

1

# Направление

[www.Girskii.com](http://www.Girskii.com)

Гирский Дмитрий

2024 г., Москва  
Все права защищены

# Оглавление

Преодоление .....	3
Искусство коммуникации .....	6
Искренность .....	9
Эффективность .....	11
Мысли .....	13
О негативном .....	15
К вершине .....	17
Критика .....	21
Неопределенность .....	24
Правильный путь .....	27
Качества души .....	29
Достигнуть цели .....	31
Личное развитие .....	33
Кризис .....	36
Сосредоточенность .....	38

# Преодоление

Как выглядит путь, на котором определены ваши краткосрочные задачи, ведущие вас к главной цели в жизни? Существует множество жизненных дорог и представить их можно в совершенно разных образах. Поэтому моя задача – раскрыть то, как выглядит один из таких путей, чтобы вы могли определить собственное местоположение в «системе мира». Представьте себе некую дорогу, по которой вы движетесь на протяжении всей своей жизни, и поделите её на две части. Первая равна тем годам, что вы уже прожили на данный момент. А вторая – это путь, который вы еще не прошли, и вам это только предстоит сделать.

В первой части уже существует ваш опыт, это могут быть ключевые задачи в совокупности или достижения, знаковые события, даже воспоминания. Кстати, обычно любители повспоминать прошлое, постоянно возвращаются к своему предыдущему опыту. На второй части вашего пути находится область, к которой вы направлены, и у каждого она своя. Данная область является вашим смыслом жизни, потому что человек постигает самого себя только по мере прохождения собственного пути. И вторая его часть является скрытой для человека, только лишь немногие смогут спрогнозировать себе более-менее длительную дистанцию своего пути, для того чтобы предугадать, что их может ожидать в будущем. Именно поэтому познание собственного пути является самым сложным делом в жизни человека, ведь оно предполагает постижение своей души и мира, а также понимание с собственного предназначения. Жизненный путь определяет то, кем мы являемся в прошлом и кем мы станем в будущем, когда постигнем опыт в настоящем.

Для того чтобы постигнуть опыт из собственного будущего, необходимо для начала завершить всё то, что у вас есть в настоящем. Наиболее важное подскажет ваш здравый интерес к происходящему в вашей жизни. Каждый день по-своему уникален и требует иного взгляда на жизнь. Возможно, вам сейчас трудно понять суть происходящего, однако вы можете начать применять некоторые осознанные правила в своей жизни. Их смысл заключается в том, чтобы:

Использовать собственное время, а также время других людей, которые вас могут окружать, только по назначению и, предварительно подумав. Поймите, что от вас требует этот мир и вселенная конкретно сегодня, в настоящий момент, в текущую секунду жизни, и подчеркните это у себя в уме, чтобы сделать вашу мысль ключевой на данный момент. Осознайте собственную глобальную или долгосрочную цель, которая состоит из множества мелких задач, которые вы сможете выполнять в течение всего дня и при завершении которых глобальная или долгосрочная цель считается достигнутой.

По мере постижения собственного жизненного опыта в настоящем, вы начинаете приближаться к будущему, через испытания и обретение нового личного опыта, необходимого, чтобы продолжать свой путь дальше. Важно понимать, что невозможно приблизить к себе будущее, ускорить замыслы мира и череду происходящих событий в жизни, так как всему отведено определенно точное время. То, насколько быстро приблизится к вам будущее, не зависит от того, насколько быстро вы к нему стремитесь, поэтому не торопите события. Опыт вы постигаете в точности таким же образом, как и в прошлом вашей жизни, но при этом используйте те знания, что у вас уже имеются в настоящем. Всё в этом мире

совершенствуется, даже если что-то было при этом разрушено, именно поэтому не бойтесь гнать от себя ненужные вам мысли. Необходимо наполнять сегодняшний день тем, что является наиболее важным именно в настоящем. Вы помните, как подчеркнули у себя в уме то, что является наиболее значимым для вас? Сегодня – это тот самый день, который открывает вам горизонты будущего, куда вы стремитесь.

Жизнь можно визуализировать по-разному, для того чтобы определить собственное место в мире. Живите, осознавая собственный путь, чтобы достигнуть будущего, которое есть у каждого человека. Однако не каждый сможет к нему прийти. Всё совершаемое нами сегодня является ключом к тому, что произойдет с нами в будущем. Следуя данному руководству на жизненном пути, вы сможете точно понять, что требуется от вас в настоящем и что ожидает вас в будущем.

# Искусство коммуникации

Общение с людьми является самой сложной формой коммуникации у человека. Существует три правила в коммуникации между людьми, с помощью которых вы сможете достигнуть понимания. Прежде всего, необходимо понять, для чего или с какой целью вы вступаете в диалог с другим человеком.

Например, общаются два человека, и ни один из них не имеет понимания о том, какую цель они преследуют и чего хотят достигнуть в момент коммуникации. А также отсутствует понимание того, какую силу и значимость это представляет для них самих, а, возможно, и для окружения; какого результата они желают достигнуть. Как правило, в таком случае коммуникация относится к деструктивному типу и несет в себе наименьшую выгоду для обеих сторон, а также и для всего окружения, в случае если участвует более двух человек в разговоре. Общение или коммуникация с людьми – это всегда обмен информацией, именно поэтому супер важно, то какую информацию вы отдаёте. Необходимо понять, что информирование – это самый главный смысл абсолютно любого общения, так было заведено еще с древних времён, когда люди могли обмениваться информацией только при помощи звуков, без слов. Поэтому, перед тем, как вступать в коммуникацию, даже по телефону или в мессенджерах, вам нужно подумать, о чём вы хотите проинформировать вашего собеседника.

Например, начинается диалог двух коллег, одним из которых является человек, знающий, в чём заключается смысл коммуникации, а также какое влияние оказывает каждое его

слово на результат общения. Обычно, в подобных случаях человека, понимающего то, как строится диалог, называют коммуникабельным.

Секрет коммуникабельного человека состоит в том, чтобы быть превосходным слушателем – необходимо не просто слушать, а выявлять суть предложений и уметь фильтровать поток слов. Искусно управлять всевозможными видами коммуникации, ведь есть разные люди, разные эмоции и разные темы для разговора, множество факторов играют важную роль в общении. Для того чтобы научиться управлять собственной речью, а также овладеть искусством вести диалог в том направлении, в котором Вам наиболее интересно, необходимо уметь контролировать свои мысли.

Диалог начали два человека, которые могут контролировать собственные мысли, слова, знают, зачем они разговаривают, какого результата хотят достигнуть – такой тип общения является самым перспективным, интересным и иногда очень важным. В таком случае можно достичь наилучшего взаимопонимания, успешно решить задачи и добиться результатов в диалоге. Поэтому, прежде чем заговорить или присоединиться к уже начавшейся коммуникации в компании людей, определите для себя сначала, то, зачем вы вступаете в диалог, ведь, возможно, вам этого вовсе не следует делать. Кроме того, определите для себя цели и результаты, которых вы хотите достигнуть, когда коммуникация исчерпает себя, то есть завершится.

Вы сэкономили собственное время и время собеседника, вы научились фокусироваться на собственных мыслях и идеях, которые сможете легко передать вашему окружению. Помните, Вас оценивают и делают выводы о вас после Вашего

разговора. Конструктивный диалог приносит качественный результат, который вы сможете внести в мир людей. И ещё важно уметь вступать и выходить из диалога, а также понимать то, к какому типу относится ваше общение.

Человек, который не контролирует собственную речь, не может контролировать себя и тем самым выдает свою личность со всеми своими секретами. Человек, который наслаждается большим количеством слов, то есть много говорит, вызывает недоверие, а также вводит в заблуждение собеседников своей неоднозначностью. Попробуйте при общении, например, с вашим другом начать определять для себя ключевые фразы, либо слова, на основе которых вы сможете сосредоточиться и ответить точно и ясно. За это вам будут благодарны. Коммуникабельный человек знает, какую цель он преследует при любом общении, и уверен в том, какого результата необходимо достигнуть. Научитесь определять цели, которые преследует ваше общение. А также попробуйте понять, какую задачу ставят перед собой люди, начавшие разговор с вами.

# Искренность

Немного об искренности: её довольно сложно воспитать в себе, не имея при этом определенной черты характера, но в той или иной мере она точно присутствует в любом из нас. Важно понять несколько моментов, что относятся к искренности. Для начала поговорим о том, каким образом это качество начинает преобладать в характере человека и какую выгоду оно преподносит. Искренность наиболее свойственна “глубоким” людям, которые имеют время на то, чтобы порассуждать над собственным я, а также интровертам и людям с яркой эмпатией. Приобрести навык искренности можно при помощи медитативных практик и религиозных техник. Но чувствовать искренность собеседника – это в первую очередь про умение понимать окружение. Рассмотрим пользу, которую несет в себе для нас искренность.

На пути каждого из нас появляются препятствия, разные по сложности обстоятельства, люди, в том числе, и события, созданные специально для нас. Мы можем заметить, как обычный человек, в котором отсутствует такой важный навык, как искренность, в буквальном смысле сталкивается со всеми препятствиями подряд, собирая их в собственном разуме, запоминая их, и тем самым накапливает в себе отрицательный и очень разрушительный заряд энергии. Все это может перерасти в депрессию, панические атаки, что ведет к нежелательным результатам в долгосрочной перспективе, а иногда и на краткосрочных дистанциях жизненного пути. Давайте представим себе путь человека, обладающего искренностью. В данном случае мы увидим, как с легкостью, очень быстро, без каких-либо энергетических затрат он будет преодолевать любые препятствия на пути, независимо

от их сложности, а также сможет подготовиться практически к любому событию в жизни. Искренность позволяет Вам реагировать правильным, должным образом, согласно природе человека и законам мира, как на положительные, так и на отрицательные типы событий.

Итак, человек, не обладающий искренностью, и, что важно, не устремляющийся к ее постижению, в долгосрочной перспективе оказывается в большом жизненном убытке. Искренний же человек в буквальном смысле является победителем, прежде всего, на протяжении собственного пути. А в дополнение жизнь одаривает его воодушевлением, видением и другими сопутствующими навыками и чувствами, умением ощущать мир правильно и естественно. Постарайтесь представить собственный жизненный путь. В какой точке Вы находитесь? Проанализируйте, как вы проходили свой путь раньше, и подумайте, как вы планируете это делать в будущем. Попробуйте подойти ко всему со стороны глубокого сожаления о собственных ошибках и принять их (хотите Вы того или нет), сделайте себя полностью виноватым человеком абсолютно во всем. Это нужно для того, чтобы активировать в себе чувство искренности.

# Эффективность

Издревле люди пытались понять законы и закономерности, управляющие миром и их собственной жизнью. Одним из них является закон общей эффективности мироощущения, который определяет наш путь и результативность на протяжении продолжительного периода времени. Этот закон, как и многие другие, был отмечен в древней греческой литературе. Одно из известных высказываний, приписываемых древним философам, гласит: необходимо протягивать руку к блюду только в том случае, когда его тебе поднесут. Это высказывание подразумевает, что в жизни существует определенный момент, когда представляется возможность получить что-то ценное, что мы воспринимаем как “подарок судьбы”. Однако, это может быть иллюзией, и решение о принятии или отказе от этого “подарка” играет важную роль. Представьте себе этот закон как прямую линию, которая определяет ваше движение во времени. На этой линии есть определенные точки, представляющие собой возможности, когда вы можете получить что-то, что создано специально для вас. Эти моменты могут проявиться в разных сферах жизни, и ваши решения определяют, что именно вы приобретете. Например, вам может выпасть шанс получить выгодное предложение. В этот момент у вас есть два пути – принять его или отказаться. Иногда у нас нет возможности выбора, и в этом случае мы получаем именно то, что предназначено для нас. Это проявление закона мира. Однако, в некоторых случаях у вас есть свобода выбора, и вы можете отказаться от предложения, чтобы стремиться к чему-то лучшему в будущем. Это связано с идеей “не соглашаться на меньшее и стремиться к большему”. Выбор всегда остается за вами. Закон общей эффективности мироощущения

действует подобно накопительному эффекту, который может работать как в положительную, так и в отрицательную сторону. Все зависит от ваших решений, вашего отношения к возможностям и жизни в целом. Важно понимать, что этот эффект формируется из вашего общего состояния и отношения ко всему миру. Если вы думаете о хорошем и следуете принципу “делай добро”, то эффект будет соответствовать таким вашим намерениям. Ваше мироощущение и отношение к миру влияют на качество всей жизни. Этот закон, несомненно, является важным аспектом нашей жизни, и его понимание может помочь нам принимать более обдуманные решения и стремиться к достижению больших целей. В следующих главах мы рассмотрим более подробно, как можно применять этот закон в повседневной жизни и добиваться большей эффективности в различных областях.

# МЫСЛИ

Популярный и всем известный эффект бумеранга сопровождает всё, что вы делаете для других людей, в том числе слова, а также ваши мысли. Да, на мысли эффект бумеранга действительно распространяется, и сейчас узнаем, каким именно способом и что мы получаем в результате, а также почему важно не думать плохо о других людях и как вы заплатите за собственное дурное отношение к вашему окружению. Рассмотрим для начала основные и самые частые и типичные ошибки у людей, а именно слова и поступки, совершаемые по отношению к другим. И тут абсолютно никакого значения не имеет, является знакомый ли это или незнакомый человек. Необходимо понимать, что мир (вселенная, пространство, все, что нас окружает) моментально реагирует происходящее. Да, всё, что мы делаем, в том числе и наши мысли, приносит нам мгновенную реакцию от мира. Например, общаются два человека, и один желает другому хорошего дня. Вскоре доброе пожелание вернется к тому, кто это сказал. Как правило, абсолютно всё, что мы преподносим этому миру, возвращается к нам. Если вы сказали действительно с искренностью несколько добрых слов, то обратно получите точно такие же добрые пожелания или ещё больше. Если ваши слова были приняты собеседником, то высока вероятность того, что ваше добро вернется вам от него же. Если Ваши слова были не приняты собеседником, то вы услышите их в будущем от кого-нибудь другого – в любом случае, просто наблюдайте. Важно понять данное правило, тогда Вы увидите, каким образом оно работает, будете удивлены и начнете использовать его в собственное благо. О плохих словах и поступках мы не будем говорить, так как результат ровно противоположный положительному.

А рассмотрим более сильное направление, такое как мысли. Сила мысли – да, все мы об этом слышали, но мало кто задумывается, что действительно подразумевается под этим словосочетанием. Формула стандартная, ее многие знают: Мысль -> Слово -> Поступок. Поэтому, важно первое – это то, что возникает в наших мыслях. Запомните, абсолютно любой диалог или действие необходимо начинать с мысли или если быть более точным, с намерения. Поразмышляйте о том, что вы задумали. Это и является главным секретом многих совершенных дел, а прежде всего ключом к пониманию собственного я. Поэтому будьте очень осторожны со своими мыслями, а тем более, словами или действиями! За мысли мы несем ответственность, равносильную словам и поступкам. Для незнающих людей правило несет в себе более лояльный подход. Понимание того, что всё имеет определенную цену и каждый сам несет ответственность за всё, что совершает. Таким образом, и мысли несут в себе последствия. Как правило, хорошие и плохие мысли, отражаются на вашем поведении, словах, делах, коммуникациях и на других внешних факторах, практически на всём, что можно заметить или почувствовать со стороны. И даже не смотря на то, что мысль не материальна, вы можете получить результат в виде материального. Любое мышление, направленное на другого человека, вам вернется. Будьте аккуратнее, когда осмелитесь подумать о ком-то плохо, не говоря уже о том, чтобы, понимая этот довольно сложный закон мира, продолжать жить с чувством, что Вы этого не знали. Ведь мы уже рассмотрели всю ответственность, которую Вы возлагаете на себя, когда несете в мир собственные мысли, слова или действия.

## О НЕГАТИВНОМ

Вы уже на пути избавления от негативных мыслей, если спрашиваете себя сами о том, как преодолеть навязчивое негативное мышление. Мы уже рассматривали то, как работают наши мысли по отношению к другим людям в коммуникациях или просто в размышлениях. Сейчас рассмотрим, как ваши, не проверенные, а точнее ничем не подкрепленные мысли, то есть не имеющие никакого основания таким образом полагать, имеют негативный характер для вас самих же. Например, мы можем подумать о том, что нам желают что-то плохое или думают о нас не доброжелательно, и тем самым мы в ложных убеждениях, в собственном уме, стремимся занять оборонительную позицию по отношению ко всему миру и окружению.

Представьте человека, который убежден, что к нему относятся плохо, что окружение настроено негативно по отношению к нему. Существует знаменитая фраза: “не беспокойтесь о том, что о Вас подумают, так как о Вас не думают вообще”. Так вот, в действительности всё так и есть, а ложные мысли появляются от: Закоренелых установок ума у тех, кто размышляет подобными образами из раз в раз, не позволяя себе самому гибкости и хотя бы одной лишь мысли о том, что всё обстоит иначе. Отсутствия принятия, либо искренности по отношению к происходящему, что означает напряженную нервную систему, неверный мыслительный процесс и другие соответствующие факторы, из-за которых человек совершает ошибки.

Принятие в свою очередь содержит в себе смирение с ситуацией, которая происходит или уже произошла, а также

умение прощать. Если позволить себе простить, прежде всего, собственные неправильные мысли относительно вашего окружения, то и думать вам будет не о чем, кроме как о том, чтобы становиться лучше. То, на что вы не в состоянии были повлиять или изменить, принимайте должным образом. Итак, когда в вас просыпается чувство принятия, искренности или прощения, прежде всего, к вам самим, а далее и другим людям, вы обретаете более совершенные умственные установки к личностному развитию. Также, вы сможете понять ситуацию совершенно иным образом видения, а также сделать правильные выводы. И ещё вы обретаете новый опыт, как духовный, так и энергетический. Негативное мышление отрицательно влияет на вашу психику, здоровье, в особенности на поведение, внешний облик, также на коммуникацию в обществе, действия. А негативное мышление – это, прежде всего, результат непонимания, либо незнания того, каким образом необходимо обрабатывать те или иные жизненные ситуации.

Вспомните любую ситуацию из вашей жизни и посопереживайте произошедшему; Сделайте для себя выводы, которые помогут Вам стать более устойчивыми к происходящему в будущем; Как Вы хотели бы решать в идеале подобные ситуации в будущем? Когда Вы научитесь работать с подобными обстоятельствам, а их бывает очень много и разной сложности, тогда Вы в любой ситуации будете получать положительные эмоции и опыт, что в дальнейшем отразится на Вашем образе жизни, правильных мыслях и рассуждениях об окружении.

## К вершине

Взлеты и падения – как понять, что возвышает человека и как не оказаться на обочине своей жизни. Ответ может быть только один – следовать верному направлению на пути к вершине. Соблазны и искушения всегда кажутся блестящими и манящими, но суть их одна – увести вас с правильного пути и забрать ваши богатства, а взамен отдать вам лишь разочарование. Человеку постоянно приходится сталкиваться с тем, что сегодня он на высоте, но приходит время, когда снова предстоит оказаться внизу, что может сильно повлиять на всю его жизнь. Так как же понять, что такое взлеты и падения?

Жизнь это естественная череда взлетов и падений. Правильно представить ее себе в виде лестницы вверх, где конечной точкой является последняя ступень вашего пути, последняя ступень развития. Соответствующим образом человек в течение всего своего пути стремится на вершину собственной жизни.

Путь на вершину жизни является не таким прямым, как может показаться на первый взгляд. Обычно он представляет собой некоторую кривую, которая водит вас из стороны в сторону, а иногда бывает, что и вовсе сводит с пути за пределы вашей жизни. За пределами жизни подразумевается просто состояния неосознанности, то есть вы как бы существуете, но в и тоже время вас нет. В подобном состоянии вы не контролируете собственную жизнь, это своего рода бездна для человека. Является ли это наказанием для человека или наоборот спасением? Попробуйте ответить себе сами на этот вопрос.

Жизнь человека начинается в довольно просторном пространстве, где многое позволено, не нужно брать ответственность за происходящее, но что следует дальше? Человек начинает позволять себе желать большего и это нормально. Но возникает один вопрос : почему человек ощущает то, что его жизненный путь становится тесным, как бы труднопроходимым для него самого?

Причины тесного пути это, прежде всего, ошибки, сожаления, попытки исправить непоправимое. Ничего в плане жизненных обстоятельств сильно не изменилось для человека, наоборот, появилось множество возможностей, накопленного опыта и всего остального богатства этого мира. Так почему же, человек ощущает себя в тесноте и как бы обделенным в этом мире по мере взросления? А все, потому что он не умеет отпускать прожитый опыт и правильно воспринимать происходящее. Его начинает поглощать страх неизбежного, страх того, что жизнь неподвластна его контролю. Хотя, на самом деле, под контролем находится многое из того, где существует возможность сделать выбор, например, как поступить в той или иной ситуации, сказать плохое или хорошее. Легкие пути следуют всегда после тяжелых, поэтому важно прикладывать усилия для того, чтобы сначала преодолеть самих себя, а потом начать следовать вперед. Раз за разом, вы сможете начать подниматься по ступеням вашего пути вверх. Следовать более уверенно и перестать чувствовать этот мир таким недружелюбным. Можно смело сказать, что со временем плохие черты характера только усиливаются и становятся бременем, особенно когда человек подходит к периоду старости. Поэтому все накопленное плохое становится более проявленным, его становится невозможным скрывать и контролировать, как это

было раньше. Кем вы хотите быть?

Обратное же действует относительно светлой стороны человека, так как хорошие черты души являются для него спасением. А также они позволяют пройти сквозь тесные врата на пути к вершине жизни. Мы взлетаем за счет добрых качеств и поступков на вершину собственной жизни, собирая все земные блага и речь здесь не о материальных ценностях, а скорее о духовных. А также мы падаем на много уровней вниз, где обитает беспорядок, сомнения и тонушие люди, совершая ненужные поступки, создавая препятствия другим, сея хаос и тем самым обрекая самих себя остаться на первой ступени своей жизни. Вы должны понять разницу между тем, что вас возвышает, и тем, что заставляет упасть вниз. Иногда, вы не во власти контролировать происходящее, а можете лишь только в лучшем виде принять ту или иную ситуацию и справиться с ней, чтобы подняться на одну ступень выше, и стать лучше. И так, шаг за шагом, достигнуть своей вершины.

Многие оказываются за пределами своей собственной жизни, где царит хаос и полная противоположность всему духовному. Но у них всегда есть шанс оказаться на правильном пути. Не пренебрегайте тем, что когда-то вам удалось найти собственный путь, которого необходимо придерживаться, потому что второго может не быть.

Вы знаете, как устроен путь человека на вершину его жизни, наполненной взлетами и падениями, и то, какими способами можно достигнуть высшей ступени. Знаете, что вас устремляет вверх и что вниз, а также то, что происходит за пределами правильного пути. Следуйте правилам этого мира, которые давно известны каждому человеку, потому

что, совершая ошибки, вы останавливаетесь или вовсе падаете вниз. Благо и добро являются одними из правильных мотивов, которыми надо руководствоваться на правильном пути. Не забывайте, что вам может только лишь казаться, что всё под вашим контролем и вы имеете пространство практически для любого маневра, но со временем жизненный путь становится чрезвычайно тесным. И лишь немногие смогут пройти по нему и прийти на вершину собственной жизни.

# Критика

Чтобы рассмотреть критику, необходимо сначала определиться, в чем ее смысл, когда вас пытаются критиковать в обществе, а также понять, как правильно использовать полученную информацию для достижений своих целей, для решения различных вопросов.

Критика в обществе – это информация, полученная от вашего окружения, которая ориентирована конкретно на вас и содержит нечто полезное. Как и любую другую информацию, которую вы получаете из общения с людьми, критику необходимо уметь фильтровать и анализировать. Ведь это, так или иначе, воздействие на вашу личность, а мотивы критикующих бывают совершенно разные. Поэтому всегда удерживайте свои личные границы.

Что представляет собой критика? Конкретное и необходимое требование внешнего мира, для того, чтобы завершить Вашу задачу и перейти к следующей. Некий фундаментальный ключ к Вашей уверенности в будущем. Это значит, что информация из критики, которую Вы успешно применили в прошлом, является опорой стабильности в будущем. Информация, которую необходимо использовать для решения задачи или вопроса в жизни. Чем больше критики вы можете грамотно отсортировать, тем больше вы получите ключей, которые откроют перед Вами новые горизонты мышления и идеи. Что самое интересное, критика позволяет найти ответы на многие вопросы.

Как извлекать выгоду из критики? Когда коммуникация строится вокруг ненужных тем, то информацию Вы полу-

чаете соответствующую – ненужную. Вспомните ваш последний длительный диалог с кем-либо и выясните, что полезного Вы смогли извлечь из этого, что Вам могло бы понадобиться в будущем. Коммуникация между людьми или в коллективе – это, прежде всего, обмен информацией, поэтому важно забирать из общения только то, что нужно и является действительно важным. А если вы хотите побыть в роли человека, делающего добро, то необходимо понять суть проблемы своего собеседника.

В коммуникациях есть несколько заветных правил – это слушать и молчать, а ещё есть вариант уйти. Если вы попали в диалог, который Вам неинтересен или несет в себе деструктивный характер, то вы можете поступить двумя способами: либо попросить скорректировать тему для разговора, то есть внести некоторые собственные правила, которые благотворно повлияют на суть вашей общей беседы, а также на Вас и собеседника, который будет Вам благодарен; либо воспользоваться своим правом без объяснений покинуть диалог. Перед тем, как вступать в коммуникацию с другим человеком, определите цель вашего разговора и суть, которую вы хотите для себя прояснить. Когда вы стремитесь к цели, то будете с легкостью извлекать полезную для себя информацию. Важно уметь слушать, особенно, если обращаются к вам. Уважение к собеседнику никто не отменял, стройте отношения и зарабатывайте себе репутацию тем, что всегда готовы выслушать и произнести точные и четкие слова в ответ. Соблюдайте эти правила, чтобы получать необходимую вам информацию из разговора, а также приносите пользу вашему собеседнику. Периодически отдавайте себе отчет в том, контролируйте ли вы коммуникацию, согласно вашей изначальной цели или нет. Также важно понимать,

что существует и очень жесткая критика, на которую кто-то может и обидеться, по той лишь причине, что такие люди не умеют работать с информацией в социальном мире. Если присмотреться к данной ситуации более тщательно, то возможно заметить, что иногда одно слово в буквальном смысле может разрушить некоторую часть характера человека. Обличение – это всегда про то, чтобы сначала обидеться, а потом поблагодарить. Обличение и правильная критика для нормального человека – это всегда возможность стать намного лучше. Потому что критика позволяет подсветить то, что не видно. В таком случае, она является уместной, если уметь правильно её преподнести. С помощью критики можно сделать человека лучше, усилить его личность и качества с пользой для развития. Стоит добавить, что критику необходимо использовать наедине с человеком. Преподнесите ее мягко или лучше промолчите и оставьте всё так, как есть. Важно понимать, что мы не в ответе за других людей, а только за себя. Сначала всегда обращайтесь внимание на себя, потому что бывают случаи, когда человек, не замечая собственных плохих качеств, считает, что вправе критиковать других людей – причем совершенно необоснованно и не по тем направлениям, которые действительно важны для собеседника, что приводит к конфликтным ситуациям. Теперь вы знаете, как с пользой применить в жизни получаемую вами информацию, для того бы решать вопросы, так как ценная критика всегда является полезной и становится ключом к решению вопроса, который может возникнуть в будущем. Цените ваших собеседников и прислушивайтесь к советам и критике, фильтруйте информацию и оценивайте важность ваших слов в обществе.

# Неопределенность

Как часто вы не можете найти ответы на вопросы, которые у вас возникают в жизни, на работе или в отношениях? Вопросы без ответов являются признаками состояния неопределенности. Узнайте, как выйти из этого состояния, что это такое и какие существуют причины, а также какая в этом польза.

Состояние неопределенности – это непонимание настоящего момента вашей жизни. Результатом неопределенности является отсутствие интереса к жизни и обесценивание прошлого, что приводит к депрессии или утрате мотивации. В подобном состоянии отсутствуют необходимые ответы на вопросы. В некотором смысле, неопределенность приводит ум человека в круговорот бесконечных мыслей. Она также позволяет привести собственные мысли в порядок, чтобы пережить предыдущий опыт более осознанно и воспроизвести новый. Симптомом неопределенности является отсутствие необходимой информации, для того чтобы продолжить собственную жизнь в привычном ритме. Например, в таком состоянии очень непросто начать какое-нибудь новое дело. Поэтому, неопределенность заставляет проанализировать информацию, которая хранится в нашей памяти, чтобы реализовать умозаключения и обрести опыт. Это позволяет нам находить необходимые решения, для того чтобы продолжить новую созидательную жизнь. Например, техники медитации используют, чтобы войти в состояние неопределенности, что приводит к получению ответов на вопросы.

К состоянию неопределенности может привести множество причин, влияние которых способствует продолжительно-

сти поиска решения. Неопределенность либо не наступает вовсе, либо может длиться долгое время. Причиной легкой формы неопределенности является просто переутомление или отсутствие интереса к происходящему. Например, если вы испытали сильный стресс. Причиной сложной формы неопределенности, является неправильные образ мышления, действий. Например, человек проживает жизнь неосознанно в деструктивном ключе, что приводит к отсутствию какого-либо полезного опыта для возможного применения в будущем. Одной важной и общей причиной неопределенности является попытка убежать от работы над собственным мышлением. Избегая потребности вашей психики, вы всё равно столкнетесь с тем или иным психическим состоянием. Неопределенность необходима для того, чтобы навести порядок в собственных мыслях. Для приобретения новой цели в жизни, ответов на существующие вопросы, а также принятия правильных решений, чтобы следовать дальше своему пути в жизни.

Сразу определите для себя закон мира: для человека нет ничего, с чем бы он не смог справиться. Ключом для выхода из состояния неопределенности является переосмысление всего происходящего в вашей жизни, до тех пор, пока вы не приведете в порядок и согласованность все свои мысли. Полученный опыт как результат работы над собственным мышлением в состоянии неопределенности позволяет выйти в привычное состояние для созидания и жизни. Не беспокойтесь насчет состояния неопределенности, которое возникает у всех людей на земле. Именно неопределенность останавливает человека, не позволяет двигаться дальше, завершать начатые дела и вести обычную деятельную жизнь. Всё для того, чтобы обрести новый образ мыслей относи-

тельно всего происходящего. Неопределенность ума удерживает человека в размышлениях, не предоставляя возможности найти ответы на необходимые вопросы. Но, именно неопределенность позволяет взглянуть на всё совершенно по-новому. Потратьте время на проработку своих собственных психологических состояний и эмоциональных переживаний с помощью любых духовных практик.

# Правильный путь

Здесь мы рассмотрим прямой путь жизни и случаи, когда Вы можете сбиться с него и попасть за его пределы, а также поговорим, как вернуться обратно к правильному направлению. Как устроено направление нашей жизни и от чего оно зависит?

Существует две траектории движения – правильная, когда вы достигаете своей цели, и, напротив, не достижение целей и отсутствие результатов. Правильные решения, правильные установки мышления, благополучные место и время, а также случайные подарки судьбы – всё это в большом изобилии присутствует на правильном пути жизни. Чтобы получать позитивные установки и просветления, дополнительную мотивацию и блестящие идеи, Вам необходимо выбрать правильную траекторию движения на пути своей жизни.

Таким образом, прямая линия – это та, на которой Вы двигаетесь от события к событию, и при этом Все ваши дела складываются ровно.

А также существует непрямая траектория движения. Точнее, линия Вашей жизни остается прямой, но по каким-то причинам Вы не можете на ней удержаться, и Вас просто уносит за её пределы, в совершенно другие события, правила и обстоятельства. Выход за пределы собственной линии жизни является довольно серьезным делом, и бывает трудно вернуться обратно, на прямой путь. Все зависит от того, насколько далеко вы с него сошли.

Стремитесь обрести верный путь в жизни. Важно вам на-

помнить, что всё, что в Ваших мыслях, отражается на вашей сути, и это влияет на то, куда вы стремитесь и где окажетесь в конечном итоге. Если вы стремитесь обрести истинный путь – вы получите истинный путь, если ваше стремление следовать неправильному пути – вы обязательно последуете неправильному пути. Также важно учитывать, что ваши мысли могут играть долгосрочную роль на Вашем пути. Совершение каких-либо действий несет в себе еще более значительный результат. Каждая правильная мысль является результатом предыдущей и, таким образом, вы получаете правильное мышление в целом в будущем.

Вы обязательно получите результат ваших усилий ума, вашего отношения к окружению и всему прочему как в краткосрочной форме, то есть моментально, так и в долгосрочной, то есть через довольно продолжительное время. Начните использовать правильное мышление относительно вашего окружения и всего прочего, научитесь быть ответственным за то, что у вас происходит в голове. Поразмышляйте и ответьте себе на вопрос, на правильном ли Вы пути и верна ли траектория движения по вашей прямой жизни? Какие препятствия или события вы можете предвидеть на своём пути?

## Качества души

В этой главе мы поговорим о плохих и хороших качествах души человека, а также о том, как они влияют на нас и нашу жизнь.

В некоторых ситуациях вам предоставляется выбор, определяющий ваш дальнейший жизненный путь. Как правило, варианта всегда два – принять либо хорошее, либо плохое. И вы, как автор собственной жизни, сталкиваясь с выбором, всегда делаете его осознанно. Если вы сильно привыкли к чему-то плохому, то выбрать что-то хорошее будет сложнее. Иногда сделать выбор не так просто, как кажется, так уж устроена жизнь. Наверное, это один из законов мира: чтобы сделать нас лучше, вселенная проявляет к нам любовь, постоянно предоставляя возможность сделать выбор в пользу того, что мы хотим сами. Однако в каждом человеке есть нечто плохое, что делает каждый шаг в сторону хорошего очень сложным. Вспомните, например, как проходит обычная уборка дома, в ходе которой вы отделяете нужное от ненужного, так и наша жизнь устроена подобным образом. Только вам самим определять, чего вы хотите. Просто стоит учитывать, что где-то на высоком уровне, на небесах есть справедливое решение по поводу того, чего вы заслуживаете на самом деле. И это решение – результат вашего выбора в пользу хорошего или плохого.

Какие перспективы у человека, который содержит в себе лишь хороший набор качеств души? Если представить, что всё отрицательное, злое, плохое и негативное является тяжелым элементом, тем, что тянет вниз, то положительное является тем, что поднимает вверх. Каждый человек пони-

мает последствия тех или иных действий. Поэтому мы можем быть уверены в том, что отрицательное делает жизнь сложной, как бы заставляет находиться внизу, а положительное наоборот, делает жизнь легче и превозносит на более высокий уровень. Также ваш положительный заряд, то есть заряд вашей души и ума, делает вас более устойчивыми к столкновениям с различными проблемами и сложными событиями. А также, если вы наполнены только отрицательными зарядами, то это будет являться слабым местом и причиной разных проблем, ошибок, неверных решений.

Поэтому, задача человека – находить в себе отрицательные элементы души или ума и заменять их положительным качествами, что создаст для вас дополнительную защиту и устойчивость в преодолении преград на жизненном пути. Не бойтесь что-то изменить в себе, если это будет Вам во благо и сделает вас более значимым человеком для этого мира и других людей. Перед тем, как что-либо совершить, даже привычное для вас действие или поступок, определите к какой категории они относятся, к положительному или отрицательному.

## Достигнуть цели

У вас есть цель? Правильная ли она? Вы знаете, как справиться с трудностями на пути к желаемому результату? Вы можете узнать ответы на эти вопросы и точно понять, какие цели являются правильными и какими способами их можно достигнуть.

Цель – это стремление. Все цели ведут к результату, что является ключевым мотивом для человека. Наиболее правильными и результативными в долгосрочной перспективе являются цели личностного развития. Наименее правильными и не столь результативными, рассчитанными на краткосрочную перспективу, являются цели в приобретении материальных ценностей. Цели, установленные в направлении личностного развития, приводят к приобретению материальных ценностей. Понимаете разницу? Самая частая ошибка человека в достижении успеха, когда цели определены в неверном направлении.

Перед тем, как куда-либо пойти, необходимо понять, куда вы хотите попасть. Не менее важно то, какие цели вы себе устанавливаете. По своей природе мир устроен таким образом, что не позволит оправдаться ложным ожиданиям. Это значит, что цель должна быть реалистичной, достижимой, значимой для вас. Вы можете ответить на следующие вопросы, чтобы понять, истинна ли цель, которую вы для себя выбрали: Она сделает вас лучше? Как достижение этой цели повлияет на вашу жизнь? По достижении ее результат способен повлиять на людей вокруг вас? Если вы не можете ответить себе на такие простые вопросы, то, увы, ваши цели являются ничем иным, как обычным желанием. Желания в

отличие от целей ведут к отсутствию результата.

Путь к цели – это всегда череда взлетов и падений. Лишь немногие достигают действительно значимых результатов в своей жизни. Секрет в том, чтобы обрести баланс и стабильность. Если вы уже определили для себя цели, то будьте готовы к тому, что столкнетесь с рядом испытаний на пути к результату. Важно понимать, что любое испытание - это проверка вашего отношения к происходящей ситуации. Именно в точке событий, где происходят испытания, необходимо становится лучшей версией себя.

На затмевайте собственный разум ликующим смехом и аплодисментами, потому что вас ждет ещё множество следующих целей и преград на пути к достижению желаемого результата. На пути к цели важно понимание того, что появляется множество других менее значимых задач и, соответственно, трудностей. Каждый день необходимо решать большое количество второстепенных вопросов, чтобы со всем справиться и получить результат.

# Личное развитие

Человеку недостаточно знаний, полученных в школе или университете, поэтому важно самосовершенствование. Узнайте, как духовное развитие позволит стать уникальной и сильной личностью. Саморазвитие является обязательным ключом к существованию в нашем мире, так было всегда. Что такое хобби – это ваши интересы, что такое самообразование – это восполнение недостающих навыков, что такое интерес – это желание узнавать новое. Самосовершенствование просто необходимо, чтобы существовать в этом мире гармонично. Без должного внимания к самообразованию и получению новых навыков человек вскоре потеряет свою ценность в социуме, свою значимость и, соответственно, уровень благополучия.

Жизнь требует большего количества навыков, чем те, которые мы можем приобрести в специальных учреждениях, книгах, уроках и курсах, независимо от практики. А многому не научат даже и родители, хотя и они и передают своим детям то, что знают сами. Поэтому человеку необходимо искать новые знания самостоятельно, становится специалистом или экспертом в своей области. Интерес к получению новых знаний – это ещё и стимул к достижениям в жизни. Очень важно, какую информацию изучает подросток в возрасте 13, 14, 15 лет. Знания, как пища для ума – есть полезная, а есть вредная.

Женщины и мужчины с нуля стремятся найти самих себя, собственный потенциал, предназначение или познать скрытые тайны этого мира, которые хотя бы чуточку могли бы им намекнуть, куда необходимо стремиться. Иногда они

прибегают к магии, различным карточным раскладам, пытаются обратиться к звёздам, и, увы, в таком случае судьба играет с ними лишь злую шутку. Такие люди блуждают во тьме, которую не преодолеют без веры в Господа Бога.

Вы находитесь в поисках различных способов самопознания, чтобы обрести путь в жизни, который бы вел вас прямой дорогой. Сначала необходимо обрести веру в Бога. Только лишь ему одному подвластно направить или увести вас с верного пути. Он же ведет к спасению в этом мире. Также и мотивацию, просветление ищите, прежде всего, в самих себя, путём познания Творца мира и защищая собственную душу от всего пагубного. Тогда обретёте сверх этого.

Человеку многое дано, чтобы следовать правильным путем. Но ему также свойственно постоянно на всё отвлекаться и уходить как бы в сторону от намеченных ранее целей. Бывает, что человек, лишь изредка вспоминая о собственных делах, ненадолго возвращается к ним. Духовное развитие позволяет умножить собственные достижения, и таланты во сто крат. На пути к трансформации личности важно то, с чем вы сталкиваетесь и как вы с этим боретесь. Если вы можете победить собственные прихоти, то получите стопроцентный результат в том деле, в котором трудитесь. Ибо человек падок на многое и искушен многим в мире, что приводит не к путям самореализации, а к путям, ведущим в пропасть и к саморазрушению. Если вы желаете получать результат, например, просветление на пути самосовершенствования, да и в любом вашем начинании, то неизбежно столкнетесь с искушениями разного типа, ибо мир знает, чем вас можно отвлечь и заманить в ловушку. Если вы можете стойко придерживаться собственного пути, даже посреди соблазнов, чтобы обрести истинные знания, то вы с легкостью получи-

те их. Например, вы добиваетесь результата, когда можете противостоять в борьбе с ленью.

Если вы чувствуете, что вам необходимо заставлять себя что-то выполнить, то духовное развитие позволит вам, прежде всего, выяснить, истинны ли ваши цели, мысли, рассуждения насчет того, в чём вы собираетесь самосовершенствоваться. Разве нужно человека заставлять делать то, что ему по душе? Так и вы поступайте, научитесь всё делать по душе. Время то идет, каждый день на счету. А вы что сделали сегодня?

Практически в каждом деле, даже в семейных отношениях многого необходимо добиваться через труды, и духовное развитие не исключение. Оно является основной для личностного роста. Многое в мире неустойчиво и безрезультатно. Заставляйте себя каждый день уделять время духовному развитию, например, посвящайте утро и вечер медитации. Таким образом, ваша личность изменится со временем, что приведет вас к чувству проницательности по отношению к этому миру, и обратно вы никогда уже не вернетесь. А вместе с душой вашей и дела ваши будут совершены, как им должно. Всё же остальное лишь временно. Наверняка, ни для кого не секрет, что необходимо обретать навыки коммуникации между людьми, уметь выстраивать отношения, заниматься спортом, планировать собственную жизнь и многое другое. Духовное развитие является ключом к самосовершенствованию, оно откроет для вас точное понимание, какие навыки вам действительно необходимы и станет ответом на любые вопросы, которые у вас возникают на пути к самосовершенствованию.

# Кризис

Что такое кризисы? Каким образом необходимо преодолевать их и зачем нам это нужно? Порой кризис обходит вас стороной или завершается очень быстро, так как вы были хорошо подготовлены. А также существуют долгосрочные кризисы, которые могут вас испытывать целыми днями и более. Давайте взглянем на то, что такое кризисы и для чего они случаются в нашей жизни, а далее уже разберемся, как правильно к ним подойти и извлечь из них урок, чтобы продолжить свой путь дальше... до следующего кризиса – такова суровая правда.

Как правило, кризисы возникают на любой стадии развития человека. При стремительном росте вас может ждать череда неприятностей и сложных для понимания жизненных обстоятельств, которые испытывают ваше терпение и отношение к происходящему. Важное замечание, не стоит путать проблему с кризисом, так как это похожие по смыслу слова, но совершенно разные по своей силе значимости. Кризис возникает при росте личности или изменении вашего мировоззрения. Он является неким связующим звеном, необходимым для того, чтобы завершить стадию трансформации личности, выйти на новый уровень восприятия мира. Обычно кризис сопровождается некоторыми изменчивыми психологическими состояниями. Например, отсутствием интереса к делу, которым вы занимались ранее.

Зачем нам кризис? Как бы мы могли понять, что этот период является результатом нашего роста и успешно его преодолеть? Во-первых, определите, в каких аспектах вас затронул кризис, так как он, хоть и влияет на всю нашу жизнь полно-

стью, но активируется именно в определенных ее областях. Во-вторых, определите более детально суть кризисного периода, потому что всякий кризис – это указатель того, на что конкретно необходимо обратить ваше внимание. Как правило, чтобы определить и понять область кризиса, понадобится время для вашего размышления. В-третьих, найдите решение. Это самый ресурсоемкий и энергозатратный аспект в жизни человека, а иногда и превосходящий тяжелый физический труд. Поэтому запаситесь терпением и обязательно поищите различные решения для того, чтобы преодолеть препятствия в виде кризиса и продолжить свой путь. Помните, что решения всегда существуют, для этого необходимо попробовать все возможные варианты, которые могут привести нас к выходу из ситуации. Поиск решения сопровождается эмоциональным удовлетворением и уверенностью. Если вы сейчас испытываете непонимание в каком-либо вопросе, касающемся вашей жизни в настоящий момент, или вас сопровождает чувство угнетения, то определите центр кризиса и преодолите его.

# Сосредоточенность

Давайте быстро и кратко проанализируем фокус внимания и его глубину, а также то, почему эти моменты очень важны, если вы стремитесь стать лучшим в своем собственном бизнесе или достичь значительных результатов. Фокусировка внимания – это концентрация на чем-либо всех активных элементов – действий, мыслей и ресурсов.

Для того чтобы научиться фокусировать внимание, достаточно понять саму его концепцию и то, как оно устроено, а также соответствующие последствия, которые приходят нам в голову. Для начала поймите одну простую истину: любая информация, которую вы усваиваете, будет являться причиной вашего поведения в будущем. Это означает, что даже всего лишь одно слово, которое вы воспринимаете из внешнего источника, обязательно повлияет на ваше поведение и мировоззрение. В лучшем случае, вы не будете обращать на это внимания, в противном – будете сосредоточены на том, что приобрели. Фокус внимания – это область, в которой расположены определенные направления вашего интереса. Фокус внимания и его глубину можно представить в виде направляющего луча света, который освещает только необходимую вам область и траекторию. У света также есть скорость, поэтому, чтобы сфокусироваться на чем-то, расположенном на больших расстояниях, необходимо сохранять свою внимательность в течение длительного времени. Внимание, как и память, имеет ограничения, поэтому важно распределять его и фокусироваться на том, что для вас наиболее важно. Также стоит понимать, что такое глубина фокусировки.

Глубина сосредоточения относится к тому факту, что информация, с которой вы сталкиваетесь в самом начале вашего интереса, находится на поверхностном уровне. Затем идет более сложный уровень, требующий глубокого понимания основных аспектов в области, на которой вы фокусируетесь. Поэтому всегда рекомендуется изучать базовую информацию абсолютно в любой области. Чем дольше вы удерживаете внимание на интересующем вас аспекте, тем лучше начинаете понимать суть и источник информации, который находится на большем расстоянии. Немаловажно то, что если вы фокусируетесь на нескольких областях, то лучшие, чтобы они были смежными. Ведь если ваше внимание распространяется на разные области, то, возможно, одна будет иметь приоритет над другой, что не позволит вам добиться более глубокого понимания некоторых аспектов. Важно не отвлекаться на то, что будет мешать вам дольше удерживать внимание в устойчивом ритме, а также преодолевать большие дистанции в познании интересных для вас направлений.

# Завершение

[www.Girskii.com](http://www.Girskii.com)

Гирский Дмитрий

2024 г., Москва  
Все права защищены