

ОЛЕКСАНДР
ГЕРАСИМЧУК



ЖИТТЯ
КІЛЬКОХ
РОКІВ

© 2025 Олександр Герасимчук. Всі права захищені законом

Будь-яку частину цієї книги заборонено копіювати, відтворювати, зберігати в інформаційно-пошуковій системі або пересилати у будь-який спосіб: електронний, механічний, фотокопіюванням чи за допомогою інших засобів запису без явного письмового дозволу власника авторських прав.

Це видання стало можливим завдяки підтримці спільноти через [платформу соціального крауд-фандингу «Соціальна країна»](#) — інструменту, що об'єднує людей навколо суспільно важливих ідей.



За цим посиланням кожен охочий може долучитися до створення цієї книги, зробити внесок і отримати примірник: <https://welfare.green/life/>

Зміст

Глава 1. Час	6
---------------------------	---

- 1) Час

Глава 2. Мислення	63
--------------------------------	----

- 1) Мислення
- 2) Упевненість у собі
- 3) Фокус на цілі

Глава 3. Можливості	117
----------------------------------	-----

- 1) Удача та везіння
- 2) Завтра точно почну
- 3) Можливості

Глава 4. Вибір	195
-----------------------------	-----

- 1) Вирішуйте самі: бути причиною чи наслідком
- 2) ЗМІ, газети, оточення
- 3) Протистояння негативним впливам
- 4) Токсичне оточення
- 5) Токсичні звички

Глава 5. Регулярність	277
------------------------------------	-----

- 1) Мотивація та дисципліна

Глава 6. Наполегливість	299
1) Завжди йдіть до кінця або стукайте – і вам відчинять	
2) Планування	
Глава 7. Освіта.....	322
1) Освіта	
Глава 8. Інвестиції	341
1) Інвестування	
Глава 9. Віра.....	356
1) Віра. Візуалізація. Бажання та закон тяжіння	
Висновок.....	364
Для читача/читачки	377



ЧАС

Час

Колись людина визначала час, спостерігаючи та вивчаючи флору, фауну і загалом природу (флора – світ рослин, фауна – світ тварин). А нині ми визначаємо час у фізичному всесвіті за допомогою годинника. Постає запитання: нащо було створено годинник? Можливо, для того, аби створити єдиний простір для минулого, теперішнього та майбутнього. Але й у цьому просторі кожна людина відчуває це по-різному щодо себе та інших об'єктів цього всесвіту.

Тварини та рослини, включно з людиною, являють собою цикл початку та кінця або, іншими словами, народження та смерті. У такий спосіб всесвіт створює всередині себе безперервний цикл. З огляду на цей факт час стає обмеженим ресурсом абсолютно для всіх.

Тіло, яке при народженні ми отримуємо у цьому фізичному світі, є не чим іншим, як інструментом, яким керує наш розум. Середня тривалість активної діяльності тіла становить близько 65 років. Середня тривалість активного життя тіла близько 70 років. Намалюймо для наочності 80 кіл, це дозволить подивитися на наше життя іншим поглядом.

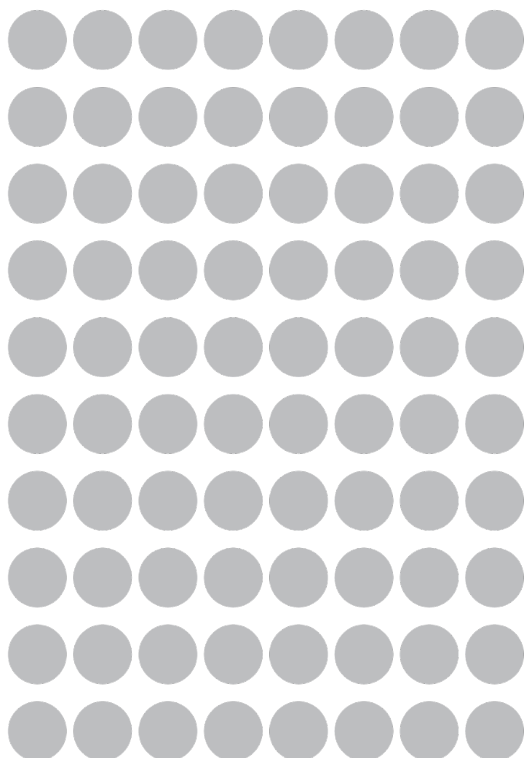


Рис. 1

На рисунку 1 ви бачите цикл (трохи вищий від середнього) тривалості життя людини.

Тепер заберімо 20 років на освіту і 20 років на заслужений відпочинок (рисунок 2).

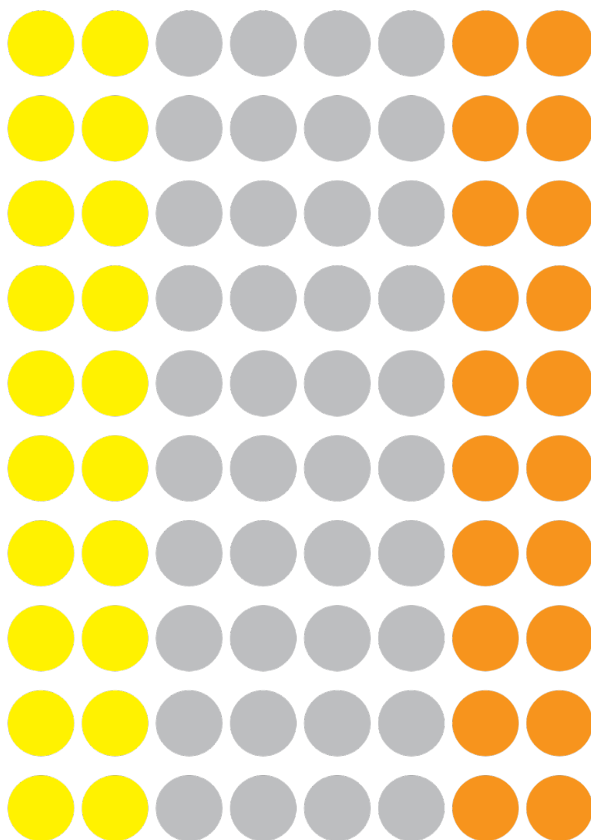


Рис. 2

Залишається близько 40 років активної діяльності (рисунок 2).

Тепер уявімо, що людині зараз 50 років (рисунок 3).



Рис. 3

Припустімо, що вона у свої 50 років досягла добрих фінансових результатів. Має кілька бізнесів, нерухомість, інвестиції, кілька авто, подорожує – загалом має добрі статки. І, звичайно ж, працює над поліпшенням свого фінансового становища. Наступні принаймні 20 років діяльності зазвичай дають найбільше зростання капіталу.

А уявіть ситуацію, де людина у свої, наприклад, 40 років нічого не досягла (рисунок 4).



Рис. 4

-  – час, енергія.
-  – безперервне навчання до кінця життя.
-  – важка розумова праця.
-  – небажання здобувати нові знання, важка фізична праця (винятком є лише спорт).
-  – заслужений відпочинок.

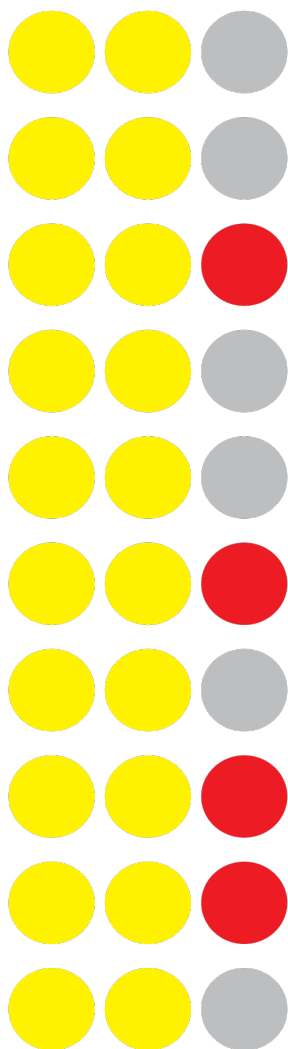


Рис. 5

Жовті й червоні кола – це час, який ніколи не повернеться, іншими словами, пів життя було втрачено.

Різниця між рисунком 4 та рисунком 3 – в умінні керувати своїм часом.

Рисунок 5, можливо, декого здивує. Уявімо, що людині зараз 30 років (ви можете підставити свій вік). За цей період вона приймала не дуже розумні чи радше не дуже вдалі рішення.

На рисунку показано тільки 30 років, з яких 20 років пішло на освіту, а 10 років було використано нераціонально. Можна припустити, що людина на цей момент майже нічого не має. Ані знань (або ж вони мінімальні), ані фінансової безпеки, натомість має лише один ресурс – це час. Якщо ви опинилися в подібній ситуації, подумайте ось про що.

Що я зробив за останні 10 років, що може зараз змінити теперішню ситуацію?

Що я робив останні 10 років, що спричинило теперішню ситуацію?

Чи хочу я наступні 10 років провести саме так?

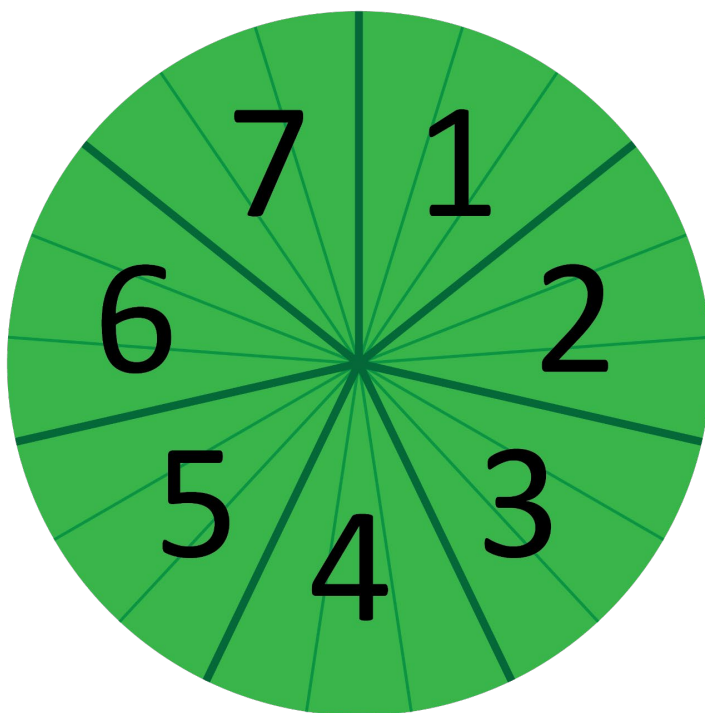
Чи хочу я змінити свою теперішню ситуацію та загалом своє життя?

Людина, опинившись у подібній ситуації:

Казала «завтра»,
Робила «завтра»,
Ухвалювала рішення «завтра».
Загалом жила завтрашнім днем.

На рисунку 5 дуже добре видно минуле, яке неможливо повернути. Також добре видно, як людина створювала майбутнє. Зверніть увагу: його також не видно. Єдиний спосіб почати змінювати життя – це створювати теперішнє. Також зверніть увагу, що майбутнього ще немає. Є лише теперішнє, яке може створити майбутнє, і жодним чином не інакше.

Як же зрозуміти теперішній час? Розподілімо наше життєве коло на 7 частин (насправді частин набагато більше, але ми розглянемо лише 7).



Частина перша.

Здоров'я – один із найголовніших та найцінніших ресурсів кожної людини. Маючи добре здоров'я, ми заощаджуємо величезну кількість грошей та часу. Але люди вчиняють якраз навпаки: у гонитві за грошима вони позбуваються ресурсу, який неможливо купити. І найпарадоксальніше в цьому – гонитва за маленькими грошима. Там, де є фізична праця, великих грошей немає. Винятком є лишень спорт. Іншими словами, маленькі гроші завжди й без винятків заробляються, а великі – створюються. Розуміючи цей факт, людині нескладно змінити теперішню ситуацію, обрати інший шлях та рухатися саме у цьому напрямі.

Стан здоров'я відіграє величезну роль у житті людини та в досягненні її мети. Яке ж розчарування відчуває людина у 20, 30, 40 або 50 років, коли дізнається, що змушена за станом здоров'я зменшити фізичні навантаження або навіть припинити займатися тією діяльністю, до якої вже звикла. Здоров'я як дає можливість, так і забирає її. Тож регулярні фізичні вправи (професійний спорт – це перевантаження для організму), здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, позитивне мислення, медитація, регулярне відвідування лікаря неодмінно

стануть правильною інвестицією у тривале майбутнє. Буває і так, що людина регулярно відвідувала лікаря, не мала шкідливих звичок, якісно харчувалася, але абсолютно незрозумілим чином їй довелося зіткнутися віч-на-віч зі страшною хворобою або нещасним випадком (у главі «Вибір» ви дізнаєтеся, що хвороба – один із неunikних процесів у житті абсолютно кожної людини). У такому разі єдиний спосіб, до якого може вдатися людина, – це віра. Певно, всі чули про ефект плацебо (пігулка без явних лікувальних властивостей, що використовується для імітації лікарського засобу, де оцінюваний ефект може бути спотворений вірою людини у справжність препарату). Віра, самонавіювання, візуалізація та позитивне мислення дають приголомшливі результати.

Тримайте своє тіло і розум у добрій формі, займайтесь фізкультурою, відмовтеся від шкідливих звичок, споживайте здорову їжу, регулярно медитуйте, думайте про хороше, і ви обійдете багатьох.

Частина друга.

Як же хочеться після важкого робочого дня лягти на теплий м'який диван, увімкнути телевізор і переглянути який-небудь фільм або улюблену телепередачу, пройти останній рівень гри чи погортати стрічку в соціальних мережах. Організму потрібен відпочинок, і це нормально, ось тільки питання: як знайти чи обрати правильний відпочинок? Адже не секрет, що пасивний відпочинок не приносить жодної користі, хіба що тільки сон є винятком. Для того аби зрозуміти, як пасивний відпочинок убиває мрії людини, найкраще спостерігати за кимось збоку. Адже дуже важко, майже нереально побачити у собі чи радше зізнатися собі: те, чим я зараз займаюся, – марнування часу чи щось подібне. А якщо ви подивитеся на деяких родичів, друзів або знайомих, то побачите, як щодня, щотижня, щомісяця, щороку вони вчиняють одні й ті самі дії. Це регулярний перегляд TV, соціальні мережі, наркотики, алкоголь, плітки, обговорювання людей. А у вихідні – шопінг, бари, зустрічі з друзями, вечірки тощо. Ці дії не приносять жодної користі.

Що ж потрібно зробити, аби людина почала діяти?

Треба дати їй повне розуміння, пояснити наслідки майбутнього. І людині потрібно усвідомити це.

Тільки не шукайте чи радше не чекайте болю, страждання або страху, щоб змінити життя. Не чекайте того самого триггеру останньої надії, того самого останнього шансу, за який нібито можна вхопитися. Більшість людей настільки часто стикається зі стражданнями, що для них чергова життєва ситуація чи проблема стає нормою. Тож людина терпить і чекає, терпить і чекає того самого, як їй видається, єдиного шансу, який неодмінно скоро прийде.

Але якщо ви кажете собі: завтра точно почну, подивіться на більш доросле покоління, і виявите ті самі дії та звички, які супроводжують їх уже десятиліття. Вони колись також хотіли змінити своє життя і казали:

Завтра точно розпочну,
Завтра точно прочитаю,
Завтра точно напишу,
Завтра точно прийму рішення,
Завтра,
Завтра,
Завтра...

Так відбувалося тисячу років тому, так відбувається нині й відбуватиметься надалі. І навіть якщо людина протягом свого життя докладала багато зусиль для досягнення мети й не здобула бажаного результату, то це лишень тому, що більша частина цих зусиль була неправильна, неефективна та марна. Це ніби отримати мільйон доларів, але не мати фінансової грамотності.

Як же складно відмовитися від пліткування чи обговорення когось зі знайомих.

Але ж, по-перше, коли хтось пліткує, то створює собі репутацію людини, якій не можна довіряти.

По-друге, людина може наразитися на дуже великі неприємності.

По-третє, плітки переводять людину до стану тривоги та стресу.

По-четверте, людина втрачає час та енергію.

Наступне – це обговорення людей. Поставте собі кілька запитань.

Навіщо мені обговорювати людей?

Яку користь я матиму від цього?

Це допоможе поліпшити моє теперішнє становище?

Я здобуду при цьому нові знання, можливості чи змарную час?

Соціальні мережі... Вдома, на роботі, під час роботи, після роботи, на зупинці, в транспорті, в аеропорту, в туалеті, на пляжі, в лісі. Де тільки не стрінеш людину з телефоном, яка гортає стрічку. Дайте собі відповіді на кілька запитань:

Людина, яка сидить у соціальних мережах, має силу волі почати щось робити?

Така людина може змінити своє життя?

А може, вона скаже: завтра точно почну змінювати своє життя?

Якщо вам трапляться люди, які кажуть так, знайте: ви вже на крок попереду них, тому що ви вже робите це. Пам'ятайте: діють лише впевнені у собі люди, які взяли на себе відповідальність, які сильні духом, які нічого не бояться й абсолютно в собі не сумніваються.

Що ж до корисного відпочинку, то найкраще мати хобі, одне чи кілька. Якщо ж з якоїсь причини ви не маєте хобі, подумайте ось про що: басейн, спортзал, стадіон, гольф, пробіжка, прогулянка на конях, велосипед, природа. Ну а якщо за станом здоров'я людина не може фізично навантажувати організм, є тисячі настільних ігор чи корисних занять, де не потрібно активно рухатися. А ще розмаїті гуртки, де можна виявити свій внутрішній світ, наприклад у малюванні, у музиці або в чомусь інше. А що скажете, якщо це буде бібліотека, виставка, корисна зустріч, музей, поїздка до іншого міста чи навіть країни? Подорожі розширюють світогляд тощо. Цей список дуже і дуже розмаїтий. Загалом зрозумійте, що саме вам приносить внутрішній спокій, знайдіть це й отримуйте задоволення.

Відмова від перегляду TV, соціальних мереж, від пліток, обговорення людей позбавить розум від негативних думок та звільнить час для формування нових корисних звичок.

Частина третя.

Ніколи й нікому нічого не доводьте, не марнуйте часу на подібні ситуації. Ваша особиста оцінка не завжди матиме один і той самий рівень розуміння. Вражає, що часто ми доводимо щось, у чому самі не впевнені. Ми хочемо, ми волимо у всьому мати рацію, подекуди навіть не усвідомлюючи того факту, що володімо геть неправдивою інформацією. Це ніби дитина доводить вам своє бачення ситуації. Вона перебуває на рівні розуміння та сприйняття цієї ситуації у дуже обмеженому інформаційному полі, іншими словами, дитина оперує не поняттями, а псевдопоняттями. І з її погляду це логічно та правильно.

А можливо, ви зараз вирішили вивчити й опанувати нову навичку або створити власний бізнес. Не виходите, як колись, надвір, до бару чи погуляти містом. Навіть не намагайтеся щось комусь довести, що ви змінилися і чому. Мовчки й далі рухайтесь вперед, результати – це єдиний показник, який докаже ефективність ваших дій.

Люди, які перебувають на рівень вище, ніколи не будуть доводити щось тим, хто стоїть нижче. Побережіть час для важливіших подій у вашому житті.

Ну а якщо ви полюбляєте сперечатися, чекайте неприємностей. Запам'ятайте: абсолютно будь-яка суперечка не минає безслідно. У суперечці є лише один переможець, і ніяк інакше. Коли людина сперечається з однією особою або в колі спілкування декількох людей, хтось із них неодмінно залишиться приниженим. Адже що таке суперечка? Це звинуватити іншу людину в некомпетентності або, іншими словами, знецінити її знання. Якщо хочете нажити собі ворогів, почніть сперечатися з людьми.

Не марнуйте часу на суперечку, не доводьте нікому і нічого, поважайте свою думку. Дайте можливість зробити це іншим, і ви побачите, як люди захочуть мати з вами справу.

Частина четверта.

Чи часто ви не відповідаєте очікуванням людей? А, можливо, люди не відповідають вашим очікуванням. Але ж на такі очікування може піти все життя, від вас усе життя очікуватимуть певного результату будь у чому. Певно, ви хоч раз у житті стикалися з подібним явищем. Так ось, це не що інше, як обман, ілюзія, яку людина створює сама для себе. Не намагайтеся випередити час, який не має реальності. Очікуючи

чогось від когось, ми свідомо чи несвідомо створюємо теорію без практики. Це добре можна побачити, коли людина очікує від когось результату чи, наприклад, створює бізнес. Вкладає гроші, ресурси, сили, енергію, любов та очікує, що ці її насінини проростуть. Але цього не відбувається, очікування виявилися марними. І найбільше розчаровує не сама поразка, а невиправдане очікування.

Злість, образа, ненависть... Як же багато часу й енергії ми марнуємо на це. Якщо вам видається, що ви добре знаєте людина, знайте – це не так. Неможливо зазирнути людині в розум, неможливо зазирнути й у душу. Ви не можете відчувати того, що відчуває людина, ви не знаєте, що їй потрібно в цей момент. Тож як можна ображатися на людину чи ненавидіти її?

Коли виникає образа:

Перше: Ми володіємо лише мізерною частиною даних, інша частина недоступна нашому розумінню.

Друге: плітки, чутки, наклепи. Це невидиме джерело найбільше руйнує стосунки чи будь-що.

Третє: це наш досвід, на підставі якого ми робимо якісь свої, часто далекі від істини висновки.

Четверте: наша фантазія. Подібні моменти людина дуже сильно драматизує, іншими словами, спотворює факти.

Але ж злість, образу, ненависть, ревності, невпевненість ми тримаємо у собі, ми не можемо піти й викинути ці емоції у смітник. Ми тримаємо в собі цю негативну енергію, тому й отримуємо хворе тіло й розум. Ба більше: ми самі є причиною будь-яких негативних ситуацій у своєму житті.

Щодо заздрощів, то це особливо руйнівний стан. Люди, які заздрять, здебільшого не визнають цього, а дехто навіть не підозрює і не усвідомлює. Наприклад, часто кажуть про якісь чужі перемоги. Це ж ніби й не погано, але насправді вони бачать у цих перемогах певне суперництво або перевагу стосовно себе.

Більшість із них навіть не намагалися зробити перший крок, аби, наприклад, створити власний бізнес, написати книгу, пісню чи картину або опанувати навичку, та будь-що. Але ж абсолютно кожна людина спроможна створити щось особливе, щось ексклюзивне, щось цінне.

Можливо, це не буде суперідея на мільярд, але це може бути картина.

Можливо, це не стане світовим хітом, але це перетвориться на прибутковий бізнес.

Можливо, це не буде книга-бестселер, але це може бути якийсь винахід.

А можливо, це буде й успішний бізнес, і книги, і пісні, і картини, і навіть винаходи.

Можливо, людина й не хоче бажати поганого, але вона думає про це, говорить про це, попри те що це не має до неї жодного відношення. Вона перебуває у минулому і майбутньому, вона проєктує у своїй уяві всілякі сценарії, перебуваючи ніби всередині чужої інформації (ідеї, проєкту).

Ви можете розповісти такій людині про свої плани, ідею чи проєкт, і запевняю – у вас тут же виникнуть труднощі.

Знайте кому, що і коли казати, й у вас усе вийде.

Негативна енергія завжди спрямована на руйнування. Запитайте себе: ви хочете руйнувати чи створювати?

Частина п'ята.

Чимало людей, як правило, роблять добро не тому, що були готові сказати «так», а тому, що боялися сказати «ні». Як же зрозуміти, що таке сказати «ні»?

Перше, що треба зробити, – це навчитися дивитися трохи далі, ніж може людина у фізичному світі. Іншими словами, потрібно розумітися на людях, з якими ви плануєте мати якісь справи. Деякі категорії людей доведеться повністю вилучити зі списку контактів. Ці люди спрямовують свою енергію виключно на руйнування (докладніше з різними категоріями токсичних людей ознайомитеся у розділі «Вибір»).

Навіть не намагайтеся, чуєте, не намагайтеся догодити людям, які не є у списку пріоритетних. Не прагніть бути для них добрим, бути людиною, котру завжди приймають і люблять, – таких людей використовують задля власної користі. Ви втрачаєте цінність, тому що ви завжди доступні. Хоча вам може здаватися навпаки: як же так, я ж усім допомагаю, і вони зобов'язані мені віддячити. Але це не так, ваш час доступний не для кожного. Запам'ятайте це й окресліть кордони.

Ваше коло людей потрібно формувати таким чином, аби воно складалося з найуспішніших у будь-чому людей, які будуть корисні вам і, отже, ви їм також. У такому разі ви отримуватимете те, що вам потрібно, і ці люди також отримуватимуть від вас те, що потрібно їм. Подекуди цей обмін переважатиме з якогось боку, але не хвилюйтеся про це, просто завжди

давайте людині більше, ніж вона очікує. З вашого боку це може бути час, а можливо, якийсь інший ресурс.

Ваші завдання завжди мають бути пріоритетніші стосовно завдань інших людей. Це ваш аргумент, ваше правило, ніколи не порушуйте його. У такому разі навчіться чемно і впевнено відмовляти: можу допомогти тобі завтра або наступного тижня тощо. Або, можливо, спочатку запропонуйте виконати ваше завдання, а потім допомогти людині, варіантів достатньо багато. Єдиний показник правильності – це ставити собі запитання: чи виконаю я своє завдання і чи отримаю те, що мені потрібно?

Якщо ж ви не можете сказати НІ просто в очі, тоді можете пом'якшити відмову так: можу сказати приблизно за годину чи пізніше, або назвати день тощо. У той момент, коли ви промовили, що відповісте за годину, ви вже сказали «ні», вдруге зробити це буде набагато легше. З часом ви зрозумієте, як це працює, навчитеся правильно відмовляти, розставляти пріоритети й особисті кордони.

Бережіть особисті кордони й не дозволяйте іншим маніпулювати вами, пам'ятайте це, і ви дуже швидко опинитеся на вершині.

Частина шоста.

Вибір, який ми робимо у власному житті, визначає наш внутрішній стан, і навпаки – від нашого внутрішнього стану залежить той чи інший вибір. Від правильно обраного рішення людина отримує тимчасову перевагу, і не тільки. Ми обираємо собі другу половину, фах, друзів, оточення, партнерів по бізнесу й багато чого іншого. Вибір формується на підставі здобутих знань, не завжди виправданого досвіду, уподобань, зацікавлень та комфорту. Наше оточення – не що інше, як віддзеркалення нашого внутрішнього стану. Ми притягуємо у своє життя абсолютно все, ми створюємо довкола себе абсолютно все, і ми руйнуємо навколо себе абсолютно все. Один зі способів зрозуміти це – спостерігати за іншими. У такому разі видно ті сторони, які ми не помічали раніше або вони були нам недоступні. Ми знайомі з тією чи іншою людиною, тому що це був наш вибір, ми ходимо на роботу і саме в цю компанію – це також наш вибір, ми отримуємо маленьку зарплатню – це був наш вибір, ми потрапили у неприємну ситуацію – і це також був наш вибір.

У чому ж причина?

Як таке можливо?

Припустімо, ви маєте знання про людей. Напевно, побачивши людину, ви відчуєте, хто вона, а якщо не будете впевнені, то після першої бесіди зрозумієте, що це за людина, і не будете мати з нею якісь справи. Тоді ви не будете створювати оточення з людей зі схожою енергетикою і, отже, не потраплятимете у неприємні ситуації.

У мене маленька зарплатня, і це мій вибір?
Спочатку дайте відповідь на декілька запитань.

Як часто ви підвищуєте кваліфікацію?

Чи регулярно ви читаєте книги, статті, журнали, переглядаєте відео про свій фах?

Коли востаннє ви казали керівникові про те, що готові взяти на себе відповідальність і виконувати більший обсяг роботи?

Чи використовуєте ви свій вільний час на поліпшення навичок?

На перший погляд видається, що це два різні приклади, але будьте певні – вони цілком однакові. У першому та другому варіанті ви ухвалювали рішення у тому чи іншому стані, тобто ви притягнули до себе

цю ситуацію. У першому варіанті ви ухвалили рішення відмовитися від знайомства, і це був правильний вибір. У другому – ви не мали бажання підвищувати кваліфікацію й узяти на себе відповідальність та зробили вибір на користь маленької зарплатні. І це також був ваш вибір.

Уважно проаналізуйте ваш внутрішній стан. Але якщо вже так сталося, що довелося змарнувати кілька років, не засмучуйтесь. Найголовніше ви вже зробили – усвідомили, що треба змінити ситуацію.

Ваш внутрішній стан створює вашу реальність, збагніть це, і ваші рішення виявляться слухними.

Частина сьома.

Поза сумнівом, ви знаєте людей, які постійно кажуть про ризики, а можливо, й у вас були такі думки:

Наразі я не маю можливостей.

Надто ризиковано починати зараз.

Я не маю грошей.

Ще трохи почекаю – кажуть, скоро ситуація поліпшиться

Та інші подібні вислови.

Зверніть увагу на дуже важливий момент:

1 Люди кажуть не про зараз, люди кажуть про майбутнє, всі дії планують і хочуть робити у майбутньому – завтра, за місяць, за рік, – але тільки не зараз.

2 Люди згадують негативний досвід (минуле) щодо будь-чого, іншими словами, вони самі зазнавали поразки або чули від інших, і тепер бояться втрапити у подібну ситуацію.

Багато хто думає, що якщо вони зроблять вибір зараз, то втратять і час, і ресурси, які мають.

Тоді дайте відповідь на декілька запитань.

Звідки такі непорушні знання, що у вас зараз нічого не вийде?

Звідки такі непорушні знання, що завтра, за місяць чи за рік ситуація зміниться на краще?

Звідки такі непорушні знання, що коли ситуація поліпшиться, у вас усе вийде?

Відповідь дуже проста. Це страх.

Хлопець пробує познайомитися з дівчиною, отримує відмову, пробує ще раз, отримує відмову, пробує ще кілька разів і отримує відмову.

Людина чує від родичів, друзів, знайомих, колег та загалом від суспільства: мовляв, бізнес дуже й дуже ризиковано створювати й займатися ним – без грошей, зв'язків нічого не вийде, жодних шансів на успіх тощо.

Людина бере позику, створює бізнес, сподівається на швидкий позитивний результат, зазнає поразки, отримує стрес, купу боргів і, отже, боїться наступного разу потрапити у таку саму ситуацію.

Продавець телефонує клієнтові, пропонує продукт, отримує відмову, другий клієнт – відмова, третій, четвертий – відмова, руки опускаються, з'являється страх продажів.

Усі ці випадки мають сильний негативний психологічний вплив на людину й у підсумку породжують у підсвідомості страх та невпевненість.

Безумовно, хоч раз у своєму житті ви були свідками подібних висловлювань:

Це не твій рівень.

Ти не зможеш цього домогтися.

У тебе не вийде знайти це.

Ти цього не продаси.

Це нереально для тебе тощо.

Так от, після таких слів у людини з'являються сумніви у собі й страх, що справді нічого не вийде. Вона повністю втрачає віру в те, що ситуацію можна змінити, бо актуальне становище не дає мисленню вийти за межі того, що є. У цей момент людина стає слухняним рабом марних власних переконань та чужої думки. Не зробивши ані кроку вперед, вона програмує себе на невдачу. Вона чує людей, суспільство, систему, але не чує себе, вона навіть не намагається зрозуміти це чи поставити собі запитання:

Окей, гаразд, у цього хлопця не вийшло, то чому має не вийти у мене?

Окей, цей хлопець створив бізнес без грошей, як він це зробив, де я можу знайти й вивчити подібні історії?

Перестаньте слухати людей, котрі не впевнені у собі, котрі мають подібні страхи, котрі не хочуть і навіть не намагаються спробувати змінити своє життя чи навіть дізнатися про те, чи можна взагалі щось зробити.

Чи замислювалися ви про те, що кожного дня ми ризикуємо втратити найцінніший ресурс. Коли лягаємо спати, – ризикуємо більше не прокинутися, ідемо в душ – ризикуємо послизнутися, підіймаємося

чи опускаємося сходами – ризикуємо перечепитися, їдемо в транспорті – ризикуємо потрапити в аварію, летимо в літаку – є ризик катастрофи, ризикуємо, коли сідаємо в ліфт, їдемо дорогою... Цей список нескінченний. Вражає, що кожен наш крок – це ризик, навіть коли ми стоїмо, сидимо чи лежимо, як нам видається, у безпечному місці.

Найбільший ризик для людини – це втрата життя, але, як не дивно, навіть про це людина не думає. Чому так відбувається? Ми не створюємо бізнес, тому що надто великий ризик, а коли купуємо квиток на літак, де ніяк не можемо вплинути на ситуацію, спокійно, без страху сідаємо у салон і летимо. Можливо, якби ми отримали своє тіло не безплатно, іншими словами, не як подарунок, то мали б інші пріоритети й життя було б набагато дорожчим за будь-який успіх.

Без усвідомленого ризику в цьому всесвіті ви нічого не здобудете. Краще боятися вийти з дому чи створити бізнес, опанувати нову навичку – все-таки життя дорожче, ніж гроші.

Ми розглянули список із 7 складників досягнення успіху в будь-чому, які краще знати, розуміти й усвідомлювати. Це всього лишень дуже маленька частина засадничих правил, концепцій, рекомендацій та законів, насправді їх дуже і дуже багато. Загалом людина має бути готова до цього, готова змінити своє

життя, готова взяти на себе відповідальність, готова прийняти нові правила всесвіту. Успіх – це обмін, ви неодмінно маєте бути готові щось віддати, чимось пожертвувати заради цього. Якщо ви звернули увагу, тільки незначна частина людей досягає вершини, стає мегавідомою. Ми вивчаємо їхні відео на різних платформах, читаємо їхні книги, купуємо їхні курси, стежимо за ними в соціальних мережах, відвідуємо їхні заходи наживо. Усі ці люди колись зробили обмін зі всесвітом: хтось віддав здоров'я, хтось – велику суму грошей, хтось – особисте життя, хтось – свободу, а хтось – останнє, що мав. Але всі вони без винятку віддали свій час та енергію.

Усі, хто не увійшов до цього списку, так і не змогли розбудити у собі сильне бажання домогтися успіху та знайти свою сильну сторону, свій шлях, свою місію. Хай би яким шляхом ми пішли й хай би як ми цього хотіли чи прагнули, всесвіт забере в абсолютно кожного на Землі один ресурс – час.

Дотримуватися режиму, виконувати завдання у назначений час – це не запорука успіху. Напевно, ви маєте хоч одного знайомого, який вічно зайнятий. Ця людина справді зайнята, вона має свій режим, вона регулярно виконує якісь дії. Дивишся на людину, а вона як муха в окропі. Зустрітися з нею чи навіть просто сказати "привіт" – майже нездійсненна місія.

Знаючи деякі принципи ефективного використання часу, починаєш розуміти, чому людина витрачає стільки зусиль, але отримує дуже незначний результат. Проблема таких людей у тому, що вони не розуміють, як треба ефективно використовувати свій час і на що конкретно спрямовувати свою енергію.

Для наочності повернімося до рисунку 3.



Рис. 3

Перше, що потрібно зрозуміти, усвідомити та засвоїти: навчання – це безперервний процес протягом усього життя. І байдуже, який рід діяльності у людини та чим вона займається: бізнесом, мистецтвом, спортом, та чим завгодно.

Завжди треба вдосконалювати свої навички.

Завжди треба посилювати свої сильні сторони.

Завжди треба долучатися до чогось нового.

Найнеобхідніша навичка, яку людині потрібно опанувати в житті, – це навичка спілкування (мистецтво перемовин). Ця навичка ніколи не втратить своєї актуальності, вона була фундаментально необхідна тисячоліття тому, без неї ніяк і тепер, і вона матиме вагу в цифровому, можливо, нелюдському світі.

На рисунку 3 добре видно: перші 20 років (жовтий колір) людина здобувала загальну освіту і почасти профільну. Наступні 30 років – виключно профільну, яку застосовувала тут же на практиці (жовтий і зелений колір). Маючи чітке розуміння свого руху вперед, людина повинна фокусуватися тільки й виключно на цьому. Намір рухатися в одну точку – це можна порівняти з птахом (дятлом), який добивається результату завдяки фокусу, спрямованій енергії та дії.

Птах знає, де саме є ресурси і які саме дії потрібно виконати для того, щоб отримати їх. Птах фокусує свою увагу на одній точці та спрямовує всю енергію саме туди, і байдуже – добуває він їжу, створює гніздо чи встановлює зв'язок зі своїми родичами. А уявіть птаха, який не має знань про те, як і де треба добувати їжу, створювати гнізда та спілкуватися зі своїми родичами. Він витрачатиме неймовірну кількість енергії та зусиль, але не отримуватиме результату. Птах буде збентежений, не зможе вижити у таких умовах і неодмінно загине. Природа дуже наочно дає уявлення про ефективне та раціональне використання часу. І ще один дуже важливий момент: птах (і загалом фауна), завжди відчуває себе у теперішньому часі й, отже, діє тільки й виключно в ньому, іншими словами – зараз. Птах не усвідомлює минулого чи майбутнього часу, тому весь фокус уваги завжди й без винятків спрямований лише на зараз (докладніше про часи поговоримо в розділі «Завтра точно почну»).

Людина, не маючи правильних знань, – як продавець дрібної крамниці, котрий спочатку закупає непотріб, а потім, відповідно, продає його. Протягом життя він закупає дуже багато товарів, деякі – геть непотрібні (а що як хтось купить?). І коли він починає продавати ці товари, виявляється, що вони нікому не потрібні або за них дуже мало хочуть

заплатити. Розумієте, людина протягом свого життя накопичує непотрібні знання і потім дивується, чому її праця так дешево оцінюється.

Перше: перед тим як купувати товар, переконайтеся, яку ціну в майбутньому ви зможете на нього поставити.

Друге: переконайтеся, чи добре ви знаєте постачальника і чи впевнені у якості його товарів.

Третє: вирішіть для себе, продавцем яких товарів ви хочете бути.

Не шукайте чарівного рецепта, як підвестися з дивана і почати щось робити. Якщо людина сама не захоче змінити своє життя, її ніхто, чуєте, ніхто й ніколи не змусить зробити це. Навіть не намагайтеся переконати у чомусь таку людину. Жодна людина, чи книга, чи щось інше не зможе примусити іншого це зробити, крім одного: зародити в людині думку, ідею. А ось перехід свідомості на інший рівень або відбудеться, або ні, ви вже абсолютно у цьому безсилі. Ви навіть себе не зможете примусити, якщо у вас не буде подібного переходу свідомості та усвідомленої мети. Наявність мети й усвідомлення її важливості у вашому житті – ось що вам потрібно (докладно про мету ви ознайомитеся у розділі «Можливості»).

Людина має здатність вчитися, їй потрібне лише одне – зробити перший крок, фізичну дію. Перший крок завжди буде схожий на той, що його роблять тварини. Переважна кількість тварин не мають здатності вчитися. Вони роблять одну спробу, зазнають поразки, роблять другу спробу... І тут найцікавіше – за другої спроби тварини абсолютно нічого не змінюють. Вони не мають здатності подивитися на ту саму ситуацію з іншого боку (логічно), тому роблять 3, 5, 7, можливо, й більше спроб, абсолютно нічого не змінюючи. Єдине, що змінюється з огляду на можливості, – це положення тіла, місце, швидкість, відстань та багато іншого, що ніяк не стосується мислення та здатності вчитися. Усе, що відбувається після першої спроби, – це завдяки запам'ятовуванню. Усе, що стосується навчання від народження, – закладено природою як певна частина виживання, програма.

На другому кроці людина вже має досвід, який усвідомлює, який може аналізувати, і це ключовий показник. Зробити для людини другий крок – так само як і перший, недопустимо, але люди роблять другий, третій і четвертий крок, нічого не змінюючи. Здебільшого людина діє, як тварина.

І ще одне дуже важливе спостереження: тварини не вміють розмовляти й думати, точніше, вони це

роблять, тільки своєю мовою. Для отримання результату вони діють негайно і тому отримують цей результат. А людина думає і говорить, говорить і говорить, але не діє. Розумієте, у чому різниця?

Далі у цій книзі поговоримо, чому людина вчиняє саме так.

Ніколи не заганяйте себе силоміць у якісь межі будь-чого. Шукайте свій індивідуальний шлях, своє покликання, шукайте себе та свою місію. Якщо подивитися на тварин, то всі вони виконують свою роль, іншими словами, при народженні вони вже отримали свою сильну сторону й індивідуальну місію. А людині дано свідомість, тому їй потрібно самотужки знайти чи радше визначити свою сильну сторону й індивідуальну місію.

Якщо вам бракує сміливості подолати свій страх просунутися далі, залишайтеся там, де ви є. Іншими словами, той світ, який ви вже створили, дасть вам лише надію, але не шанс (далі у книзі ви дізнаєтеся, чому немає поняття стабільності). Тільки врахуйте: хай би на якому рівні ви перебували зараз, наступний рівень дасть вам більше можливостей та наблизить до того, щоб отримати від життя те, чого справді прагне ваше внутрішнє я.

Секрету немає у тому, що успішні люди постійно вчиняють одні й ті самі дії:

РОБЛЯТЬ ЗАРАЗ

ЗАЗНАЮТЬ ПОРАЗКИ

АНАЛІЗУЮТЬ

ПІДІЙМАЮТЬСЯ НА РІВЕНЬ ВИЩИЙ

ПОВТОРЮЮТЬ ДІЇ

Цей цикл супроводжує їх усе життя, змінюється
лишень «зазнають поразки» на «здобувають
результат».

РОБЛЯТЬ ЗАРАЗ

ЗДОБУВАЮТЬ РЕЗУЛЬТАТ

АНАЛІЗУЮТЬ

ПІДІЙМАЮТЬСЯ НА РІВЕНЬ ВИЩИЙ

ПОВТОРЮЮТЬ ДІЇ

Це співвідношення від 1×1 у рідкісних випадках і до
 $\pm 1 \times 100$ і більше. Згадайте хоча б видатного Томаса

Едісона! Скільки він зробив спроб, аби досягти потрібного результату.

Кожен успіх супроводжується безліччю перешкод з огляду на різні обставини.

Важливість сприйняття теперішнього часу, перебування у ньому й усвідомлене розуміння, що є тільки зараз, дає цілком інше уявлення про творення свого майбутнього. Якщо ви вирішили й вибрали, чим плануєте займатися, дивіться на час не на як минутий ресурс, а на як набутий ресурс. Час у будь-якому разі ви втратите, але здобута навичка залишиться з вами назавжди. Набутий ресурс – це акція, що з кожним роком стає ціннішою та дорожчою. Цінність акції зростає з роками, тож не намагайтеся спекулювати й отримати все й одразу. Стрімкий шлях нагору дуже й дуже небезпечний, бо що швидше людина добирається й опиняється там, на вершині, то болісніше відчуватиметься падіння, а воно неминуче. Швидкість падіння буде набагато швидша за підняття, тому що не буде справжніх перевірених часом опор, аби утриматися.

Для досягнення успіху у будь-чому людині не потрібні гроші, не потрібні впливові знайомства, хоча, безумовно, наявність цих складників допомагають

набагато швидше досягати мети. Вам потрібно мати всього лишень усвідомлене розуміння двох ресурсів:

Перший: час.

Другий: здоров'я.

Що в підсумку створює вашу енергію.

Поки ви не приймете у своє життя поняття навчання як неперервного процесу, ви втрачатимете перший і другий ресурси, іншими словами, енергії не буде.

Успішні люди здебільшого мають кілька напрямів діяльності, наставників, менторів, особистих помічників, консультантів, сильну команду, надійних партнерів тощо. Кожне пересування частинок усередині компанії чи поза нею, всі бізнес-процеси, включно з людьми, створюють щось на кшталт одного великого автоматизованого механізму. Завдяки цьому час успішної людини примножується. Так у багатих людей і з'являється вільний час. Але якщо ви не маєте можливостей створювати для себе вільний час у такий спосіб, створюйте для цього всі необхідні можливості. Поки маєте час, не забувайте про можливості, ви їх мали, маєте і матимете (більше про можливості дізнаєтеся у розділі «Можливості»).

А якщо ви кажете «я не маю часу», то лише з однієї простої причини. Те, що не записано в календарі завдань як час, не є часом, іншими словами, складно виміряти час, якщо він не має початку й кінця. Людина, яка не записує тривалість виконуваного завдання, не має відчуття часу (мається на увазі будь-яка дія). Тому така людина виконує завдання завжди по-різному, навіть попри те, що вони можуть бути однакові день у день. Зрозумійте це, і ви завжди триматимете свій час під контролем (у розділі «Наполегливість» поговоримо про це докладніше).

Повернімося до рисунку 5. Там у людини 31 рік почався з вибору, вона прийняла усвідомлене рішення змінити своє життя.

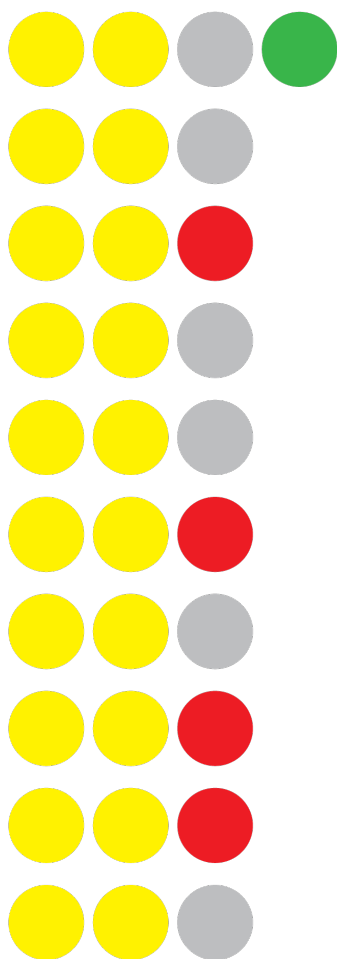


Рис. 5

Людина усвідомила, що єдиний спосіб почати змінювати життя – це створювати теперішнє зараз. Існує лише зараз, минуле – це час, майбутнє – ілюзія чи радше надія. Іншими словами, біологічні 30 років уже не повернути, також людина не може знати, скільки ще часу її тіло існуватиме у цьому фізичному світі. Але вона точно може сказати, що отримає у майбутньому, якщо сьогодні почне створювати його.

Ви не зможете зрозуміти, визначити свій час і керувати ним, якщо вважатимете, що створюєте його для когось.

Немає жодного значення: людина працює на власний бізнес чи на чужу компанію, вона діє в цей момент, зараз. Це той самий момент, коли люди потрапляють у пастку: вони гадають, що, працюючи на компанію, створюють час для інших. Людина створює умови для інших, але аж ніяк не час. Розуміння руху вперед криється у розкритті власного потенціалу, в комфортному й безпечному житті, у можливостях, що їх людина може мати у майбутньому. Вона робить вибір, іншими словами, рух уперед. Як же використати власний час? Для цього потрібні:

безперервне навчання до кінця життя;

напружена розумова праця, також сюди входить спорт

або

 час, енергія (у людей, що не мають усвідомленої мети, дуже мало енергії та немає відчуття часу).

 небажання розвиватися, важка фізична праця (винятком є лише спорт).

  Перший варіант

1. Фінансова свобода (бути в безпеці).
2. Відчувати впевненість у собі.
3. Мати якісні й правильні знання.
4. Мати гарне здоров'я.
5. Мати можливість добре забезпечувати батьків.
6. Дати дітям можливість здобути правильну якісну освіту.
7. Здорове та якісне харчування.
8. Використовувати вільний час для хобі, подорожей тощо.
9. Насолоджуватися моментом зараз.
10. Можливість ухвалювати рішення, які вас влаштують.
11. Мати потрібні та корисні знайомства.
12. Мати високий соціальний статус.
13. Мати можливість здобувати знання, не доступні для більшості.

14. Ні в чому собі не відмовляти.
15. Можливість допомагати родичам, друзям, знайомим або іншим людям, які справді потребують цього.

Як бачите, цей список можна продовжувати без кінця.

Або

☐ ☒ Другий варіант

1. Вічна проблема з фінансами.
2. Погане здоров'я.
3. Постійно перебувати у стані стресу.
4. Важка фізична праця до самої смерті.
5. Залежати від когось або від чогось.
6. Постійно мати борги.
7. Постійно відчувати тривожність.
8. Великий ризик в один момент залишитися без нічого.
9. Діти приречені на погану освіту, здоров'я та умови життя загалом.
10. Немає можливості оплатити якісну операцію собі або близьким людям.
11. Жити у стані очікування.
12. Батьки та близькі люди позбавляються вашої фінансової допомоги.
13. Надія лише на інших.

14. Низький соціальний рівень.

15. Обмежені ресурси.

Цей список також можна продовжувати без кінця.

Багатьом у дитинстві батьки, вчителі, будь-хто інший закладали у підсвідомість думку: щоб мати добре життя, треба тяжко фізично працювати. Фізична праця приводить лише до другого варіанта, винятком, повторю, є тільки спорт. Ви не зможете дозволити собі будь-який пункт із першого варіанта.

Людина, що починає свій шлях чи вже певний час перебуває на ньому, здебільшого прагне потрапити до першого варіанта. На шляху до вершини вона неминуче проходитиме рівні (стадії) чи радше стикатиметься з ними. Якщо ми подивимося на рівні від найнижчих до вершини, кожен з них має свої особливості, і на кожному з них треба зупинятися.

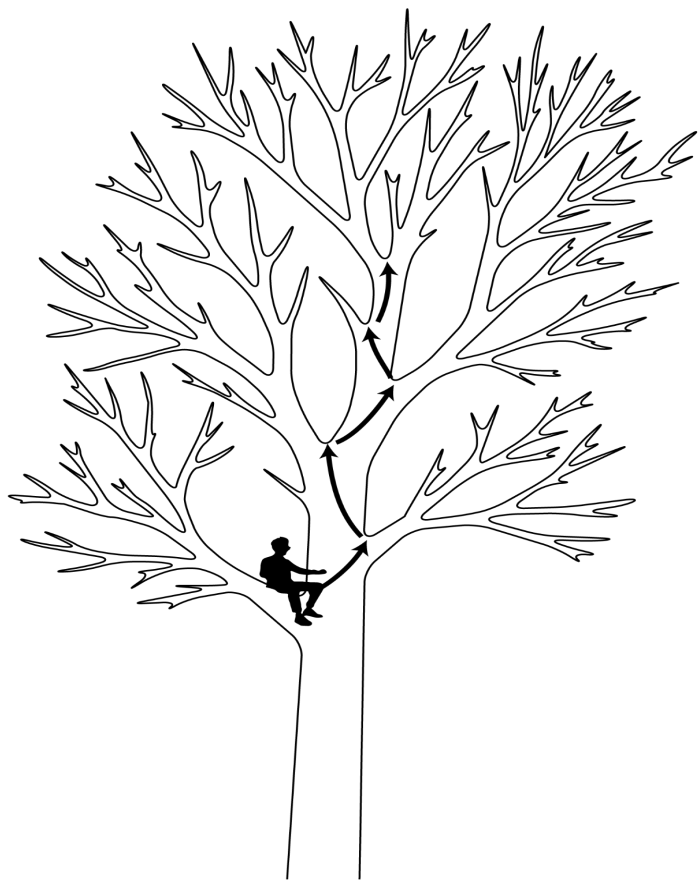


Рис. 6

Рівень (гілка), на якому людина зупинилася, важливо відчувати, розуміти й усвідомлювати, адже це є певною перешкодою рухові вперед (угору). Цей

рівень не дозволяє бачити й мислити далі, креативніше та масштабніше, іншими словами, продуктивно рухатися до мети. Чимало людей навіть не усвідомлюють цього і тому рухаються не вгору, на наступний рівень / гілку, а вбік, перебуваючи на тому самому рівні / гілці, що неодмінно призводить до падіння. Зверніть увагу на рисунок 6: це відбувається на всіх рівнях / гілках.

Наприклад, у бізнесі статистика дуже добре показує фазу стагнації такого періоду.

Власник не розуміє чому часу, енергії та ресурсів витрачається в декілька разів більше, а результат не змінюється.

Перше: якщо дохід показує то підняття, то спади й не підіймається до цього рівня тривалий час.

Друге: період, коли зупиняється розумовий процес, тобто власник перестає створювати.

Третє: через неактуальність рівня знань власник втрачає далекоглядність.

Ментальні настанови – це одна з найголовніших проблем просування вперед.

Це певні показники або, точніше, сигнали про необхідність змінювати ситуацію.

Ніколи не дивіться на свій вік як на обмеження – це просто цифри. Багатьох збиває зі шляху настанова: якщо до 30, 40, 50 років чи навіть більше людина не

реалізувалася, їй буде дуже складно змінити свої актуальні звички на нові. Це неправда. Набути звичку набагато легше, ніж позбутися її (про звичку поговоримо у розділі «Вибір», Токсичні звички). Ми з вами вже знаємо: якщо людина зробила усвідомлений вибір, прийняла рішення змінитися, знайшла свою сильну сторону чи те, що приносить задоволення, то її ніхто не зможе зупинити. Коли з'являється усвідомлена мета, з'являється і розуміння, для чого, тому деякі звички зникають самі собою. Людині у цей період не треба докладати великих зусиль, бо на деякі старі звички часу не залишається. З деякими доведеться поборотися, докласти невеликих зусиль, а деякі з них усе-таки залишаться і супроводжуватимуть людину все життя. Не марнуйте часу на те, аби позбутися їх, краще знайдіть рішення, як перетворити їх на перевагу. Абсолютно кожна людина незалежно від статусу має погані звички, які так чи інак вносять корективи в її життя. Єдина відмінність звичок успішних та багатих від неуспішних та бідних – це те, наскільки вони важливі в житті людини.

Якщо вам ніяк не вдається зрозуміти силу теперішнього часу, спостерігайте за іншими людьми. Успішні та багаті дадуть урок, як треба діяти, бідні та невдахи – як не треба діяти. Бідні люди – здебільшого ті, які не хочуть розвиватися, вони дуже наочно

показують, яким шляхом не треба йти, інакше кажучи, бідність – це одна з найпотужніших мотивацій.

І ще одна важлива річ. Не потрапте, можливо, в одну з найнебезпечніших пасток, яку можете навіть не помітити. Це коли людина (як їй видається) все чудово розуміє, все чудово усвідомлює, уявляє наслідки, відчуває, що треба змінити своє життя, багато читає, переглядає корисні відеоматеріали, реєструється на різні вебінари, розповідає іншим, як важливо змінювати своє життя тощо. І найпарадоксальніше у цьому те, що сама вона абсолютно нічого не робить, не створює, іншими словами, не діє. Людині здаватиметься, що вона вже багато чого знає і може, адже час витрачено не намарно – книги, відео, вебінари, курси, – засвоєно стільки інформації.

Якщо ви та сама людина, котрій з якоїсь причини бракує сміливості чи ресурсів або чогось іншого, щоб просунутися далі, зробити перший крок, знайдіть ту людину, котра зробить це за вас або разом із вами. Заздалегідь пропишіть у договорі умови партнерства, наприклад, що у перший рік, поки ваші знання чи проєкт не покаже результату, ви безплатно працюватимете над ним або отримуватимете якийсь мінімальний відсоток, а коли ваша ідея чи ваші знання покажуть чудовий результат, частки буде розділено: ваша частка становитиме 30 %, а партнера – 70 %. Це може бути й поступове визрівання частки або вихід із

діла з пристойною сумою, загалом варіантів досить багато.

Знання, що їх людина накопичує, як їй здається, на майбутнє, але не застосовує їх тут же на практиці, втрачають свою значущість. Позаяк кожен потік нової інформації буде:

Приглушувати або забивати попередній потік.

Плутати людину, вводити в оману:

- а) інформація без практики видаватиметься різною.
- б) теорія і практика – це аж ніяк не одне і те саме.

Очікування рано чи пізно людину зламає.

Теорія без практики – це дуже дороге авто без пального.

Найскладніше – це початок. Хай би що ви вивчали, хай би що починали, хай би що створювали – це період, коли страх сильніший за віру (також страх сильніший за кохання, дружбу, повагу, та й за все загалом). Два слова, котрі допоможуть упоратися абсолютно з будь-якими проблемами, перешкодами чи ситуаціями, – це віра й терпіння. Просто почніть діяти, зробіть перший крок. Важливо саме зробити цей крок, іншими словами, треба показати своєму

розуму фізичну дію, і не думайте про другий. Відчуйте, як це – усвідомлено починати, усвідомлено змінювати час на майбутнє, перебуваючи в теперішньому. З кожним днем ваша віра зміцнюватиметься, з'являтиметься впевненість, з'являтиметься розуміння реальності. Цей період не конче приносить результат, але ви не засмучуйтесь, просто спостерігайте, як ваше розуміння та відчуття життя змінюється. Вам потрібно спочатку загалом зрозуміти процес, відтак прийняти його та навчитися отримувати задоволення від нього. У цьому криється любов, спокій, баланс, гармонія, енергія та загалом щастя.

Результат прийде із певною затримкою, і це абсолютно нормально (далі у книзі зрозумієте, чому результат приходить із затримкою). Ви зможете зрозуміти ефективність будь-якого процесу тільки за певний час. Щойно зрозумієте, що таке процес, наскільки він важливий і що дає, можете бути спокійні за своє майбутнє.

Але є дуже важливий момент. За певний час, коли емоції вщухнуть, погасне вогник в очах, з'являться перші труднощі, певний спротив просуванню вперед. З'являтиметься відчуття, ніби скоро все це закінчиться, з'явиться думка, що треба перечекати цю негативну хвилю, а потім із новими силами продовжити. Подібні думки та стан переслідуватимуть вас усе життя при

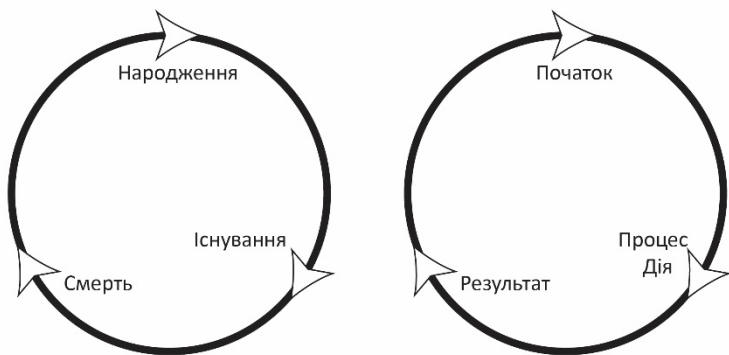
кожній відмові, невдачі, поразці, кепському настрої тощо

Єдине, що вас триматиме на плаву в такі моменти, – це віра, терпіння й усвідомлене розуміння відповідальності.

Також не забувайте: все має свою послідовність, яку неможливо змінити, замінити чи порушити:

Початок – процес / дія – результат.

Народження – існування – смерть.



Цей цикл наявний у всіх живих організмах, у всіх сферах життя, у всіх елементах всесвіту.

Коли ви приймете нову реальність, то більше не захочете повертатися назад туди, де немає майбутнього.

А тепер поговоримо про відпочинок. Самі вирішите, яку паузу зробити (і чи потрібна вона взагалі), виконуючи завдання, чи між завданнями. Єдиний правильний варіант – це що важливого вона вам несе і коли ви хочете прийти у точку В. Коли людина усвідомлює, що вона робить та куди йде, з'являється внутрішнє розуміння контролю часу. Але не плутайте це з тим, що людина думає, що вона знає, це ніби мати знання і розуміти їх.

Марно й неефективно змушувати свій організм та втрачати час не хоче ніхто, якщо має мету. Але є ще один дуже важливий момент, що стосується аж ніяк не всіх людей. Якщо ви відчуваєте, що треба відпочити, прогулятися, змінити довкругжя чи влаштувати собі іншу перерву, зробіть це. У стані певного відволікання приходять геніальні ідеї, простіше кажучи, відпочинок – це дуже важливий інструмент. Навчіться розумно користуватися ним або керувати, і ви зрозумієте, як це працює.

Лінь – це не бездіяльність, лінь – це коли розум перестає створювати щось.

Але якщо ви постали перед вибором, яку все-таки паузу взяти й знайти правильне рішення?

Це вам підкаже лише ваше відчуття часу.

Подумайте ось про що: ви ставите перед собою завдання, виконали його, отримали закінчений результат, відчували його.

Які ваші внутрішні відчуття у цьому разі?

Що ви хочете отримати від відпочинку: заохочення, заряд енергії, мотивацію, радість, настрій, самоствердитися, похвалитися чи це вас може розслабити?

Якщо ви кажете собі: я це заслужив(-ла), тоді зробіть саме те, що в цей момент вам принесе усвідомлене розуміння внутрішньої свободи.

Річ не в тім, щоб використовувати час максимально, річ у тім, як ефективно ви його використовуєте.

Живіть зараз, насолоджуйтесь моментом зараз, адже життя надто коротке, щоб переносити його на завтра.



Мислення

Насамперед усвідомте один дуже важливий факт про свій мозок загалом. Поневолення – це процес, котрий знищив людську расу зсередини. Мислення загнано у певну матеріальну фазу буття, в якій є прив'язаність до всього та до всіх. Людина залежна від видимого, того, чого можна торкнутися (предмет), і від невидимого, того, чого не можна торкнутися (емоції), свого та чужого. Що, своєю чергою, збиває з пантелику раціональне та ірраціональне мислення.

Поки ваш розум зосереджений на тому, про що написано вище, іншими словами, абсолютно на все:

1. Доводиться постійно зосереджувати свою увагу на чомусь одному (позитивному) з дуже й дуже великими зусиллями, тобто витратити багато сили волі.
2. Неможливо зрозуміти й керувати своїми думками.
3. Неможливо позбутися внутрішнього дискомфорту: тривожності, страждання, страхів, невпевненості тощо.

Протягом усього лишень одного дня людина отримує неймовірну кількість неправдивої інформації, котра не має жодної ваги в її житті й здебільшого не стосується її. Отак уже створено людину природою: чути все, що перебуває в радіусі її можливостей, і тут же виявляти ті чи інші емоції. А тепер тільки уявіть, яка кількість інформації міститься у її мозку від моменту народження до моменту зараз. Це свого роду звалище абсолютно різних речей та предметів, яке щосекунди заповнюється ззовні чимось новим. Ба більше, всередині себе людина створює або проєктує ще більшу кількість подібних речей та предметів – це минуле та майбутнє.

Цей величезний потік інформації вона не використовує ефективно, бо не розуміє, як це робити. Тільки згадайте шкільну освіту, і ви все зрозумієте. Коли дитина витрачає близько 12 годин на навчання, отримує величезну кількість знань, як їй кажуть, дуже важливих для життя, а після закінчення дивується: як і куди саме їх застосувати. Іншими словами, діти не мають критичного мислення. Дитині з дуже маленького віку не дають можливості думати. Тільки завчати й переказувати. Це певне підпорядкування. А таких понять, як візуалізація та афірмація, просто не існує. Також вони не знають, що таке емоції та як давати собі раду з ними. Діти не практикують медитацію, ба більше: мало хто знає, що це, але ж цей

інструмент розв'язує на дуже і дуже багато питань. Точнісінько так само це стосується таких інструментів, як логіка, тайм-менеджмент, фінанси, інвестування, навички спілкування, навички продажів, здоров'я, базова юриспруденція та багато інших базових знань. Цього дитина не набуває. Потім молода людина здобуває першу профільну освіту, але, як і раніше, не має цих знань (інструментів). Тому що вони подаються у певній спотвореній формі або уявленні, що мають геть інший причинно-наслідковий зв'язок.

У сучасному світі люди мають велику проблему з різними видами мислення, зокрема логічним. Людина без правильного мислення позбавлена можливості реально оцінювати ситуацію. Їй складно залагоджувати складні ситуації, прораховувати на кілька кроків уперед, знаходити шляхи розв'язання у незвичайних ситуаціях, правильно розставляти пріоритети, бачити невідповідності різних фактів і навіть розв'язувати прості повсякденні завдання.

Коли людина спирається на логіку, вона мислить послідовно у згоді з реальними фактами. Ситуація завжди має відповідати певному порядку чи послідовності у зворотному порядку, тобто ситуацію треба розглядати з огляду на нелогічні факти.

Ми можемо подивитися на світ тварин, де дуже чітко розподілено принцип взаємодії, існування та виживання. Деякі види тварин допомагають одні одним і живуть з іншими, тому що це пряма потреба. Без такої допомоги тварина, якій потрібна їжа, допомога чи безпека, може просто не вижити. Але ми ніколи не побачимо, щоб будь-яка тварина змінила своє призначення і почала приймати рішення цілком інакше. Кожна тварина, або, точніше, вид, має свої особливості, і навіть якщо це подібний вид, що перебуває у тісній взаємодії одне з одним, – неможливо змінити те, що закладено природою. Близькі одне одному види можуть приймати дуже і дуже подібні рішення, але не як неоднакові, навіть попри те, що перебувають у дуже тісній взаємодії.

Цей самий принцип застосовний і до людини. Усе, що вона сприймає органами чуття (зір, слух, смак, нюх, дотик, внутрішнє чуття), є джерелом формування мислення. Людина може перебувати будь-де і з ким завгодно, але її мислення ніколи не вийде за межі того, де і з ким вона перебуває у теперішньому часі.

Розгляньмо приклад, коли батьки хочуть, аби їхня дитина стала музикантом, спортсменом чи актором. Вони скеровують дитину до відповідного кола однодумців: гуртка, школи, студії або чогось подібного. У такий спосіб дитина просочується

культурою певних правил та законів. В її розумі формується якесь певне ідеологічне мислення, що є міцним фундаментом створення майбутнього.

Процес зміни мислення досить складний, це щоденна розумова праця, це безперервне тренування розуму, це спостереження, це зміни парадигм. Ніхто не народжується з правильним мисленням, протягом усього життя доводиться проходити певні рівні. Але якщо минуле не відпускає, неможливо заповнити розум новими знаннями. Наприклад, людина десь почула чи колись хтось їй сказав, що вона не зможе чогось домогтися або отримати чи досягти. Подібні емоції, які вона відчуває, кардинально змінюють її мислення. Це ніби насипати пісок в уже наповнений піском глечик – так ви не додасте до нього піску, ви закопасте глечик. Але щойно людина відпускає минуле, глечик переходить до стану порожнечі, у цей момент важливо заповнити його новими знаннями, новим середовищем, новими парадигмами, новим мисленням, новим способом життя.

Людині просто необхідно в якийсь момент свого життя падати, щоб відчувати значущість змін. Чимало людей, зіткнувшись із труднощами, не підводяться. Але ж труднощі – це природний процес, вони будуть завжди та всюди. Це процес виживання, пізнання, надбання та зростання. Неможливо позбутися цього,

уникнути чи сховатися, неможливо зрозуміти труднощі, тобто урок, якщо уникати їх. Ухвалюючи рішення, людина аж ніяк не завжди обирає правильний напрям, бо не має тієї самої відповіді. Також вона може старатися, віддавати багато зусиль, але ніяк не отримати бажаного результату.

Подумайте ось про що: всесвіт завжди дає людині можливості у вигляді знаків чи прямої підтримки. Але якщо щось неможливо отримати, всесвіт каже людині: це не те, що тобі зараз потрібно або це не те, що тобі потрібно у твоєму житті.

Якщо вам дається щось отримувати з надзусиллями, при цьому ви наполегливо вдосконалюєтеся. Але якщо ніяк не вдається вийти на бажаний рівень, то ви можете руйнувати себе. Ніколи не бійтеся відпустити те, що маєте. Можливо, треба трохи звернути вбік. Відчуйте це, зрозумійте, усвідомте, повірте у це та прийміть. Важливішим є внутрішній стан зараз, аніж матеріальна ілюзія майбутнього.

Одні люди перевіряють справжність подібного почуття все життя, іншими словами, наївно вірять, чекають позитивного фізичного прояву і при цьому страждають. А інші змінюють ситуацію, мовчки застосовують ці почуття до свого життя й отримують приголомшливий та задовільний результат.

Це вражає, але абсолютно кожную людину на планеті Земля потрібно все життя щось змушувати вивчати й робити. Це виявляється по-різному: від бажання показати свої здібності, від обставин, потреб, від бажання інших, від бажання бути кращими, здобути визнання, від середовища, в якому перебуває людина, і від сили-силенної інших чинників.

Визначити таку поведінку доволі складно, бо одні люди добиваються успіху, показують видатні результати, а інші не можуть переступити певну межу. у підсумку для одних це перетворюється на звичку й новий спосіб життя, а для інших стає вимушеним, необхідним та примітивним способом існування.

Що далі людина заходить у здобуванні нових знань, то складніше стає ними оперувати, адже вже накопичені знання переходять до стану розуміння при отриманні практичних дій.

І, що найцікавіше, рівень, на якому людина ухвалює рішення, може залишатися попереднім, але кардинально може змінюватися підхід.

Абсолютно всі люди однакові, все, що відрізняє їх одне від одного, – це лишень те, який образ хоче бачити та чи інша людина перед собою або поруч із собою (цей принцип стосується також групи й навіть нації). Аби створити собі ворога, зненавидіти людину, образитися на неї чи розчаруватися, потрібно

вчинити всього лишень одну дію: не виправдати її очікування. Також людина не зможе дати будь-яку гарантію своїм емоціям, вчинкам, реакціям, рішенням, поглядам, почуттям тощо, котрі стосуються абсолютно всього.

Людині потрібно знайти механізм балансу, що є всередині, в голові у кожного, але в сучасному світі це майже не реально зробити.

Одна з проблем, що існує у взаєминах між чоловіком та жінкою, безпосередньо стосується невинуватеного очікування. Людина обирає партнера тільки в той момент, коли певний образ уже сформований або спроектований в її голові. Цей образ формується тільки й виключно з того образу, що дається людині на вибір ззовні: з фільмів, телепередач, ЗМІ, деяких жанрів книг, розповідей блогерів, знаменитостей та загалом системи. Але за певний час, коли минає перший етап близькості (не завжди, але здебільшого), образ залишається той самий, але партнер уже йому не відповідає. Це тому, що люди не розуміють або не усвідомлюють, що все у цьому світі непостійне, все змінюється. Тільки розум має цілком інші плани на щодо цього, і не дає подивитися на ті чи інші зміни у реальному часі.

Одна із загадок та водночас проблема, що існує, це те, що людський мозок вірить абсолютно всьому, що

сам собі проектує або створює. Абсолютно байдуже, що це відбувалося (минуле, спогади), відбувається (в теперішньому часі (мозок відчуває чи радше приймає лише нейтральні думки, про них поговоримо у главі «Фокус на мету»)) чи відбуватиметься (майбутнє, творчі думки). Мозок не розрізняє цього. Усе, на чому ми будуємо або, точніше, створюємо теперішній час, – це тільки й виключно дії, що відбуваються в теперішньому моменті, зараз. Людина може застосовувати знання (вчитися) тільки у теперішньому часі, але брати їх може з минулого, в дуже рідкісних випадках – із майбутнього. Тепер розумієте, наскільки важливо бути в теперішньому часі, там, де є правильне мислення?

Там, де є невігластво, є бідність.

Там, де є бідність, є страх.

Там, де є страх, є хаос.

Там, де є хаос, є контроль.

Там, де є контроль, немає свободи.

Але є підпорядкування.

Упевненість у собі

Є думка, що невпевнена у собі людина ніколи в житті не доб'ється якогось успіху.

Чи правда це?

Але ж кожен відчуває впевненість у собі, тільки чомусь не кожен отримує те, що хоче, а якщо й отримує, то не тільки бажане, а й невпевненість. Якраз тут велику роль відіграє настанова – чимало людей упевнені в собі через невпевненість у собі. Але водночас просто необхідно мати внутрішню невпевненість, бо тільки вона може дати той самий результат. Це дуже тонка межа, яку не завжди вдається відчувати.

Один із найбільш руйнівних станів невпевненості людина отримує від інших людей, а також від ситуацій, якими себе оточує. Це може бути прямий вплив людина/людина, людина/група, а також дистанційний: чутки, плітки, наклеп та подібний руйнівний вплив. Тим, хто чинить негативний вплив на людину та її впевненість, достатньо зародити в її свідомості мізерну крихту сумніву та невпевненості. Цього цілком достатньо, аби запустити механізм руйнації. Люди, які спрямовують свою енергію виключно на це, ніколи не піднімуться на вищий рівень. Там, де вони є, – це їхня вершина. Але якщо людина думає, що вона вже впала і більше нікуди падати, то глибоко помиляється. Душевний біль, душевне страждання не має фізичного обмеження, це

щось нескінченне, воно руйнує зсередини (душевний біль проявляється в ділянці грудей, серця).

Поки людина не навчиться розумітися на людях, розрізняти їх, поки не дізнається, не усвідомить та не прийме свої слабкі сторони, вона буде вразлива. Вам потрібно завжди й без винятків дивитися на себе як на продукт в єдиному примірнику. Будь-який подібний продукт має свою цінність, тільки вам вирішувати, яку цінність ви хочете собі створити. Зрозумійте, життя – це не такий уже й довготривалий проєкт, і якщо ви створюєте собі штучно високу цінність, ви неодмінно в якийсь момент втратите її. Тому не марнуйте часу на створення штучної цінності, створюйте від самого початку якісний бренд.

Як часто ми чуємо від інших, а можливо, і самі іноді кажемо: я впевнений(-а) у собі. А коли настає момент реальності, отримуємо невпевненість у своїх можливостях або у фаховості чи зникають рішучість та наполегливість, або сильний страх опановує людину, або виникає багато інших перешкод та реакцій, що не дають людині відчувати силу впевненості. Уявіть таку ситуацію: людина вже майже щось має або хоче щось отримати, але всередині себе не впевнена в тому, що отримає це або не впевнена в собі, тому що є страх втратити. Так ось, дуже складно отримати те, що всередині себе заперечуєш, і майже

неможливо прийняти правильне рішення. У такому стані обов'язково будуть невпевненість та вагання.

Дуже часто, майже здебільшого, людину опановує страх. Ця перешкода стає зачиненими дверима для нових можливостей або збереження чогось. Людина боїться втратити щось або дуже сильно прагне чогось, і коли бажане ось-ось стане реальністю, з'являються страх та сумніви:

- А що як я втрачу?
- А раптом ще не час?
- Може, це буде не зовсім вигідно для мене?
- А чи вартий(-а) я цього?
- Може, варто трохи почекати?
- Я ще не зовсім готовий(-а).

Так ось, це страх майбутнього.

Усякий боксер скаже, що перед кожним боєм він відчуває страх, але щойно починається бій, страх ніби розчиняється. У цей момент страх минає і людина ніби потрапляє з майбутнього у теперішній час, це відбувається миттєво (у розділі «Можливості» дізнаєтеся, чому страх не може бути у теперішньому часі).

Кожного з нас оточує дуже багато людей, які не розуміють, що таке впевненість у собі. Нерозумно пертися, як танк, не зважаючи на перешкоди, не маючи усвідомленого розуміння шляху. Упевненість у собі – це не фізична сила, це певна внутрішня сміливість, внутрішнє почуття, правильні знання та розумний ризик. У сучасному світі пертися, як танк, не маючи потрібних знань та умінь керувати ризиками, – прямий шлях до поразки. Це втрата ресурсів, зокрема енергії, перш ніж бажаний результат буде отримано. Наполегливість перетворюється у гонитву за всіма можливими й неможливими шансами. На людину з усіх боків тисне потреба в ухваленні миттєвого рішення, і часто вона ризикує, не маючи поняття, що втрачає чи що здобуває.

Швидкість – це одна з найважливіших складників успіху, але якщо її використовувати ірраціонально, вона вб'є всі надії. Припускаючись дурних помилок, ідучи навпрост, ми дедалі більше заганяємо свій розум у сумніви. Якщо людина перебуває під впливом третіх сторін, вона перетворюється на механічну іграшку, котрою можна керувати або маніпулювати. Така людина втрачає своє я, втрачає повний контроль над ситуацією. Це добре видно в сучасному світі, який сильно впливає на невпевнену в собі людину (це стосується і багатих, і бідних людей).

Коли ви, опановуючи нову навичку чи щось інше, кажете собі: так, я вже знаю це або так і думав, ви вбиваєте в собі впевненість. Неможливо знати все чи про все, не створюйте собі порожніх знань, інакше ви ніколи й нічого не зрозумієте в цьому житті. Вирішіть для себе: якщо я це знаю і це перевірено на практиці, то навіщо ще раз вивчати цей матеріал? Перейдіть до наступного рівня, і там ви точно чогось не знаєте. Коли ви володітимете правильними знаннями, ви будете трохи більше контролювати свій ризик та випромінювати впевненість. Вам не доведеться комусь і щось доказувати, ваші результати говоритимуть самі за себе.

Спробуйте зробити одне цікаве спостереження, і ви відчуєте, як це – бути у стані впевненості.

Виберіть вулицю, якою ходить досить багато людей. Визначте, звідки хочете почати (точку А) і куди прийти (точку В). Наприклад, відстань, яку визначили, становитиме 25 метрів. Перш ніж стартувати, знайдіть точку (ціль), на яку сфокусуєте увагу (важливо визначити лише одну точку). Це може бути стовп, світлофор, балкон чи рекламний борд, та що завгодно. Щойно визначите головну точку, головну ціль, починайте йти в її бік, але за жодних обставин не відводьте від неї погляд і не звертайте зі

шляху, йдіть просто до точки В, думайте про неї, а також про те, як ви йдете.

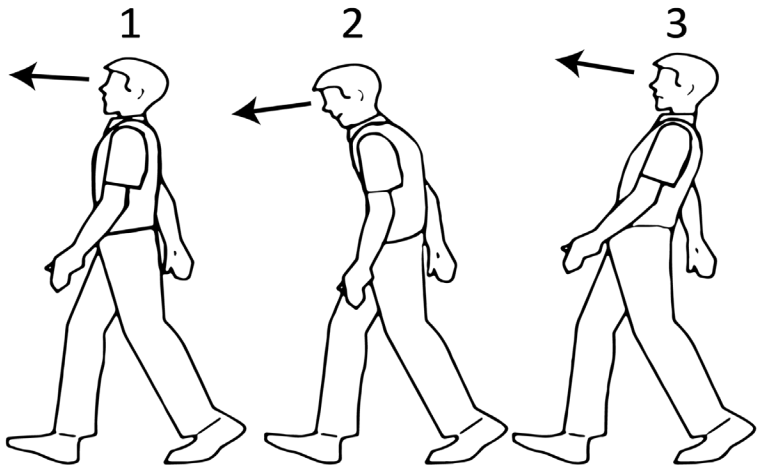


Рис. 1

На рисунку 1 ви бачите три різні пози під час ходьби: людина 1, людина 2, людина 3.

Людина 1 має правильну позу, тримає правильну природну поставу, голова трохи піднята, плечі відведені назад і трохи опущені, груди випнуті трохи вперед, прямий, ледь піднятий догори погляд, невеликі рівномірні кроки.

Людина 2 і людина 3 мають зміни у поставі та загалом у положенні тіла, порушення у самій ході – це

довжина, ширина, ритм кроку, здебільшого погляд спрямований донизу, подекуди – догори.

Щойно ви прийдете до точки В, відчуєте дивне та приємне почуття, а найголовніше – інші побачать і відчують це. Це також допоможе вам зрозуміти, як треба фокусуватися на одній думці, процесі чи предметі, на чомусь одному.

Знані актори, спортсмени, музиканти, бізнесмени, телеведучі, політики та чимало інших успішних і багатих... Більшість із цих людей мають внутрішню невпевненість у собі. Людина завжди виражатиме себе так, як вона себе відчуває та сприймає, і ніяк інакше. Це свідчить про те, що в одній ситуації людина почувається впевнено, тому що цьому передують певна гарантія, що підтверджує її впевненість, а в інших випадках – ні. Аби побачити чи радше виявити слабкі сторони в собі, потрібно спостерігати за своєю реакцією. Не забувайте, що кожна людина має свою думку, яка не завжди збігатиметься з вашою. Багатьох тільки один цей, на перший погляд, простий факт, переводить зі стану впевненості до стану невпевненості.

Поза сумнівом, кожна людина хоч раз у житті стикалася з ситуацією (завданням), де було тільки два варіанти її розв'язання, і з цим треба погодитися.

Справді, є ситуації, що мають лише два варіанти розв'язання, а можливо, й один-єдиний. Але погодьмося і з тим фактом, що більш ніж половина ситуацій має набагато більше варіантів розв'язання, тільки людина бачить максимум два. Одна з перешкод побачити більше – це знання, якими людина не завжди володіє, але й це не завжди спрацьовує. Мати знання і розуміти їх – це не одне і те саме. У подібних ситуаціях людина дивиться на ситуацію (проблему) з дуже вузького боку, але, коли є усвідомлене розуміння знань, приходить бачення різних думок. Іншими словами, людина починає логічно мислити й тверезо дивитися, розширюючи горизонти можливостей свого розуму.

Коли людина отримує знання, її переповнює надмір розмаїтої інформації, якої у просторі інтернету дуже й дуже багато. Неправильне її структурування бентежить, і це ніяк не приводить до правильних рішень, іншими словами, цілої картинки немає. Людина, отримуючи такі знання, не може укласти їх у себе в голові, інформація перетворюється на величезний пазл. Дуже важливу роль у цьому відіграє логічне мислення, якого більшість не має, як тих, хто дає подібні знання, так і тих, хто приймає ці знання.

Якщо людина навчиться думати про себе, любити себе, приймати себе, розуміти себе, ставити себе

завжди на перший план, це кардинально змінить її внутрішній стан (егоцентризм – це дещо інше). Люди відчувають невпевненість інших людей, це неможливо приховати. Людині необхідно чути виключно себе, ухвалювати рішення не для когось, а для себе, тому що тільки їй доведеться з цим жити. Чимало людей мають велику проблему з концентрацією думок, але не кожен знає, як цю проблему розв'язати. Зрозумійте, жоден психолог чи лікар не зможе дати вам те, що дають медитація та подібні техніки для розуму. Медитація – це один із найефективніших способів навчити свій розум розмежовувати потік думок у голові та здобути певну свободу. Безумовно, це не єдина можливість, є величезна кількість технік від чудових фахівців, що та само добре працюють та допомагають. Знайдіть для себе те, що справді допоможе зрозуміти себе, зрозуміти свої думки.

Упевнена у собі людина вміє говорити ні, це, мабуть, найважливіша здатність, що підвищує її ефективність у багато разів. Потрібно завжди фокусувати свою увагу тільки на своїх завданнях, у цьому разі треба пам'ятати й застосовувати поняття егоцентризму. Багато хто гадає, що упевнена в собі людина ніколи у когось щось не проситиме або, наприклад, не проситиме поради чи чогось подібного. Запам'ятайте дещо важливе: людині завжди навіювали

думку прийняти й засвоїти якісь заборони, табу, закони, правила, рекомендації, умови тощо.

По-перше, відчуйте себе, свій потенціал, свої можливості, свої знання, свої межі, свій вибір, своє бажання, свою впевненість, свою сміливість, свій ризик, свій шанс.

По-друге, деякі фундаментальні закони або правила, наприклад грошей, потрібно дотримуватися, попри все.

По-третє, власний шлях ви не зможете пройти по-іншому.

Тому впевнена у собі людина завжди робитиме те, що приведе її до власної мети. Тільки дурна і з бідним мисленням людина живе за законами, принципами й табу, яких у сучасному світі надмір.

А якщо людина в якийсь момент свого життя зупиняє свій розвиток, перестає здобувати нові знання, не завжди відчуває, що час переходити на наступний рівень (а це відбувається з кожним), вона тут же втрачає впевненість у собі. Відбувається певна внутрішня зупинка далекоглядності, припиняється потік ідей, зупиняється здатність до креативності, з'являються страх і сумніви. Вона, як і раніше, може

займатися тими самими справами, іншими словами, фізично може нічого не змінюватися. Але внутрішній стан не може перейти на наступний рівень. Почуття, яке людина відчуває у цей момент, – це невизначеність та збентеженість. Нібито все виходить, є і перемоги, і поразки – загалом, як у всіх, але щось усередині не дає відчуття зробити більше. Поспостерігайте уважно за собою, знайдіть причини виникнення затримки та джерела, що впливають на це.

У сучасному світі абсолютно кожен живе у постійній тривожності. Справді, треба погодитися з тим, що проблема може з'явитися з будь-якого боку і в будь-який час. Як безпосередньо до людини, так і в радіус її перебування. Невпевнена у собі людина реагує на найбільш незнані подібні негативні сигнали. Вона шукає безпеку, шукає відповіді, якісь способи впоратися зі всіма цими ситуаціями, і потрапляє під маніпуляції інших людей, ситуацій чи системи загалом. Упевнена людина реагує та приймає лише те, що безпосередньо стосується її, і ніяк інакше.

Незначні ситуації з'являтимуться завжди та всюди, не забувайте про це, тож реагуйте лише на пріоритетні й ті, що стосуються вашого шляху.

Фокус на ціль

Абсолютно кожна людина відчуває душевний біль, душевні страждання, душевний дискомфорт. Цей стан неможливо передати словами чи описати в якийсь інший фізичний спосіб. Це невидимий внутрішній стан, що руйнує людську енергію та загалом життя. Коли людина прокидається, її накриває потік непотрібних, здебільшого негативних думок, які не припиняють приходити протягом усього дня. У підсумку протягом того самого дня доводиться витратити неймовірну кількість енергії на концентрацію на чомусь одному (творчому). Людина не може втримати потік думок, і, можливо, це нормально, адже вони й створюють світ таким, яким вона його бачить і сприймає. Питання у тому, чому саме три потоки думок людина відчуває чи радше приймає: негативний, нейтральний та творчий.

Припустімо, що думками людини якоюсь мірою можна керувати, спрямовувати їй імпульси ззовні у вигляді певних запрограмованих дій. А, можливо, людина вже запрограмована як певна ціла завершена програма. А думки, що їх вона отримує протягом життя у чіткому порядку, сильніше за інші впливають на вибір чи радше активують або зачіпають ті чи інші відділи мозку, і на підставі цього людина вчиняє ті чи

інші дії. У підсумку це створює враження самотійно прийнятого рішення.

А можливо, якась чи якісь розумні енергії ззовні або щось інше, що не має визначення, створює цей реальний потік вибору.

Місце, де ми перебуваємо, – планета Земля – вочевидь створена кимось або чимось як певна спеціальна територія або частина її. Навіть якщо припустити, що це вільна енергія, вона не могла створити й створювати щось у хаотичному порядку, бо для того аби щось створювати, потрібна причина, мета і певна послідовність. Тож нелогічно чи радше нерозумно створювати щось, що неможливо контролювати й де немає певного порядку. Для нас 1, 2, 3, 4, 5 ... – це чіткий числовий порядок, але для всесвіту це може бути абсолютно інший вимір чи стан, або дія, або напрям, або будь-що інше, яке ніяк не стосується нашого числового порядку.

Це можна порівняти з часом, якого не існує без нічого або в умовах надто великої швидкості. Але коли ми бачимо живих істот, предмети, об'єкти, явища у всесвіті, ми можемо це виміряти, бо це має цикл існування.

Згадаймо, що тварини та рослини, включно з людиною, являють собою цикл початку і кінця, або, іншими словами, народження і смерті. У такий спосіб

усесвіт створює всередині себе неперервний цикл. Якщо розуміти цей факт, час стає обмеженим ресурсом для всіх. Час – це не період, час – це поняття, але в нашому розумінні, у розумінні людей, – це період, бо ми живемо у процесі циклічності.

Розгляньмо кожен потік окремо.

Негативні думки

Негативні думки – це перший потік свідомості, він спрямований виключно на руйнування, це темний потік енергії. Під впливом негативних думок людина втрачає концентрацію уваги, контроль і подекуди – пам'ять, що позначається на рівні енергії людини, іншими словами, енергія зникає. Але найголовніше – людина втрачає здоров'я.

Вчиняючи негативний чи руйнівний вчинок, люди іноді кажуть: я навіть не зрозумів(-ла), як і коли прийшли ці думки, або ніби відбило пам'ять, або я не міг(могла) в цей момент контролювати свій розум і тіло, або щось подібне. У цей момент мозок ніби перемикається на іншу хвилю, людина ніби втрачає теперішній час своїх дій.

Недооцінка себе, образи, ненависть, ревності, заздрість, злість, гнів, погані наміри, погорда, плітки й інші негативні потоки спрямовані тільки на руйнування організму. Вони завжди й постійно приходять ззовні, і, що найдивніше, неможливо зрозуміти, як саме вони виникають у свідомості (якусь їх частину ми самі створюємо). Мозок у цей момент ніби миттєво перезавантажує свідомість і пам'ять.

Людина лежить, відпочиває, а миттєва негативна думка з'являється.

Людина прокидається, і з'являється миттєвий потік здебільшого негативних думок.

Людина чимось зайнята – миттєва негативна думка з'являється про абсолютно іншу ситуацію.

Людина іде кудись – миттєва негативна думка з'явилася.

Людина з кимось говорить про бізнес, а миттєва негативна думка з'явилася про інше.

Людина читає книгу – миттєво приходить негативна думка, яка ніяк не стосується книги.

Людина не хоче руйнувати себе зсередини, не хоче думати про погане, не хоче вчиняти погано, не хоче говорити погано про когось. Але відбувається рівно навпаки – мозок ніби відчинив двері, які забув зачинити. Хтось чи щось ніби впускає негативні думки, змушує втримувати увагу на них, змушує прийняти їх за свої.

Чому хтось чи щось?

Спробуйте визначити, яка думка буде наступна.

Якщо ви ображаєтеся на людину чи ненавидите її, то лише з однієї причини: ви створили всередині себе образ цієї людини, а вона не виправдала ваших очікувань. Ви очікували, ви сподівалися, ви були впевнені, ви відчували, ви думали, ви вірили, ви хотіли, ви знали на 100 %, як вам здавалося, але отримали цілком інший образ загалом. Усе, що відбулося в той момент із вами, – ви створили для себе образ людини, яку хотіли бачити перед собою чи поруч зі собою. Це величезна проблема, бо людина застосовує цей принцип до всього у своєму житті, до інших людей, проблем, ситуацій чи завдань. Наприклад, щодо інших людей – це близькі родичі, друзі, знайомі, партнери по бізнесу, чоловік чи дружина тощо. Ви ніколи не зможете передбачити, як людина вчинить в екстремній чи навіть у звичайній ситуації. Вона може 100 разів вчинити так, як ви передбачали, так, як ви очікували, але на 101 раз зруйнувати ваші очікування та внутрішній стан. Але найстрашніше – це те, що людина про себе не може сказати абсолютно нічого. Ніхто з людей, що колись жили на цій планеті, як і ті, що живуть зараз і житимуть у майбутньому, не визнають себе ніколи. А якщо таке і станеться, людський рід зникне або перейде на цілком інший рівень існування.

Ви можете змінити абсолютно будь-яку фізичну ситуацію, що виникає у фізичному світі. Але все, що стосується вашого внутрішнього стану, не спроможна змінити жодна людина, крім вас самих. Важливо розуміти: навіть найкваліфікованіший психолог не зможе розв'язати вашу внутрішню проблему, вилікувати ваше психічне захворювання, він усього лишень зможе дати певні рекомендації, поради, вправи, і край. Але якщо вже так сталося і ви змогли тимчасово позбутися депресії, тривоги, страху, страждань, психічного захворювання або чогось подібного, знайте – ви це зробили самостійно, хоча й не зрозуміли, як це вам удалося.

Один з ефективних способів зрозуміти внутрішній стан – це медитація, ніби вид спорту для розуму, який потрібно регулярно тренувати. Медитація дорівнює тренуванню розуму; це, мабуть, головна її мета. Завдяки медитації ми вчимо свій розум не прив'язувати свої емоції до якихось ситуацій, переважно негативних, не ототожнювати себе з ними. Також медитація розкриває знання на глибокому розумінні, з'являються мудрість, співчуття, поліпшується контроль душевного болю чи тривожності, набуття душевного спокою. Приходить певне розуміння природи думок, іншими словами, пізнаємо стан ясності розуму. Медитація дає правильне розуміння, як треба фокусувати увагу на чомусь одному, це певний контакт із розумним

сприйняттям. 15–20 хвилин, один раз на день, краще вранці натщесерце, діафрагмальне дихання, краще, але не обов'язково вмитися, для того, щоб не заснути під час сесії. За кілька місяців ви відчуєте зміни внутрішнього стану. Також пізніше спробуйте перейти на триваліший період медитативної сесії, наприклад 20–25 хвилин.

Медитація – це довгий послідовний регулярний процес пізнання іншого розумного світу всередині себе, пізнання себе іншого(-ї). Зробіть її частиною свого життя. Величезна перевага медитації та подібних практик у тому, що її можна практикувати майже у різних місцях і в різних позах, але найкраще у позі лотоса чи лежачи, у тихому й спокійному місці, де вас не зможуть потривожити.

Медитація не розв'язує всіх проблем, вона дає можливість побачити, як можна впоратися з ними. Що більше ви занурюєтеся у певний стан сили волі під час сесії, то більше шансів приборкати свій розум, прийти до розуміння усвідомленості. Здебільшого це певне спостереження або очікування думок ззовні. Не допускайте, щоб медитація перетворилася на нескінченний фільм минулого чи майбутнього. Тобто не створюйте думок про щасливе життя, негативне минуле чи майбутнє. Потрібно проявити певну силу волі очікування. Якщо це у вас вийде, думки ззовні не приходитимуть, але щойно ви втратите контроль над процесом, вони тут же з'являться. Стежте за диханням,

але не зосереджуйте на ньому увагу. Дихати треба повільно та глибоко, але природно. Сила волі над процесом очікування допомагає перебувати в усвідомленому стані (не заснути). Не створюйте самотійно думок і не говоріть зі собою, вам треба лишень очікувати думок ззовні, тих, які приходитимуть. Розуміння цього процесу відчуєте приблизно за рік, можливо, більше, практикуючи щодня. Це перший етап, і його цілком достатньо, аби відчувати внутрішні зміни.

Багато хто розчарується, тому що:

- неможливо зупинити потік думок ззовні, а також розмову зі собою;
- очікують певного фізичного прояву чи результату;

очікують левітації, зникнення, читання думки та інших проявів, які ніяк не стосуються медитації. Але за правильних умов, техніка і багатьох років цілеспрямованої праці можливо досягти феноменальних здібностей та результатів. Тільки не забувайте, що в цій шаленій матеріальній гонитві, або радше забігу, перегонах, боротьбі, наша головна мета – це досягти розуміння ясності свого розуму.

Одна з простих вправ допоможе навчитися зосереджувати увагу на одній дії.

Коли очікуєте когось або щось чи йдете кудись (не за кермом) або йдете кудись, потрібно зосередити

увагу на диханні. Під час ходьби – на кроках, права нога – ліва нога, якщо не виходить, тоді знаходите об'єкти й фокусуєте увагу на них, це може бути дерево, будівля, стовп чи будь-який інший предмет або об'єкт. Обов'язково уявляйте (рисуйте в уяві) цифри й промовляйте подумки в такому порядку:

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ... – можна рахувати до скільки завгодно.

І у зворотному порядку 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

Зверніть увагу: під час виконання вправи вам треба перебувати у теперішньому часі, тобто усвідомлювати, де ви зараз перебуваєте. Не допускайте, щоб ваш мозок занурювався у певний простір, де ви можете втратити теперішній момент, це дуже важливо розуміти.

Темп проговорювання змінюйте, навчіться спочатку проговорювати повільно, потім помірно, відтак швидко. Змінюйте комбінації цифр, як вам зручно, а також через якусь кількість проговорених цифр обов'язково робіть паузи.

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, пауза.

Пауза – це ваша мета, дуже важливо під час паузи абсолютно ні про що не думати. Зосередьте увагу на диханні – щойно з'явилася інша думка, тут же продовжуйте лічбу.

Інша думка 11, 12, 13, 14, 15 пауза, інша думка 16, 17, 18, 19, 20 пауза тощо.

Потік інших думок неминучий, але не хвилюйтесь про це, ваша мета – це максимально довга пауза, цифри – це всього лишень певна перешкода для інших думок. Абсолютно немає значення, які думки приходитимуть ззовні, важливо, що ви тут же звертатимете увагу на щось інше, тобто ваш мозок буде зайнятий лічбою вперед або назад чи вперед-назад або в хаотичному порядку.

Не намагайтеся побороти зовнішній світ або свої матеріальні проблеми медичними препаратами, наркотиками, спиртним, їжею чи сексом. Це всього лишень створить більше проблем та збентеженості. Адже неможливо вплинути на матеріальні проблеми чи ситуації тими самими матеріальними інструментами, сподіваючись на інший результат.

Рішення, ключ або відповідь містяться всередині вас, ви єдиний(-а), хто це створив(-ла) і далі створює, ви єдиний(-а), хто може це контролювати, ви єдиний(-а), хто може зупинити це все й допомогти собі. Зрозумійте чи радше розбудіть свій розум, змусьте його вийти на інший рівень свідомості та розуміння, і вам відкриються безмежні можливості.

Багато хто має спотворене уявлення про медитацію та подібні практики, тому так мало людей вдаються до них. Але не треба змушувати себе чи інших практикувати, особливо людям, які мають психічні розлади чи інші подібні симптоми. Деяким категоріям чи групам людей медитація або інші подібні практики конче необхідна, а деяким можуть навіть нашкодити. Тому, перш ніж ухвалити якесь рішення, вивчіть це питання більш індивідуально.

Людина завжди матиме страх увійти в новий для себе стан, чи то початок вивчення нової навички, створення першого бізнесу, перший секс, чи то медитація. Медитація – це не миттєвий результат, це те, до чого треба підходити з певним глибоким спостереженням за думками та загалом за собою. Усе, що відчуватимете від початку чи бачитимете під час медитації, це буде тільки навмисна гра уяви вашого мозку, і не більше.

Дехто каже, що медитація – це марнування часу, дехто – що вона тільки для обраних, а дехто просто не знає про неї та інші подібні практики. Ну а якщо ви ухвалили рішення практикувати, то за певний час відчуєте позитивні зміни вашого внутрішнього стану, ви будете приємно здивовані. Величезний плюс – це те, що ці практики ви робите всередині себе, тому можете не хвилюватися про те, що з вас можуть жартувати чи обговорювати вас.

Зовсім не обов'язково ставати монахом чи буддистом, ви можете бути бізнесменом, спортсменом, музикантом, актором, студентом, програмістом, водієм, будівельником, двірником, домогосподинею чи навіть дитиною, це абсолютно не має значення. Єдине, що має значення, – це набуття внутрішнього спокою, балансу та гармонії. Як і в будь-якій іншій справі, у медитації є свої тонкощі. Почерпніть потрібну інформацію щодо медитації з буддистських, тибетських джерел. Також не обов'язково змінювати свою віру, все, що вам потрібно, – це інформація, яка дозволить позбутися внутрішнього дискомфорту.

Нейтральні думки

Нейтральні думки – це другий потік свідомості, певна спеціальна індивідуальна завершена програма, також це якоюсь мірою можна назвати пам'яттю. Виконуючи якісь дії, людина майже не усвідомлює їх. Це відбувається, коли людина ходить, бігає, сідає, рухає пальцями, підводить/опускає руки чи ноги, тобто виконує абсолютно будь-яку фізичну дію (включно з роботою органів). Це єдині думки, які можна контролювати, але в цьому немає абсолютно

жодної потреби. Тому що це певна прописана програма виживання, яка допомагає людині відчувати, сприймати й виживати у фізичному світі, існувати як тварина.

Нейтральні думки людини не відрізняються від нейтральних думок тварин, єдине, що нас відрізняє, – це свідомість. Людина має базову програму і пам'ять, тварини – з певним потенціалом, але ніяк не свідомість. Безумовно, програма, закладена у тварин, повторювана (незмінна), але для того, щоб розуміти одне одного, людині/тварині треба якось реагувати. Тому у деяких тварин цей потенціал більше виражений, у деяких – менше виражений, у решти його немає.

Якщо тварина нападає на людину через кілька років, це не тому, що вона має негативні думки, а тільки тому, що відчуває голод або захищає когось чи щось або захищає саму себе. Або вона пам'ятає кривдника (запах, вібрації, по очах, по голосу), іншими словами, візуально, хімічно, акустично чи в якісь інші способи, не відомі людині. У тварин немає ні негативних, ані творчих думок, вони не можуть мріяти, фантазувати чи уявляти. Тож погодьмося з тим фактом, що мозок деяких тварин має певну здатність вчитися. Позаяк дотримуватися теорії еволюції принаймні у багатьох аспектах нелогічно.

Єдине, що змінюється, – це з'являються нові незначні поведінкові звички той самий потенціал,

завдяки здатності вчитися, і це максимум, що ми бачимо. Це проявляється виключно у взаємодії людина-тварина, бо в іншій взаємодії (тварина-тварина) немає потреби розглядати. Тому що якщо ми подивимося загалом, то виявимо, що протягом століть тварини «на автопілоті» виконують індивідуальну незмінну програму, яка існує тільки заради виживання. Це добування їжі, будівництво прихистку, захист, охорона території у широкому розумінні, ігри, пошук шлюбних партнерів, піклування про потомство, навчання полювати й загалом виживати. Це можна порівняти з телефоном, котрий після релізу більше ніколи не оновлювався. Єдине, що змінюється, – це мінімальні налаштування власника з огляду на потреби нових технологій.

Якщо запитати, чи існує свідомість у всього?

Відповідь – так, існує.

Усе має причину та мету. Назвімо свідомість усього словом «програма». Це коли людина створює хімічну чи біологічну сполуку, або предмет, або щось інше. Це щось складається з кількох елементів, кожен з яких, своєю чергою, має цикл, початок, процес/дію та кінець або народження та смерть. Коли вони з'єднуються, утворюється нова одиниця, яка, своєю чергою, формує чи створює новий цикл, початок, процес/дію та кінець або народження та смерть.

Якщо взяти кожен елемент окремо, вони можуть мати короткий цикл існування, але коли вони з'єднуються, утворюється цілком інший цикл, інша програма. У всесвіті усе має свідомість (програму), інакше неможливо співіснувати. Частки вочевидь повинні розуміти та взаємодіяти одні з одними на рівні усвідомленості.

Що ж до людського мозку, то припустімо, що він нічого не створює, виступає у ролі накопичувача та розподільника інформації та спирається тільки на накопичені знання (минуле). Припустімо, що мозок розділений на певні ділянки, кожна з яких відповідає за ту чи іншу емоцію або реакцію. Людина, а точніше, мозок отримує сигнал, хвилю, вібрацію, імпульс чи інший вплив, який за своїм складом або структурою відповідає певній ділянці мозку.

Уявіть такий експеримент. Для маленької дитини створюють штучно безлюдний острів, де немає жодних живих істот, і залишають її там. Іншими словами, їй обмежують зір, слух, смак, нюх, дотик та розум.

При цьому вона перебуває в ідеальних умовах, їй залишають та дають усі необхідні елементарні прямі умови й підказки для виживання, про які вона не підозрює. Минає, наприклад, 40 років. А тепер найголовніше – мозок цієї людини не зможе відтворити емоції, про які він не знає і не отримав уявлення. Це свідчить про те, що людина, не здобувши

знань і не отримавши певного сигналу про це ззовні, не зможе активізувати ту саму конкретну частину мозку. Мозок цього не бачить і, отже, сам не може створити те, чого ніколи не було в розумі (минуле). І при цьому хвилі або сигнали чи вібрації абсолютно різних емоцій оточують цю людину постійно (інших людей і загалом світу). Тільки мозок не реагує, він не може вирахувати це. Мозок, або, точніше, його ділянки реагуватимуть на всі ті емоції, що їх людина здобула й отримала на острові.

Це добре бачимо за тим, що за весь час існування людства не було вигадано чи створено того, чого не було отримано ззовні на підставі знань (минулого) і почасти майбутнього. Людина надсилає у всесвіт певний закодований імпульс (думки), який знаходить за такими самими характеристиками подібний склад, що у підсумку активує його в іншій людині або інших людях (принцип ехолокації). Іншими словами, дає думки іншій людині у вигляді певного сигналу чи імпульсу (знань, мудрості, відповідей, знаків або якоїсь іншої інформації), тобто активується ця ділянка чи ділянки.

Це можна порівняти зі штучним інтелектом. Програма (мозок) має інформацію (знання), на основі її може створювати що завгодно. І, отже, коли інформації немає, програма не зможе створювати. Тільки не забувайте, що програма – це чітко й послідовно закодований процес, а людина має

здатність фантазувати. Це вільний, іноді навіть шалений образ уявного, який, своєю чергою, вочевидь залежатиме від того, що вже є чи отримано з минулого.

Творчі думки

З творчими або позитивними думками не треба давати собі раду, вони не несуть людині абсолютно жодної шкоди й внутрішнього руйнування. Але важливо розуміти, що їх також треба контролювати, бо вони можуть і будуть зводити людину на манівці. Їх треба спрямовувати тільки й виключно на процес/дії, якщо йдеться про усвідомлену мету. Інакше це перетворюється на приємне бездіяльне існування, іншими словами, на мрії, фантазії або щось подібне. Приклад із дітьми дуже добре показує, що у дитини близько 2—12 років вхідний потік позитивних думок значно переважає негативні. Дитина ще не усвідомлює, що таке неминучий процес старіння, хвороби, внутрішня тривожність, проблеми, смерть тощо. Тому кожна мати чи кожен батько у цей період максимально оберігає дитину від пізнання реального світу, дає їй можливість жити у світі, який вона створила для себе. Також це стосується людей із психічними розладами, які живуть саме в індивідуальному творчому стані, і це не минуле.

Творчі думки завжди й без винятків мозок проєктує тільки у майбутньому часі. Ця картинка ніби показує людині певний спрощений сценарій. Що ж до позитивного мислення про минуле – це спогади, пам'ять.

Творчі думки – це третій потік свідомості, важливо розуміти, що тільки у теперішньому часі, зараз, людина може створювати свою реальність (у розділі «Можливості» ознайомитеся докладніше про час). Людина може мріяти, уявляти, фантазувати у майбутньому, але усвідомлювати це тільки у теперішньому, зараз. Одна з перешкод для людини у створенні свого теперішнього – це:

- а) брак усвідомленого розуміння дефініції «зараз»;
- б) невміння фокусувати увагу на одній позитивній думці.

Проблема майже кожної людини – це яку сторону вона більше підживлює: негативні чи позитивні думки.

Але також дуже важливо знати й розуміти, що відбувається, коли людина потрапляє у безвихідь, у дуже тяжкі й жорсткі умови, голод, репресії тощо. Творчі й негативні думки зникають, залишаються тільки й виключно нейтральні думки, іншими словами, поняття виживання переходить у тваринний стан або проявляється у ньому. Ситуація пригнічує людину до стану індивідуальної несвідомості.

Ми розглянули три потоки думок. Погляньмо, як людина може визначити негативні думки та впоратися з ними.

Спочатку поспостерігайте, чому ви утримуєте й розвиваєте негативні думки у своїй уяві без будь-яких зусиль, що в цей момент з вами відбувається.

1. Ви сидите чи лежите, БАМ! – приходить думка певного характеру, і ви починаєте її розвивати, додумувати свій сценарій, іншими словами, не можете зупинитися.

2. Вам подобається пліткувати чи обговорювати когось, БАМ! – думки про цю людину, починаєте прокручувати в голові сценарій.

3. Під час розмови з іншою людиною вас чіпляє слово чи фраза, БАМ! – і ви тут же починаєте створювати свій сценарій, при цьому нібито слухаючи людину.

4. Можливо, вас хтось засмутив чи образив або зрадив, і ви прокручуєте цей епізод знову і знову.

5. Можливо, ви знецінили себе, ненавидите себе або звинувачуєте і шкодуєте про те, що сталося, у такий спосіб накручуючи себе.

6. Можливо, ви забули передати комусь важливе повідомлення і звинувачуєте себе: а що ж станеться?

7. Можливо, колись переглядаючи якесь відео, БАМ! – і тут же починаєте обдумувати, обговорювати його або відчуваєте внутрішній дискомфорт, певне переживання, страх, ненависть, злість або щось подібне.

8. Так само ви можете ні про кого, ні про що негативне не думати, але внутрішній дискомфорт відчуватимете.

Цих прикладів достатньо для розуміння, бо цей список нескінченний.

Ваше завдання негайно:

1. усвідомити, прокинутися, визначити, зрозуміти, що з'явилася негативна думка або внутрішній дискомфорт;
2. зрозуміти (згадати) походження негативного джерела.

Зверніть увагу на свій внутрішній стан: ви відчуваєте в цей момент страх, злість, переживання, ненависть, жаль, ревності, невпевненість, іншими словами, якусь душевну тривогу чи біль. Здебільшого людина в теперішньому часі не усвідомлює це, коли прокручує в уяві подібний сценарій. Дискомфорт приходить після того, коли людина усвідомлює, що вона робить, вона ніби прокидається.

Важливо в цей момент усвідомити, що робить ваш мозок, а також зрозуміти чи радше відчути, розпізнати, яку саме емоцію отримуєте. Визначивши походження емоції, проаналізувавши ланцюжок закономірностей, ви отримуєте цілу картину, іншими словами:

1. Визначили негативне джерело, усвідомили це.
2. Визначили послідовність ситуацій, зрозуміли звідки вони.
3. Визначили ваш стан та емоції, відчули це.

Позаяк ви вже маєте дані, на основі яких вам потрібно тільки контролювати подібні вхідні негативні думки, тобто свій внутрішній стан, то:

Наступний крок – повністю вилучити негативне джерело з вашого життя, ухвалити самостійне рішення, в який саме спосіб ви це зробите. Можливо, треба припинити контакт чи змінити місце праці, помешкання, оточення, або прямо повідомити про це джерело, або перестати ходити чи їздити тим самим маршрутом, або дивитися негативну інформацію чи подібні відео тощо.

Також важливо розуміти, що джерело може бути абсолютно нелогічне, незначуще, непомітне, мати непрямий вплив, людина про нього може навіть не

знати або забути. Наприклад, ви можете дивитися відео певного характеру або чимось займатися, і якраз це й руйнуватиме ваш внутрішній стан, бо раніше ви набули у подібній ситуації негативного досвіду. Ви зрозумієте і відчуєте з часом цей стан, душевний біль або тривогу чи хвилювання, просто спостерігайте за собою.

Поки не усунете негативне джерело зі свого життя, воно переслідуватиме вас всюди й завжди. Від цього неможливо втекти чи сховатися, бо все, що ви створили у себе в голові або у чому вас переконали, у що, можливо, змусили повірити в це, міститься всередині вас.

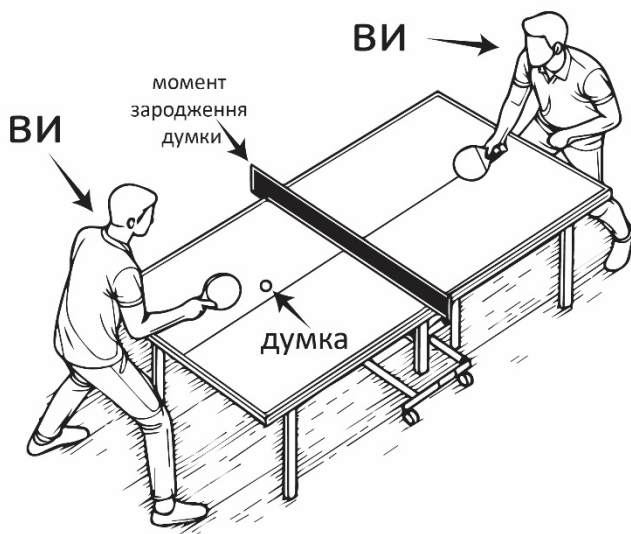


Рис. 1

На рисунку 1 ваше тіло перебуває з обох сторін стола. М'ячик – це думка, це ваше я, вона може бути як негативна, так і позитивна. Сітка, що розділяє ігрове поле, – це момент зародження чи появи думки, іншими словами, у момент перетинання сітки м'ячик змінює свій стан. У той момент, коли м'ячик перетинає сітку, ви не знаєте, який ви його отримаєте на своєму боці, негативний чи позитивний. Якщо отримуєте негативний м'ячик, ви його або відбиваєте, або отримуєте мінус, іншими словами, душевний біль чи тривогу, або хвилювання чи гнів, або стрес чи страх,

або будь-яку іншу негативну емоцію. Коли отримуєте позитивний м'ячик, утримуйте його (цей момент) якомога довше, фокусуйте увагу тільки на ньому. Коли зрозумієте чи радше усвідомите, що ви можете встановити власні правила гри, ви будете без зусиль відбивати негативні думки й зосереджувати увагу тільки на процесі, іншими словами, на позитивному м'ячику, позитивних думках.

Аби зрозуміти, що таке справді тримати фокус на цілі, уявімо людину, яка дуже сильно хоче в туалет. Таку людину ніхто і ніколи не зможе відірвати, зупинити, звести на манівці, відрадити, підкупити, переконати – що таке фокусуватися на цілі. Цей приклад добре показує, яку роль відіграє важливість фокуса на процесі та цілі в житті людини. Абсолютно будь-яка людина завжди добиватиметься мети, попри все, якщо вона стосуватиметься їжі, сну та природної потреби. Багато хто скаже: це не мета, це потреба чи необхідність для існування. Тоді подумайте ось про що: мета життя – це виживання, а мета виживання – це інші цілі. Усе, оточує людину в цьому всесвіті, має певну мету. Складно уявити будь-який живий організм або предмет, об'єкт, явище або частку чи загалом наш всесвіт, які не мають мети для когось чи для чогось. Єдина перешкода в розумінні цього – це неможливість пізнати нами всесвіт, ба більше, пізнати себе. Протягом багатьох століть великі уми людства

намагалися розгадати це, висувалися різні гіпотези, з'являлися нові, забувалися старі, і так відбувається від самого початку існування людини.

Людина (фізичне тіло) є кінцевим результатом для всесвіту, іншими словами, народження, існування та смерть – це одне ціле, один цикл. Ми можемо розглядати окремо кожну частину організму або потребу, або емоцію, або щось інше, але для всесвіту – це одна одиниця, це людина. Деяким людям досить складно прийняти таку думку. І тут людина сама вирішує, як їй інтерпретувати ту чи іншу ситуацію і під яким кутом дивитися.

Важливість фокусуватися на одній думці чи предметі, або процесі, або на будь-чому одному дозволяє людині не приймати у свою свідомість думки про інше. Поспостерігайте трохи за собою, спробуйте всього лишень одну хвилину ні про що не думати. За кілька секунд до вас приходитимуть думки ззовні або ви самі зі собою заговорите, це спостереження покаже вам, наскільки хаотично працює ваш розум.

Можете собі тільки уявити, що коїться в голові у людини, яка не розуміє чи навіть не знає, як важливо фокусувати увагу на чомусь одному позитивному. Як важливо фільтрувати інформацію, як важливо фокусувати увагу тільки й виключно на потрібній людині інформації (мета). Здебільшого чи радше

більшість людей тримають у голові буревій непотрібної, в основному негативної інформації.

Неможливо позбутися подібних думок, коли вони постійно оточують людина, вони проникають у розум, ніби вода в пісок. Інформація повсюдно – не обов'язково усвідомлено стежити за новинами, людина все і навіть більше дізнається по радіо чи на зупинці, або в черзі, або в громадському транспорті, або в кафе від колег, друзів, знайомих та інших людей.

Ви тільки уявіть, що відчують люди, які хочуть бути в курсі майже всіх новин, тобто цікавляться інформацією, яка абсолютно їм не потрібна і їх не стосується.

Така людина не має абсолютно жодних шансів позбутися хвилювання, тривожності чи страху. Вона завжди буде у стані певної інформаційної турбулентності. Майже завжди буде психологічно пригнічена, без мотивації, неуважна та мати почуття страху. Людина щодня усвідомлено підживлює свій мозок непотрібною та негативною інформацією, це ніби інформаційна залежність. І найдивніше: люди думають, що це така природа людини. Тільки не вірте в казки, що людина прийшла на Землю страждати. Зрозумійте, система створена таким чином, аби дати людині почуття страху, від нього йдуть десятки інших

емоцій, які формують страждання, тобто внутрішній дискомфорт.

Дайте такій людині просте завдання на фокусування уваги, і ви побачите: за кілька хвилин у неї нога засвербіла, поза незручна, очі заболіли, запитання не зрозуміла тощо.



Рис. 2

Людині потрібні без винятку всі емоції, тільки питання не в кількості, а в контролі їх. Позаяк після буревію непотрібної інформації (рисунок 2) дуже й дуже складно зупинити потік емоцій (рисунок 4), а саме утримати позитивну емоцію. У розділі «Вибір» будемо говорити, що абсолютно кожна нова ситуація породжує відповідну емоцію, у такий спосіб створюється нескінченне замкнене коло (рисунок 3).

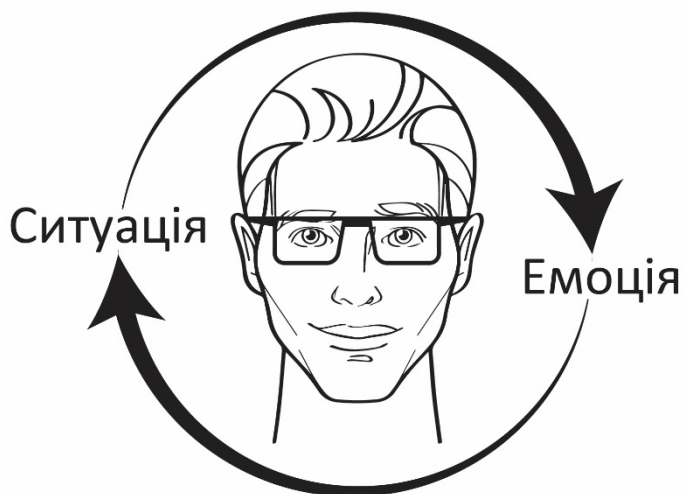


Рис. 3

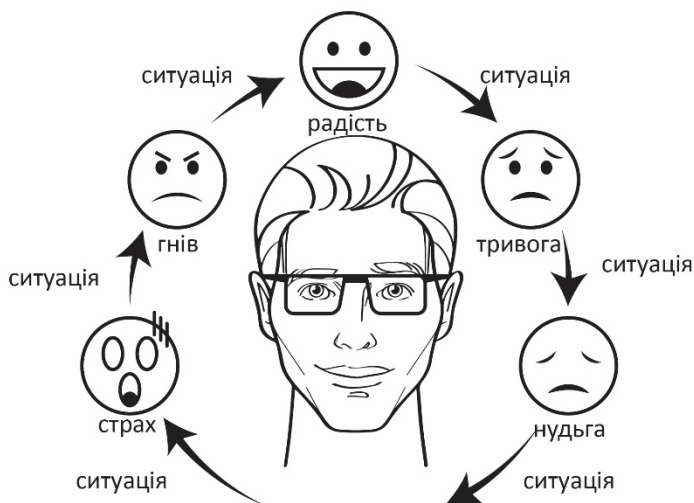


Рис. 4

Один із найгеніальніших винаходів людства – це гра, спортивні види спорту або ігри для розуму. Ігри дуже позитивно впливають на мозок і загалом на організм, і тут як ніде людина пізнає силу фокуса на цілі. Безумовно, гра і реальне життя – це дві великі різниці, але усвідомити механізм, засвоїти фундаментальний принцип, як потрібно фокусуватися на цілі, людина зможе легко.

У грі людина може краще зрозуміти чи радше розкрити свої можливості, бо залучені два стани або радше невідповідність двох станів – це тіло і розум.

Коли людина грає, наприклад у волейбол. Бувають випадки й досить часто, коли м'яч летить з величезною швидкістю або рикошетом, у цьому разі немає абсолютно жодної можливості мозку подумати, іншими словами, прийняти рішення. Руки чи голова або тіло загалом реагує, найімовірніше, за допомогою очей (у гравців спрацьовує так званий рефлекс). Це свідчить про те, що наш мозок може в сотні, можливо, більше разів швидше приймати рішення. З якихось причин розкривається такий феноменальний потенціал тільки й виключно у подібних ситуаціях чи радше в екстрених.

Або люди, які ходять до зали, постійно стикаються з тим, коли розум каже: я більше не можу, наприклад, підняти ще раз вагу, а фізичне тіло робить ще раз і ще раз. Але в цей момент, коли тіло справді не може підняти ще раз, розум вимикається, людина непритомніє. В іграх, як і в житті, спрацьовує механізм самозбереження, мозок завжди дає сигнал організму зупинитися у разі відчутного дискомфорту (перенавантаження). Цей механізм спрацьовує також в алкоголіків, наркоманів, а також в інших ситуаціях.

Ви, певно, помічали за собою, коли грали в шахи чи теніс, або футбол чи більярд, або інший вид спорту, де мозок в якийсь момент і на якийсь період ніби вимикав вхідний потік інших думок ззовні. Людина ніби потрапляє в інший простір, уся увага в цей

момент сконцентрована тільки й виключно на процесі загалом або на чомусь одному.

І що найдивніше, це те, що якась частина мозку в цей момент перебуває в теперішньому часі, а інша ніби виходить за межі реального моменту. Цей момент переходу не постійний, він виникає в якісь певні періоди гри.

Наступного разу спробуйте відстежити цей момент, зрозуміти, як це працює і відбувається саме з вами. Результат відразу не прийде, пробуйте, вивчайте себе, спостерігайте за собою, і ви обов'язково все більше і більше розумітимете цей стан і себе загалом.

Вас завжди й кожен буде відвертати, зупиняти й відраджувати від отримання того, чого ви справді хочете. А ті люди, які дають поради чи рекомендації, ніколи не зможуть відчувати й знати те, чого ви справді хочете. Вони бачать лише своїми очима, чують лише своїми вухами, відчують лише своїм тілом, але не вашим. З огляду на це робить свої припущення, як краще вам вчинити.

Будьте непохитні, будьте вірні своєму внутрішньому я, будьте чесні зі самими собою, і ніхто не зможе зупинити вас.

Якщо іноді дозволятимете організму відчувати голод, ваш розум перебудується, набуде ясності й іншого розуміння реальності. Також давайте собі й іншим можливість побути якийсь час наодинці, у стані самотності ви знайдете для себе багато відповідей.

Гра, яку людина створила сама для себе, може принести певний сенс життя, але у грі, яку створив хтось інший, людина знайде тільки інші правила.



МОЖЛИВОСТІ

Можливості

Удача та везіння

Як же приємно увійти в дороге й гарне казино, поставити на вдалу цифру і за якийсь час вийти з пристойною сумою. Деяким людям, які фахово грають у казино чи загалом у подібні ігри, неодмінно щастить. Не завжди удача повертається передом і вдається зірвати куш, але якесь внутрішнє чуття ніби каже: наступного разу обов'язково випаде потрібне число. До азартних ігор та до життя людини загалом застосовним є один принцип:

Неможливо контролювати те, на що не можна вплинути.

Людина у цей момент віддає свою долю в руки випадку, і ніяк інакше це не назвати. Багато людей так і вчиняють зі своїм життям. Не отримуючи щось чи упускаючи можливість, кажуть: мені не пощастило, удача відвернулася від мене цього разу. І найцікавіше – такі люди саме чекають наступного випадку, вони вірять, що наступний раз виявиться неодмінно тим самим найщасливішим числом або лотерейним білетом. Тільки не забувайте, що чекати,

іншими словами, терпіти (розділ «Час», сторінка 51-52, другий варіант) і розумова праця, сміливість та дія – це аж ніяк не одне і те саме.

Як це відбувається, ніхто не знає, але два складники завжди є – це фізична дія і віра. Треба погодитися з тим, що справді існують такі люди, яким постійно щастить.

Одні кажуть: це внутрішній стан, інтуїція.

Другі: це магія.

Треті: це прораховані комбінації.

Четверті: це невидимий бік всесвіту, тобто хтось цей шанс створює або дає усвідомлено.

П'яті: все вже прописано і вирішено за нас.

А шості: це непохитна віра.

Мешканка американського міста Лас-Вегас за своє життя виграла в лотерею чотири рази.

Року 1993 виграш становив 5,4 мільйона доларів.

Року 2006 виграш становив 2 мільйони доларів.

Року 2008 виграш становив 3 мільйони доларів.

Року 2010 виграш становив 10 мільйонів доларів.

Загальний виграш Джоан Гінтер за неповні 20 років «ігрового досвіду» становив близько 20,4 мільйона доларів. Також Джоан з 2000 років бере участь у моментальних розіграшах, загальний виграш яких становив близько 165 тисяч доларів.

Люди-щасливіці мають везіння, але здебільшого не мають потрібних знань, яке правильне рішення ухвалити, чи базової фінансової грамотності, що дозволить перетворити дохід на актив, а це ключовий показник. Людина, отримуючи бонус від всесвіту, і не тільки у вигляді фінансової винагороди, часто стає дитиною, тому що нею керують емоції. Якщо бонус отримано у вигляді грошей і людина не має знань про фінанси, у неї з'являється дуже і дуже мінімальний шанс грамотно розпорядитися цією сумою. Безумовно, є випадки, коли розум бере гору над емоціями, але це відбувається вкрай рідко.

Згадайте лишень деяких спортсменів, музикантів, акторів та інших відомих людей, які пройшли дуже важкий період свого життя, досягли неймовірних результатів, великих висот, заробили мільйони. Але, не маючи знань, як керувати фінансами, опинилися на дні, багато хто заходив у великі борги чи набував великих проблем, а деякі, на жаль, вкоротили собі віку.

Не кажу про людей, яким грошей бракує лише на необхідні потреби для виживання. Кажу про людей, які мали можливість найняти фінансового консультанта або особистого асистента чи відвідувати будь-які івенти, пов'язані з фінансовою грамотністю, але, проте, емоції переважили здоровий глузд.

Якщо ви завважили, багаті, успішні та розумні люди дивляться на везіння абсолютно по-іншому. Хай би як дивно це звучало, вони контролюють своє везіння або удачу завжди. Вони отримують бонус саме тоді, коли очікують цього. Погляньмо на людей зі світу спорту.

Світові спортивні зірки з різних дисциплін, країн та поколінь, які мали й мають десятки нагород, світові рекорди. Які досягли неймовірних успіхів у кар'єрі, які побачили чи радше відчували в собі сильну сторону, які пройшли неймовірно важкий шлях, які для багатьох є джерелом мотивації. Мільйонери, деякі мільярдери, впливові персони, сильні духом люди, які дають для одних розваги, а для інших надію.

Багато хто скаже, що ці люди – одні з тих самих щасливців всесвіту. Не всім же так щастить забивати багато разів (наприклад, футбол) приголомшливі голи, на них постійно пасують, створюють для них ідеальні умови, створюють простір, постійно дають можливість пробивати пенальті та штрафні тощо. Люди бачать лише і виключно кінцевий результат, бачать лише вершину, на якій людина опинилася. А насправді один удар по м'ячу дорівнює майже всьому спортивному життю такої людини.

Те, як спортсмен опиняється у потрібному місці, те, як він б'є по м'ячу, те, як він мислить, який шлях

пройшов, чим пожертвував, що втратив заради цього везіння, нікого не цікавить. І це стосується абсолютно будь-якої удачі, яка приходить до великих людей у спорті, у мистецтві, у бізнесі, та будь у чому. Зрозумійте, треба докласти неймовірно багато зусиль, аби опинитися у потрібному місці у потрібний момент.

Розумова тяжка наполеглива праця, зокрема й спорт, сміливість (певний внутрішній стан), схильність, відданість, залученість, любов до справи, талант, харизма й обов'язково мета відіграють ключову роль у досягненні успіху.

Чому саме мета?

Аж ніяк не всіх мотивує чи дає той самий поштовх у спину визнання, слава, гроші, прагнення бути найкращим. Багато хто, не маючи усвідомленої мети, закопує свій талант, доходячи до певного рівня чи майже на піку кар'єри. Людина повинна знати, куди йде, куди хоче прийти, чого досягти та ким стати. Якраз кінцева точка має відіграти у цьому головну роль, це ніби маяк. Немає обмежень у результаті, але багато хто вважає навпаки.

Що ж до таланту, то його неможливо штучно створити. Талант – це певний внутрішній складник,

іншими словами, наполеглива праця і талант – це не одне і те саме.

Але ж є й інший бік медалі: тяжка наполеглива праця у будь-чому не принесе результату, якщо у людини не буде знайдено чи виявлено той самий талант чи індивідуальну місію. Щодо місії, то люди, які знайшли, чи виявили, чи побачили, чи вгадали з вибором, – дуже рідкісне явище.

Індивідуальна місія – це позамежний або феноменальний результат у будь-чому.

Талант – це найкращий результат.

Відносно багато людей досягають посереднього результату, доброго або відмінного.

Багато людей досягають результатів, які не сповна мотивують їх.

Решта, – а їх більшість, – просто мріють про будь-які результати чи зовсім не вміють і не прагнуть мати що-небудь.

Нічого в нашому житті не відбувається просто так, хоча ми це інтерпретуємо інакше. Всесвіт постійно дає кожній людині можливість отримати щось, і це ми називаємо тією самою удачею, везінням, фортуною, знаком чи шансом. Але чомусь такий бонус всесвіту приносить щастя не багатьом. Одна людина, отримуючи бонус від всесвіту, використовує собі на благо, а інша людина набуває дуже багато проблем та нещастя.

Маючи правильні знання, людині не складе труднощів грамотно розпорядитися бонусом всесвіту або зробити правильний вибір у будь-чому. Ви тільки погляньте, які можливості отримують бідні люди, але нестача знань губить усі їхні мрії.

Людина отримує можливість піти на підвищення, але не приймає цей бонус всесвіту, тому що боїться відповідальності.

Або отримує велику суму грошей, але, не маючи знань, у підсумку заходить у борги й набуває чимало проблем.

Або отримує бонус, про який так довго молилася і просила, неочікувано змінює погляд і використовує бонус із цілком іншою метою.

Погодьмося з тим фактом, що ми нічого не знаємо про те, де ми є, хто ми такі і яка мета всієї цієї великої вистави. Але припустімо, що всесвіт – це розумна величезна матерія, на якій чи в якій існують й інші розумні істоти або щось інше.

Важко уявити, що людина, маючи мозок, але не маючи можливості контролювати потік думок, може створювати свою долю самостійно. Хоча нам видається, що це цілком нормальний стан і все навколо ми створюємо самі з власної волі. Людина, справді керуючись підказками всесвіту, створює навколо себе все, але всередині себе вона майже нічого

не створює, але ж має бути навпаки (приклад – людина на острові).

Якщо ми справді дивитимемося на удачу, як на випадковість, то це зовсім не так, за цим приховується певний сенс. Перш ніж отримати щось, людина проходить певну відстань, певний шлях. Щодня ми бачимо силу-силенну людей, і байдуже, де і в якому часі, при особистій зустрічі чи коли дивимося фільм або телепередачу. Ми бачимо тільки фізичні прояви цих людей, і часто це гарна обкладинка, але ми навіть уявити собі не можемо, що відбувається у них у душі. Пройшовши якийсь свій шлях, людина отримує від всесвіту можливість, іншими словами, бонус, і якщо вона зрозуміла, сприйняла з цього уроку потрібне розуміння чи радше усвідомлення, вона йде далі. А людина, яка не зрозуміла, нестиме в собі душевну ношу, зазнає поразки, звинувачуватиме зовнішній світ, змінюватиме хаотично напрям свого шляху, страждатиме, тому що буде збентежена. Маючи правильні знання, маючи віру в існування іншої реальності, ми можемо до певної міри коригувати своє життя чи радше дивитися на ситуації з іншого боку. Хоча багато хто не погоджується з ідеєю уже прописаного сценарію для людини, проте це цілком розумна ідея. Даючи бонус, всесвіт дає людині можливість піти індивідуальним шляхом, бо тільки всесвіт знає, який шлях подужає саме ця людина.

Дуже і дуже мала частина людей, які грають в азартні чи інші подібні ігри, усвідомлюють, що тільки ризикуючи можна отримати в цьому житті великий куш. Не тільки й не конче у вигляді матеріальної, фінансової винагороди. Але ж розумний ризик – це головний складник успіху й нашого життя. У ньому ми можемо виявити дещо цікаве:

Перше: помилки.

Друге: знання, інформацію.

Але навіть маючи знання, ми в будь-якому разі помилятимемося, тому що:

Перше: наші рішення стосувалися, стосуються чи стосуватимуться інших людей.

Друге: знати й розуміти – це абсолютно різні речі.

Третє: людина ніколи не може знати, що правильно, а що ні, вона ухвалює рішення, і це або задовольняє її, або ні. Вона або розуміє урок, або ні.

Усі люди чудово розуміють: треба бути чесними до себе, інших та загалом до всесвіту. Але чомусь більшість людей цього принципу не дотримуються. Люди усвідомлено порушують в одному місці, в одній ситуації, це може бути обман, зрада, брехня, крадіжка, і, як вони думають, дістають перевагу. Але отримують проблему від абсолютно іншого джерела та в

абсолютно іншому місці чи іншій ситуації й дивуються, чому з ними це сталося. Багато хто скаже, що це неможливо, так ось, якщо людина цього в собі не помічає, краще подивитися на інших, там вочевидь є на що подивитися і чого повчитися.

У фізичному світі, в якому ми живемо, немає абсолютно нічого просто так, як і в тому світі, який ми не бачимо, але який існує, будьте певні цього чи принаймні повірте в це. Тому що наш фізичний світ побудовано на правильній послідовності, а цей світ, якого ми не бачимо, має цілком іншу будову, обчислення та вимір.

Завтра точно почну

Коли ви хочете почати щось робити, але кажете собі «завтра почну», спитайте себе:

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Важливо відповісти собі чесно, не вигадувати, не фантазувати і не перебільшувати. Обов'язково згадуйте, що ви казали собі в той момент, що ви відчували.

Якщо ви все-таки перенесли на завтра, запитайте себе:

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Важливо відповісти собі чесно, не вигадувати, не фантазувати і не перебільшувати. Обов'язково згадуйте, що ви казали собі в той момент, що ви відчували.

Якщо ви й цього разу перенесли на завтра. Запитайте себе:

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Важливо відповісти собі чесно, не вигадувати, не фантазувати і не перебільшувати. Обов'язково згадуйте, що ви казали собі в той момент, що ви відчували.

Але якщо ви і цього разу перенесли на завтра. Запитайте себе:

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Важливо відповісти собі чесно, не вигадувати, не фантазувати і не перебільшувати. Обов'язково згадуйте, що ви казали собі в той момент, що ви відчували.

Ви, напевно, звернули увагу на майже однакові фрази, що повторюються. Так само відбувається і в житті більшості людей, змінюються лише дні. Понеділок змінюється на вівторок, тиждень змінюється на місяць, рік змінюється на десять, декілька десятків років змінюються на глибоку старість. Єдине, як людина може зрозуміти «завтра почну» – це жаль. Він приходить не відразу і до всіх порізно, до декого – за декілька років, до декого – наприкінці життя, але приходить обов'язково. А ось що приходить відразу, то це внутрішнє відчуття: у мене ще все попереду або я ще маю час.

Тільки не забувайте постійно запитувати себе.

Який час?

Цей день для багатьох людей виявиться останнім, для небагатьох новим етапом у житті, а для решти звичайним днем. Сей день людина проживає тільки один раз у житті, і те, чого вона набуває цього дня, формує її майбутнє. Складно уявити собі людину в цьому всесвіті, яка не мріє про добре й комфортне життя. Поки для одних людей це всього лишень мрія,

для інших – це вже реальність. У сучасному світі людині дається набагато менше часу на прийняття рішення, ніж, наприклад, 100 років тому. Якщо людина приймає рішення миттєво, вона дістає дуже велику перевагу перед людьми, які з різних причин не можуть зробити цього. Уявіть собі людину, яка прийняла рішення сьогодні почати вивчення іноземних мов або читати книгу, та будь-що, опановувати будь-яку навичку, втілювати будь-яке починання. Як ми вже сказали, сьогодні буває лише один раз у житті, і найцікавіше – ми не знаємо, чи буде завтра, і якщо воно буде, в ньому вже будуть знання або та чи інша навичка.

Якщо людина сказала не зараз, а пізніше, не сьогодні, а завтра, вона і наступного разу також скаже: пізніше або завтра. Така людина ніби перебуває уві сні, вона в уяві проживає та переживає минуле чи майбутнє.

Поки людина не навчиться слухати своє внутрішнє я, її розумом керуватиме те дещо, яке її постійно зводитиме на манівці або нашіптуватиме: почнімо не зараз, почнімо трохи пізніше, почнімо завтра. Те дещо ніколи не дасть людині того, чого потребує її я, поки людина не навчиться керувати чи радше контролювати свої думки у теперішньому моменті.

Час минає набагато швидше, коли людина не контролює його. Виникає таке відчуття тільки тому, що все відбувається:

Перше: хаотично.

Друге: людина моментально створює (вигадує) собі інші завдання.

Третє: людина отримує швидкий і аж ніяк не завжди закінчений результат, тобто не треба надто сильно фокусувати увагу (напружувати розум).

Четверте: коротке завдання утримує цікавість, тобто, поки цікаво це робити, виконати таке завдання набагато легше, швидше та приємніше.

Людина виконує силу-силенну завдань тому, що так треба, так вимагає оточення, так вимагає суспільство, так вимагає система.

Але коли виникає причинність:

Мета – Для чого?

План – Як?

Пріоритетність – Чому?

Дедлайн – Коли?

Змінюється розуміння і з'являється певна послідовність, пріоритетність та тимчасове обмеження.

Різниця між людиною, яка має усвідомлену мету, і тим, хто не має, тільки в одному – це майбутнє.

Кожен початок будь-чого нового неминуче супроводжуватиметься труднощами та стресом для організму. Людина цей момент відчує, бо організм ніби закриється у собі. Намагатиметься зберегти стан безпеки у теперішньому часі та всіляко опиратиметься цьому. Людина шукатиме інше цілком випадкове заняття, або захоче зробити паузу, або відкладе на пізніше чи на завтра, або, можливо, навіть піде комусь допомагати, або шукатиме іншу причину не робити цього зараз

Це дуже важливий психологічний період переходу в інший стан. Людина вже в уяві створила у майбутньому початок, і поки шукатиме привід, підтримку, чарівного копняка, слушного моменту чи чогось подібного, аби почати фізичну дію, вона перебуватиме у майбутньому, можливо, у минулому, але щойно почне фізичну дію, то негайно перейде у стан «зараз». У стані «зараз» зникне страх і людина відчує певний подив, тобто розум ніби побачить, що небезпеки для фізичного тіла немає.

У такий період абсолютно байдуже, як і що казатиме мозок, – треба вчинити фізичну дію. Це перше, головне та єдине правило, інших правил чи законів немає і бути не може.

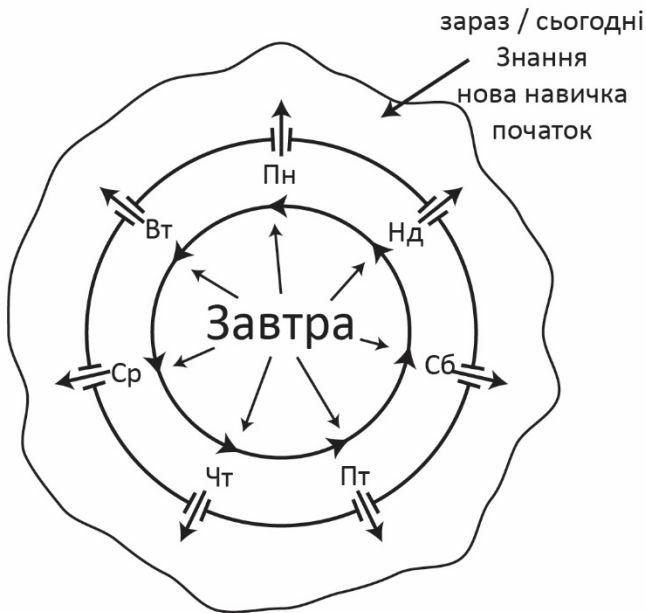


Рис. 1

Подивіться на рисунок 1. «Завтра» міститься в кожному з днів тижня, це короткий період, своєрідне певне коло, яке створює марне очікування, ще є час, тому час іде в інший бік. Поки ви бігатимете по колу,

набуваючи так званого життєвого досвіду, але не здобуваючи правильних знань, ви заповнюватимете своє життя марними відчуттями чи радше надією майбутнього.

У році період тижня – це ніби сліпа зона, вона складно надається у відчуття, бо результат відчувається не завжди. Але це дуже важливий, майже не помітний період творення. Якщо у бізнесі немає тижневих статистик, координацій, фінансового планування, іншими словами, систематизації, то він має дуже і дуже маленькі шанси на успіх.

Починає людина помічати минулий час приблизно від року, тоді з'являються перші ознаки жалю. Це розуміння чи радше запитання зазвичай приходить на великі свята, такі як день народження чи Новий рік, в рідкісних випадках, на сезони: зима, весна, літо чи осінь.

Людині може видаватися: яка різниця, сьогодні чи завтра, я ж уже прийняв(-ла) рішення точно почати. Це свідчить про те, що людина не вирішила, ще не усвідомлює, не розуміє та не розрізняє сьогодні й завтра. Теперішній час, теперішній момент або зараз – це:

1. Фізична дія – це миттєвий перехід думки саме до дії .
2. Перебування в дії (рисунок 8) описує перебування у теперішньому часі.

Людина здебільшого усвідомлює та сприймає лише другий варіант, але проживає його, як правило, у минулому чи майбутньому, про це поговоримо нижче (рисунок 8).

Завтра – це майбутнє, якого ще немає, тобто це певна надія, що людина може мати, наприклад, нову навичку.

Неможливо здобути у майбутньому те, що не було створено в теперішньому часі .

Якщо людина не бачить різниці між «сьогодні» і «завтра», їй буде важко прийти до розуміння «зараз».

Погляньмо, який вигляд це має на рисунку 2.

Людина завжди перебуває у теперішньому часі, зараз, тобто це єдиний стан, де людина може вчитися. Минуле людина завжди пам'ятає та відчуває, воно не може навчити її будь-чого. Усе, що нібито вчить, – це тільки її виключно пам'ять, тобто досвід. Також бачимо, що життя існує до моменту «зараз», але

майбутнє людина бачить як певну фантазію чи ілюзію або надію, те, чого ще немає, і воно також не може людину нічого навчити, бо його ще не було.



Рис. 2

А тепер подивіться на людину, яка каже «завтра» (рисунк 3).

Для того, щоб зрозуміти це, потрібно згадати минуле.

Завтра прочитав.

Завтра почав.

Завтра вирішив.

Завтра зробив.

Завтра.

Завтра.

Завтра.

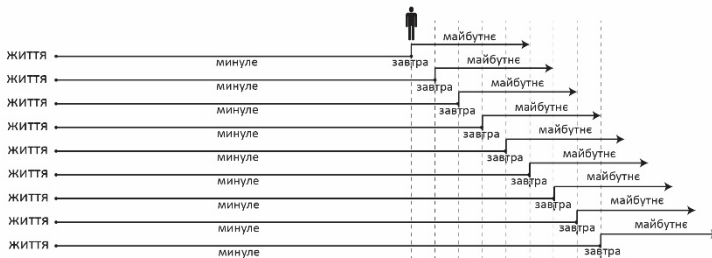


Рис. 3

Єдине, що змінюється на рисунку 3, це минулий час, він стає довший, іншими словами, минає, і найцікавіше, що теперішній час не створює майбутнього, людина в ньому просто (не завжди) є. Людина, яка не контролює теперішній час, отримує приблизно таку картину.

Мета «Чистий дім»:

- погортав(-ла) стрічку в соціальних мережах,
- Почав(-ла) прибирати,
- зателефонував(-ла) друг(подруга),
- почав(-ла) виконувати інше завдання,
- дивиться улюблений кліп по TV,
- зробив(-ли) чай/каву/канапку,
- погортав(-ла) стрічку в соціальних мережах,
- зайшов сусід(-ка) в гості чимось похвалитися,
- почав(-ла) виконувати інше завдання,
- дуже важливі новини показують,
- згадав(-ла), що треба зателефонувати,
- почав(-ла) виконувати інше завдання,
- вийшов(-ла)_ до крамниці, зустрів(-ла) старого знайомого,
- відповів(-ла) на кілька повідомлень,
- погортав(-ла) стрічку в соціальних мережах,
- зателефонував(-ла) розповісти свіжі новини тощо.

Вечір, не до кінця прибраний дім, втома, кілька розпочатих і не завершених завдань.

Ці відволікальні чинники (мікрозавдання) оточуватимуть людину всюди й завжди, хай би де вона була, хай би чим займалася, у побутових завданнях, бізнесі, спорті, мистецтві, та де завгодно.

Тому:

Завдання, частина яких ніколи не завершиться.

Частину яких доведеться переробляти.

Частину цілком не потрібних,

Частину яких необов'язково виконувати зараз, тобто це відбувається хаотично, спонтанно, подекуди неусвідомлено.

Тому часу в такої людини справді мало, для неї не існує поняття:

Мети.

Дедлайну.

Завершеного циклу.

Пріоритетності.

Дедлайн і завершений цикл – це два абсолютно різні поняття. Дедлайн – це кінець, крайній термін виконання завдання, але здебільшого майже завжди потрібна поправка. Завершений цикл – це кінцевий результат, готовий продукт, що не потребує жодних поправок.

Тепер подивіться на рисунок 4.



Рис. 4

Людина 1 перебуває у теперішньому часі, тобто зараз і сьогодні. КОЛИСЬ ЗАРАЗ, хай це буде кілька років тому, людина 2 вирішила почати опановувати, наприклад, нову навичку в теперішньому часі, тобто зараз/сьогодні (як ви пам'ятаєте, тільки теперішній час може створювати майбутнє). І зараз, проживаючи у теперішньому часі, людина 1 має майбутнє В), що є у минулому, тобто має сформовану звичку або звички, нову навичку або досягнуту мету, отриманий результат (усвідомлений досвід).

Також зверніть увагу, що майбутнього А) як фізичного прояву ще немає, а є тільки надія.

Таким чином:

Теперішнє (зараз/сьогодні) створює майбутнє А).

Майбутнє В), що залишилося у минулому, формує майбутнє А), яке ще не настало.

Тепер подивіться на рисунок 5, який вигляд це має загалом.

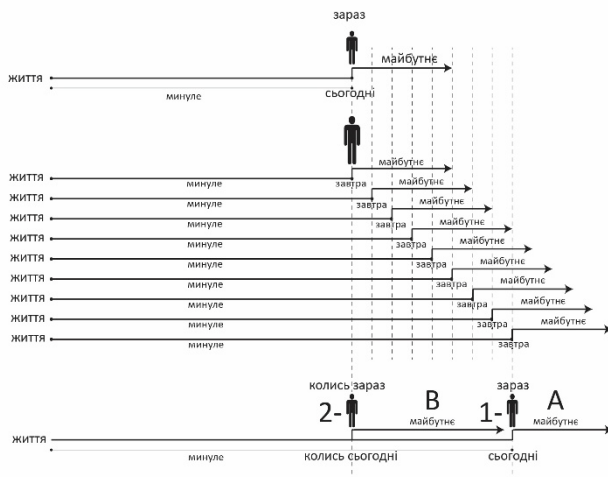


Рис. 5

Важливо розуміти й усвідомлювати (рисунок 5). Люди, які не застосовують цього принципу в житті, ніколи не змінять свого життя. Немає абсолютно жодного шансу змінити щось, крім як продовжити лінію минулого.

Жаль приходить не відразу і до всіх по-різному, до деякого – за декілька років, до деякого – наприкінці життя, але приходить обов'язково. Зрозумійте, все життя будується біля одного слова, це розумний ризик. Ніхто й ніколи не знає і не може знати, чи досягне своєї мети, чи дійде до неї, але кожному дано шанс скористатися ним (ризикнути). Найголовніша

мета у житті кожної людини лежить в основі її я, це своєрідний внутрішній складник (духовний). Якщо ви зрозумієте це, вам буде набагато легше досягати матеріальної мети.

А тепер, коли ви захочете почати щось робити, але скажете собі «завтра почну», поставте собі запитання.

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Важливо відповісти собі чесно, не вигадувати, не фантазувати і не перебільшувати. Обов'язково згадуйте, що ви казали собі в той момент, що ви відчували.

Якщо ви все-таки вирішили перенесли на завтра, запитайте себе:

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Важливо відповісти собі чесно, не вигадувати, не фантазувати і не перебільшувати. Обов'язково згадуйте, що ви казали собі в той момент, що ви відчували.

Але якщо ви і цього разу перенесли на завтра, запитайте себе ще раз:

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Важливо відповісти собі чесно, не вигадувати, не фантазувати і не перебільшувати. Обов'язково згадуйте, що ви казали собі в той момент, що ви відчували.

Так само відбувається і в житті більшості людей, змінюються лише дні. Понеділок змінюється на вівторок, тиждень змінюється на місяць, рік змінюється на десять, життя змінюється на порожнє існування. Єдине, як людина може зрозуміти «завтра почну» – це жаль. Він приходить не відразу і до всіх по-різному, до декого – за декілька років, до декого – наприкінці життя, але приходить обов'язково. А от що приходить відразу, то це внутрішнє почуття «я ще маю час, тому завтра точно почну», тільки не забувайте ставити собі запитання.

Який час?

Цей день для багатьох людей виявиться останнім, для небагатьох – новим етапом у житті, а для решти – звичайним днем. Сей день людина проживає тільки

один раз у житті, і те, чого вона набуває цього дня, формує її майбутнє. Складно уявити собі в цьому всесвіті людину, яка не мріє про прекрасне й чудове життя, про добру і якісну їжу, про гарне здоров'я, про безпеку та про інші важливі аспекти життя.

Поки для одних людей це всього лишень мрія, для інших – це вже реальність. У сучасному світі людині дається набагато менше часу на прийняття рішення, ніж, наприклад, 50 років тому. Якщо людина вирішує миттєво, вона дістає дуже велику перевагу перед людьми, які з різних причин не можуть зробити цього. Уявіть собі людину, яка почала сьогодні вивчати іноземну мову чи фінанси або грати в гольф, опановувати корисну та незвичну навичку, та будь-що! Як ми вже сказали, сьогодні буває лише один раз у житті, і найцікавіше – ми не знаємо, чи буде завтра, і якщо воно буде, в ньому вже будуть знання, наприклад, про фінанси, чи та сама нова корисна навичка, що вже може приносити добрий пасивний дохід.

Зрозумійте: якщо ви сьогодні сказали «завтра», ви й наступного разу скажете «завтра». У цьому разі не забувайте ставити собі запитання.

Що мене зупиняє почати це робити зараз чи сьогодні?

Людині може видаватися: яка різниця, сьогодні чи завтра, я ж уже прийняв(-ла) рішення точно почати. Це свідчить про те, що людина не вирішила, ще не усвідомлює, не розуміє та не розрізняє сьогодні і завтра. Завтра – це майбутнє, якого ще немає, іншими словами, це певна надія. А сьогодні – це там, де людині в теперішньому часі треба діяти, тобто зараз. Якщо людина не бачить різниці між «сьогодні» і «завтра», їй буде важко прийти до розуміння «зараз».

Дочитавши до цього місця, ви, певно, відчували дивне почуття, чи не так?

Не допускайте у своє життя подібні почуття. Наповнюйте кожен новий день новими правильними знаннями та позитивними емоціями. Зараз – це єдиний стан, у якому людина може створювати й руйнувати одночасно.



Рис. 6

На рисунку 6 перед людиною щодня постає вибір, який визначає її напрям у бік майбутнього чи минулого, життя при цьому не припиняє свого циклу.

Якщо людина приймає рішення у напрямку минулого, це має приблизно такий вигляд (рисунок 7).



Рис. 7

Всесвіт й усі процеси, включно з іншими людьми, не чекають на вас і не зупиняють руху вперед. Всесвіт – це живий величезний організм, який спочатку створює, а відтак руйнує. Між ними міститься існування (процес), це і є теперішній невизначений час, тобто зараз. Пам'ятайте, тварини та рослини, включно з людиною, являють собою цикл початку та кінця, народження та смерті, у такий спосіб всесвіт створює всередині себе неперервний цикл. З огляду на цей факт час стає обмеженим ресурсом абсолютно для всіх.

Люди, які розуміють теперішній час – зараз, – ніколи й за жодних обставин не використовуватимуть його завтра. Цей день, а саме цей момент, є для людини єдиним станом, у якому його тіло відчуває фізичний світ. Важливо розуміти ось що: людина, іншими словами, фізичне тіло і розум – це два цілком окремі стани. Проблема в тому, що розум створює враження одного цілого з тілом, тобто ототожнює себе

з ним. Тільки фізичне тіло має обмежений цикл існування (смерть), а розум – ні. Ось тому для людини дуже важливо діяти, а не просто бути у теперішньому часі (зараз).

«Зараз» – це процес старіння для тіла, це не думки.

«Зараз» не може перебувати у нерухомому стані, це неможливо, воно має цикл, народження, існування та смерть або початок, дія та кінець. Тобто народження завжди буде в минулому, а смерть – у майбутньому, отже, ви постійно перебуваєте від моменту народження до моменту смерті в стані «зараз».

Думки не мають маси чи періоду часу, не мають фізичного стану, принаймні для нас. «Зараз» – це дія чи фізичне перебування у ній тільки й виключно для фізичного тіла, але аж ніяк не для свідомості. У минулому та майбутньому тіло фізично не може опинитися, але свідомість перебуває там, вона всюди може перебувати. Щоразу, коли людина прокидається, вона перебуває у теперішньому часі, зараз, і тієї ж миті тіло переходить до стану минулого. Якраз це безперервний дуже і дуже короткий проміжок і є ключовим моментом для тіла (воно змінюється, старіє). Цей момент потрібно заповнити саме дією, але переважна більшість людей дуже мало часу навіть перебувають у ньому. На жаль, не всі це розуміють та усвідомлюють. Позаяк перебувати зараз, але проживати або проєктувати майбутнє чи минуле, – це дві великі різниці.

Погляньмо на наступний приклад. Проведіть із кимось дуже простий експеримент, подібний на той, про який ітиметься нижче.

Є дві людини, їм показують авто (рисунк 8) і просять описати, що вони бачать, ставлячи додаткові запитання.



Рис. 8

Перша людина опише повністю все авто: те, що він бачить, і те, чого не бачить.

Друга людина опише саме і конкретно те, що вона бачить і не більше.

Різниця в тому, що друга людина перебуває у теперішньому часі (зараз), вона описала тільки те, що їй було видно. Іншими словами, після запитання, яке кермо бачить, вона відповіла, що бачить лише частину керма, описала, яку саме частину, а не повністю кермо тощо. Вона не фантазувала, не згадувала, не казала того, чого не бачила, її тіло та свідомість були у стані «зараз».

Перша людина описала все, тобто вона перебувала у майбутньому, у минулому і тільки почасти – у теперішньому часі (зараз). Після запитання, що лежить у багажнику, вона могла припустити, що в ньому лежить й описати це, хоча вона не бачить багажник і не може знати, що там, у цей момент вона перебувала в майбутньому. На прохання описати мотор людина також описала те, чого не видно, але вона це пам'ятає, у цей момент вона перебувала у минулому. На запитання, скільки коліс вона бачить, відповіла, що два, у цей момент вона була у теперішньому часі тощо.

Майбутнє – це всього лишень поняття, це фантазія або ілюзія, або надія, або проєкція майбутнього, те, чого немає, або те, що існує лише у нашій уяві. І найбільше впливає на людину страх, який завжди й без винятків міститься у майбутньому. Цей стан для організму вкрай важливий, бо він призначений для виживання. Але людям навмисне посіяли у свідомості

страх щодо всього, людський розум загнаний у пастку вибору, де і з одного і з іншого боку – ілюзія. Але також людина має ще один стан страху – це страждання, він проявляється або у майбутньому, або у минулому.

Страх ніколи й за жодних обставин не може бути у теперішньому часі, це важливо розуміти. Людина страждає або відчуває страх від того, що, можливо, майже ніколи не станеться, чого не існує або що вже сталося і, можливо, багато-багато років тому.

Подумайте ось про що:

Ви маєте страх щось почати або вже почали.

Ви маєте страх підійти або вже підійшли.

Ви маєте страх щось сказати або вже сказали.

Це страх майбутнього.

Ви маєте страх, що про вас погано думають, бо колись мали подібний досвід.

Ви маєте страх покарання, бо колись пережили подібні емоції.

Ви маєте страх поразки, бо раніше зазнали поразки.

Це страх минулого.

Якщо ви розумієте це, то вам більше нічого хвилюватися, відчувати страх, страждання й інші подібні емоції, бо їх немає, їх не існує. У теперішньому часі (зараз) існує лише тіло.

Минуле – це спогад, і часто він руйнівний для людини. Образи, ненависть, заздрощі, жаль, переживання, погорда, недооцінка себе й інші негативні емоції містяться всередині людини. А тепер уявіть людину, яка завжди тримає в голові минуле і майбутнє. При цьому тіло продовжує неперервний процес природної зміни організму (старіння), а свідомість лише проєктує чи радше приймає потоки майбутнього або минулого.

Теперішній час, тобто «зараз», зникає, людина для себе не перебуває тут і зараз, вона просто для інших перебуває тут і зараз.

Поки ви житимете в іншому стані, тобто не діятимете тут і зараз, ви житимете у майбутньому в якомусь вигаданому негативному сценарії. Чому негативному? Тому що нічого не буде змінюватися або змінюватиметься дуже повільно. Людина перебуватиме у певній ілюзії або страху чи фантазії того, чого немає і ніколи не буде або його руйнуватиме минуле. Це ніби сон, що відбувається в реальному часі, але в якому людина не може нічого змінити. Минуле буде з кожним новим днем дедалі більше і більше тиснути, руйнувати стан і загалом внутрішній світ. А майбутнє наївно вабитиме

порожніми надіями, не даючи можливості збожеволіти.

Будьте сміливі й завжди робіть правильний вибір тут і зараз, а завтра зробіть той, який захочете.

Кінець ознайомлювального фрагменту

Це видання стало можливим завдяки підтримці спільноти через [платформу соціального крауд-фандингу «Соціальна країна»](#) — інструменту, що об'єднує людей навколо суспільно важливих ідей.



За цим посиланням кожен охочий може долучитися до створення цієї книги, зробити внесок і отримати примірник: <https://welfare.green/life/>