

4

Направление

www.Girskii.com

Гирский Дмитрий

2024 г., Москва
Все права защищены

Оглавление

Спокойное состояние	3
Жизненная энергия	6
Предназначение	11
Сон во сне	14
Перфекционизм	19
Чистая речь	22
Верные решения	25
Гороскопы	28
Аамбициозность	31
Синхронизация со вселенной	34
Уверенность в себе	37
Устройство бытия	40
Как достичь цели	43
Естественное состояние	45
Гибкость	49

Спокойное состояние

Спокойствие является эмоциональным состоянием, поэтому напрямую сопряженно с вашим уровнем гормонов, окружением и внешними раздражителями. Рассмотрим более подробно спокойное состояние в общих чертах, когда оно возникает, плюсы и как научиться включать это состояние. Спокойствие является сильным эмоциональным состоянием, иногда его можно сравнивать с состоянием гнева противоположно являющимся также сильным. Не зажатые эмоции ведут к наиболее устойчивой психике и к сохранению состояния спокойствия. Спокойное состояние нервной системы является добродетелью т.к способствуют приобретению качеств характера таких, как смирение.

Давайте посмотрим на плюсы спокойного человека. Спокойный человек всегда наиболее рассудителен, что значит более отзывчивый к окружению. Отзывчивость к окружению подразумевает адекватное восприятие событий. Спокойного человека наиболее часто слушают с вниманием. Не путайте скромность и спокойствие, потому что сильного и спокойного человека, воспримут наиболее точно. Спокойствие с физической силой или иной, как власть, является идеальной комбинацией. Спокойная нервная система способна реализовать правильные решения – это значит, что наиболее правильные решения возникают именно в спокойном эмоциональном состоянии. Спокойствие способно более грамотно и корректно излагать собственные мысли в беседе с другими людьми. В коммуникации необходимо и важно соблюдать самообладание, фундаментом которой является разряженная нервная система. Спокойствие способно сохранять холодный ум в ситуациях, где требуются ответственные и бы-

стрые решения. Каждый, кому необходимы точные решения знает, что необходимо приступать к ним только с холодным умом. И по этой причине такие люди хорошо знают, когда им предстоит сделать паузу. Причин возможно может быть много т.к спокойствие является не просто эмоциональным состоянием, а также инструментом в психологии человека для достижения целей. Даже для квантового личностного роста и для достижения других метрик ментального характера. Достичь спокойного эмоционального состояния не так просто, как может показаться. Важно заметить, что тихий человек не всегда является спокойным. А так же, спокойствие возникает и само по себе, как любые другие эмоциональные составляющие – это активные и пассивные состояния. Каждому эмоциональному состоянию предшествует триггер для включения или выключения той или иной эмоции. Давайте рассмотрим шесть методов, которые являются активаторами спокойного эмоционального состояния. Спокойное состояние порождается из спокойной атмосферы. Чтобы создать спокойную атмосферу возможно воспользоваться тишиной и покоем. Возможно воспользоваться другими внешними источниками, как музыка или зрительные образы, как кино. Внешние триггеры должны быть наполнены умиротворением, покоем, тишиной. Замедленный образ действий и размышлений способен поспособствовать более размеренному темпу работы нервной системы. Человеку свойственно пребывать в быстрых размышлениях, движениях и скорости речи. Достаточно изредка ловить себя на мысли, что практически любое телодвижение по скорости возможно сократить на 50%, что приведет к более эффективным и энергозатратным действиям и спокойному эмоциональному состоянию. Отбросив всё лишнее позволит избавиться от груза накопленной переработанной информации

ума. Необходимо иногда *«обнуляться»*. Под обнулением я имею ввиду умение сфокусироваться на одной цели и перестать думать о не нужном. Определите цель и оставьте только то, что соответствует вашим устремлениям. Подумайте о том, что ничто невечно и рано или поздно заканчивается. Всё в жизни имеет свой определенный период времени и основной задачей для человека является правильная реализация времени. Эффективное использование времени позволяет размышлять эпизодами, что приводит к более осознанному пониманию того, как использовать эмоциональные ресурсы. Одиночество, также является прекрасным активатором и тренировкой спокойного состояния. Потому что постоянное присутствие в массах приводит разум к коллективному замешательству и нагружает эмоциональное состояние. Общество изменчиво и заставит испытать все краски эмоций. Общество возбуждает нервную систему до предела в отличие от одиночества, где появляется возможность контролировать эмоциональный фон. Прогулки на свежем воздухе вдоль воды или через чащу леса и парки, также являются отличной методикой для расслабления нервной системы. Данный метод практичен и давно доказан, что является полезным и для дыхательных систем. Методики могут быть разные если их рассматривать более индивидуально. Основной группой эмоциональных активаторов для спокойного состояния необходимо искать в источниках несущих спокойствие. Спокойствие является неотъемлемой частью эмоционального интеллекта. Спокойная нервная система способна вернуть над хаосом порядок и заставит вести осознанный образ жизни. Практикуйте спокойные эмоции в тишине и покое, не спешите и избавьтесь от агрессивных триггеров в вашей жизни.

Жизненная энергия

Как поддерживать жизненную энергию человека, что определяет качество и какую роль это играет в жизни? В конечном итоге сами определяете каким типом жизненной энергии владеете — положительной или отрицательной. Всё сводится к тому, как себя чувствуете и на что способны. Жизненная энергия позволяет добиваться грандиозных высот в любых сферах жизни. Важно только то, какую энергию несете, положительную или отрицательную и каков её уровень. Жизненная энергия является ключом к успеху, является основным фактором для доминанции и достижения целей в жизни человека. Жизненная энергия является основным мотивом для того, чтобы реализовать собственные амбиции в жизни. Жизненная энергия напрямую связана с таким понятием, как мотивация и заинтересованность, а также другими личностными характеристиками успешного человека, как физическая привлекательность, умственная деятельность и другие достижения.

Жизненная энергия строится по базовым направляющим. Это собственно психология поведения основанная на фундаментальных поведенческих факторах проявляющаяся в речи, движениях и других автомеханических действиях, проявляющиеся более чем на 90% – т.е уровень жизненной энергии определяется естественной жизнедеятельностью. Базовый принцип влияющий на жизненную энергию исходит от ментального поведения. К ментальному поведению относятся эмоции, уровень тревожности и другие гормональные производные. Всё, что связано с психотипом и влияющем на его уровень. Стоит понимать, что жизненная энергия является результатом совокупности психологиче-

ских и ментальных факторов, обозначенных выше. Конечно же на жизненную энергию приходится куда большее количество влияющих факторов.

Как обсудили ранее, что на уровень и качество жизненной энергии приходится множество различных факторов. И основными известными являются физическое, психическое и ментальное здоровье. Необходимо понимать разницу, между психологическим и ментальным развитием. К психологическим относятся поведенческие факторы т.е то, как себя соотносите с этим миром в плане поведения и роли в обществе. К категории психологии отнесем также уровень состоятельности, профессионального этикета, социальной адаптации и прочего, что строится на базе психотипа. Ментальное здоровье также играет существенную роль в создании и циркуляции жизненной энергии. К ментальности относится общее понимания жизненных концепций и философии мира. По большому счету, к ментальному здоровью в концепции жизненной энергии соотносится умение правильного восприятия и адаптации к жизненным переменам и событий. Ментальность и психология дополняют, синхронно взаимодействуют, поддерживают баланс между собой. Что в конечном итоге позволяет воссоздавать и обновлять жизненную энергию.

Жизненная энергия напрямую связана с образом жизни и мышления. Является источником правильных решений, является источником энтузиазма и физической активности, психологического здоровья и иного мироощущения. При достаточном количестве жизненной энергии появляются дополнительные стимулы к действиям и созиданию нового. В состоянии наиболее обеспеченном жизненной энергией наиболее часто человеку свойственно действовать решительно.

Жизненная энергия является неотъемлемым фактором по достижению успеха и самым главным в управлении людьми или другими энергозатратными видами деятельности, как физической, так и умственной. Многие могут задаться вопросом, как восстанавливается жизненная энергия, которая была затрачена, например, на спорт или другое действие. Восстанавливается по ключевым факторам, о которых мы обсуждали ранее. Это психологическое поведенческое и ментальное. Это значит, что энергия восстанавливается от стимулирования интереса к тому, что вы предпринимаете. Например, мотивация проявляется из интереса. Мотивацию наполняет жизненная энергия. Возможно затратить много количество времени на какое-либо энергозатратное дело, но основой в понимании того, пополните жизненную энергию умноженную в качестве инвестиции или потеряете, зависит конкретно от интереса т.е с каким психологическим и ментальным намерением использовался данный жизненный потенциал. Жизненный потенциал – основополагающий мотив для существования человека и преодоления жизненного пути в основе которого находится жизненная энергия.

Многие знают, что существуют люди с разным жизненным настроем такие, как меланхолики или сангвиники и другие типы личностей. Каждый из этих типов личностей определяется уровнем накопленной жизненной энергии, а также её качеством. Как мы уже выяснили, что является источником и генератором жизненной энергии – это психология поведения и ментальное здоровье. В мире любой ингредиент определяет вкус продукта – это понятно каждому, так вот и то, что содержим в своих ментальных установках определяет поведение в психологии, что в конечном итоге определяет качество жизненной энергии. Т.е можно сказать, что какой

человек внутри, такой и снаружи, соответственно определяет тип и качество энергии. В основном существует всего два типа энергии – это положительная и отрицательная. И на основе двух крайностей возможно определить уровень на котором находится человек в плане несущей жизненной энергии. Стоит понимать, что здесь речь именно о типах жизненной энергии, а не уровнях. По восходящей прямой возможно определять не только тип жизненной энергии у человека, но и её уровень.

Попробуйте определиться какого качества ваши мысли, а также определите насколько ваше поведение является наиболее верным. На основе ответов попробуйте определить тип вашей энергии и её стремление, в положительную или отрицательную сторону. Определите восходящие точки насколько высок уровень вашей жизненной энергии в том или ином направлении. То есть где наиболее высокие показатели на положительных или отрицательных направлениях.

Жизненная энергия в эзотерике и духовности является основополагающей концепцией по восприятию окружающего мира, причем не просто материального, а как говорят *«тонкого мира»* т.е невидимого и неведомого. Именно эзотерические личности работают с жизненной энергией. Для них крайне важно соблюдать определенный баланс в том чтобы присутствовало ничего лишнего в их пространстве. Жизненная энергия в эзотерике играет такие роли, как предсказания, проницательность, притягивание подобного, умение определять правильное от неправильного и прочее. По своей по природе люди связанные с эзотерическим миром и жизненной энергией направляют её именно на то, чтобы сконцентрировать наиболее эффективно собственное внимание на том, что является противоположной или общей энергией

мира. Простыми словами эзотерика позволяет смешивать жизненную энергию и общую энергию мира. И далее этот «коктейль» использовать по назначению или усмотрению духовно практикующего.

На самом деле, всё находится давно доступным для понимания человеком. Вот, например, несколько пунктов по сохранению и увеличению уровня положительной жизненной энергии. Информационный детокс необходим наиболее часто и в перспективе полностью избавиться от ненужной информации. Порядок в голове, когда у вас порядок, всё это позволяет начать мыслить в структурном и упорядоченном типе мышления. Спорт – все знают, что физическая активность позволяет задействовать все части мозга и полушарии, множество нейронной массы для того, чтобы прочувствовать физическое тело. Питание, как и спорт, позволяет задействовать больше нейронов для того, чтобы почувствовать то, как питание взаимодействует с вашим обменом веществ. Ментальное и психическое здоровье – не забывайте о самом главном. Для поддержания вашего духовного равновесия, потому что это является основой для создания качественного и высокого уровня жизненной энергии. Вы можете сами дополнить пункты для себя самостоятельно в основе которых находятся стимулы к счастливой и здоровой жизни.

Жизненная энергия является ключом к силе, открывает возможности и перспективы к преодолению сопротивлений. А определяется уровень психическим и ментальным здоровьем.

Предназначение

Предназначения не существует одного единственного для человека. Одному суждено стать замечательным родителем, иному известным артистом или художником. Предназначений великое множество за всю историю человека. Обратите внимание сколько выдающихся личностей, оставшиеся в памяти веков. Могут возникнуть вопросы, как найти своё предназначение, как найти таланты и стремление, чтобы достигнуть цели. Мы не раз обсуждали об этом, а тема остаётся испокон веков актуальной причём, как для молодого поколения, так и для взрослых. Стремление связано с жизнью и с её аспектами, здесь важно понимать, как устроен мир, что движет человеком, а прежде всего, что движет вами и какими качествами обладаете. Стремление – это одно из жизненно важных смыслов для человека для того, чтобы осуществить своё предназначение. Найти своё предназначения является некоторым мифом или загадкой успешного человека, добившегося результата. Давайте скажем прямо, что предназначение – это достижение какого-либо результата в котором был достигнут успех. Успех – это растяжимое понятие и является для каждого своим. Для одного это деньги, а для второго семья. В общем, успех сводится к счастью, а что для счастья нужно? На этот вопрос ответьте сами. Необходимо точно понимать, что является счастьем, потому что это определяет полностью все ценности, т.е. отношение и взгляд на мир. В общем, по данной характеристике возможно оценить человека. Давайте вернемся к предназначению... Как выяснили, что это субъективное понятие. В целом несущие в себе достижения какого-либо результата с ощущением счастья и самореализации. Необходимо точно определить, кем себя видите, хотя бы в ближайший

год. Если отсутствует виденье в долгосрочной перспективе, подумайте, кем хотите быть сейчас и чего добиться, это поможет с самоопределением. Самореализация бесконечна, как мы знаем, что и совершенство непостижимо, так и знания. Найти своё предназначение возможно только лишь путем самосовершенствования, а это постоянные пробы и ошибки, преодоление трудностей, прохождения проверок на прочность. Согласитесь, что путь не из легких, но только так становятся профессионалами. Предназначение – это то же самое, что стать профессионалом, чувствуете параллель? Чтобы найти собственное предназначение необходимо выбирать путь самосовершенства, что включает в себе множественные аспекты по работе над собой. Самоопределение также является важным фактором на пути к поиску собственного предназначения. Самоопределение может включать множество разных дисциплин связанных с духовным развитием и положением в обществе. Простыми словами, необходимо очень точно определить устремления т.е цели и то, о чём размышляете и чем рискуете. Жизнь – это своего рода риск и ставка на выбор, где всё зависит от того, что выбираете делать. Это возможно отнести к простому пониманию, что такое хорошо и что такое плохо. Но более правильным и сложным остаётся выбирать между хорошим и то, что необходимо. Понимаете разницу? Самоопределение позволяет точно понять, какой выбор совершаете, куда идёте, что говорите, что едите – это тотальный самоконтроль. Это самое сложное в саморазвитии и необходимо постоянно над этим работать, что и рекомендуется.

Так что же такое предназначение в реальной жизни? – спросите вы. Отвечу, что мы с вами определили, является лишь основополагающим направлением на пути к пред-

назначению. Это значит, что предназначение начинается с фундаментальных вещей, как самоопределения, профессионализма, становления и бесконечного совершенствования. Давайте посмотрим на примеры успешных людей. Ведь предназначение ассоциируется у многих с успехом и деньгами. Так ли это? Что скажете? Успешные люди всегда начинали с чего-то незначительного и постоянно это совершенствовали. Стоит понимать, что колоссальный успех одного человека среди десятка миллиардов людей является исключением. В точных науках это называется шумом или погрешностью. Успех во много заключается в постоянном росте и самосовершенстве, причём неважно этим являетесь вы сами или ваш продукт, бизнес или что-то иное. В мире, где присущи правила постоянного развития необходимо также быть готовым к постоянному обновлению. Вот так выглядит наяву предназначение человека и этому нет предела – это выбор. Предназначить можно себя самого любому замыслу или цели, называя это своим предназначением. На самом деле, многие ошибаются, когда говорят что нашли своё предназначение, потому что это может нести в себе лишь временный характер. Ваше предназначение может строиться на многих достижениях, которые успели заслужить. Достижения и достигнутые цели, завершённые дела являются элементами на пути к своему предназначению. У каждого человека есть свой долг или миссия, которую он выполнит в любом случае осознанно или неосознанно. Предназначение человека может быть разным, а счастье является подтверждением того, что делаете всё правильно. Не уклоняйтесь от дел, которые необходимо выполнять, поступайте по совести, искренне в словах и делах. И помните, что предназначение человека – это жить.

Сон во сне

Сон во сне ни с чем не спутать, осознанно четко понимаешь, что проснулся, но как будто в другом мире, в другой реальности. И в этот момент задаешь себе вопрос, что происходит, я ведь уснул точно в другом мире. Такие сновидения вызывают панику, страх, высокий уровень эмоций примерно десять из десяти, все чувства обострены, мир настолько реальный кажется, что до жути. А пугает знаете что больше всего? – Осознанность того, что четко понимаешь, что находишься совершенно в другом *«измерении»*, в другой реальности. Такие сны, как сон во сне случаются редко, ведь согласитесь периодически возникают. Я не знаю, у каких типов людей такие сны бывают, но скорее всего это можно расценивать, как подарок от вселенной, чтобы дать что-то *заметить*. Я дальше расскажу в целом, для чего сны человеку, особенно осознанные.

Сон во сне, вот просыпаемся в другом совершенно мире, а обстановка знакомая, всё что видим уже было с нами в реальной жизни. Люди, места, предметы и всё прочее. Существуют исключения, когда забрасывает конкретно на другую планету. Иногда в аду или раю, не в пекле адском конечно, но и не на небесах, сама атмосфера неземная, многое привычно, но мир совершенно другой. Если плачете во сне, то это по той причине, что эмоции очень сильны в этот период. Я уже рассказывал в третьей части книги немного о трансформации личности, что такого типа сны, как сон во сне, случаются для человека именно для того, чтобы что-то в нем изменилось. Ведь мы не можем сами себя заставить измениться основательно. Всё воздействует на нас, а Бог тоже с небес не спустится и не скажет вам, делай так и так.

Поэтому, в мире, в природе, созданы сновидения, которые способны значительно сильно повлиять на личность. Есть предположение, что сон во сне – это про осознанность, значит тот факт, что человек у которого возникает четкое понимание того, что он находится во сне, есть причины того, что такой человек обладает особой осознанностью и скорее всего знает то, как устроен мир. А если ещё удаётся хотя бы чуть уметь контролировать себя во сне, то это точно верный путь и сон способствует быстрому развитию личности.

Сон – это баланс, сны необходимы для балансировки психики, это определение в правильной психологии. Сон необходим человеку для того, чтобы психика нормально функционировала и развивалась, соответственно и нервная система и как в следствии влияет на развитие и эволюцию человеку в целом. Сон – это баланс.

Есть просто сон, есть бредовые сны, есть вещие сны, осознанные и сны во сне. Вот, сон во сне, с моментом осознанности, что четко понимаете, что заснули в другом мире, а проснулись совершенно в ином и пытаетесь контролировать ситуацию – это верхушка айсберга. В таких снах всё слишком явно, явность подразумевает поведение, эмоции и такие сны показывают личность, как бы в развернутом варианте и без примесей. Понимаете? Сон во сне рассказывает не просто личность, но и показывает всё очень понятным образом, например, люди и сон во сне рассказывает действительно то, к кому вы привязаны, даже незначительные знакомства, способны проявиться на кончиках пальцев. Сон во сне покажет страхи, истинные эмоции, можете многое узнать о других людях, об их скрытых намерениях. Это, как некоторое пророчество в наивысшей степени. К таким снам лучше всего будет повнимательнее присмотреться и проана-

лизировать детали. Вы наверняка, сильно изменились после таких сновидений.

Молитва служит некоторой программой перед сном, когда сознание принимает определенную программу перед погружением в сновидение. Царь Давид произносил: – «*Господи защити*» перед тем, как уснуть, от кошмаров. Также в других священных писаниях возможно увидеть такие мольбы, как о прощении: – «*Господи прости*», т.к каждая ночь может быть последней. Молитвы перед сном являются мощным психологическим трюком, который в действительности послужит оружием и защитой во снах. Вы знали, что грешникам чаще снятся кошмары? Всё это имеет отпечаток на нервной системе и стиле поведения в реальной жизни, что приводит их к депрессии, страху самой жизни, отчужденности и многого всего. Давайте сразу прямо, сколько человек проводит времени во сне? – Треть своей жизни. Сон – это продолжение реальной жизни, сон является основой поведения и психического здоровья. Поэтому, необходимо конечно же работать над духовной составляющей, физической и другим прочим, что влияет на качество снов. А сны на реальную жизнь, такая взаимосвязь.

Большинство осознанных снов, а в большей степени снов во сне закачиваются тем, что подсознание или вы, как бы личность, обращается к «*нечто*» существующему с просьбой проснуться и прекратить этот сон. Признайтесь честно, бывало у вас такое, что во сне произносите желание проснуться!? К кому вы обращаетесь? Так и в реальной жизни должно быть.

Мир действительной отличается в плане порядка событий, например, может казаться, что были всё это время тем че-

ловеком, которым сейчас являетесь. Но во сне можете задать этот вопрос любому человеку в поле окружения: «Кто я?» и получите очень точный ответ, который конкретно отличается от вашего представления. Это может вызвать некоторый шок, что слезы потекут или обольетесь холодным потом. Человеку страшно неизведанное, человеку страшно заблуждаться в каком-то смысле и когда происходит правда, то это значительно меняет – это главная фишка сна во сне, оказаться в другой реальности и при этом осознавать происходящее с возможностью получить ответ на любой вопрос.

Осознанный сон – это страх впервые очередь из-за незнакомой обстановки т.к в основном бросает в такое окружение, в котором пребываем основную часть жизни на глубоком духовном уровне – это ещё называется энергетикой или внутренним душевным покоем. Наш сон – это концентрат свободного и расслабленного, сфокусированного ума, где повышается уровень восприятия, чувств и эмоции обостряются. Сильные сны способны значительно впечатлить наш разум. Осознанный сон может оставить после себя значительный след в поведении, отпечаток может остаться на всю оставшуюся жизнь. Стоит ли бояться таких снов? – нет, но необходимо присмотреться к деталям, которые увидели и сделать выводы. Это просто, наставление свыше.

Чтобы не бояться осознанных снов необходимо оставаться уверенным в том, что это всего лишь сон. Тогда возможности возрастают, чтобы контролировать осознанные сновидения. Чтобы обрести уверенность в том, что находитесь во сне, достаточно лишь отличить реальность от нереальности. Когда владеете этой информацией и эта именно та информация, которая необходима, то вспомните про уверенность в своем сне и сможете точно понимать, что находитесь во сне

и сможете чуть больше контролировать собственный сон и управлять своими действиями, не полностью, но частично. Контролирование сна похоже на динамику и постоянное сопротивление т.к. сложно определить современному человеку реальный мир от нереального. Возможно, в будущем, человеку это будет даваться больше.

Существует меньшее количество людей, которые очень тонко чувствуют этот мир и к каждому из них предписаны различные способности. В конечном итоге всё сводится к одному, к умению погружаться в другой мир за счет природных явлений и метапсихических программ. Метапсихическое пространство – это заряженное энергетическое пространство в поле нашего тела и восприятия информации на высоком уровне. Такие возможности свойственны медиумам. Именно поэтому, необходимо не просто уметь контролировать сны, но и уметь отличать реальность от нереальности, также заручиться поддержкой в качестве защиты. Всё это конфигурирует способность наиболее осознанно путешествовать по воображаемому нереальному миру за горизонтом подсознания, приобретая новый опыт, открывая ответы на тайны собственных вопросов с возможностью сильно почувствовать другие краски мироощущения и гармонии мира.

Вы сами способны понять суть своего сна, иначе бы не снилось подобное. Сон во сне подобен «квантовому скачку» в психологии, как сейчас немногие говорят, в действительности это примерно так.

Перфекционизм

Основной проблемой перфекционистики являются обстоятельства, которые напрочь выматывают всю энергию. Причём, если жизненной энергии в молодом человеке хоть отбавляй, то это является ещё и тестом по её обузданию. Незнание того, как работает именно перфекционизм в силу личности и других личных характеристик, то такой перфекционизм будет похож на необъезженного коня. Любые особенности человека, как и таланты нуждаются в проработке и совершенствовании, в понимании. Перфекционизм берется силой, необходимо обойти все уголки своего перфекционизма на максимальных оборотах. Тогда, когда понадобится проявить перфекционизм где-то в повседневных делах, то сделаете это, как олимпийский чемпион.

Человек-перфекционист всегда оценивает все факторы, взвешивает за и против, такой человек очень систематичен и прагматичен. Ему важно видеть все детали в целом, потому что перфекционизм – это про детали. Перфекционизм – это детализация, а мельчайшие детали являются признаком качества. Перфекционисты идеалисты, приверженцы. Перфекционизм – это символ идеала, такие люди всегда стремятся к целостности, потому что перфекционизм не оставляет после себя что-либо незавершенное даже в малой степени.

Перфекционизм проявляется и в обычной жизни. В проявлении некоторых деталей, как тотальный порядок на рабочем столе, порядок в компьютерной системе, расстановка предметов с которыми взаимодействует перфекционист. Перфекционизм проявляется у человека в том, с чем он наи-

более часто взаимодействует и является для него наиболее приоритетным в жизни или важным для достижения целей. По особенностям возможно оценить абсолютно любого человека понаблюдав за ним в обычной жизни. Где наиболее выразительна щепетильность человека, там и присутствует его заинтересованность, даже в отношениях между людьми. Перфекционизмом необходимо уметь владеть, развивать и постоянно совершенствовать, как и особенности или таланты. Время является основным минусом человека-перфекциониста. Чтобы достичь результата перфекционисту требуется больше времени, чтобы достигнуть цели, но если это опытный профессионал, то быстро и очень качественно выполнит поставленную задачу. Перфекционист не выполняет все задачи, а только те, в которых он видит собственное превосходство и видит идеал. Будьте в чем-то более проще и снисходительнее по отношению к чему-либо малозначимому. Применяйте перфекционизм действительно там, где это требуется. Перфекционист видит во всём идеал. Перфекционист знает, как должно выглядеть начало и его завершение. Являются отличными визионерами т.к всегда знают, каким должен быть результат в идеале. Перфекционист идеалист т.к идеал является качеством. Такие люди являются теми, кто придумывает действительно качественный продукт. Перфекционизм приносит уверенность в завершенности, имеет более прочную основу в любом деле. Не забрасывайте те аспекты, которые остаются без внимания из-за перфекционизма.

Перфекционизм является особенностью и качеством. Устанавливайте время в дедлайны. Мы рассказывали, как управлять временем в других частях этой серии книг. Устанавливайте время не в днях или неделях, а в часах. Разбивайте

свой день на пять микро дедлайнов и достигайте результата по каждому из них и не минутой большей. Лучше сделать, чем не сделать, а если надоело что-то делать, то оставляйте как-есть. Завершайте проект в том виде, котором есть и продолжайте им заниматься в будущем, если потребуется. Смысл не в том, чтобы не доводить начатое до конца, а в том, что иногда полезно остановиться и завершить. Установите лимиты в качестве. Оцените, как хотите выполнить задачу. Либо её вообще не делаете, если чувствует что в такой задаче нет смысла или выполняете ее так, чтобы задача была просто завершена. Это даст взрывную мотивацию чтобы стремиться к большему. А всё что завершили является качественным.

Перфекционизм – это качество, не гасите, а научитесь применять. Не так много людей обладают качеством перфекционизма и стремящихся довести свое дело до идеала. Перфекционизм – это виденье, чтобы завершить качественно и точно, необходим взгляд в будущее. Найдите себя в той области задач, где необходим ваш талант.

Чистая речь

Какими бы практиками не обладали по произношению или не изучали бы сложные конструкции слов, то это всё станет бессмысленным без чистого сердца.

Речь, первое, что бросается на ум, когда говорят про достижение успеха и счастья в жизни. Ведь, речь определяет положение в обществе и то, насколько крепкие связи можете построить. Речь позволяет договариваться на равных и находить компромиссы, решения в сложных переговорах, когда дело относится к группе лиц. Речь – это показатель уравновешенности, уверенности и искренности.

Кто особенно часто имеет практику в общении, то такой человек с легкостью понимает личность других людей. Здесь упоминаются профессионалы, чья работа связана с общением между людьми. Это педагоги, маркетологи, обслуживающий персонал, именно, подобных им, нанимают в отделы по работе с людьми, где деятельность связана с правильной речью.

Чтобы сделать речь богатой, недостаточно только выучить новые слова из классической литературы. Разнообразие речи подразумевает умение делать паузы, акцентировать внимание на определенном слове, а также использовать подходящие по смыслу слова. Богатый набор слов помогает подобрать наиболее подходящее слово. Спокойная т.е не быстрая скорость речи сделает более последовательное произношение, что позволит избавиться от мычаний вроде «эммм...». Много говорить – это еще не значит практиковаться. Особо болтливые люди употребляют наиболее часто в своей речи

лишние слова. Такие люди теряют слишком много энергии. Если такого поставить на ежедневные переговоры с десятком сотрудников или клиентов, то такой человек перегорит через несколько дней. Речь позволяет не просто красиво говорить, что является не основным, а грамотно излагать собственные мысли, доносить цель до общества, объяснять и изъясняться. Если речь понятна окружающим людям, то они отдадут умеющему говорить большее предпочтение, чем кому-либо, чтобы слушать или слушаться.

Молчание усиливает силу слова. Самое главное правило, которое применимо абсолютно к любому человеку для построения сильной речи, как в письменной, так и устной – это молчание. Чем больше можете провести времени в молчании, тем сильнее затачивается ум и слово. Чем больше практикуете молчание или хотя бы навык меньше разговаривать, тем более упорядоченными становятся мысли, а слова наполняются глубиной смысла.

Состояние души транслируется в слова. Важно помнить, что душевное состояние полностью отражается в речи и настроении говорить. Перед тем, как тренировать навык разговаривать, необходимо позаботиться о духовном мире. К духовному миру относятся общее отношение к миру, чистоте мыслей и разуму. Когда мысли чистые, намерения искренне, то и речь преобразуется естественным образом в лучшую сторону.

А плохие слова в речи – это импульс, которые человек не в состоянии контролировать. Кто ругается матом прикрывают этот недостаток объяснениями, что это юмор или способ приукрасить разговор, а также способом самовыражения. Используемые в речи плохие слова определяют уровень

происхождения, определяет текущее положение в обществе, показывают то, что не умеете контролировать свою речь и себя, как такового. Разнообразить речь богатым лексиконом, уметь находить подходящие синонимы, а также соблюдать паузу в предложениях является нелегким и постоянным занятием.

Грамотная и поставленная речь является сильным навыком, особенно если постоянно практиковаться и тренироваться. При этом важно понимать, что упускают многие даже взрослые люди – это соблюдать искренность и чистые намерения в мыслях. Потому что, когда мысли в полном порядке, то и речь становится благородной.

Верные решения

Чтобы принять правильное решение и сделать выбор, как действовать, понадобится исходить из той цели, где хотите оказаться или, что должно произойти, чтобы были удовлетворены результатом. Сегодня можете быть внизу, а настанет время, что окажетесь наверху. Главным критерием в каком направлении меняется жизнь, вверх или вниз – это решение и выбор, как действовать. Когда наступает безвыходная ситуация или черная линия в жизни, то может показаться, что совсем выхода нет. Но, выход есть всегда. Рассмотрим какие варианты возможно применить, чтобы направить жизнь в лучшую сторону.

Ожидать результата и быть готовым к тому, что результат от правильного решения приходит не сразу. Настройтесь на долгосрочную перспективу. Это может быть один год, два, три и больше. Как говорится, *«жизнь – это путь»*. Просто оставайтесь верны своему решению и наслаждайтесь процессом. Принятое решение подразумевает направление т.е стиль жизни, определяющий поведение, стремление, задачи и всё остальное, что формирует образ жизни. В конечном итоге, возможно стать совершенно другим человеком.

Успокойтесь, т.к ситуации совершенно разные. Когда наступает момент упасть на дно, то впервые очередь лучше всего будет успокоиться. Далее, принять ряд правильных решений. Осмотреться, понять новые правила игры жизни. Упасть на дно, значит оказаться в окружении на уровень ниже, чем привыкли. Упасть на дно, значит не просто материально провалиться и остаться без денег, а это может коснуться любой стороны жизни. В английском языке назы-

вается – «*Rock bottom*», откуда еще необходимо выбраться.

Выберите ориентир, где хотите оказаться в итоге. Оказавшись не в тех обстоятельствах, которых хотелось бы, может возникнуть желание всё бросить. Как бы ощущать чувство безысходности. Но существуют и варианты для решения проблем. Одна возможность способна сильно изменить вас и заставит стать тем человеком, которым всегда мечтали быть. А всё, что нужно сделать, выбрать ориентир, где хотите оказаться и какого результата достигнуть. Всё остальное приложится.

Начать действовать необходимо сразу. Для интенсивных мероприятий по решению проблем в жизни. Не откладывайте в долгий ящик. Понадобится предпринять ряд множества решений и действий, кажущихся на первый взгляд незначительным. Каждое действие приводит к нечто большему. Главным фактором является постоянство. Всегда оставайтесь в темпе. Приняли решение и начали действовать, выполнили действие и принимайте следующие решение. Так до тех пор, пока не достигните своих целей.

Терпение и умение ждать играет ключевую роль. И позволит преодолеть препятствия с высокой скоростью. В один миг ничего не происходит. Просто подождите где-то немного, а где-то подольше. Сделали одно и подождите результата, а когда ждете, то приступайте к следующей задаче. Таким образом, терпение и труд – всё перетрут. Научитесь ждать, когда посеяли свои действия и решения, чтобы увидеть результаты.

Выбор существует всегда, правильный и неправильный. Что-то возвышает, а что-то создаёт дополнительные про-

блемы. Последствия существуют всегда. Необходимо совершать правильный выбор в своей жизни и особенно, когда дело касается жизни. Жизнь всегда сильно изменчива. Кто-то стремится к стабильности, а остальные не могут понять, как устроена жизнь человека и что делать. И важно понимать, когда сталкиваетесь с безвыходной ситуацией, что постоянно происходят изменения.

Гороскопы

Как отличить правду от вымысла и что нужно, чтобы читать гороскоп самостоятельно? Найти решение в жизни, чтобы понять, как действовать и, как провести сегодняшний день или год, может подтолкнуть обратиться к гороскопу. Возникает вопрос, а как узнать насколько гороскоп верный и возможно ли доверять гороскопу? Как часто гороскоп показывает правду и почему он может не работать? И так ли нужен вам гороскоп, чтобы узнать правду или найти решение?

Гороскоп составляется по астрологическим линиям в космосе планет и звёзд. Определяет воздействующую энергию на планете человека с точностью до знака зодиака т.е времени рождения. Человек устроен таким образом, что в силу социальной эволюции необходимо находится в обществе. Одна из причин – это ответственность за принятые решения в жизни. Не каждый способен взять ответственность за собственный выбор, что сильно может повлиять на жизнь. По этой причине, безответственные люди нуждаются в чужих решениях, советах и подсказках о том, как жить и что делать. Любовь к чтению гороскопов вовсе не определяет, как безответственного человека. Само стремление человека всегда направлено в сторону того, кто сильнее рядом и готов принимать решения за себя и других. Такую роль исполняет капитан, президент или директор, способный взять управление на себя. Также и гороскоп в жизни обычных людей, является источником принятия решений. Гороскоп – это источник информации для обращения к которому возможно узнать решение и определить свой стиль поведения на день и весь год. Для таких людей, которые не чувствуют свободу выбора в своей жизни, чтобы стать самостоятельным. Такие

люди постоянно нуждаются в чтении гороскопов и предсказаний, чтобы узнать решение свыше, что им делать.

Чтобы научиться читать гороскопы необходимо иметь веру в *«потустороннюю силу»*. В жизни, как и в мире, многое создаётся только на одной лишь вере. Вера в любовь, вера в истину, вера в справедливость и др. Чтение чего-либо сверхъестественного подразумевает веру в то, что не существует. Это касается гороскопов и другой магии. Перед тем, как обращаться к гороскопу, необходимо владеть верой в то, что прочитанный источник имеет силу действовать. Намерение узнать правду, чем просто читать для развлечения.

Вера во что-либо подкрепляется результатами, когда возможно заметить внешний или внутренний отклик. Затем, нечто сверхъестественное имеет свойства обмениваться информацией, например, через гороскоп. Тогда, приобретается вера, что это есть, существует и работает. При работе с гороскопами важно обладать сильной верой, потому что информация является *«символами»*, т.е знаками свыше. Такие знаки правильно называть символами. Если обладаете верой в то, что есть некоторая сила или энергия, воздействующая на вас и подсказывающая то, как жить, то гороскоп возможно заменить любым источником информации. Кино, газета, даже друзья при разговоре способны воспроизвести информацию от источника свыше, на который необходимо обратить внимание.

Информация в избытке способна перенасытить разум. Перенасыщенность не позволит получить больше, чем нужно. Гороскоп работает только в состоянии души, когда искренна и верна в то, что действительно необходима информация от медиум-источника. Ответы на вопросы появятся, когда дей-

ствительно нуждаетесь в поиске ответов на свои вопросы. И если не успели реализовать энергию, которую приобрели в виде информации. Например, если указано что-то сделать, а вы этого не сделали. Чтобы гороскопы правильно работали относительно вас, необходимо реализовать информацию, которую получили. Каждый день читать гороскоп бессмысленно.

Гороскоп для каждого индивидуален. Чтобы понять, что гороскоп рабочий необходимо просто отследить насколько откликается та информация, которую получили, т.е насколько сопоставима с реальностью. Если гороскоп рабочий, то при чтении полученная информация, как бы «*стакается*» или сходится с вашей жизнью. В таком случае, информация может быть вещей и применима. Вопрос остается только в том, насколько готовы пойти наперекор собственным желаниям. Потому что экстра-информация не всегда учитывает пожелания, но желает лучшего. Если не хотите навредить себе за прочтение гороскопа, то лучше от них отказаться. Гороскопы считаются магией, что очень плохо для человека желающего жить в гармонии с миром. Большинство источников предлагают просто НЛП информацию для удовлетворения любопытства. Также гороскоп никогда не командует совершать что-либо плохое. Очень важно определять границу, где хорошо и плохо, т.е отличать, что есть свет, а что есть тьма. Гороскоп – это инструмент для заблудившихся людей в большей части. Меньше 0.33% людей способны прочесть гороскоп, в котором содержатся наставления свыше. Если прочтение гороскопа стало обыденностью на каждодневной основе, то возможно попасть в ловушку собственного разума. Придерживайтесь чистых намерений и искренности.

Аамбициозность

Как использовать амбиции для достижения своих жизненных целей и оставаться эффективными в течение длительного времени? Амбиции являются частью мотивации для достижения целей и преодоления жизненных преград. Амбициями называют психологическое состояние человека в котором эмоциональный «азарт» приходится на более высокий уровень, т.е стремление достичь желаемого наиболее высокое, чем у остальных людей.

Амбиции – это полезный источник позитивного мышления и целеустремленности. Например, когда скучно или нечего делать, достаточно добавить немного амбиций и сразу находится сто причин, чтобы начать действовать. Здоровые амбиции, где присутствует размышление, заставляют более широко смотреть на действия и принимать верные решения в жизни. Амбиции являются источником мотивации и заставляют работать креативное мышление, также находить нестандартные решения. Жизнь устроена более многогранно, чем может показаться.

Чтобы включить амбиции достаточно вспомнить о целях и мечтах в жизни. Задайте себе такие вопросы: *«к чему я стремился раньше?»*, также вспомните: *«какие у меня были мечты?»* или *«чего я хочу достичь в будущем?»*, т.е поразмышляйте о том, чего хотите на самом деле. Все амбиции могут быть снижены к нулю в основном из-за людей у которых отсутствуют какие-либо цели и устремления в жизни. Такие люди, чаще всего не хотят ничего менять в своей жизни и им будет хорошо. Или если окружение часто приносит то, что ничего не получится или убеждает ничего

не делать. И если говорят, что идеи – ничто. Тогда, смело отводите таких людей на задний план вашего жизненного театра, хотя бы на пару месяцев, чтобы заняться своими делами и преуспеть в этом.

Для поддержания амбиций необходимо оставаться заряженным в собственном деле и достигать вершин. Особенно, в этом помогут результаты собственных дел. Например, подведение итогов, что успели достигнуть, хорошо взбодрят эмоционально и напомнят о том, что был проделан долгий путь по достижению цели. Делайте что-то, что быстро даст результат, потому что увиденный результат ещё больше вдохновляет и прибавляет амбиции в жизненную роль, какую бы не играли. Независимо от того, каким делом занимаетесь, результат всегда вдохновит на большие достижения. Если не знаете что делать, а амбиции к стремлению есть, то просто действуйте в том направлении, котором захотите. Рано или поздно, всё лишнее отпадает и остаётся только золотая середина, исходя с которой начинается понимание, что делать в действительности нужно и в каком направлении.

К амбициозному мышлению отлично подойдёт структурное мышление, тогда возможно точно сформулировать собственные идеи и цели. Одно дело стремиться неизвестно куда, а другое, когда точно знаешь свой пункт назначения. Применяйте амбиции с умом т.е с предусмотрительностью. С пониманием и знанием того, чего хотите и получить желаемое используя амбиции. Амбиции есть у каждого. Просто необходимо подумать о том, зачем они. Как говорится, что огня без искр не бывает. Амбиции – это огонь, а искры – это мечты, желания, цели. Амбиции появляются там, где есть мечты. Чтобы амбиции появились, просто достаточно

подумать о том, чего хочется достигнуть. Не забывайте, что амбиции – это жизненная энергия. Если устали, то амбиций может и не быть. Амбиции являются источником мотивации, чтобы оставаться наиболее эффективным. Амбиции являются здоровым состоянием в психологии человека, что позволяет наиболее широко мыслить, устанавливать верные и достижимые цели.

Синхронизация со вселенной

Что значит быть синхронизированным со вселенной? Синхронизация даёт множество преимуществ для человека, когда он находится в одном потоке с энергией вселенной. Синхронизация позволяет более отчетливо видеть изменения происходящие в жизни ежедневно. Получать ответы на свои вопросы практически моментально. Получать важные наставления, как и в какой момент лучше всего что-то делать или не делать. Получать поддержку, даже в те моменты, когда кажется, что могли допустить ошибки. Обмен положительной энергией. Синхронизация со вселенной требует чистое и свободное мышление. Необходимо быть полностью освобожденным от каких-либо желаний, сложностей во внутреннем мире, прихотей, грехов и греховного поведения, мыслей, а так же какой-либо злобы, зависти, глупости. Стремление должно быть всегда направленно на лучшие устремления в жизни, должны быть установлены жизненные цели и ничего лишнего. Только свет, добро, истина, вера, все добродетели.

К счастью, синхронизироваться со вселенной не получится, если не обладаете всеми выше перечисленным пунктами или хотя бы в большей части. Стремление быть лучше и стремление к чему-то лучшему, созидательному, светлому должно быть обязательно. В ином случае, являетесь пешкой. Люди которые не синхронизированны со вселенной пребывают в потерянном состоянии, они не чувствуют гармонию мира, ошибаясь думают об устройстве мира и находятся на низшей ступени развития. Как правило, не о чем духовном и верховном подобные люди судить и рассуждать не смогут. Люди, которые не находятся у власти пространства мира,

находятся во власти. Эти люди ошибочно полагают о множестве вещей и никогда не смогут понять, если попробуете им объяснить что-либо сверх информативное. Эти люди умеют созидать на примитивном уровне, но не более. Их ум дальше конкретных слов не продвинется, то есть плавают только на поверхностном уровне энергии природы, мира, вселенной.

Жизнь меняется, если в более заметном варианте ежедневно, а на самом то деле изменения происходят постоянно. Вопрос в том, насколько часто замечаете эти изменения. Замечаете, какие изменения происходят в вашей жизни каждый день или хотя бы каждую неделю? Если нет, то не синхронизированные. Синхронный человек со вселенной, точно и ясно видит то, что происходит с ним и с жизнью. Более того, такой человек способен замечать изменения и во внешнем мире, даже в других людях. И речь здесь вовсе не об эмпатии. У любого человека возникают вопросы в жизни, что делать, как делать, а нужно то или это, и многое другое. Вопросы в голове человека возникает много миллионов, те которые осознаете и те, которые находятся на глубоком уровне подсознания.

Когда синхронизированны со вселенной, то способны получать ответы на вопросы в виде различных знаков из окружающего мира. Например, читая новость сможете точно определить, что информация подходит для решения какого-либо вопроса. При общении с другими людьми услышите выражение, которое будет являться ответом на долговечный вопрос. Как это понять? Поймёте обязательно. Вселенная реагирует моментально, учитывайте этот парадокс. Жизнь под названием вселенная откликается мгновенно. Да, человеку это может казаться не так, что нужно день или больше,

чтобы получить ответ. Но, вселенная способна дать отклик ещё до того момента, как успеете подумать. Скорость решения вселенной до того момента, когда сможете понять это умом, что вот – это ответ вселенной для меня, определяется тем, насколько синхронизированы. Если синхронизация с вселенной на 100%, то получать будете информацию чаще и более четче, а если меньше, то информация может например проявляться позже или дольше.

Скорость передачи информации зависит напрямую от того, насколько синхронизированы и насколько серьезно воспринимаете этот процесс. Вера играет решающую роль. Когда правильно интерпретируете энергию в долгосрочной перспективе, то находитесь как-бы под её защитой. Можете это легко проверить, попробовав допустить какую-нибудь ошибку, то это либо неудастся, либо будете предупреждены или вовсе ошибка будет сведена к минимуму. В начале пути жизнь претерпевает быстрые и короткие трансформации. Важно понять, что в начале многое необходимо изменить в самих себе и в мышлении. Со временем, процесс трансформации замедляется, переходя к долгосрочным перспективам. Синхронизация со вселенной требует чистоты мыслей и стремления к добру. Пусть жизнь будет наполнена светом, добром и истиной.

Уверенность в себе

Уверенность в себе – это ключ к успешной и счастливой жизни. Уверенность позволяет верить в силы, принимать правильные решения и двигаться вперед. Уверенность в себе позволяет создавать отношения с успешными людьми, достигать карьерных высот и личных целей. Чувствовать себя счастливым и позитивным. Уверенный человек излучает положительную энергию, притягивает взгляды и симпатии других людей. Когда обладаете уверенностью, то на вас возможно положиться и довериться в сложных ситуациях. И повлиять на вас при этом при помощи критики или какого-нибудь хейта практически невозможно. Уверенный человек знает и принимает себя таким, какой он есть, т.е. знает себе цену и свои возможности. Уверенность позволяет принимать решения наиболее спокойно и уравновешенно, что приводит к наиболее точным и верным результатам в жизни. Уверенность в себе прокачивается на протяжении жизни. Обычно к 30 годам, как мужчина так и женщина, приобретают наиболее отчетливую уверенность, что позволяет им проявляться наиболее естественно.

Ваш внутренний мир и внешний мир напрямую связаны. Чтобы стать уверенным, необходимо быть уверенным в том чтобы чувствовать себя таковым. Перестаньте сравнивать себе с другими. Особенно, когда дело касается внешности и чувства неуверенности. Большинство людей чувствует себя неуверенно именно из-за внешности. Помните, что всем всё равно. Также, внешность далеко не всегда первое, что оценивают люди. Внешность оценивают только неуверенные в себе люди, а уверенный, напротив, отнесется с уважением к любому стоящему напротив человеку. Токсичное окружение

может недооценить ваше присутствие и тогда, уверенность начнет угасать и сами окажетесь в тени. В группе людей всегда конкуренция за первое место. Люди бессознательно манипулируют за внимание к себе. Вы можете играть в эту игру, а можете нет. Уметь выбирать друзей, также является фактором влияющим на уверенность. Кто-то унижает, кто-то возвышает.

Физические упражнения и здоровое питание, и в целом дисциплина, позволяют повысить уверенность в себе. Далее начинаете понимать, что вы молодец. Совершать правильный выбор в отличие от массы и не идти на поводу большинства, также является значимым фактором, делающим уверенную в себе личность. Вместе с уверенностью меняется и настроение. Когда настроение хорошее, то и мир вокруг становится более солнечным.

Уверенность приобретается также путем самопознания. Когда происходит понимание своих сильных и слабых сторон. Когда обозначены цели и жизненные ориентиры. Когда есть точное понимание, чего хочется в жизни и когда живете не временным, а самым важным для вас. Самое сложное принять себя тем, кем являешься, потому что существует нечто более драгоценное в каждом, чем фальшивая и наигранная самоуверенность. При любых обстоятельствах необходимо работать над собой, развивать таланты и расширять горизонты. При таком подходе, медленно, но уверенно приобретается уверенность в собственном я и завтрашнем дне. Переоценка, планирование и подчеркивание своих достижений играет значительную роль, особенно для тех, кому необходима уверенность в профессиональной карьерной деятельности. Уверенность прокачивается не просто физической перспективой, а преодолением самих себя. Уве-

ренность скрывается в преодолении собственных слабостей и страхов, также в приобретении нового опыта или знаний. Регулярные физические упражнения повышают уверенность в себе за счет улучшения самочувствия и внешнего вида. Определяйте цели и действуйте, каждый достигнутый шаг будет укреплять уверенность в том, что способны достичь большего. Изучайте что-то новое или развивайте те навыки, которые интересны. Это поможет чувствовать себя компетентным и уверенным в своих силах. Замечайте свои успехи и качества, а не только недостатки. Поддерживайте себя позитивными утверждениями. Эти простые советы помогут постепенно укрепить уверенность в себе и почувствовать себя лучше в различных аспектах жизни.

На уверенность в себе могут серьезно повлиять некоторые негативные формы поведения. Сплетни, обман, предательство, пустые обещания и обиды на других людей – всё это определенно разрушает уверенность в себе. Если позволяете себе такие манеры поведения, то уверенность будет на очень низком уровне.

Естественная уверенность в себе заключается во внутреннем спокойствии, осознанности и ответственности за свои действия, а не в демонстрации внешних атрибутов. Быть уверенным в себе – это значит жить свою жизнь, совершенствоваться и не зависеть от мнения других людей или внешних обстоятельств.

Устройство бытия

Устройство бытия – это мир в котором мы находимся. Существует всего два основных мира в которых мы пребываем. Первый мир – это наш внутренний мир, что означает наше осознание и психологию в целом. А второй мир – это внешний мир, что означает бытие. Человек большую часть своей жизни пребывает во внутреннем мире. Внутренний мир – это наше сознание, психология, окружение, всё то, чем живем и всё то, что нами управляет. Как осознанный так и неосознанный человек, отличается лишь пониманием того в каком из окружающих его миров он находится в данный момент. Толпа людей в большей части живут только во внутреннем мире, таких людей можно представить спящими.

Внутренний мир нас затягивает повседневными моментами жизни, как общение, просмотр кино, любой вид деятельности и многое другое. Короче говоря, внутренний мир – это уже не такое личное пространство, как это было когда-то. Сейчас, внутренний мир подразумевает куда более широкое пространство вокруг нашего сознания. Под сознанием подразумевается всё то, что мы воспринимаем, как информацию. Сегодня, внутренний мир человека куда шире, чем просто личное пространство. В личное пространство человека также добавлена реклама, коммуникация, онлайн сети, потребление и выбор. Всё это, делает внутренний мир куда более шире, чем когда-либо.

Устройство бытия – это внешнее окружения, которое находится за пределами осознанности. Как правило, это сопряжено с более высоким уровнем понимания того, какие силы и правила действует вообще в мире. А также, требуется

умение задавать более высокого характера вопросы относительно философии мира. Если внутренний мир отвечает запросам, как: *«Что посмотреть»* и *«Что поесть»* или *«С кем поговорить»*, то для того, чтобы включить и попасть во внешний мир, необходимо задавать другого уровня вопросы. Внешний мир, как устройство бытия, отвечает на такие вопрос, как: *«Где я нахожусь сейчас»*, *«Что есть я»*, *«Какова моя роль в жизни»*, *«Что меня окружает в данный момент»* и многие другие вопросы. Чтобы задавать другого уровня вопросы, необходимо сменить фокус внимания относительно желаний. Причём, это считается по большому счету практикой. Чем чаще практикуете такого рода умение задавать верные вопросы, то тем чаще включаетесь во внешний мир.

Устройство бытия возможно представить в виде пространства, где есть много-много людей. И большая часть людей, находится как бы в состоянии сна. А есть небольшое количество людей, которые умеют находиться в этом пространстве. (Находиться – значит двигаться, передвигаться, что-то делать). Основное отличие осознанного от неосознанного человека заключается в том, что неосознанный находится большую часть времени или постоянно во внутреннем мире. А внутренний мир окружен только лишь обыденным. А осознанный пребывает время от времени во внешнем мире, т.е имеет возможность подключаться к устройству бытия.

Устройством бытия называют матрицу жизни. К сожалению или к счастью, осознанному человек крайне сложно включить и вытащить во внешний мир неосознанного человека, который основательно закоренел во внутреннем мире. Этому сопутствует несколько факторов. Во-первых, невозможно разбудить человека и сказать ему, что существует другой

мир. Во-вторых, неосознанному человеку будет сложно поверить во что-то сверхъестественное, в то, чего не может заметить и даже представить. Это две основные причины по которым невозможно сделать неосознанного человека осознанным. Но причин на самом деле гораздо больше. Осознанность и устройство бытия крепко связаны между собой и одно невозможно без другого, если только на краткосрочный или временный период времени, как сон.

Как и осознанность, так понимание того, как устроено устройство бытия или матрица жизни требует таких качеств, как эмпатия, эмоциональный интеллект, любовь к миру и чистота разума. Это лишь несколько основных ингредиентов, но они также связаны между собой. Это своего замкнутая цепь из набора личных качеств. В основном, люди бессознательно выбирают обучение эмоциональному интеллекту, т.к это является ключом к внешнему устройству мира.

Внешний мир в целом подразумевает куда большее пространство, чем мы можем себе это представить, например, в виде города – это, как безграничная вселенная. Оттуда берутся идеи, знания, наставления, благодать и много другое, как эта глава книги.

Как достичь цели

Как достичь поставленной цели так, чтобы результат был качественны?. Когда работа будет не просто выполнена, а выполнена на 100% и сами останетесь довольны. А для этого необходимо ни на что не отвлекаться. Иногда, чтобы достичь желаемого, нужно перестать отвлекаться. Иногда это называется фокусировкой внимания. А также, можно рассмотреть другую точку зрения, когда просто достаточно ни на что не обращать внимания.

Результат приходит через некоторое время. Результат, который действительно замечен нашему сознанию. Результат, когда можно с уверенностью сказать – *«да, это результат»*. Результат всегда воспринимается как нечто целостное только после преодоления определенного пути и по прошествии определенного количества времени. Для достижения результата, как и для любого другого дела, требуется время. Когда кажется, что результата нет, то это просто обман. Неизвестно, почему это так, или так устроен мир, или наше что-то человеческое. Суть в том, что даже если работаете над чем-то одним и делаете это, то через некоторое время результат кажется чем-то более значительным. Результат, так сказать, становится чем-то более ценным именно с течением времени.

Результат основан на итерациях, т.е. не за один день, например, а за несколько. Здесь уже не о задачах, а о целях. Например, цель может быть неопределенной в принципе. Такая неопределенная цель достигается с перерывами во времени. Например, по мере роста дерева нет смысла ухаживать за ним каждый день, а только иногда. А дерево растет каждый

день и результат будет замечен только через некоторое время. Главное – уметь ни на что не обращать внимания при достижении любых целей. Когда внимание сосредоточено только на одной цели, на одном достижении, то цель достигается быстрее, эффективнее и качественнее. Также стоит отметить, что лучше не торопить события, чтобы быстрее достичь цели. Почему? Потому что бывают моменты, когда стоит сделать перерыв. Пауза в достижении цели позволит реализовать ее более эффективно. Наконец, должны сами почувствовать, когда следует считать цель достигнутой, а когда стоит сделать паузу, чтобы, так сказать, достичь двойного результата.

Цель может быть, например, в мечтах, и стремитесь к этой цели. Итак, чтобы достичь желаемого и наилучшим образом, ничто не должно отвлекать. Старайтесь бороться даже с малейшими попытками отвлечься от дела. Когда сможете преодолеть свое собственное внимание и посвятить его на 100% достижению цели, тому, что хотите получить или тому, где хотите быть, тогда сможете достичь желаемого первоклассным способом. Главное отличие здесь в том, что цель может быть достигнута, как посредственно, так и первоклассно.

Естественное состояние

Естественное состояние – это совокупность эмоционального и физического состояния в настоящий момент, что определяет поведение, ощущение пространства и течение времени. Естественное состояние в котором пребываем определяет жизнь в настоящем моменте и, как в перспективе, в будущем. Верное, так и неверное выбранное естественное состояние влияет на то, что чувствуем и в каком эмоциональном настроении пребываем прямо сейчас. Это и управляет сознанием, что определяет выбор поведения, так и в других вопросах.

Естественное состояние определяется множеством факторов, как внутренних, то что переживаем, так и в внешних, что на нас воздействует. Как поменять своё естественное состояние на то, которое нужно? Часто может возникать такой вопрос: – *«А какое моё состояние поведения является естественным?»*. А далее подсознание уходит далеко в поиски самих себя и перебирает множество вариантов, кем являемся или кем не являемся, для того чтобы определить и соотнести каждое из возможных найденных состояний с типом личности. В следствии попытки найти именно то самое, одно состояние, полностью проваливается. Это значит, что становится невозможным определить единственное состояние, которое отражало бы суть личности в полной мере и при любых обстоятельствах. Когда личность неопределенна или недостаточно созрела, проявляются дефекты в поведении. Дефекты в поведении могут проявляться в различных жизненных ситуациях. Наиболее очевидными из них является, когда маска на лице изменяется при каждой новой ситуации или при виде нового человека. Одним словом – ха-

мелеон. Наиболее заметные признаки возможно услышать в речи, когда она изменяется в зависимости от окружения и общества. В поведении, невербальные признаки в движениях рук, ног, головы. Имеют яркое выражение в динамических и статических формах. В эмоциях, резкое колебание эмоций в зависимости от настоящего момента. Если в обычном состоянии эмоции меняют только оттенок, то у хамелеона моментально весь цвет. Подобное поведение применяется в актерском мастерстве.

Это основные пункты по которым возможно отличить неустойчивое состояние личности. Это также выражается во внешнем отражении, например, внешнем поведении или виде, так и в самом темпераменте. Требуется понимание собственного одного естественного состояния, в котором необходимо пребывать, чтобы соответствовать ожиданиям подсознательного поведения. Для того чтобы полностью соответствовать ожиданиям или манерам поведения и чувствовать эмоционально комфортно и устойчиво. В ином случае это приводит к меланхолии, т.е не конкретно к самой депрессии, но к легкой ее форме. Это выражается в отсутствии понимания самой жизни и окружения, в упадке мотивации, в легкой форме растерянности, ценности и т.п

Правильно подобранное естественное состояние приводит к более четкому видению собственной жизни. По каким то причинам настроение становится выше обычного, активность повышается, а ум работает более собранно, чем обычно. Верно выбранное и найдено естественное состояние позволяет оставаться тем, кем являешься. К счастью, естественное состояние не нужно искать или создавать заново. Это состояние прячется немного глубоко в подсознании при желании которое возможно включить. Человеку свойствен-

но перебирать множество состояний, например, в течение дня. Утром одно состояние, днем другое, а вечером ещё одно. Всё это – состояния энергии. Именно по таким состояниям идентифицируют в обществе. Если неправильно выбрать, то будет беспокойство, а если выбрать правильное, то спокойствие. Каждое из состояний включает те или иные эмоции и мысли.

Чувство потерянности – это признак отсутствия того самого единственного естественного состояния, в котором могли пребывать раньше. Сеансы гипнотерапии, также саморефлексии и самогипноза способны найти и активировать состояние, в котором себя чувствовали когда-то ранее и наиболее комфортно. Комфортное состояние может быть из недалекого прошлого или даже из самого детства. Это важно понять. Основной задачей для того, чтобы найти одно и верное естественное состояние, являются воспоминания. Например, при работе с собственным подсознанием, путем обращения к которому, при помощи вопросов, возможно добиться корректировки сознательного, т.е. ума, эмоций. Что в результате приведет к более верному ощущению окружающего мира и состояния. Например, можете обратиться к своему сознанию с такими вопросами, как: *«Когда мне было хорошо?»*, *«Какие чувства я испытывал в этот момент?»*, *«Что изменилось с тех пор?»*, *«Остался ли я тем же самым человеком в глубине души?»*, *«Могу ли я пребывать в том же состоянии прямо сейчас?»*. Подобного типа вопросы создают визуальный образ воспоминаний и тех чувств, которые испытывали ранее. Это позволит почувствовать состояние, которое и необходимо. Этот метод позволит определить, то самое, одно естественное состояние. Данный метод по работе с собственным подсознанием можете по-

вторять периодически самостоятельно, когда почувствуете, что потеряли свое естественное состояние, в котором хотели бы находиться.

Само по себе верное активное естественное состояние направляет и изучает энергию естественную вам, как природа.

Гибкость

Как стать гибким человеком, чтобы уметь находить решения во всех сценариях жизни и при любых обстоятельствах? Чтобы адаптироваться и пройти все испытания в жизни. Оставаться гибким – навык, который может быть полезен в семейных отношениях, карьере, учебе, послужит на протяжении всей жизни и во все времена. Быть гибким человеком значит уметь находить решения под новые обстоятельства, т.е. под изменившиеся правила. Ни для кого не секрет, что в жизни постоянно происходит что-нибудь новое. Что-то приходит, что-то уходит. Одним словом – ничто не вечно. И здесь речь вовсе не о потерях, но и о приобретениях. Например, повысили зарплату или наоборот понизили. Что будете делать? Необходимо перепланировать свои бюджеты. Это гибкость. Этот условный пример наиболее предвиден, то есть замечен сразу. Однако стоит заметить, что изменений в течение дня или недели, может происходить намного больше. Просто этого не замечали. Так вот, умение остаться гибким — это ещё и способность замечать незначительные изменения, которые происходят практически каждый день.

Чем больше способны заметить изменений, тем более гибким становитесь. А что будет, если не быть гибким? Противоположность гибкости будет являться, например, дерево, что значит – неподвижность, ломкость, хрупкость и пр. А гибкость – это разные формы, адаптивность, мягкость, как вода. Вода способна найти выход почти из любой ситуации, а дерево или камень нет.

Гибкость – это умение находить решения под различные обстоятельства в жизни. Это способ адаптироваться под лю-

бые ситуации в жизни и изменяющиеся факторы. Простыми словами, гибкость позволяет оставаться в стабильном состоянии ума, тела и духа, независимо от изменяющихся обстоятельств в жизни. Жизнь постоянно меняется подкидывая новые события и испытания. Решающим фактором является то, как реагируем или, как действуем в новых правилах. Быть гибким человеком значит быть способным находить решения и применять собственные навыки в соответствии с происходящей ситуацией в настоящий момент. Гибкость, также адаптивность личности позволяют предугадать будущие риски и предпринять необходимые меры по решению возможных ситуаций в будущем.

Чтобы стать гибким человеком необходимо быть прежде всего в курсе тех или иных обстоятельств. Вообще, где применима гибкость? Абсолютно везде, умение быть гибким или адаптивным приходится абсолютно на любую сферу в жизни человека. Это может быть карьера, семья, бизнес и просто обычные будни. Гибкость применяется не только в достижениях целей, но и в сохранении собственных ресурсов, особенно здоровья. Здоровье в целом шаткая сфера в жизни человека и меняется постепенно. Поэтому, необходимо быть гибким и развивать это умение, чтобы сохранить данный ресурс и уметь его поддерживать. А для этого понадобится время, внимание, усилия и постоянство – это является совокупностью гибкости. Просто, сама по себе гибкость подразумевает ещё и способность меняться.

Умения ладить и адаптироваться под внешние окружение является частью навыка быть гибким человеком. Остальным близким людям, как и коллегами по работе свойственно меняться. Меняется настроение, характер, обстоятельства. В конечном итоге, конечно же более верную позицию

занимает тот, кто умеет адаптироваться к изменениям в жизни. Навык гибкости позволяет с пониманием относиться к близкому окружению, а также грамотно находить баланс в отношениях и планировать соответствующие решения. Гибкость является важным навыком, умением, способностью находить решения и выходы из любых жизненных передряг и ситуаций. Гибкость позволит не только обходить препятствия, но и быть готовым к любым сложным испытаниям. Более того, это позволит предугадать будущее и быть более собранным и готовым к будущему.

Завершение

www.Girskii.com

Гирский Дмитрий

2024 г., Москва
Все права защищены