, что тебе необходимо знать. Маг не избегает битвы, в отличие от остальных, которые так делают. Куда бы маг ни шёл, он всегда будет видеть перед собой вызов.

Мечтатели и Искатели, их можно назвать одним словом «ПОТРЕБИТЕЛИ», могут трансформировать себя в Действующих, могут проснуться и после упорной работы над собой стать магами. Успех к нам не приходит сам по себе, он приходит только через определённые действия и практики. Но перед действием идёт мышление, создание нестигаемого Намерения и умелое управление им. Мы сначала должны подумать, вознамериться, отбросить всё лишнее, а потом сделать. Вот тут самый главный секрет — всё находится в нашей голове, а если ещё точнее — в нашем подсознании.

## Почему люди, изучая одну и ту же информацию, получают разные результаты?

**В**ажно не ЧТО ты знаешь, важнее — КАК ТЫ ДУМАЕШЬ! Для успеха необходимо правильное МЫШЛЕНИЕ, поскольку существует прямая связь МЫШЛЕНИЕ — РЕЗУЛЬТАТ.

Многие люди не знают, что движение к пробуждению и осознанию себя и своей жизни начинается с мышления. Твоё мышление является причиной удач и неудач во всех сферах твоей жизни (здоровье, личная жизнь, взаимоотношения с людьми, бизнес, внешний вид и т.д.). Вместо развития своего мышления, люди хотят получить «волшебную» пилюлю, люди все больше ищут новой информации, новых фишек, новых продуктов, упакованных в красивую коробочку, распаковав которую, они получают все, о чем мечтали. Но такого нет, однако 95% упорно верят в это. Почему? Потому, что в этой, так называемой реальности, на таких «продуктах» очень многие делают деньги, они рекламируют всюду свой незаменимый «волшеб-

ный» товар. Потребители — вот их целевая аудитория, а ведь таких людей большинство! Те, кто продаёт «волшебные фишки» работают на потребителя! Мало кто будет продавать «способ изменить мышление», поскольку это подразумевает работу над собой, над своим мозгом, работу сложную и постоянную, да и целевая аудитория не велика. Именно поэтому сейчас перегруз информации с «волшебными фишками», её все больше, но она уже сейчас почти ничего не даёт. **Именно поэтому важно не ЧТО ты знаешь, важнее — КАК ты думаешь!**

Свою жизнь мы можем изменить только сами, поскольку всё находится в нашей голове, в нашем мышлении. Только ты можешь в этом разобраться, только ты способен изменить способ своего мышления, и никто кроме тебя этого сделать не может по определению.

Есть ПОШАГОВАЯ методика, которую применяют в спорте. Маленькими шажками спортсмены достигают поставленной цели: вначале поднимали вес в 30 кг, потом поднимают 50, 80, 100 кг, и потом начали поднимать вес в 130 кг. Никто никогда без подготовки и пошаговой работы не поднимет вес в 2–2,5 раза тяжелее себя.

Люди постоянно о чем-то думают, тишины внутри них почти нет, у них постоянно идёт ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ. Тот кто задаст вопрос «А что же тогда процесс мышления, как не внутренний диалог (ВД)?», пусть сразу ответит себе на другой «А из чего состоит его ВД?». Из постоянных жалоб на обстоятельства, на окружающих людей и погоду; из нескончаемых самооправданий; из пустых грёз призванных хотя бы в мечтах утолить чаяния о лучшем себе; из оценки «как ко мне относятся окружающие меня люди». Это не правильное мышление. Это мышление, которое забирает всю твою силу и энергию. Правильное мышление нуждается в колоссальном количестве энергии, но её уже не осталось. Вся энергия израсходована на ВД, впустую. Поэтому организм очень редко задействует правильное мышление: при сдаче экзамена, написании сложных текстов, выполнении проектов, во время игры в шахматы и т.д.

Думать — это очень сложно, поскольку наш мозг потребляет больше энергии, чем любой другой орган тела и наш организм не хочет напрягаться лишний раз, он и так потратился когда поддерживал твой пустой ВД. Организм начинает всячески сопротивляться, саботируя разными способами процесс правильного мышления: то захочется срочно налить себе чашку чая и что-нибудь съесть, то надо срочно позвонить кому-то, то залезть в социальные сети и что-то там срочно поискать. Т.е., как только перед тобой стоит задача включить свой мозг на полную катушку, организм начинает тут же саботировать этот процесс.

## Как твой организм избегает правильно думать?

**У**тебя включаются автоматические подсознательные процессы. Как пример: сравни мышление во время обучения автовождению и само вождение пару лет спустя. Процессы мышления разные, т.к. во время обучения, ты был максимально осознанным, бдительным и внимательным. Спустя 2 года вождение автомобиля вошло в привычку, появился навык, который вывел твоё сознание на уровень подсознания в автоматизмы.

Сознание постоянно обобщает то, что мы видим. Так проще, так легче, поэтому обобщение очень важное понятие в гипнозе и у НЛП-еров. С помощью обобщений можно так усыпить сознание человека, что он сделает все, о чем ты его попросишь. Почему? Потому, что мозг в этот момент не думает, человек находится в трансе под общими фразами, словами и понятиями. Он практически спит, ему хорошо и спокойно, поэтому обобщение так любит наш организм.

Нарисуй простую схему из трёх блоков:

- 1** *Где ты сейчас?*   **2** *Мышление.*   **3** *Твои мечты.*

**1** **Где ты сейчас?** — это твой Тональ (твоя энергия, внешность, здоровье), твоя осознанность, твои взаимоотношения, твои долги, твой уровень дохода, уровень развития твоего дела и т.д. Та ситуация, в которой ты находишься здесь и сейчас.

**2** **Мышление** — это навык, который можно развить, как любой другой навык, как катание на велосипеде или автомобиле, или поднятие тяжестей в бодибилдинге. Чем больше будешь практиковаться, тем лучше будет получаться. Это только вопрос времени и ежедневных тренировок.

**3** **Твои мечты** — то, куда ты идёшь, твой жизненный вектор, то как ты хочешь жить. Возможно, это получение свободы от системы, максимальный уровень энергии, умение телепортироваться, осознаваться во сне, умение получать информацию из Внегалактической библиотеки и т.д., а может быть твои мечты — это путешествия, стройная фигура, гибкость тела, богатство и т.д. Т.е. твои желания и сокровенные мечты.



Из первого пункта попасть в третий пункт можно с помощью пункта второго: **МЫШЛЕНИЯ, ДЕЙСТВИЙ и НАМЕРЕНИЯ**, поскольку действия — это следствие мышления. Без действий и намерения успех к тебе не придёт сам по себе, постучавшись однажды в дверь. Это бесспорная истина. Однако, действия бывают разные — те, которые дают результат и те, которые уводят нас в сторону от необходимого нам результата. Можно с утра до вечера «копить» знания и «готовить» базу для последующего прыжка, однако такими действиями ты не приведёшь себя к осознанности и свободе к которым стремишься. Действия действиям рознь.

Мышление делится на два вида: **Правдивое мышление** и **Чистое мышление**.

**Правдивое мышление** — его можно назвать фундаментальным и очень важным, поскольку оно основано на правде о тебе самом. Надо честно и правдиво признать, что раз ты не находишься в третьем пункте (жизни своей мечты), значит, у тебя есть какая-то проблема или несколько проблем в какой-то сфере твоей жизни. Важно это признать самому себе. Без такого признания, ты не сдвинешься вперёд с той позиции, на которой пребываешь, а скорее всего сползёшь назад и деградируешь. Поэтому **Правдивое мышление** — это честно признаться самому себе, что **ДА**, у меня есть проблема.

Как мы убегаем от правды: врём себе, что проблемы не существует или убеждаем себя, что «мне и так жить хорошо» или «мне это не мешает». Что ты предпочитаешь не замечать? Может ты хочешь быть стройным, но ты с пузиком? Может ты зарабатываешь много, но тратишь ещё больше, влезая в кредиты и в долги, и стараешься не замечать своего внутреннего транжиру? Может ты куришь и стараешься не замечать, как курение вредит твоему здоровью? И т.д. Ответ на вопрос самому себе: Что ты предпочитаешь не замечать? Подсказка — ищи среди своих привычек.

*Правда: **Результаты и факты никогда не врут!***

Ответь сам себе вот на такие вопросы и запиши ответы:

1. Как возникла твоя проблема/привычка? Как долго ты на этом уровне?  
Что будет с тобой при этой же проблеме/привычке через год или 5 лет?
2. Ты постоянно откладываешь или переносишь дела?
3. Тебе сложно принимать критически важные решения?
4. У тебя идёт перенасыщение информацией, и ты часами убиваешь время в интернете?
5. Тебе мешает Перфекционизм достигать поставленных целей?
6. Ты саботируешь выполнение дел тем, что ищешь больше информации?
7. Ты покупаешь «фишку», думая, что это то, что тебе нужно, но потом не используешь её?
8. Ты бросаешь проекты и задания на пол пути, не доделав их до конца?
9. Работа над собой и своей жизнью является для тебя очень трудным испытанием?
10. Ты постоянно борешься со своей ленью и поведением?
11. Тебе сложно начинать большие и важные проекты и дела?
12. Ты часто зажигаешься чем-то, но быстро остываешь, и не делаешь потом никаких действий?
13. Ты постоянно пытаешься быть организованным, но у тебя ничего не получается?
14. Ты постоянно сам нарушаешь свои же правила, меняешь их в угоду своему комфорту?
15. Ты уверен, что ты умнее/лучше, чем те результаты и факты жизни, которые у тебя есть сейчас?
16. Твой потенциал не раскрыт?
17. Ты больше проводишь времени за тем, что готовишься к работе (к делу),  
больше говоришь о работе и действиях, чем непосредственно действуешь/работаешь?
18. Твои усилия непостоянны или их часто не достаточно?
19. Ты говоришь о планах, заданиях, но при этом ничего из этого не выполняешь?
20. У тебя есть свой метод саботажа работы и действий. Какой он? Что ты делаешь для того,  
чтобы не действовать? Найди свой метод саботажа сейчас и выпиши его.
21. Какое влияние твоё саботажное поведение оказало на твои мечты и твою жизнь?
22. Что будет с твоей жизнью и с тобой, если все оставить без изменений?

Возможно, ты слишком занят, чтобы обращать внимание на свои проблемы, только что обозначенные тобой по пунктам. Представь себе, что ты едешь в другой город на машине, и видишь, что загорелась лампочка, которая говорит, что бензина у тебя не осталось. При этом ты сам себе говоришь «мне некогда заезжать на заправку и заправляться, я опаздываю». Вместо решения этой проблемы, ты просто заклеиваешь пластырем эту лампочку, чтобы её не видеть, или приклеиваешь картинку, на которой стрелка изображена так, что создаётся иллюзия будто бак полон. Таким образом, проблему с наличием бензина не решить, надо решать её в корне — ехать и заливать бензин, т.е. правдиво смотреть на проблему и исправлять ситуацию.

*Запиши себе:*

***Проблемы сами себя не решают!***

**Чистое мышление** — это мышление без внутреннего диалога, когда происходит чистое понимание предмета, без интерпретаций и внутреннего обсуждения. Можно сказать, что чистое мышление — это спутник инсайта, это внезапное осознание, типа «ЭВРИКА».

Не надо оправдывать себя, и искать причины своих ошибок. Важнее увидеть их и признать их наличие. Сейчас мы вскрываем всю ту боль, которая есть внутри каждого и внутри тебя. Настоящее — это результат нашего Прошлого, так же как и Будущее — результат нашего Настоящего.

*Начни СЕЙЧАС менять себя,  
и  
твое будущее изменится.*

## Как заставить себя правильно думать.

**П**ервое, что тебе надо, это избавиться от вредных убеждений, соглашений и шаблонов, являющихся забором с прикреплённым к нему сводом правил, которые движут тобой на подсознательном уровне. Это то, на что ты запрограммирован.

Людей можно сравнить с компьютерами. Внешне они между собой похожи, но вот у одного компьютера программное обеспечение давно устарело и содержит кучу багов. А у другого — современное ПО, позволяющее решать задачи и действовать. Так же обстоит дело с убеждениями, соглашениями и шаблонами — какая программа внутри тебя заложена, на то ты и будешь способен в поведении, в отношениях с людьми и в остальных сферах жизни. Убеждения напрямую влияют на наши жизненные результаты. Они либо помогают, либо мешают достигать нам наших целей. Достаточно одного убеждения, чтобы испортить нам всю жизнь.

*«Убеждения не только отвечают за ваше поведение и действия, они ещё изменяют восприятие поступающей информации извне.»*

*Тони Роббинс.*

Давай рассмотрим основные внутренние программы, ограничивающие убеждения и заменим их правильными убеждениями, помогающими нам достигать наших целей.

**Первая программа.** Сделаю это «завтра».

Симптомы. Лень, отсутствие срочности, ты не делаешь те вещи, которые тебе необходимо делать, ты много рассуждаешь, но при этом не шевелишься, т.е. дальше планов ничего не заходит, твоё любимое слово «завтра» или какой-то день недели (с понедельника или четверга начну), ты вместо действий занят анализом и статистикой.

Ограничивающее убеждение. Мои сегодняшние текущие действия не влияют на моё будущее и не отражают меня, на самом деле я лучше.

ПРАВИЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ. Мои сегодняшние действия влияют на моё будущее и являются точным отражением того, кем я являюсь на данный момент.

Снова мы приходим к тому, что нам нельзя себе врать, поскольку то, что мы сейчас — это результат наших действий. Нет такого «когда-нибудь», «настанет время». Есть только «Сейчас и Сегодня». Успех не приходит мгновенно, так же как и провал.

**Вторая программа.** Озабоченность результатом.

Симптомы. Пессимизм, перфекционизм, сфокусированность на результате, а не на процессе, отсутствие терпения, раздражительность, рано сдаёшься, если у тебя всё сразу не получается.

Ограничивающее убеждение. Когда я достигну цели, только тогда и буду счастлив.

ПРАВИЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ. Движение к цели важнее самой цели. Достигнутая цель — это трамплин для следующего движения. Наслаждение жизнью в состоянии «Здесь и сейчас».

**Третья программа.** Поиск «волшебной фишки».

Симптомы. Постоянный поиск какого-то секрета или «волшебной фишки», ты ведёшься на пустые обещания скорого успеха из «волшебной коробки», откладываешь выполнение мелочей, часто меняешь свои планы, часто бросаешь одно дело, не доводя его до конца и готов начать делать следующее.

Ограничивающее убеждение. Все, что надо для достижения цели — это один огромный прыжок, один верный удар, одна верная книга, одно верное упражнение, одна верная диета, один сверхприбыльный контракт и т.д.

ПРАВИЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ. Достижение успеха в чем-либо — это процесс, это комплекс постоянных каждодневных усилий и действий на пути к твоей цели. Достижение успеха — это соблюдение стратегии.

**Четвёртая программа.** Больше, больше и больше.

Симптомы. Отсутствие фокуса, плохие результаты, отсутствие видимого прогресса, наполовину сделанные дела и полный беспорядок в них, подписка на многие платные и бесплатные рассылки, бесконечное участие во всевозможных семинарах и вебинарах, круглосуточное просиживание на форумах, много начатых и недочитанных до конца книг, много не открытых книг, оставленных на «потом».

Ограничивающее убеждение. Больше — всегда лучше, чем меньше.

ПРАВИЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ. Лучше — меньше и до завершения, т.к. проще сфокусироваться на чем-то одном и важном, повышая свою эффективность, нарабатывая опыт и навыки. Надо сфокусироваться на чем-то одном, поставить перед собой задачу и не расплыться. Когда есть фокус, будет энергия, направленность, чёткость и результат.

**Пятая программа.** Ожидание идеала.

Симптомы. Постоянное откладывание выполнения дел и поиск причин, почему ты не совершаешь никакого движения к своей мечте. Привычка жаловаться на отсутствие времени и ресурсов. Ожидание идеальных условий.

Ограничивающее убеждение. Успех достигается только тогда, когда есть все необходимые ресурсы (время, энергия, молодость, деньги, принадлежность к другому полу и т.д.).

ПРАВИЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ. Ресурсы менее важны, чем Намерение, Движение, Дисциплина, Безупречность и находчивость.

К примеру, развитие своего осознания — это НАВЫК (усердная работа в выбранном направлении), и для того, чтобы развить самого себя, фактически не нужно ничего, вам лишь нужно умение быть дисциплинированным, уметь использовать любую ситуацию для самоотслеживания и пробуждения. Конечно, за один день не стать магом, имея лишь одно намерение, однако путём пошаговой техники, можно (нужно) направить силу своего намерения в правильном направлении, используя различные практики, с постепенным отсеканием лишнего. Мы ограничены своим мышлением, а ведь выход из любой ситуации есть всегда.

**Шестая программа.** Слишком большое количество идей.

Симптомы. Очень много разговоров и мало действий.

Ограничивающее убеждение. Разговоры равнозначны действиям.

ПРАВИЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ. В зачёт идут только безупречные действия, направленные на достижение цели. Возьми одну классную свою идею, молчи, никому не говори и начни что-то делать.

Твой успех и твои результаты — это прямое отражение тебя, твоих убеждений, соглашений, твоих привычек и твоего поведения, а не того, каким умным ты себя считаешь. Достижение успеха в чем-то — это постоянное обучение, постоянная работа над собой и своей жизнью; это напряжённый, долгий и длительный путь.

## Правильное мышление.

**Признаки:** выполнение важных мелких действий, из которых состоит одно большое, выход за зону комфорта, «невидимые» сначала результаты (задержка), повышение уровня энергии.

### Причина... Задержка... Результат.

Маленькие причины приводят к огромному эффекту. Это как маленькими шатаниями раскатать и покатить вперёд огромный тяжёлый камень, который сразу не покатится, но с каждым усилием, с каждым толчком, он будет набирать потенциал и в какой-то момент покатится, и остановить его будет потом сложно.

Маленькие вещи, маленькие шажки очень важны, на них и надо фокусировать своё внимание. Разбей путь к своей цели на много маленьких действий, и ежедневно делай их. Сначала результаты будут незаметны, но они будут и они очень важны.

Очень важно правильно относиться к своему времени. Ты никогда не стоишь на месте. Ты или движешься вперёд, или движешься назад, причём назад ты движешься даже в состоянии активного бездействия. Если ты занимаешься спортом, твои мышцы развиваются, они в тонусе, как только прекращаешь тренировки, твоё тело начинает меняться в худшую сторону. Найди свою мотивацию к выполнению мелких ежедневных действий. В жизни ничего не стоит на месте, все постоянно меняется, движется и развивается. Либо в сторону успеха «+», либо в сторону неудачи «-». Если ты не в плюсе, значит ты в минусе, состояния нуля и покоя не бывает.

*В природе нет состояния покоя,*

*в природе все движется по кругу жизни,*

*переходя из одного состояния в другое.*

Проверь по этому тесту все сферы своей жизни.

Работаешь ли ты над каждой сферой своей жизни или нет?  
Тебе важно знать правду? Ставь «+» или «-» напротив каждого пункта:

**Уровень энергии:** увеличивается или уменьшается

**Осознанность:** улучшается или ухудшается

**Отношения:** улучшаются или ухудшаются

**Здоровье:** улучшается или ухудшается

**Знание:** улучшается или ухудшается

**Финансы:** улучшаются или ухудшаются

Чтобы преуспеть в жизни, надо вкладывать в себя энергию, время, усилия. Это не пустая забава, это вкладывание знаний в себя, чтобы потом эти знания применить для достижения успеха в любой сфере своей жизни.

### **Семь шагов.**

Итак, ты определил, что у тебя есть некая проблема, и ты не можешь сдвинуться с места, на котором застрял.

Сделай следующие шаги:

1. Если ты застрял более 3-х дней, ты застрял — признай это. Самое важное тут — честно признаться себе.
2. Если ты ждёшь вдохновения, которое спасёт тебя — перестань его ждать. Вдохновение и настрой на действия можно создать себе самому.
3. Поменяй приоритеты относительно работы над собой и сделай её номер 1 в своём списке важных дел.
4. Отталкиваясь от конечной даты, определи, сколько «маленьких дел» тебе нужно сделать каждый день. Разбей свою проблему на маленькие кусочки, ежедневно атакуй эти маленькие кусочки своего хаоса и не пытайся все сразу изменить.
5. Маленький кусочек, маленький шаг вперёд — каждый день, постоянно. Каждый день! Дай себе обещание делать по немного каждый день.
6. Делай, даже если не хочется и плохо получается. Главное — делай и двигайся в нужном тебе направлении.
7. Определи дату окончания этого процесса, к примеру, месяц, чтобы мозг не слышал слово «навсегда», иначе он будет саботировать процесс движения.

*Для достижения успеха не надо знать 1000 приёмов, надо знать 10 и отрабатывать их 1000 раз, так же для успеха важно знать свои сильные стороны и играть в жизни на них, развивая их до максимума.*

## Бойся, но действуй.

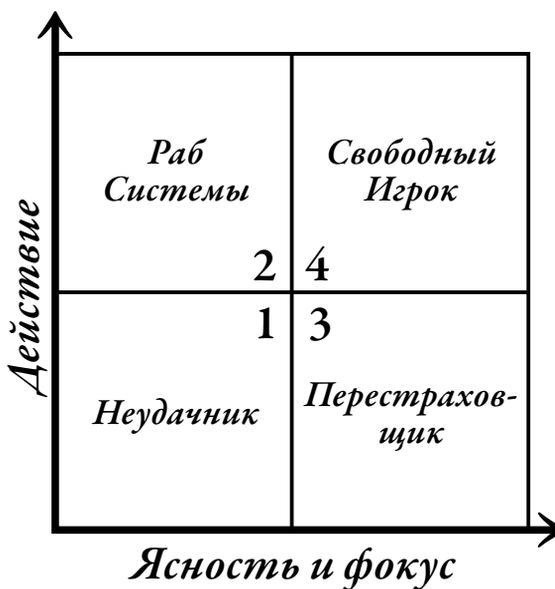
Для начала давай определим твою точку «А» — это то место, где ты находишься в данный момент своей жизни.

Нарисуй квадрат, раздели его на 4 части, пронумеруй части таким образом:

нижний левый — 1,  
верхний левый — 2,  
нижний правый — 3,  
верхний правый — 4.

Это 4 категории людей.

Вертикально в квадрате идёт обозначение увеличения **ДЕЙСТВИЙ**, а по горизонтали вправо показано увеличение **ЯСНОСТИ**, фокуса, понимания своей жизни и своего места в этой жизни.



1. **Нижний левый** — МАЛО действий, МАЛО ясности и фокуса в жизни. Эти люди повторяют жизнь родителей и живут по их убеждениям и шаблонам. У них есть долги, часто нет денег. Живут в негативном фоне, часто ноют и обвиняют в бедах окружающих, они жалуются на ужасно несправедливую жизнь, но ничего не делают, чтобы изменить что-то в своём мире. Ясности о жизни у них очень мало, они расплываются на всякую ерунду и не имеют фокуса и конкретики в своей жизни. Выглядят они так: пивко, брюшко, диванчик перед телевизором, этакий «завтрамен», который сидит в соцсетях. Объясняет причины, почему он не смог сделать то или иное. Назовём его **«Неудачник»**.
2. **Верхний левый** — МНОГО действий, МАЛО ясности и фокуса в жизни. Это люди как рабы. Они имеют сильнейший перегруз. В доходах лимитированы, у них очень ранний подъем на работу и работа по 8–12 часов в день, им нельзя болеть и отдыхать, у них мало времени для встречи с родными. Такие люди собираются рано умирать. Они как спички, быстро выгорают и долго не живут. Назовём их **«Рабы Системы»**.
3. **Нижний правый** — МАЛО действий, МНОГО ясности и фокуса в жизни. Эти люди очень умные, слишком много знают. Прежде чем что-то делать, они очень много всего изучают, они хотят безопасности и не хотят лишних действий. Трусливы, стелют соломку, т.к. боятся рисковать и больно упасть. Перестраховщики, любят умничать, они заранее «знают» и предполагают, что с ними случится в будущем. Зависимы, сами редко способны принимать кардинальные решения и в корне менять свою жизнь. Их можно назвать словом **«Перестраховщик»**. Он заранее знает, что с ними произойдёт что-то плохое. Неуспешные люди.
4. **Верхний правый** — МНОГО действий и МНОГО ясности и фокуса в жизни. Это люди игроки по жизни. Они часто рискуют и достигают успеха в поставленной цели, это люди авантюристы и волшебники. Это люди, у которых максимальный уровень ясности и точности. Они чётко знают, чего хотят и как этого достичь, они способны одним чётким действием завалить мамонта, они берут на себя ответственность за свою жизнь. Они готовы рисковать — видят что-то страшное и сразу туда лезут. Они делают то, что не будет делать большинство, этикие бзумцы. Назовем их **«Свободные Игроки»**.

## **Наполнение чаши жизни — это плата за риск.**

Разница между успешным и не успешным человеком в том, что один из них сумасшедший. Именно поэтому говорилось ранее, что удача, успех, развитие — это не есть здравый смысл. Все, кто руководствуются здравым смыслом, не рискуют, они боятся потерпеть поражение, боятся упасть, боятся испытать боль, они находятся в категории людей «Перестраховщик» или «Раб системы». Для достижения собственного успеха тебе необходимо по жизни иметь состояние «Свободного Игрока».

## *«Победи себя и выиграешь тысячи битв.»*

*Слова Будды*

Ты уже многое понял, и теперь для тебя слова Будды перестали быть пустым звуком. Эти слова наполнены твоим желанием действовать. Тогда скорее перелистывай страницу, тебя ждёт следующая часть.

## Часть 2



Воины знают, что действие обладает силой, в особенности если эти действия являются их последней битвой на земле. Счастье воина — действовать, сосредоточившись на том факте, что у него нет времени.



Карлос Кастанеда

## Достижение пробуждения и постоянный рост.

**Ч**тоб достичь успеха в саморазвитии нужно идти двумя ногами: «Ценность для людей» и «Практические наработки».

**«Ценность для людей»:** готовность к общению, помощь в нахождении пути решения проблемы, самоотдача, проверенные опытом практики. Чёткое понимание того, что ты даёшь людям. Определи, кому будет тебя не хватать, если ты умрёшь. Какую ценность ты отдавал людям?

**«Практические наработки»:** энергетические практики, сбалансированное умеренное питание, различные практики Сталкинга и Сновидения. Это, чем нужно владеть хотя бы на начальном уровне.

Как пример — Помощь людям. Ты всегда готов к общению, готов помочь в решении проблем, подрываешься спасать из беды в любое время суток, люди за оперативность благодарят, все довольны. Ценность такой помощи очень высока. Но такая помощь минимальна и примитивна, если нет развития и практических наработок. Только «Ценность для людей» в виде бесплатного психотерапевта с однообразным шаблонным ответом не продвинет тебя в саморазвитии. Без твоих «Практических наработок» не будет дальнейшего продвижения. И всё так же наоборот. Если есть «Практические наработки», ты разовьёшься до уровня мощного мага, но не помогая другим, рискуешь получить то, что всё твоё саморазвитие загноётся на проблеме эгоизма и эгоцентризма, т.к. нет самоотдачи себя людям, нет второй ноги «Ценности для людей».

Поэтому для достижения успеха всегда используй обе ноги и настрой как у солнца — светить всегда и везде. Жить нужно с несгибаемым намерением проснуться, осознаться и помочь проснуться другим.

## Делать то, что тебе свойственно.

Но как выглядит то, что позволит тебе достичь успеха? Стратегия заключается в том, чтобы продиагностировать себя, найти слабые и сильные стороны, затем развивать свои сильные стороны и обязательно укреплять слабые, используя различные техники НЕ-ДЕЛАНИЯ. Отследить, что ты любишь,

а что не любишь: то, к чему ты предрасположен, а к чему нет. К примеру: ты не умеешь договариваться с людьми (слабая сторона), не умеешь выступать на публику (слабая сторона), зато ты прекрасный аналитик (сильная сторона) и прекрасно видишь перспективу (сильная сторона). Берём сильные стороны и на них играем в социуме, параллельно прорабатывая и укрепляя слабые. Ты вводишь сильные стороны в жизнь, наполняешь их знаниями, практикой, наполняешь их Намерением и Действиями, которые начинают воплощать твоё предназначение в жизнь. Мы вводим такое понятие, как: Сильные стороны, твоё призвание, твой талант, к которому добавили опыт, к которому добавили знание и практику.

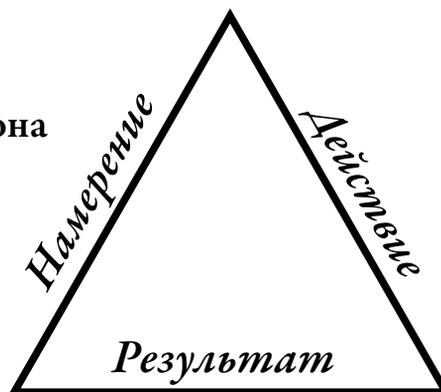
## Правило магов:

Намерение → Действие → Результат.

*Любое действие содержит в себе три составляющие:*

**① Намерение    ② Действие    ③ Результат**

Это треугольник, где одна сторона всегда остается слабой, а остальные две сильные.



Рассмотрим все варианты:

**① Сильное намерение, сильное действие и слабый результат.**

Ты прикидываешь различные варианты и возможности, рисуешь графики своих будущих ситуаций, тратишь на это много сил, энергии и времени, а в итоге устаешь и получаешь неудовлетворяющий твои ожидания слабый результат.

**② Слабое намерение сильное действие и сильный результат.**

Это путь деловых людей, бизнесменов, где люди добросовестно делают свое дело, имея при этом слабое намерение. Результат — получится хорошим и качественным.

Слабое намерение практически незаметно. Человек знает, к чему он стремится и начинает действовать в направлении своей цели, реализуя свой потенциал, и не тратя силы на лишние разговоры на тему получится или нет. Здесь прямое действие, в направлении поставленной цели. Если всё будет складываться успешно и максимально благополучно, то все события и действия человека приведут к сильному результату, т.к. человек сознательно здравомысленно расставил все приоритеты.

### 3 Сильное намерение, слабое действие и сильный результат.

Эта формула является **главной для магов** и для тех, кто осознанно подходит к своей жизни, кто сам управляет её проявлениями. Суть в том, что для достижения цели ты формируешь сильное намерение, а дальше отпускаешь ситуацию, позволяя ей развиваться самой, именно поэтому здесь действие обозначено как слабое, его почти нет. Ты доверяешься Духу и Силе. Ты уверен, что всё получится, ты уверен в результате и, по определению, результат непременно окажется сильным.

Чтобы этот вариант работал, связь с намерением должна быть очень сильной и чистой, нужно уметь управлять намерением, тогда пространство вариантов примет такое направление, которое приведет к достижению желаемого. Иногда человек может запустить механизм сильного намерения неосознанно, и тогда его сильные желания, чудесным образом исполняются без каких-либо направленных действий. Сильное намерение послужит катализатором, влияет на цепочку событий и направляет в нужную сторону. Это событие в социальном мире называют совпадением или случайностью, но в действительности происходит реализация неосознанно включенного **магического механизма**.

Объяснить эту формулу «две сильные черты + одна слабая» можно на примере из физики. Когда все элементы равны, то существует состояние покоя, нет ни силы, ни движения, поскольку сила берется из разницы потенциалов. Если хотя бы один элемент будет слабым, то появляется разница потенциалов, которая позволяет энергии течь, приводя формулу в движение.

*Хочешь достичь цели?  
Выбирай правильную формулу — либо **сильное действие**,  
либо **сильное намерение**,  
которое будет в итоге с **сильным результатом**.*

## Структура последовательных действий.

**Е**щё раз повторим, что укрепление сильных сторон — это рациональное использование своего потенциала! Все маги используют свои сильные стороны и постоянно оттачивают свой талант обучением, ежедневной практикой и выработкой навыков. Тебе необходимо делать то, что ты делаешь лучше всего каждый день, укрепляя и слабые стороны. Укрепление слабых сторон происходит техникой НЕ-ДЕЛАНИЯ, а необходимо такое укрепление для гармоничного развития, для того, чтобы не превратиться в «перекаченного верхней частью качка с не докаченными худыми ногами».

Не достаточно быть талантливым музыкантом или художником. Необходимо получить обучение, опыт и навык, с помощью ежедневных тренировок. Только тогда можно где-то выступать на сцене или устраивать выставку своих работ.

Тебе необходимо делать каждый день то, в чем ты сильнее всего. Тем самым, ты укрепляешь свои таланты и умения, которые могут быть продуктивно и эффективно использованы.

**Сильная сторона** — это развитый талант, который влечёт за собой результативное достижение к цели, доставляющее радость по пути продвижения. Развитие сильной стороны даёт возможность достичь высокого уровня мастерства.

### **Характеристика Сильных сторон.**

Они глубже твоих хобби, они — это то, что тебя отличает от других. Это твоё призвание, предназначение.

- Ты получаешь радость, когда проявляешь активно свои сильные стороны и испытываешь удовольствие от своей деятельности.
- Ты чувствуешь себя энергичным, живым, весёлым, когда делаешь это.
- Ты постоянно в этом прогрессируешь, развиваешься и улучшаешься.
- Ты находишься в энергичном потоке, когда делаешь это.
- Для тебя это естественный процесс, это то, в чем тебе проще и быстрее учиться, достигая все большей ясности.

# Путь к нахождению своих Сильных сторон.

## Шаг 1: Что искать?

От чего ты испытываешь **РАДОСТЬ** в своей жизни? Радость — очень важный показатель твоей сильной стороны. Если ты радуешься тому, что делаешь, значит повнимательней отнесись к этой деятельности, возможно, это твоя сильная сторона.

**Слушай и наблюдай свои стремления.** Стремления, как мощный магнит, начиная с детства и по настоящий момент, нас постоянно тянут к одному (сильные стороны) и оттягивают от другого (слабые стороны). Окружение наше может нас направить в другую сторону, что очень часто и происходит в жизни. Слушай, к чему тебя тянет.

## Практическое упражнение.

Встань прямо перед компьютером, наклони голову вниз, сильно ссутуль плечи, сделай гримасу на лице, как будто «бээээ», посмотри на свои ноги, сожми кулаки, напряги ноги и говори вслух: «КАК МНЕ ХОРОШО!». Потом распрямись, грудь колесом, посмотри вверх на потолок, раскинь руки в стороны, улыбку натяни на лицо, прогнись чуть назад, глубокий вдох и во весь голос скажи: «КАК МНЕ ПЛОХО!». А теперь спроси себя, какие чувства возникли? Что сказало тебе тело? Был ли ты конгруэнтен в этот момент?

**Ты точно сделал это упражнение?** Встань, отложи в сторону бутерброд, перестань пялиться в экран. Быстро начал делать это упражнение! Кто ещё не встал — тот глупец.

Итак, что сказало тело? Был ли ты конгруэнтным в этом момент? Однозначно нет. Была **ЛОЖЬ**. Твоё тело знает, когда ты врёшь, а когда говоришь правду, его нельзя обмануть. Положение тела не соответствовало тому, что ты говорил, поэтому, всегда слушай его, тело всегда подскажет, что тебе нравится, а что нет, от чего тебе плохо, а от чего буквально распирает и энергетически заряжает. Не допускай проявлений психосоматики, когда твоё тело болеет для того, чтобы ты перестал делать какие-то действия. Не ври себе, не путай себя. Слушай своё тело. От чего-то твоё тело боится, а от чего-то глаза горят, плечи расправлены, много энергии и улыбка на лице.

**Ищи УДОВОЛЬСТВИЕ.** Большое эмоциональное и психическое вознаграждение от твоей активности и действий. Не путай с мимолётными удовольствиями, тем более от употребления различных допингов. Мы говорим про удовольствие от действий. Стремления и удовольствия — вот характеристика Сильных сторон. Если ты не получаешь удовольствие от активности, значит это не твоя сильная сторона.

**Наблюдай за быстрым обучением и проблесками мастерства.** Если ты быстро обучаешься чему-то, схватываешь «на лету» — это твоя сильная сторона.

## Три практических упражнения.

**УПРАЖНЕНИЕ 1** Представь, что ты лежишь в своей кровати и умираешь. Ты прожил долгую и насыщенную жизнь, оглядываясь назад, ты с удовлетворением вспоминаешь, что прожил свою жизнь не зря. О чем ты вспомнил? О какой деятельности ты подумал? Проработай эту практику.

**УПРАЖНЕНИЕ 2** Ответь на вопросы: Когда в последний раз у тебя был лучший день (не важно где, на работе или в личной жизни, может где-то ещё) за крайние 3 месяца? Что ты делал тогда? Почему ты так этим наслаждался? Как у тебя это получилось? Запиши в своём блокноте ответы.

**УПРАЖНЕНИЕ 3** Представь, что ты выиграл в лотерею очень много денег. Тебе уже никогда не надо работать ради денег. Ты уже объездил весь мир, у тебя много домов, семья обеспечена на 3 поколения вперёд, ты уже получил все мыслимые и немыслимые развлечения и тебе все это порядком надоело. Ты абсолютно свободен и решил заняться чем-то, что имеет для тебя смысл. Чем ты займёшься?

## Шаг 2: Письмо другу.

Спроси тех, кто тебя знает:

- В чем твои сильные стороны?
- Какой у тебя талант?
- Что получается лучше, чем у других?
- Чем ты им, каждому из них, лично важен?
- Что в тебе такого, из-за чего они хотят тебя видеть и дорожат общением?

Пусть твои близкие (опроси 5 человек) тебе ответят. Пришли им на почту эти вопросы, напиши, что это нужно, чтобы лучше тебе себя узнать. Пусть пишут только про сильные твои стороны. Укажи, чтобы писали честно, и, что для тебя их ответ очень важен.

### Шаг 3: Тест.

Выбери одно своё умение, и прогони его по тесту. Оцени своё умение по шкале от 1 до 5. Где оценка 1 — совершенно не согласен с утверждениями, а 5 — полностью согласен с тем, что тут написано. Прodelай так с каждой своей активностью, с каждым действием.

#### Тест:

1. Я чрезвычайно эффективен в этом умении.
2. Я применяю это умение каждый день.
3. Я часто готов добровольно выполнять это.
4. Я чувствую это «своим нутром».
5. У меня нет внутреннего сопротивления, и я быстро начинаю применять это умение.
6. Я часто думаю или говорю об этой своей способности.
7. Я не могу дождаться, когда же узнаю что-то новое об этом
8. Я постоянно хочу использовать это умение.
9. Мне очень весело вспоминать о том, когда я применял это умение.
10. Я очень доволен и получаю удовольствие от того, когда это делаю.

Если ты набрал:

**53–60** Настоящая сильная сторона. Тебе надо её улучшить до максимума.

**46–52** Талант, развивая который можно сделать Сильную сторону.

**37–45** Навык. Ты можешь его иметь, но не хватает страсти и таланта, чтобы развить его до Сильной стороны.

**0–36** Вообще не сильная сторона.

### Шаг 4: Внутренняя работа.

У каждого из нас есть внутри личность, индивидуальность, Эго, которое сочетает в себе несколько субличностей. Трём основным мы сейчас дадим имена и познакомимся с ними поближе. Задача Эго — сохранять и поддерживать индивидуальность. Если твоя Душа стремится к росту и развитию, ей не важно кто и как тебя оценивает, ей важно твоё РАЗВИТИЕ. Эго же стремится тебя (а точнее себя) защитить, и ему лучше «всё оставить как есть». Поэтому ты всегда слышишь внутренние споры, и различные диалоги, особенно когда хочешь совершить что-то новое, рискнуть, сделать что-то неожиданное и т.п. Это спорят твои субличности, вот основные их имена: Защитник, Судья (или Критик), Скептик.

Каждый из них тянет одеяло на себя, придумывает отмазки, саботирует, не даёт возможности поверить в свои силы и т.д. Они это делают для того, чтобы ты все «оставил как есть», их ты в себе слышишь как какой-то страх чего-то нового.

**Защитник** — он отвечает за безопасность твоего тела и всей твоей жизни. Опекун, который хочет везде подстелить соломки. Защитники у всех людей разные по силе. Тот, у кого защитник **СИЛЬНЫЙ И БОЛЬШОЙ**, тот менее эмоционален и более логичен. Они почти не рискуют, а если решатся на риск, то просчитывают все до мелочей. Они любят все планировать, они редко бывают спонтанны. Люди со слабым защитником втягиваются в сомнительные мероприятия и часто рискуют в жизни.

**Судья (или Критик).** Он постоянно твердит нам о том, что мы чему-то не соответствуем, каким-то общепринятым нормам и условностям, говорит, что мы толстые, некрасивые, что мы не заслуживаем благ и любви и т.д.. Заранее себя человек начинает «осуждать». Люди с сильным Критиком очень критичны к себе и к другим, однако, люди, достигающие необходимого им результата, имеют **СИЛЬНОГО КРИТИКА**, который им помогает с высокими стандартами, амбициями и постоянным улучшением. Люди с **ОЧЕНЬ** сильным Критиком редко доводят дела до конца из-за Перфекционизма. Люди, у кого Критик слабый, испытывают проблемы с мотивацией, с амбициями, не доводят дело до конца и допускают много ошибок.

Для достижения необходимого успеха поддерживай в себе **здорового сильного критика**.

**Скептик** — он мало чему верит и постоянно требует доказательств. Он не доверяет людям, думает, что его обманут или чего-то лишат. Люди с сильным скептиком верят только в то, что могут пощупать или увидеть, у них проблемы с духовной жизнью, они не верят в законы Вселенной, чаще им близка позиция науки, где они могут найти те или иные доказательства и опровержения различных теорий и техник.

## **Шаг 5: Закончи фразу «Я чувствую энтузиазм, когда... »**

В течение недели, а можешь и дольше, но ежедневно записывай по 5 фраз минимум с продолжением: Я чувствую энтузиазм, когда... рисую картины, пишу книги, занимаюсь спортом и т.д.

Пиши свои варианты, когда ты испытываешь энтузиазм. Твои записи не должны повторяться. Ты этим в подсознание загоняешь позитивное настроение на всё, что ты делаешь.

## Вопросы-Ответы:

**Вопрос:** После того, как мы нашли свои сильные стороны, сразу появляются вопросы: Что делать и с чего начинать? Как найти применение своим сильным сторонам? Как себя мотивировать? Где найти наставника или учителя? И т.д.

**Ответ:** Многие ответы на данные вопросы уже содержатся в самих ответах, ибо многое зависит от вида и качества твоих сильных сторон. Наставники вокруг нас повсюду, они в книгах, в кино, в жизни вокруг тебя. А лучшая мотивация — это отсутствие мотивации, ибо когда ты горишь страстью и желанием к самореализации, к выполнению своего предназначения, речь о мотивации отпадает сама по себе. Ты просто не можешь не делать того, что тебе доставляет радость.

**Вопрос:** Правильно ли будет кого-то копировать?

**Ответ:** Важен каждый этап развития, и тот, когда ты что-то узнал и изучил, и тот, когда ты «перевариваешь» материал и применяешь полученные знания в своей жизни и, тот этап, когда пришла пора делиться знаниями и помогать людям.

*Делись знаниями смело, даже если тебе кажется,  
что ты кого-то копируешь, поскольку многие знания  
откуда-то уже получены и кем-то уже написаны.*

Большинство людей придумывает креативную и уникальную форму подачи своего материала (наработанного опыта, полученного знания, созданного товара или предложенной услуги).

Практически все материалы для улучшения нашей жизни взяты из древних источников, секреты и формулы в большинстве своём уже были когда-то кем-то изобретены. Люди постоянно копируют друг друга, добавляя что-то своё, окрашивая в цвет своей «фишки». Если взглянуть ещё глубже, то наш Создатель (Бог, Вселенная, Высшие силы) уже все создал, а мы лишь копируем его создания. Посмотрите на автомобили, чьи образы и формы они вам напоминают? Акулы, жуки, киты... Мотоциклы — форма блохи, самолеты — птицы, дома — муравейники, осиные гнезда и т.д. и т.п. Меняйте форму подачи материала при копировании. Поэтому, не беспокойтесь о том, что вы будете кого-то копировать. Копировать других — это нормально и естественно для человека. Помни, что потом и тебя тоже будут копировать, отнесись к этому как к константе и больше не переживай на эту тему. В свою картину мира добавь «время копирования» (это — то время, через которое тебя начнут копировать) и продолжай спокойно действовать без каких-либо иллюзий, чётко понимая, что через определённое время тебя скопируют.

Если ты боишься копировать других, то просто укажи источник, откуда был взят материал, что, эта практика была взята у тибетских монахов или эту «фишку» изобрели ещё в древнем Риме и т.д. Ты, таким образом, немножко пиаришь этот первоисточник. Поставь ссылку и скопируй все. Ссылаться на первоисточник правильно, так ты с себя снимаешь проблему с авторскими правами, отдаёшь дань уважения автору методики, которую взял на копирование.

Так же копирование часто используют и в практиках НЛП. Ты можешь найти того, на кого хочешь быть похожим, чьи действия/жизнь/мировоззрение тебя захватывают. Узнай о нем все, что можешь, смело повторяй за ним. Постепенно, пропитавшись его «рассолом», копирование и подражание будет тебе уже не нужно, ты найдёшь свою стезю. Копирование и подражание кому-то часто бывает полезно на начальном уровне. Это как в истории с огурцом, что хочет он того или нет, но если попал в рассол, то станет солёным огурцом.

**Вопрос:** Как принимать решения? Как перестать откладывать действия «на потом», прекратить лениться и т.д.

**Ответ:** Существует 4 модели в принятии решения:

1. **Сначала Думаем, потом Делаем.** Рисуем, обсуждаем, думаем, потом приступаем к действию в соответствии с планом.
2. **Сначала Делаем, потом Думаем.** Пример с велосипедом: Берём велосипед и едем. Расшибаем колени, локти, получаем ссадины, получаем опыт, потом думаем и анализируем, как улучшить езду на велосипеде, чтобы получать меньше проблем и больше удовольствия от езды. Во время этой второй модели и можно понять, «моё — не моё». Только тут, никакая другая модель вам не поможет разобраться.
3. **Инсайт.** Эта стратегия идёт через Сознание. Ты загружаешь мозг, по максимуму, своим вопросом, очень много, много думаешь о своей проблеме, прямо до перегруза, чтобы мозг буквально вскипал от перегруза, потом резко выключаешь размышления на эту тему и вступаешь в фазу отдыха — ложишься спать, медитируешь, едешь на рыбалку, идёшь на своё место силы и т.д.— отвлекаешься и расслабляешь мозг. Потом наступает Инсайт — «кристальное видение того, что тебе надо». Ты вдруг все понимаешь «внезапно», находишь ответ на свою проблему, на свой вопрос. Тебя осеняет резко и чётко. Этот ответ придёт из твоего подсознания, потому он и называется Инсайт. Так Менделеев во сне получил свою таблицу химических элементов, один из Битлз услышал во сне мотив знаменитой песни и т.д. Выглядит схема так: «Мощный перегруз — Расслабление —

Инсайт». Но тебе нужно всегда иметь под рукой диктофон или блокнот, чтобы ты мог зафиксировать ответ, иначе, если Инсайт произойдёт, а ты не запишешь ответ, то потеряешь свой шанс.

4. **Сначала Думаем, потом Думаем, потом Думаем, потом ещё долго и много Думаем... и ничего не делаем.** Это точка перепутья трёх дорог, это засада, с которой люди часто сталкиваются, самая популярная стратегия.

Есть анекдот на эту тему: «Илья Муромец подходит к перепутью, на нем гранитный валун. Илья Муромец должен выбрать, по какой дороге пойти, он смотрит на камень, а на нем написано: Налево пойдёшь — звездюлей огребёшь, направо пойдёшь — звездюлей огребёшь, прямо пойдёшь — звездюлей огребёшь. Стоит Илья Муромец думает, думает, думает, и тут голос с небес: Будешь у камня стоять — звездюлей огребёшь.»

Что мы понимаем из этого примера? А то, что оставаясь на месте, только думая и ничего не делая, ты в этот момент уже принял конкретное решение. Какое оно? К сожалению лазейки нет, все твои оправдания и отмазки, почему ты не сделал шаг ни в одну из трёх дорог, говорит о том, что ты принял решение «ничего не менять, ничего не делать и оставить всё как есть». В этой стратегии столько же риска, как и в трёх других, перечисленных, только звездюлей огребаешь в тройном размере, т.к. ты одновременно находишься всех трёх дорогах. Поэтому, так или иначе, но тебе придётся сделать шаг в какую-то из этих трёх сторон.

*Так что,  
**ПРОСЫПАЙСЯ И ДЕЙСТВУЙ!**  
*Иного пути у тебя нет!**

## НАПОСЛЕДОК

**М**ы собрали и структурировали основные техники, направленные на пробуждение — это техники Сталкинга. Вот уже многие годы мы используем их в своей жизни, мы отработали эти техники до мелочей, разложили все нюансы по полочкам и готовы с тобой поделиться нашими наработками. Начни и ты их использовать. Приходи на наш практикум, который поможет тебе определиться с направлением и твоими дальнейшими действиями. **Практикум** платный, подробности читай на нашем сайте. Мы знаем, он сильно изменит твою жизнь.

*До встречи на практикуме!*

<b>Часть 1</b> .....	<b>2</b>
Что значит быть осознанным человеком, что значит быть здесь и сейчас? .....	3
Почему люди, изучая одну и ту же информацию, получают разные результаты? .....	4
Как твой организм избегает правильно думать? .....	6
Как заставить себя правильно думать. ....	9
Правильное мышление. ....	12
Причина... Задержка... Результат. ....	12
Семь шагов. ....	13
Бойся, но действуй. ....	14
Наполнение чаши жизни — это плата за риск. ....	15
 <b>Часть 2</b> .....	 <b>16</b>
Достижение пробуждения и постоянный рост. ....	17
Делать то, что тебе свойственно. ....	17
Правило магов: Намерение → Действие → Результат. ....	18
Структура последовательных действий. ....	20
Путь к нахождению своих Сильных сторон. ....	21
Шаг 1: Что искать? .....	21
Шаг 2: Письмо другу. ....	22
Шаг 3: Тест. ....	23
Шаг 4: Внутренняя работа. ....	23
Шаг 5: Закончи фразу «Я чувствую энтузиазм, когда... » .....	24
Вопросы-Ответы: .....	25
<b>НАПОСЛЕДОК</b> .....	<b>28</b>

## *Ждём тебя на практикуме!*

*Тебе всё ещё нужен внешний стимул?*

