

Виталий ШАПОВАЛОВ

# АППЕТИТ к ЖИЗНИ

*И эта книга посвящается ТЕБЕ.*

*Я люблю жизнь, как птица любит воздух,  
рассекаемый ее легкими крыльями.*

*Я люблю жизнь, как цветок любит солнечный луч,  
каплю росы, брызги дождя и собственную душистую  
цветочную чашечку.*

*Я люблю жизнь, как тот, кого любят, мучают, но  
любят, любят.*

*И в течение жизни, которая знала величайшие  
трудности, я не раз испытывал предельную боль,  
телесную и душевную, но никогда я не мог разлюбить  
жизнь, и ощущаю ее как нечто глубокое,  
красивое и предназначенное.*

*Как только ты поймешь, в чем состоит дело твоей жизни, твой мир оживет.  
Каждое утро ты будешь просыпаться, наполненный энергией и воодушевлением.  
Все твои помыслы будут направлены на конкретную цель.*

*У тебя не будет времени тратить время.*

*Робин Шарма*

Год назад, когда я принял поток своей первой жизненной книги **«СЧАСТЬЕ ВНУТРИ»** я ещё даже не знал, сколько дополнительного Счастья вольётся в мою осознанную жизнь.

Несколько переизданий первой книги, открытие Первой Международной Академии Счастья 02.02.2020 года, запуск ютуб-канала Happiness Academy и первые прямые трансляции Мастер-классов и видеошкол, формирование первых групп Учеников и Тренеров по счастью в разных городах и странах мира...

...Этой весенней (уже тёплой) ночью не спится. Захотелось есть ;-). Перекусив, сел за компьютер и начал принимать новый поток уже второй книги **«АППЕТИТ к ЖИЗНИ»**

**Пристегните ремни. Поехали...Начнём с письма...**

Напишите себе такое письмо! Да-да, именно письмо себе!

Добавьте свои самые важные слова.

Только вы знаете самые ценные слова, которые могут вас поддержать.

**ПИСЬМО СЕБЕ:**

*«Все будет хорошо. Знай, ты самое лучшее и самое драгоценное, что у меня есть.  
Не переживай. Все временно. Ты выдержишь, ты со всем справишься. Просто знай  
это и верь. Всевышний всегда с тобой. Ты под Его защитой всегда.*

*Береги себя.*

*Не ищи проблемы в себе, не грузи себя. Просто вспомни, какая ты особенная(ый), какое ты чудо.*

*Эта жизнь. Да, она сложна. Но так интереснее. Она дана тебе для того, чтобы ты раскрыл(а) все свои дары, которые уже у тебя есть.*

*Ты свернешь горы. Весь мир у твоих ног. И это не просто пламенная речь, призывающая к действиям, а чистейшая правда.*

*Береги себя. Не осуждай, не критикуй. В такие моменты ты забываешь, что внутри тебя - свет. Неважно, что случится или уже случилось. Важно, что творится у тебя внутри.*

*Дружи с собой. Осознай. свою ценность.*

*Примири всех своих внутренних критиков, прими все свои "недостатки", свое прошлое, и иди вперед, принимай все дары этой жизни, но уже в гармонии с собой.*

*Ты все, что у тебя есть. В тебе достаточно любви, света, счастья и всех благ. Они уже у тебя есть.*



*Всё – в чем ты нуждаешься – это любовь и счастье.*

*Но правда в том, что в тебе уже есть все, ты сам(а) источник любви и счастья.*

*Береги себя...»*

*А знаете ли Вы, что каждую ночь кто-то думает о Вас перед тем, как заснуть.*

*Для кого-то Вы означаете весь мир. Кто-то мог бы не родиться,*

*но родился ради Вас. Вы особенны и уникальны.*

*Кто-то, о чьём существовании Вы даже не подозреваете, любит Вас.*

*Пауло Коэльо «Книга воина света»*

Каждый человек, являясь совокупностью вибраций частиц, молекул, клеток, органов, имеет свою индивидуальную частоту вибраций.

Совокупная частота зависит от многих факторов: от состояния организма, от качества пищи; вредных привычек, соблюдения гигиены, связи с окружающей природой, климата, времени года; от качества чувств, чистоты мыслей...и других факторов.

Много людей на Планете Земля поднялись вибрационно. Низкие вибрации не могут мешать более высоким. Не могут если только высшие вибрации не опустятся, чтобы встретить низшую.

Когда мы осуществляем этот переход, очень важно, чтобы мы устойчиво находились в высоких вибрация.

Это не значит, что вы не можете плакать или испытывать беспокойство. Это значит, не жить в пространстве страха.

Проявите любовь, доброту и милосердие. Верьте, мы пройдем через это вместе и выйдем на другую сторону лучше, чем были.

Речь идет о принятии уникальности каждого человека.

***В первую очередь примите сами свою уникальность!***

Многие люди в ближайший период изменений на Земле получат перебалансировку.

Жизнь и отношения будут меняться так, как мы не планировали и не ожидали.

Сосредоточьтесь на человечности, единстве, связи и заботе о Целом.

Рассматривайте это время как проявление лучшего во всех нас.

## Признаки повышения вибраций человека



Человек со светлыми вибрациями – тот, который находится постоянно в состоянии внутренней радости, спокойствия, умиротворения, любви, тишины внутри себя.

Он чувствует себя комфортно, т.к он находится в гармонии с окружающим миром и самим собой. В состоянии такого равновесия, организм и все железы внутренней секреции работают слаженно, а соответственно, и подчиненные им органы, ткани и клетки.

Очень снижают частоту вибраций человека негативные чувства: страх, зависть, гнев, жадность... Любой неблагоприятный поступок, плохие мысли и чувства загрязняют соответствующие тела, утяжеляют их, и человек начинает вибрировать на более низких частотах. Ещё существует выражения: «тяжелая душа», «грязные мысли» — это также говорит о низких вибрациях души и мыслей.

Удел тех, кто "звучит низко", постоянно сталкиваться в жизни с отрицательными явлениями, негативными ситуациями.

Чем большей любовью наполнен человек, чем более он свободен и радостен, чем более здорово его физическое тело, тем выше гармоничное совокупное звучание его вибраций. Совокупность всех этих вибраций и определяет внутреннее звучание человека.

Состояние радости и счастья наступает при большом раскрытии духовных качеств. У человека хорошее здоровье, прекрасные отношения с людьми, необходимое материальное обеспечение, раскрываются творческие способности .

Его состояние распространяется на ближайшее окружение, родственников, друзей осветляя их жизнь, а также может оказывать влияние на весь Мир.

*Находясь в таком состоянии, человек формирует свою судьбу, гармонично взаимодействуя с миром и Вселенной.*

*Он живёт и наслаждается жизнью!*

*Он может решать и более высокие задачи.*

*Это — человек Творец.*

По мере повышения частоты вибраций, человек становится всё более свободным, появляются таланты, нераскрытые способности, улучшается самочувствие, здоровье и потенциал.

### **Признаки повышения вибраций через свой организм:**

Сокращается количество необходимой пищи. Чувство голода при этом не возникает. Это происходит по причине того, что вместе с уровнем вибраций повышается энергетический потенциал... Организм перестаёт принимать тяжёлую (низковибрационную) пищу.

Уменьшается время, необходимое на сон. Пропадает чувство недосыпания и весь день в теле присутствует бодрость...

Сновидения становятся осознанными, живыми и яркими, потом исчезают вовсе. Их сменяет переживание света во сне. Стирается грань между сном и реальностью...

*Тело становится легким, в нем ощущается летучая энергия. Вырастают крылья за спиной...*

*Мы начинаем остро чувствовать людей. Одного взгляда на человека или даже на фотографию достаточно, чтобы почувствовать его суть. Мы становимся более чувствительными на тонком плане. Повысив свой частотный уровень, мы так же начинаем воспринимать более высокие частоты других людей и узнаём об этих людях намного больше, чем они сами знают о себе...*

*Ослабевают или полностью исчезает необходимость в общении, одиночество становится приятным. Приходит ощущение полноты и самодостаточности. Возникает понимание, что всё внешнее, является всего лишь отражением внутреннего. Отпадает необходимость искать то, что ранее казалось есть в других, но нет в тебе...*

*Полностью уходят страх и неуверенность в себе. Они становятся больше не функциональными, т.к. наступает полное принятие всего, что происходит. На более высоком частотном уровне ум перестает порождать идеи страха и неуверенности... как, впрочем, и многие другие идеи...*

*Смысл когда-то прочитанных духовных книг становится ясен и понятен сам по себе. Наступает пора осознания...*

*Появляется ощущение абсолютной уверенности в правильности цели. Не остается никаких сомнений, куда мы идем и зачем. Вступает в дело интуиция, которая никогда не ошибается...*

*Усиливается наше воздействие на среду. То, что мы говорим или думаем, начинает сбываться. Это то, что люди привыкли называть чудесами. Они начинают происходить каждую секунду... Так проявляется энергетический потенциал...*



*Приходит переживание беспричинной радости от происходящего. Это результат освобождения от страхов и неуверенности в себе... Божественно приятное чувство...*

*Просыпается искреннее сострадание, желание помочь другим и появляются возможности для этого. Опять же, очень избирательно, опираясь на собственную интуицию...*

*Возникают проблески истинного бытия. Приходит желание двигаться без остановки и дойти до конца. Возникает чувство, что именно это ты искал всю жизнь, именно этого ты ждал, именно это и есть ты... И уже никогда не перестанешь этим быть!*

**У ТЕБЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ АППЕТИТ К ЖИЗНИ!!!**

*Каждый из нас должен постоянно быть в полёте — сквозь судьбу, над суетой.*

*И при этом не отрываться от земли.*

*Помнить священные вещи — зачем живёшь, откуда ты родом,*

*к чему стремишься, что скажешь людям,*

*из какого колодца пьёшь живую воду.*

*Назарий Яремчук*

## МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ВИБРАЦИЙ: ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЧАСТОТА

Любое состояние, мысль, слово или эмоция – это вибрация, которая имеет свою высоту. Низкие вибрации часто бывают деструктивными: обида, зависть, тихая ненависть... Они разрушают изнутри, работая по принципу программы самоликвидации. Человек в состоянии гнева или раздражения, ведомый страстным желанием или корыстными мотивами, также вибрирует на низких частотах. Но в этом случае его деструктивное излучение направлено вовне. После общения с такими людьми можно почувствовать энергетический упадок или эмоциональную подавленность.

В основе всего сущего лежит энергия, и между отдельными организмами происходит то, что современные учёные называют энергоинформационным обменом. И когда мы читаем наши газеты, переполненные описаниями преступлений, насилия, или смотрим телевизор, откуда на нас выплескиваются жестокие новости, жестокие и низменные фильмы, то мы настраиваемся на эти низкие частоты вибрации грязной информации и впитываем ее в себя. То же происходит, когда мы злословим сами или же слушаем недобрые речи других людей, когда у нас появляются злые, мстительные мысли и чувства. Даже нецензурные выражения несут грязную энергию низких вибраций, которая пачкает нас и снижает наш энергетический уровень.

Все болезненное, злое, грязное имеет низкие вибрации, а все здоровое, счастливое, радостное имеет высокие вибрации. Болезнетворные бактерии и микробы могут жить только при низких вибрациях, высокие же для них непереносимы, они сжигают их. Поэтому одним из главных условий сохранения здоровья или исцеления является настрой на высокие вибрации.

Наверное, каждому приходилось встречать тех, кто вибрирует высоко. Рядом с ними будто заряжаешься энергией и черпаешь вдохновение. Как правило, это добрые, радостные люди, их не занимают низменные разговоры и сплетни, они не склонны осуждать других людей, не завистливы, не изводят себя переживаниями жизненных неудач и трудностей, а трудолюбиво и спокойно ищут выхода.

**В чем же секрет этих людей, и почему они так магнетически притягивают к себе других, вы поймете, ознакомившись с этими методами повышения вибраций:**

## 1. Сделай любовь своим главным мотивом

Любовь – универсальная энергия, силой которой можно творить чудеса. Любое дело, начатое из любви, находит поддержку у Высших Сил и всегда имеет позитивный результат. Хочешь повысить свои вибрации? Тогда делая выбор, спросите себя, каков твой мотив: любовь или эгоизм? Проверить просто. Индикатор: вы хотите создать благо или получить благо? Любовь не имеет ничего общего с потреблением.

## 2. Умей понизить важность

Чрезмерная важность, которую люди вкладывают в свои дела, часто становится причиной испорченного настроения. Потому, старайтесь действовать в настоящем моменте, прикладывая максимум усилий для достижения успеха, но не ставить все на результат. Результат может не соответствовать ожиданиям, потому глупо к нему эмоционально привязываться. Неоправданные ожидания понижают вибрации. А лучшая реакция на негативный результат – это правильный вывод и его трансформация в мудрость.

## 3. Возноси благодарность

Закон благодарности – один из главнейших метафизических принципов в достижении повышения вибраций сознания. Сделай благодарность практикой на каждый день, как можно чаще вспоминая обо всем том добром и хорошем, что есть в твоей жизни. Высшие Силы Вселенной щедро одаривают того, кто замечает ее щедрость.

*Благодарность за все хорошее, что у вас уже есть — это основа изобилия.*

*Источник всего изобилия находится не где-то вовне. Это часть того, кто вы есть.*

*И все же начните с признания и осознания изобилия, имеющегося во внешнем мире.*

*Почувствуйте полноту жизни во всем, что вас окружает.*

*Тепло Солнца на вашей коже, прекрасные цветы, выставленные у дверей*

*цветочного магазина, сочность вкушаемого вами плода,*

*изобилие льющейся с неба воды, вымочившей вас до нитки...*

*Вот она полнота жизни - на каждом шагу.*

*Экхарт Толле*

#### 4. Учись отдавать без ожидания выгоды

Все, что было тобой отдано – вернется. Но только в том случае, если отдаешь без желания личной выгоды. Дар должен быть безвозмездным подношением, а не авансом за еще не востребованную услугу. Это главная ошибка в практике. Учись отдавать без афиширования своего меценатства. Лучшая тренировка – анонимная помощь или пожертвование с любовью и светлыми помыслами. Но отдавай всегда из изобилия, не жертвуй во вред себе.



#### УМЕЙ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМ СЧАСТЬЕМ

*Бывают дни, когда у вас всё прекрасно: вы чувствуете себя богатым, счастливым, здоровым. Думаете ли вы в этот момент о тех, кто беден, болен и несчастен? Чтобы сохранить счастье, им надо делиться. Как-то ко мне пришли двое молодых людей. Я сразу догадалась, что они молодожены – их лица светились счастьем. Они дали мне очень большую сумму на нужды бедных. Я спросила: «Откуда у вас столько денег?». Они ответили: «Несколько дней назад мы поженились. Мы решили не устраивать свадьбу, не приглашать гостей, не покупать свадебные наряды. Все деньги, которые нам таким образом удалось сэкономить, мы хотим отдать вам». Я прекрасно знаю, что значит свадьба для индусов, и понимаю, какую огромную жертву они принесли. И я спросила их: «Зачем вы сделали это?». Знаете, что они мне ответили? «Мы очень любим друг друга. Любовь принесла нам столько счастья, что мы решили поделиться им с бедными».*

Мать Тереза

## 5. Умей принимать без выставления условий

Принятие людей и ситуаций – важное качество, без которого повышение вибраций — неосуществимая задача. Неприятие и отторжение – это вибрации агрессии в отношении окружающего мира. При такой жизненной позиции, помимо производства не самих приятных ментальных волн вовне и переживания отрицательных эмоций, еще и усугубляет этот эффект Высший Закон Вселенной. Мир будет отвечать на неприятие взаимностью, посылая в вашу жизнь соответствующих личностей или обстоятельства, которые заставят переживать этот дискомфорт снова и снова, пока вы не научитесь принимать вещи и людей такими, какие они есть.

## 6. Проявляй творчество в жизни и в делах

Силой творческого импульса создано все пространство мироздания. Творчество – производная выбора, высшего дара Творца. Проявляя себя в творчестве, человек утверждает свое подобие Богу. Потому художнику всегда даются и кисти, и краски, и вдохновение творить.

Однозначно, помощью в повышении вибраций будет сопутствующее творческое хобби. Другая альтернатива – умение подойти творчески к повседневным делам: в быту или на работе, в приеме гостей, в собственном образе, в любой возможности самовыражения.

Растет сознанием лишь тот, кто созидает и творит. Потому не стесняйся проявлять свою индивидуальность: пиши стихи, книги, сочиняй песни, создавай картины и музыку, снимай фильмы, займись фотографией.

Вариантов миллион, осталось только сделать выбор.

## 7. Созерцай прекрасное

Искусство призвано проникать в самые глубины человеческой души, вызывая возвышенные переживания. Название этому – катарсис, несущий преображение, очищение и духовную эволюцию через воздействие прекрасного на человеческое сознание.

Этот простой и приятный метод повышения вибраций не требует больших усилий. Все предельно легко: читайте хорошие книги, посещайте театр, слушайте гармоничную музыку. Кстати, в ходе множества научных экспериментов было выявлено, что удивительным гармонизирующим и исцеляющим эффектом обладают произведения Моцарта. Чтобы настроиться на высокие частоты достаточно всего лишь несколько минут послушать музыку этого гениального композитора.

Почаще обращайтесь ваш взор вверх, к синему небу, к ярким звёздам. Оттуда, из космоса, к земле устремлён поток космической энергии, энергии высшего порядка, наполняющей вас, если вы правильно настроитесь, той самой энергией высоких вибраций, которая так необходима для физического и душевного здоровья. Для настроя на эту энергию помогает восхищение красотой неба и звёзд, а также размышления на духовные темы.

Эта же энергия высоких вибраций разлита в окружающей нас природе. Почаще любуйтесь красотой природы: пышной зеленью деревьев и трав, синевой рек и озёр, прекрасными цветами. Именно в природе ещё сохранилось много гармонии. И если вы созерцаете её с восхищением и любовью, то происходит своего рода единение, подключение к чистой энергии природы.

## **8. Находи во всем позитивный смысл**

Негативные эмоциональные состояния резко снижают частоту вибраций человеческого сознания. Трудно мыслить осознанно и ясно в стрессовых ситуациях, когда действительность резко отличается от ожиданий. Однако, как правило, низкочастотные эмоции вызваны совершенно пустяковыми причинами. Как часто уже наломав дров в состоянии аффекта, человек жалеет о сказанном или сделанном? Ведь если бы мы могли в тот момент посмотреть на ситуацию со стороны, для нас стало бы очевидно, что острота проблемы сильно преувеличена.

Повышение вибраций начинается с культивирования привычки искать позитивное во всем, даже в негативных ситуациях. Если точнее, то позитивное мировоззрение предполагает отказ от термина «проблема» и замену этого слова на более нейтральное понятие – «ситуация». Для вибрирующих высоко не существует проблем. Существуют лишь ситуации, которые на выходе дают либо приятные впечатления, либо ценный жизненный опыт.

## 9. Наслаждайся жизнью

Умение получать удовольствие от жизни является базовым стимулом человеческого существования. Ссылаясь на духовные учения, центр удовольствий находится в чакре Свадхистане, также называемой чакрой сексуальности и полового влечения. Этот энергетический центр представляет собой резервуар, где накапливается первичная энергия. Далее эта энергия перераспределяется по всем планам бытия: в интеллектуальном, чувственном, материальном или духовном направлении. Но именно от состояния биоэнергетического центра удовольствий зависит количество исходной энергии. По этой причине духовный рост, как и практика повышения вибраций сознания невозможна без наполнения своей жизни приятными положительными впечатлениями. Самые близкие для каждого методы получения удовольствия: вкусная еда, общение с близкими, отдых, путешествия, игры, секс, посещение SPA салонов, покупка желанных вещей.



Здесь стоит отметить, что уходы в крайности также не несут в себе гармонии. Недостаток удовольствий вызывает уныние и депрессивные состояния. Но избыток и погоня за наслаждением возвращает в человеке негативные качества: лень, страсть, животное довольство, жадность. Поэтому держитесь золотой середины всегда и во всем. Истина любит меру.

*Дайте себе Свободу. Дайте себе свободу жить. Позвольте жизни течь, как течёт река.*

*Река будет приносить к вашему берегу сокровища, и омыvatь водами берега, унося грязь далеко.  
Станьте Жизнью. Дайте себе возможность течь, как течёт река.*

*Она сильна и не боится туч на небе. Станьте рекой. И тогда Жизнь перестанет быть проблемой. Жизнь превратится в таинство, в свободное течение.*

*Аму Мом*

## 10. Почаще улыбайся

Улыбка не только располагает к человеку других людей, но также позитивно влияет на его организм. Доказано, что улыбка приводит в тонус мышцы лица, нормализует давление и пульс, стимулирует выработку гормонов счастья. Используйте улыбку, как метод борьбы со стрессами и практику повышения вибраций.

Даже самые низкие эмоциональные состояния можно преодолеть таким способом. Если одолевает хандра, начинайте практиковать улыбку. Пускай сперва это и будет лишь механически. Однако, вскоре, уже через несколько подходов такой практики, вы почувствуете чувственно-эмоциональное преобразование.

☀ **Эти 10 методик не исключают друг друга.**

И стоит сказать, что намного большего эффекта можно добиться, прорабатывая эти рекомендации в комплексе.

Вероятно, вы зададитесь вопросом, почему в этом списке нет каких-нибудь замысловатых энергетических техник. Ответ в простой философской истине: исток любого явления лежит в глубине. Все выше перечисленные рекомендации направлены на внутреннюю трансформацию и длительный эффект. Да, энергетические техники могут дать быстрый и мощный результат. Но, как и действие любой таблетки, такой эффект не лишен рисков и срока годности. Потому, для более долговечного результата, начинайте с сути, лежащей внутри. А на счет техник, они тоже имеют право на жизнь, но лишь в качестве дополнительного инструмента развития.

Чаще слушайте голос своего сердца, своей совести, ведь это в вас говорит врожденное высшее чувство, которое никогда не ошибается, надо только научиться слышать его и следовать ему. Избегайте всего некрасивого, низменного, нравственно нечистоплотного.

И вы обязательно будете счастливы, улучшите и своё здоровье, и свою судьбу.

**Умей услышать свою душу, и перед тобой будут открыты любые двери!**

Самое важное для каждого - узнать себя и никогда не опускать свою планку из-за того, что кто-то не может до неё дотянуться, не стремиться выскочить из себя, ставя себе ненужные цели.

Наше время здесь ограничено, поэтому не тратьте его, живя чужой жизнью, не манипулируйте сами и не втягивайтесь в манипуляции других, не попадайтесь на крючки различных мнений, умозаключений, эмоций и провокаций окружающих вас людей и из внешних источников.

*Не позволяйте взглядам других заглушать свой собственный внутренний голос.*

Очень важно - имейте постоянную тонкую связь с самим собой - своим Духом и Душой, при этом не только прислушивайтесь к голосу своего сердца, ощущений и интуиции, а умейте отличать их от чужих, дополняя все это действиями и поступками на основании этих импульсов.

Наше внутреннее Я знает все, что нам действительно необходимо для здесь и сейчас. Ведь все остальное нам совсем не важно и не нужно, мы это только постоянно проверяем и доказываем сами себе опытным путем, сбиваясь каждый раз с нашего предназначенного пути через предположения и ограничения своего «заблоченного» ума...

Время сжимается, а интенсивность энергий все более и более возрастает. Вы пришли сюда для того, чтобы первыми воспользоваться данной энергией. Вы проложите путь сознанию по мере того, как будете притягивать и пропускать данные светоносные энергии через свои тела. Вы сможете другим достичь просветления, не затрачивая тех колоссальных усилий, которые затрачиваете вы.

Многие люди начнут ощущать данные энергии без всякой предварительной подготовки. Вы втягиваете на планету Свет, источник информации, вы создаете новые пути для сознания, не говоря при этом ни слова.

Новые пути сознания создают новые реальности, новые возможности, новые способы существования. Именно поэтому неизбежно разрушение нашего общества: оно не содержит Света, оно не содержит возможности существования одновременно в нескольких измерениях; оно сдерживает и тормозит ваше развитие, и вы уже устали от этого.



*Человек проснулся в лесу. И понял, что заблудился.*

*Он и раньше подозревал что-то подобное, но Голос внутри говорил: «Расслабься, парень, все же нормально!»*

*Но сейчас Голос молчал и человек понял, что не знает – кто он, что ему делать и куда идти.*

*От отчаяния он расплакался, но понял, что это делу не поможет.*

*И тут случайно взгляд его упал на дерево и человек внезапно понял, что чтобы увидеть то, что находится за лесом, он должен подняться над лесом с помощью самого высокого дерева.*

*И с высоты этого дерева человек наконец-то увидел свой Путь.*

Чтобы не плутать в жизни и знать свой Путь нам тоже нужно такое «высокое дерево». Что это за дерево?

**Мы знаем куда нам идти, просто врём себе!**

Обычно, когда люди незнающие советуют выбирать свой Путь (найти своё предназначение), они говорят что-то вроде: «Вспомните, что вы любили делать в детстве, чем вы увлекались, чем могли заниматься часами?»

Несмотря на то, что подобная «одноходовка» никак не гарантирует нахождения своего Пути, здесь есть капля истины. Она заключается в том, что в детстве у ребенка ещё не «захлаплены» мозги установками о необходимости найти «нормальную работу» и «жить как живут нормальные люди», он может мечтать и более свободен в общении со своим бессознательным. А значит может чувствовать свой Путь, но ещё не способен его рационально осмыслить.

Повзрослев и начав своё движение в социальной жизни человек подсознательно, в глубине души стремится попасть в такое место, где он будет максимально реализован в соответствии со своей внутренней природой.

**Это место (назовем его «точкой самореализации») характеризуется состоянием повышенной продуктивности и удовольствия.**

Здесь важно то, что в этом состоянии человек **ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВ** от того чем он занимается и к чему стремится. Он действует с энтузиазмом, а энтузиазм – лучшее средство очищения кармы (для тех, кого это волнует) или, иными словами, улучшения своего внутреннего состояния и внешней стороны жизни в целом.

Итак, если человек на самом деле знает куда ему идти, то почему идти туда у него не получается?

**Почему человек считает, что не знает где его Путь?**

Или знает, но не идёт по нему. Ответ прост: это вранье самому себе. Человек врёт себе, чтобы оправдать выбор в пользу социальной «нормальности» и своё собственное невежество в целом.

Социум заинтересован в том, чтобы человек реализовался как «нормальный член общества», усвоив соответствующие культурные нормы, за соблюдением которых строго следит внутренний Надсмотрщик.

Всё это приводит к тому, что человек, подсознательно стремясь к точке самореализации сталкивается с разными барьерами – социальными, образовательными, материальными и прочими (о некоторых из этих барьеров вы можете прочесть в книге Генриха Альтшуллера «Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности»).

**Но главным барьером становится невежество в отношении своего Пути: человек не знает кто он на самом деле и куда ему идти.**

Тут происходит «первый сбой» – когда у человека не получается прийти к «точке самореализации» он начинает двигаться в сторону НЕ-своей цели, не своей деятельности. Достигнув её человек может не испытывать там сильного увлечения или счастья (или испытывать ложные), но в целом у него всё неплохо: он может купить машину, взять ипотеку, приобрести бытовую технику, ездить в отпуск и не сильно уставать на работе. Есть удовлетворение от того, что достигнуто материальное благополучие или социальный статус, но нет энтузиазма и удовольствия, которые человек внутренне жаждет. Нет гармонии в душе.

Люди, достигшие этой цели в целом довольны своей работой, но не способны достичь в ней сколько-нибудь значимых творческих результатов, не способны быть фанатично преданы своему делу (как Генри Форд, собиравший свой первый автомобиль в сарае; как Стив Джобс и Стив Возняк, собиравшие свой первый компьютер в гараже; как Уолт Дисней, рисовавший своих первых мультяшных героев на заборах тряпкой, намотанной на палку ) и получать от него истинное наслаждение.

Если им перестанут платить за их работу деньги то они, скорее всего, перестанут ей заниматься.

Если у человека не получилось достигнуть НЕ-своей цели (из-за социальных, образовательных, финансовых, внутренних или иных барьеров), либо по внешним причинам он оказался за пределами этого состояния (мировой кризис уничтожил рабочие места в отрасли или резко повысил квалификационные требования), то он переходит к достижению НЕ-своей цели-2 – например, устраивается на неинтересную работу ради зарабатывания денег. Здесь он оказывается несчастлив и не удовлетворен своей работой, своим образованием, да и всей своей жизнью в целом.

Поскольку ощущение внутреннего предательства (предательства себя и своего Пути) усиливается, то человек начинает быстрее уставать, быстрее истощаться, быстрее терять остатки контроля над своей жизнью и больше болеть. Нарастает внутренняя опустошенность. Чувствуя себя несчастным и не осознавая истинных причин своего несчастья человек начинает обращаться к источникам внешней поддержки – это могут быть клубы, секты, алкоголь и другие наркотики.

В дальнейшем человек может лишиться этой цели и скатиться ещё дальше – к полной депрессии и десоциализации (подобных персонажей вы можете регулярно наблюдать возле вино-водочных магазинов и на вокзалах). Эти люди достойны не осуждения, а милосердия и сострадания. Большинству «везёт» и оно счастливо уходит на пенсию, чтобы наконец «отдохнуть». Пенсия – очень классный индикатор, показывающий, что у человека с самореализацией всё не очень в порядке. Если у человека есть свой Путь, то пенсии для него НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Он идёт по своему Пути до смерти физического тела.

Теперь, зная всю эту схему (самореализация – полная социализация – частичная социализация – десоциализация), Вы можете определить своё место на ней, понять где вы и в каком направлении двигаетесь (или скатываетесь).

*А знание своего точного местонахождения «на карте» даёт вам мощную возможность выбрать новую точку для перемещения.*

ДВА ДНЯ  
В ТВОЕЙ ЖИЗНИ  
САМЫЕ ВАЖНЫЕ:  
ДЕНЬ, КОГДА ТЫ  
РОДИЛСЯ, И ДЕНЬ,  
КОГДА ПОНЯЛ  
ЗАЧЕМ.

МАРК ТВЕН  
ПИСАТЕЛЬ

**Для того, чтобы переместиться в «точку самореализации» есть 6 вещей, которые человек должен знать о себе.**

**1. Кто Я и какое мое место в жизни** – речь идёт об осознании своей истинно духовной природы и своей функции в человеческой системе:

- кто-то родился с тягой к истине и познанию мира;
- кто-то с тягой к власти и справедливому порядку;
- у кого-то тяга к богатству, процветанию и материальному благополучию;
- если человек никуда особо не стремится и лишь хочет делать своё дело и получать денежку достаточную для жизни – он труженик.

**2. В чём моя Миссия** (или предназначение, то что предопределено, предназначено до рождения физического тела на духовном уровне) – это ответ на вопрос «зачем я пришел в этот мир» или «ради чего я живу»; как правило это довольно абстрактная идея, выраженная неким глаголом – помогать, способствовать, создавать и пр. И здесь важная максимальная точность формулировки, иначе возникают шатания.

**3. Какова моя Цель в жизни** – какой самый главный результат в своей жизни (или даже за её пределами) я хочу достичь, почему и для кого; как правило, такая цель настолько грандиозна, что становится эквивалентом человеческой жизни. И как только у человека появляется такая Цель у него тут же возникает Путь.

**4. Мои ценности** – иными словами, чем именно, какими идеями, принципами я руководствуюсь в жизни. И эти ценности должны быть своими, а не заимствованными (т.е. не быть ценностями культурных или религиозных систем).

**5. Мои таланты** – это способности и умения человека, то есть то, что получается делать очень хорошо, естественно, как бы само собой.

**6. Личные характеристики** – это желания, интересы, генетические задатки, личные качества и черты.

Все эти вещи (элементы) должны быть согласованы между собой, иначе получится «лебедь, рак и щука» в бессознательном – различные мотивации будут конфликтовать и тянуть в разные стороны.

Например, некто очень ЛЮБИТ играть с детьми, но его хватает ненадолго и у него нет таланта придумывать игры, праздники и быть очень внимательным.

И при этом у человека есть вполне себе осознанная цель – научить людей правильно питаться.

Ясно, что если такой человек выберет для себя профессию детского воспитателя, то он или не сможет реализоваться или потерпит неудачу.

Либо человек любящий всё новое, имеющий талант интуитивно находить простые решения, желающий изменить мир, выбирает своим делом жизни работу маркетологом в крупной корпорации. Очевидно, что он не будет счастлив и не сможет реализовать себя (это прекрасно показано в фильме «99 франков»).

*Ещё хуже, когда человек не знает, кто он, каково его место в жизни, в чём его миссия, какова его Цель, свои подлинные таланты, ценности, личные качества*

*Такой человек будет как шар в бильярде – всё время бить о стенки и ни разу не попадет в лунку.*



И как итог жизнь будет прожита не так хорошо, как хотелось бы, бессмысленно.

Когда все эти элементы собраны воедино человеку становится понятно, как ему реализоваться, что является его «делом жизни», т.е. профессиональным занятием, которое соответствует его Миссии, Цели, функции, внутренней природе, талантам, ценностям, интересам.

*В результате человек получает цельную картину, где есть понимание себя и своего места в жизни, своей миссии (или предназначения) и своей Большой цели по Пути к которой он самореализуется в своем деле жизни*

**Это и есть тот фундамент, на котором человек строит своё здание жизни.**

*Не делай ничего по необходимости или обещанию, но только по любви.*

*Тогда жизнь будет полной, и в этой полноте возможно все и без усилий.*

*Все, что должно появиться, появится само собой.*

*Мария Фариса*

## **КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СЕБЯ**

На первый взгляд это кажется махровым эгоизмом. Слушать и слышать себя. И вызывает отторжение многих из нас: как же так, ведь каждый из нас должен прежде всего слушать и слышать других, делать так, чтобы им нравилось, добиваться их одобрения. Иначе у тебя будут конкретные проблемы(задачи), что в семье, что на работе, что с коллегами или друзьями.

И правда в том, что часто так и происходит. Если ты вдруг не слушаешь, не бросаешься сразу выполнять просьбу близкого человека, то ты эгоист, не думающий и не заботящийся о других. И дальше следует затяжная обида, которую ты сможешь унять лишь, выполняя все(!) пожелания обиженного человека + твое искреннее прощение с железобетонной клятвой, что ты больше ТАК поступать не станешь.

И ты идешь на все условия другого, лишь бы не потерять его хорошего расположения к тебе. Но в ущерб себе, своим интересам и желаниям, которые, оставшись нереализованными, тоже впоследствии выливаются в обиды и претензии к бывшему обиженному.

И все советы, и предложения маститых «гуру» психологии, религии и эзотерики сводятся лишь к тому, чтобы найти подходящие слова для прощения и соответствующее «лицо», полное раскаяния. Хотя в сущности никто ни перед кем, ни в чем не виноват. И не может быть виновным в принципе. Но сейчас не об этом.

Правда, в последнее время мы все больше читаем и слышим о том, что НУЖНО (опять-таки!) прислушиваться к себе – так более правильно. Убежденность, что стоит всегда начинать прежде всего с себя, сама по себе абсолютно верна, только мотивации к действию нет, т.к. всяческие: «нужно», «обязан» и «должен» – принуждение, которое вряд ли станет твоим желанием или импульсом к действию.

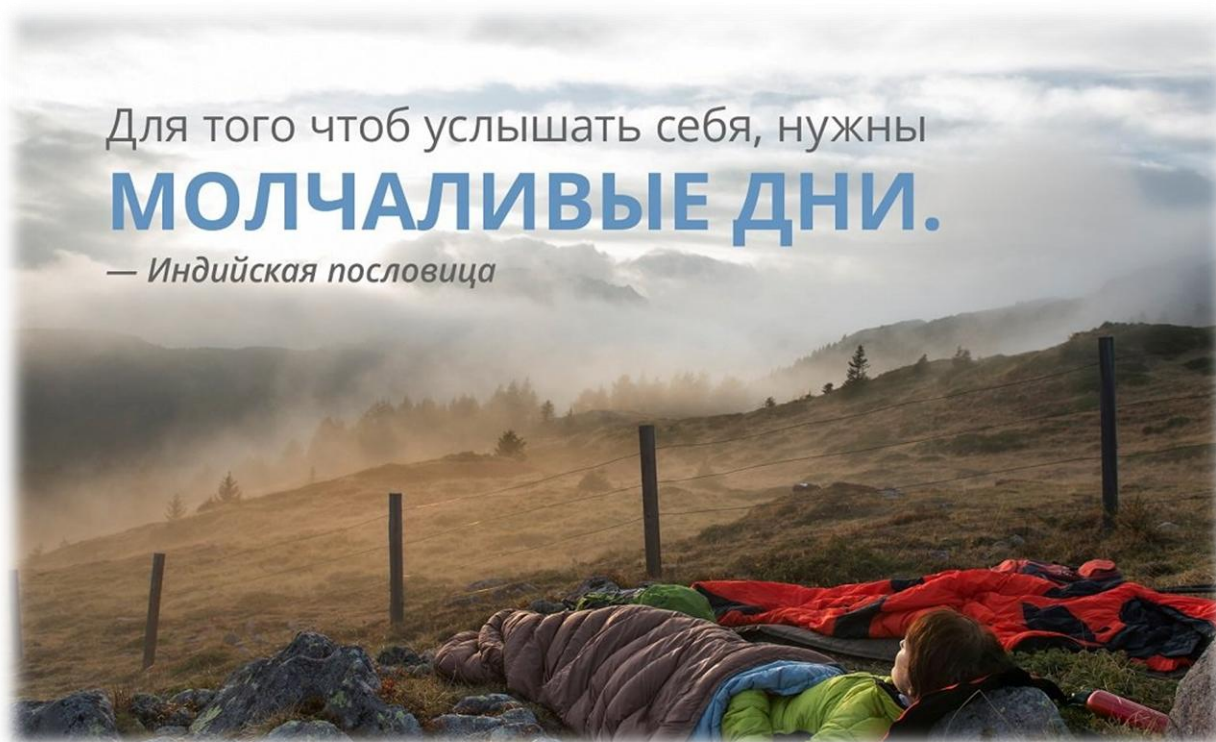
И предложений различных чудодейственных методик и советов, как за 3-5-9 простых шагов овладеть искусством слушать другого человека – хоть отбавляй. От привычных до «сверхмагических». Но проблема в том, что они тоже не работают. Почему? Да потому, что большинство «советчиков» сами не пробуют жить и поступать так, как пытаются обучить этому других.

*И причина известна – НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ так, как предлагается.*

*Так где же выход?*

Он в том, что прежде, чем советовать кому-то что-то, попробуй сам. Именно поэтому расплывчатых, непроверенных практик и расхожих пространственных советов я стараюсь не давать. Предлагаю только то, что работает у меня, в педагогической системе «HAPPINESS» Академии Счастья, в нашей дружнейшей команде первых Тренеров по счастью, Учеников и у тех, которые обращаются ко мне за советом, консультацией или помощью.

Для того, чтобы научиться умению слушать и слышать других людей, необходимо прежде всего овладеть им по отношению к себе. Разве ты сам – не самый доступный «тренажер»?



Для того чтоб услышать себя, нужны  
**МОЛЧАЛИВЫЕ ДНИ.**

— Индийская пословица

## Как научиться слышать себя

Идея начать с того, чтобы научиться слушать вначале себя – не нова, но гениальна сама по себе. Как это правильно сделать?

*С этим мы сейчас попробуем разобраться вместе.*

Все начинается с твоего желания, если его нет, то ничего не получится. Снова тупик? Нет. Часто у тебя не получается что-то сделать именно потому, что желания сделать это у тебя нет. Это не просто лень или не получается.

Твое желание в моменте здесь и сейчас – другое. И пытаюсь выполнять не то, что тебе сейчас реально хочется, ты не сможешь достичь того, что планируешь. А «лень» лишь показывает, что тебе хочется чего-то совсем другого, вот только ты пока не знаешь, чего именно.

## **Что же делать?**

Выход есть, и он в том, чтобы прекратить принуждение и направить внимание на то, чтобы почувствовать себя, свое тело, свои ощущения, мысли, желания. С первого раза получится не у всех. Поэтому стоит различать почаще. Вспомнил – различил, почувствовал раздражение или напряжение – различил, что чувствуешь и где. Постепенно это войдет в ненавязчивую привычку.

## **С чего начать?**

Начни с тела.

Научившись его слышать, ты поймешь, что ему подходит в смысле места, позы (в данный момент времени), пищи и прочего.

*И не надейся, что этот этап можно проскочить.*

Тело – твой ближайший советчик, прислушиваясь к нему, ты научишься точно понимать, что ему нужно, а что лишнее, а то и вредное.

Полагаясь в этих вопросах на него, ты станешь здоровее, а это значит, что твоя жизнь станет живее, интереснее и насыщеннее, ведь тебе не придется отвлекаться на болезни, это, во-первых.

А во-вторых, ты станешь больше доверять себе (телу, как части себя), а это тоже элемент уверенности в себе – ведь кто лучше тебя знает себя?

## **Теперь о желаниях.**

Ты стал мужем, отцом семейства, врачом по профессии, душой компании, но твои ли это желания? Может это желания родителей, девушки, детей, друзей, а твое здесь где? Реализовывая чужие желания, мы становимся безответственными. Мы постоянно ищем у кого-то значимого для нас ответы за свое решение, действие, восприятие мира и других людей. Точнее сваливаем ответственность на кого-то.

**СВОБОДА = ОТВЕСТВЕННОСТЬ**

*И чем больше ответственности ты берёшь на себя, тем больше ты свободен.*

Откуда такая уверенность, что другие знают лучше меня?

Из незнания себя, из отсутствия опыта знания себя, своих приоритетов, интересов и желаний. Что делать, по-моему, понятно. Различать собственные желания и стараться их реализовывать, т.к. они тоже в каком-то смысле часть тебя.

Ведь определение их – тоже элемент искусства слушать себя. И реализовывать желания по возможности стоит раз, т.к. они обладают свойством изменчивости.

Вспомни детство, когда друзья гоняли в футбол во дворе, а родители в приказном порядке заставляли непременно вначале сделать уроки, убрать в своей комнате, и только потом ... Ты выходил на улицу, и, если друзья еще не разбежались, то такого острого желания играть уже не было ни у них, ни у тебя.

Так что старайся почаще различать то, чего тебе хочется прямо сейчас и по возможности старайся его реализовать.

Вот почему, пока ты себя не слышишь (не знаешь), как можно надеяться научиться слушать людей? Это невозможно в принципе. Сделать вид, произвести нужное (кому?) впечатление – проще простого, но что это даст тебе? Очередное увеличение стресса? Или накопление ненужных напряжений в теле, уме, чувствах?

*Мнение — самый дешёвый в мире товар.*

*Спросите любого, и он подарит вам целый букет.*

*Наполеон Хилл, "Думай и богатей"*

Не научившись слышать себя, безответственно и глупо надеяться услышать другого, тем более ожидать радости от своих действий и жизни.

*А сейчас о масках, которые каждый из нас «героически» носит (в эти дня в прямом и переносном смысле))))))*

Овладев умением слушать и слышать себя, у тебя автоматически отпадает необходимость:

стараться показаться веселым, когда не радостно;

быть внимательным там, где неинтересно;

унижаться или испытывать превосходство над другим человеком, чтобы получить «порцию» внимания или некого элемента радости, когда иные пути получения внимания и радости тебе пока неизвестны.

Так почему бы не начать прямо сейчас слушать и слышать себя, тем более, что «тренажер» всегда рядом в радиусе вытянутой руки?

## **СБРАСЫВАЕМ МАСКИ и НАЧИНАЕМ СЛУШАТЬ СЕБЯ!**

*Жизнь — это праздник,*

*Нам вдали, что жизнь борьба.*

*«гр. Машина Времени»*

*(Все корабли сегодня вернутся домой)*

Я уважаю людей, способных круто изменить свою жизнь на 180 градусов.

Мне нравятся личности, которые не боятся признаться сами себе в том, что перед жизнью они ничтожно малы, а потом, встав с колен после очередного удара судьбы, вновь устремляются в небо с улыбкой на лице, невольно демонстрируя этим своё величие.

Мне нравятся те, кто падает, встаёт и снова продолжает свой путь, не забывая при этом подбодрить добрым словом случайных попутчиков.

Я в восторге от людей страстных, не озлобленных, несмотря на все козни, которые им подсыпала дорога, на подлости, которые пришлось получить от людей, в обмен на огромный кусок своего горячего сердца.

Мне нравятся те, кто терпит боль, крепко сжав зубы и смеётся сквозь слёзы. Те, чьё сердце разбитое множество раз, сплошь покрытое уродливыми шрамами, способно любить ещё глубже и сильнее...

Восхищаюсь вами...

**Когда вы любите - знайте, что вы получили Грандиозный Божественный Дар.**

Когда вы любите - просто любИте.

Расслабьтесь, забудьте обо всём и любите.

Чувствуйте Любовь каждое мгновение.

Ничего не нужно делать - просто чувствуйте, пусть эта река течёт к тому, кем вызван этот Поток.

К тому, кого выбрало ваше Сердце.

*Ваше пребывание в состоянии Любви - это медитация. Неважно, любят ли вас в ответ.*

Ведь вы чувствуете Любовь. Дух уже направил к вам человека, который стал Ключом к вашему Сердцу.

И, если Огонь зажжён, не пытайтесь его погасить. Это принесёт вам страдания. Потому что, если Поток открыт и он уже проявил себя в ваших чувствах, в вашем поле - значит изменения уже начались. Огонь Любви касается вас изнутри, расцветает в вас, как Цветок, и переплавляет вас в новое состояние, в новую форму.

*Нужно понять, что ваш шанс - это сама Любовь.*

Это чувство, которое, как горячая звезда внутри вас, в вашей груди.

Важны не отношения, не семья с этим человеком, не секс. Неважно - вместе вы или нет. Важно, что вы уже ЛЮБИТЕ. Он уже вызвал в вас Огонь.

Вы любите одного человека, но свет от звезды в вашей груди распространяется на всё Сущее.

Этот Свет льётся для всех.

Это Великий Свет, он направляется к тем, кому нужна помощь.

К разным женщинам и мужчинам, к тем, кто блуждает во тьме своего невежества, к тем, кто никогда не любил, к больным детям, которым нужно исцеление, к одиноким старикам, к разбитым сердцам.

Вы любите одного человека, но ваша Любовь исцеляет весь Мир. Она проникает на все уровни, пропитывая все частицы реальности Мира...

Просто любите, просто чувствуйте и воспринимайте.

Когда в ваше сердце приходит Любовь, вы становитесь чувствующими, восприимчивыми, открытыми, гармоничными, умиротворенными, тихими. И тогда вы становитесь осознающими.

Любовь перестаёт быть ВАШИМ действием, она становится вашим Даром.

Тем, что проникает в вас без, каких бы то ни было условий, вне форм. Просто приходит и заполняет вас красотой вечного состояния.

Любовь делает вас неподвластными никаким влияниям.

***ЛЮБОВЬ ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА МОГУЩЕСТВЕННЫМ.***

Когда вы любите - вы становитесь самими собой, потому что снова сливаетесь с ИСТОЧНИКОМ.

*Любви нельзя добиться силой, любовь нельзя выпросить и вымолить.*

*Она приходит с небес, непрошенная и неожиданная.*

*Бак Перл Сайденстрикер*

## ВЫРАСТИ СВОЁ ДЕРЕВО

Один из самых красивых моментов в йоге называется «вырастить свое дерево».

### ПРИТЧА:

*Один Учитель как-то сказал Ученику: "теперь ты должен идти, теперь ты должен вырастить своё дерево... и тогда у этого дерева будут ветви, и под этим деревом будет тень, в этой тени будут укрываться от жары другие люди".*

*Ученик представил себе любимый лес в Катманду, как он привезёт отросток дерева и посадит его в непальском лесу.*

*Учитель рассмеялся.*

*"Мантра – это семя. Практика – это долгое время, когда семя становится деревом. Прежде чем мантра превратится в дерево, нужно поливать семя, заботиться о нем, нужно работать" - сказал он – "Теперь иди".*

### А теперь о практике

Как без неё. Я и романтик, и практик в одном лице)))

В этой книге я расскажу тебе о 7-ми базовых упражнениях педагогической системы «Happiness» Первой Международной Академии Счастья для того, что «проснувшийся» АППЕТИТ К ЖИЗНИ поддерживать на высоком уровне.

#### 1. Упражнение "HAPPINESS"

Что дает человеку и что развивает упражнение «HAPPINESS»?

*Первое* — укрепляет иммунную систему. Регулярное, ежедневное его выполнение приводит к тому, что человек забывает о простудах, насморке, недомогании и гриппе.

*Второе* — упражнение «Happiness» заряжает нас позитивной энергией успеха на весь день.

*Третье* — выполнив упражнение «Happiness» мы очищаем своё сознание и душу от информационной, эмоциональной грязи, которая накопилась за предыдущий день.

*Четвертое* — удивительным образом растёт масштаб нашей личности. Мы за короткое время становимся настоящими гигантами, великанами, что дает нам колоссальное конкурентоспособное преимущество и позволяет раскрыть свой огромный природный потенциал.

*Пятое* — уже через несколько месяцев регулярного выполнения упражнения «Happiness» люди подключаются к вселенскому Wi-Fi и скачивают оттуда новые прогрессивные идеи решения задач и огромное количество новой информации.

Примером такого подключения служит Никола Тесла, изобретатель, который создал более полутора тысяч патентов, более полутора тысяч революционных изобретений.

Сам Никола Тесла говорил так: «Все эти идеи не мои, я их скачиваю из какого-то центра во Вселенной». Он мечтал научить людей тоже скачивать гениальные идеи, но не успел.

*Упражнение «Happiness» — это самый надёжный пароль от вселенского Wi-Fi.*



## КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ «HAPPINESS»

Упражнение «Happiness» можно выполнять утром, в обед, вечером. Если большие перегрузки, можно выполнять 3-4 раза в день, всё зависит от вашего желания и от ситуации, в которой вы находитесь. Прежде чем я вам опишу само упражнение, я прошу вас обратить внимание на очень важные факты: холодная вода в нашем упражнении даёт нам всего лишь 5% энергии, а 95% силы и энергии упражнения «Happiness» дают пожелания всем людям на Земле ещё больше здоровья и счастья. *Даю пошаговую инструкцию, как правильно выполнять упражнение.*

*Шаг 1.* Откройте холодный душ или налейте в тазик холодной воды.

*Шаг 2.* Перед тем, как облиться холодной водой, несколько раз, про себя или вслух, как вам удобнее, от всего сердца, от всей души пожелайте всем людям здоровья и счастья.

Просто выучите и повторяйте сильнейшее пожелание: «Я желаю всем людям ещё больше здоровья и счастья».

Произносите это пожелание по кругу несколько раз.

Чем искреннее вы желаете всем людям на Земле здоровья и счастья, тем больше здоровья и счастья будет у вас.

Затем обливайтесь холодной водой или заходите под холодный душ, продолжая про себя желать всем людям здоровья и счастья. Если вы зашли под холодный душ, досчитайте до пяти и выходите.

После этого закройте глаза и с ещё большей искренностью, страстью произносите несколько раз важнейшее пожелание: «Я желаю всем людям ещё больше здоровья и счастья». В момент произнесения пожелания можно представить, что ваше метафизическое тело стало настолько огромным, что Земля помещается в ваших ладонках. Представьте, как вы бережно согреваете своими ладонками Землю и наполняете своей любовью, добротой сердца 7,5 миллиардов жителей планеты.

При выполнении упражнения важно понимать, что мы живём в двух мирах: мир физический и мир метафизический. В физическом мире существует наше тело, которое можно измерить в литрах, килограммах, метрах.

В физическом мире, объективном мире, живут объекты, которые мы можем измерять, а наши мысли, душа, чувства, идеи, эмоции живут в другом мире — в метафизическом. И в отличие от физического мира, метафизический мир бесконечен.

Чтобы подключиться к энергии Вселенной, нужно каждый день желать всем людям на земле счастья и здоровья.

**Я ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЛЮДЯМ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ!!!**



## **2. Упражнение "Благодарю"**

Переходим к очень важному базовому упражнению "БЛАГО ДАРЮ"

Учимся быть благодарными за хорошее, за плохое.. Жизнь сама по себе - это бесценный дар.

А удовольствие и боль - это часть нашего пути.

В моей осознанной жизни фундаментом счастья стала Её Величество

Благодарность за всё!!!

## **БЛАГОДАРНОСТЬ МЕНЯЕТ ДАЖЕ САМУЮ ТЯЖЕЛУЮ СУДЬБУ**

Мы привыкаем, что кто-то живёт рядом, для нас становится нормой быть любимым кем-то, что о нас кто-то заботится постоянно и на него можно свалить все рутинные домашние дела! И кажется, что так будет всегда, но в том-то и дело, что всегда не бывает в нашем конечном мире. Можно так и не успеть научиться быть благодарным, а потом ненавидеть себя за то, что не целовал эти руки и глаза.

Благодарность — это один из основных признаков развития нашего сознания, но самое интересное состоит в том,

что благодарность останавливает карму.

Мы — ученики этого мира.

Мы можем оказаться в самом центре рая, не выходя из своей собственной квартиры, но если в наших желаниях

присутствует зависть, корысть, гордость и вожделение — мир может легко превратиться в наш индивидуальный ад.

Благодарность - очень важный инструмент на пути создания жизни своей мечты! Будьте благодарны за все, что у вас уже есть. Этим вы запускаете поток изобилия в свою жизнь - любовь, здоровье, финансовое благополучие и многое другое.

Мир реагирует на наши желания как личность, он ждёт от нас дружелюбия, бескорыстия и любви.

Мы сами создаём атмосферу вокруг себя, поэтому мудрец всегда начинает изменения со своего собственного характера, понимая, что проблема находится в самом нашем сердце, а не в окружении, не в соседях, не в сослуживцах, не в супругах.

Почему же так происходит?

Потому что этот мир устроен по принципу обучения.

Мы — ученики этого мира, которые должны развить в себе качества ученика. Все окружающие — это наши учителя.

Они специально посланы судьбой, чтобы преподать нам уроки жизни, которые должны научить нас отличать хорошее от плохого.

Настоящий ученик способен учиться у всего, с чем сводит его судьба. Он может научиться даже у камня.

Камень лежит в 50-градусную жару несколько месяцев, потом всю зиму он лежит в страшном холоде, в результате таких перегрузок он — БАХ — и разлетается на две половины, но всё равно остаётся лежать на прежнем месте.

А мы при первой же неприятности готовы убежать из семьи, бросить работу, переехать в другую страну...

Враждебное отношение к миру является самым опасным, так как вызывает враждебное отношение мира к нам самим.

Так начинается самая неприятная часть нашего обучения. Это похоже на то, что студент выбирает билет на экзамене, билет ему не нравится, так как он не знает правильного ответа, и он начинает оскорблять преподавателя и обвинять его в предвзятом отношении.

*Как узнать в себе признаки враждебного отношения к миру?*

*По тому, испытываем ли мы зависть.*

Зависть — это несогласие с тем, что наши желания исполняются у других. Обычно думают, что сглаз — это когда кто-то на нас плохо посмотрел, но в действительности настоящий сглаз — это когда мы смотрим на успех другого человека с завистью.

Это тут же вызывает в нашей жизни кармические реакции, которые приводят к самоуничтожению, и в первую очередь от человека уходит счастье.

Счастье — это плод благодарности. Чем больше мы благодарны людям, чем больше мы благодарны судьбе и Богу, тем больше плодов счастья расцветает на дереве нашего сознания.

Не яблоки делают наш иммунитет стойким, не холодные омовения, а простое слово, которому нас учили с самого детства, — слово «спасибо» или «благодарю»!

Каждое искреннее «Благо дарю» избавляет нас от одной из болезней, которой мы могли бы заболеть в этой жизни, а каждое несказанное «Благо дарю» прибавляет одно заболевание к нашей карме.

Это и есть наше предназначение, которое скрыто в этом слове: благо дарить всем окружающим нас!

**Почему благодарность? Что это такое?**

Благодарность не сводится только к настрою. Когда она сводится лишь к настрою тогда она поверхностна и является не более чем «косметикой».



Благодарность это состояние сознания, где есть жизнь! Без благодарности жизнь является бессмысленной и одинокой.

Когда вы возвращаете благодарность, вы ощущаете глубокое чувство соединения с людьми и самой жизнью.

Вы пробуждаетесь, когда видите взаимозависимость жизни. Поразмышляйте и вы увидите, что любой ваш опыт был возможен

только благодаря усилиям и заботы людей, которые заботятся о нас. А так же благодаря тем людям, которых мы никогда

не узнаем и никогда не встретим. Без них нет опыта в нашей жизни, который независим от другого.

Нет ни момента, ни вещи о которых мы могли бы сказать что создали их в одиночку и конечно же создали сами себя.

Каждый момент, проведенный в этой осознанности глубоко трансформирует вас.

### **Практика Благодарности!**

1. Удерживайте в сознание человека, который с любовью растил вас в детстве. Поблагодарите этого человека или

существо за поддержку, которую вы получили. Зато что они являются частью вашей жизни. Пожелайте им благополучия.

2. Удерживайте в сознание человека, который вдохновил вас быть лучше, или на путь мудрости и любви.

Благодарите за то, что он является частью вашей жизни. Пожелайте ему благополучия

3. Удерживайте в сознание человека, который помог вам ощутить желанным и любимым.

Благодарите его за то, что он является частью вашей жизни. Пожелайте ему благополучия

4. Удерживайте в сознание человека, который способствует вашему процветанию и росту.

Благодарите его за то, что он является частью вашей жизни. Пожелайте ему благополучия

5. Почувствуйте Мать Землю, почувствуйте ее в своем сердце.

Поблагодарите ее за поддержание и помощь в вашем существовании.

6. Ощутите соединение с жизнью частью, которой мы являемся.

Напишите письмо одному человеку о том, как он сильно повлиял на вас и сделал вашу жизнь более прекрасной своим присутствием.

Или Вы можете высказать свою благодарность поступком доброты, «заплатив» вперед кому-то другому.

### 3. Упражнение "SMILE"

Счастье это не цель, а путь. Счастье всегда находится внутри нас.



*«В каждом человеке есть солнце,  
только дайте ему светить».*

*Сократ*

Счастье это то, что каждый из нас должен вырабатывать каждый день и щедро делиться со своими родными, близкими и со всем миром.

Одно из серьезнейших заблуждений большинства людей на Земле заключается в том, что они считают, что счастье нужно достигать, счастье нужно заслужить. Правда жизни заключается в том, что счастье нужно вырабатывать как генератор вырабатывает электроэнергию, точно так и человек обязан каждый день вырабатывать как можно больше радости, счастья и смеха.

Один из важнейших смыслов жизни, пребывания на Земле, заключается в том, чтобы каждую минутку наполнять радостью, улыбками и смехом. За нас с вами это никто не сделает. Святая обязанность каждого человека на Земле — каждый день дарить миру 200 улыбок, как можно чаще смеяться. Воображение — это машина времени. Включите своё воображение и перенеситесь на два года вперед.

Большинство людей осознали, что они обязаны своим смехом, улыбками освещать наш мир. А когда люди смеются и улыбаются, из их душ и сознания убегают негативные мысли и чувства. Не надо бороться со злостью, депрессией, ненавистью, обидами, неблагодарностью, лучше не акцентировать на них своё внимание, а сосредоточиться на генерации позитивных эмоций, смеха и радости.

**Упражнение «Smile»** — это яркая лампа, которую вы осознанно включаете каждый день. Наша стратегия заключается в том, чтобы искусственно, насильственно запускать в себе генератор счастья.

Дело в том, что ваш мозг не различает искусственный смех от смеха естественного, который возникает после того, как вы услышали весёлый анекдот или шутку.

Количество гормонов счастья выделяется абсолютно одинаковое, количество позитивной энергии тоже выделяется одинаковое.

*Что это означает?*

Представьте себе человека невежественного, которому внушили: чтобы быть счастливым, ты должен сначала окончить школу, потом закончить блестяще

университет, потом построить дом, посадить дерево, потом воспитать детей, заработать деньги, заниматься благотворительностью. Когда мы смотрим на жизнь таких неосознанных людей, мы понимаем, что всю жизнь они проживают в несчастье, в печали и тоске. В погоне за счастьем они никогда это счастье не догоняют, в поисках счастья они никогда его не находят. Почему?

*Потому что счастье находится внутри нас. (На эту тему я как раз написал свою первую книгу «СЧАСТЬЕ ВНУТРИ». Если у вас её ещё нет, то скачать её можно на сайте: [www.1Happiness.Academy](http://www.1Happiness.Academy) в разделе «Основатель»)*

Давайте сравним человека с генератором электрической энергии. Чтобы генератор выдавал энергию, мы должны вращать генератор рукой или при помощи других сил. Вращаем генератор — он вырабатывает энергию.

Человек как генератор, делает 200 улыбок и он вырабатывает позитивную энергию, счастье и радость. Представьте тёмную комнату.

Когда мы были маленькими детьми, мы боялись темноты. Страх темноты — это врожденный страх, который достался нам от наших предков. Они боялись ночи, потому что ночью хищники намного сильнее и эффективнее человека.

Страх темноты записан в наших генах, в наших инстинктах. Представьте себя маленького. Вы стоите перед тёмной комнатой, вам страшно в неё войти. Но стоит щёлкнуть выключателем и зажечь лампу (а лампа — это система «Happiness» с 33-мя онлайн и оффлайн тренировками, 7 базовыми упражнениями, 3 онлайн-квантовыми курсами в дни написаний этой книги), как свет счастья и радости прогоняет тьму.

Вообще-то бороться с тьмой глупо, бороться с депрессией, обидами, злостью, со всеми негативными чувствами очень глупо.

Умнее, при помощи "Smile", зажигать как можно больше лампочек. Как только загорается свет знаний, свет осознанности, тьма убегает от него со скоростью 350 тысяч километров в секунду.

Упражнение «Smile» входит в систему Happiness, которая заключается в том, что мы выполняем упражнения, наблюдаем за собой сверху, включаем сверхчеловека и анализируем как меняется наша энергия, настроение, модель поведения, повышается уровень счастья в процессе выполнения упражнений и тренировок.

## БОНУС к УПРАЖНЕНИЮ «Smile» +

### ПРАКТИКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ «ДНЕВНИК РАДОСТИ»

Эту практику важно делать более месяца. Поможет научиться замечать потенциально радостные события и интерпретировать их с позитивной точки зрения. Переключит мозг в режим поиска радостных событий и перенастроит эндокринную систему на выработку гормонов счастья.

Вести дневник просто.

**Первое.** Выберите красивую и приятную на ощупь тетрадь или дневник. Можно альбом для рисования.

**Второе.** В течении дня старайтесь замечать все, что может доставить радость. Обращайте внимание на то, что доставляет радость. Запоминайте. Или же записывайте в блокнот (обычный или электронный) или на диктофон – как удобно.

Поводы для радости могут быть от глобальных, до самых простых и бытовых: кто-то вам улыбнулся, солнце выглянуло из-за туч, пришла интересная мысль, покатались на велосипеде, удачно ответили на вопрос, вытерли пыль с фотографий на стене, купили мороженное, угостили друга пирожным, начали читать книгу и т.д.

Бытовые поводы намного важнее, потому что их больше и проживать радость – это обращать внимание именно на них.

**Третье.** Вечером (но не перед самым сном, лучше заранее) уделите 15-20 минут, чтобы переписать все эти события радости в дневник (перед сном можно добавить еще парочку радостных моментов, которые случатся после этого). Здесь важно переписывать с чувством, толком и удовольствием, словно заново проживая эту радость в своей памяти и воображении. И делать это важно именно от руки. Почерк пусть будет красивым. Можно (и даже рекомендовано) раскрашивать дневник рисунками. Возможно, о каком-то поводе для радости захочется нарисовать картину (метафорически, абстрактно). Пусть страница дневника вызывает приятные чувства при просмотре – чтобы его было радостно пролистывать, вспоминая прошедшие дни.

Главное при заполнении дневника – это передать радость. Наивное, возможно детское, искреннее чувство.



#### 4.Упражнение

#### "БРАСЛЕТ СЧАСТЬЯ"

В 2006 году Уилл Боуэн предложил простую идею — надеть фиолетовый браслет в знак того, чтобы прожить 21 день без жалоб, нытья, сплетен и высказывания

недовольств. Если в течение этого времени человек все же произносит или думает о чем-то негативном — он передевает браслет на другую руку и начинает новый отсчет, пока не пронесет браслет на одной руке 21 день.

На сегодняшний день идею поддержало уже около 10 миллионов человек из более 100 стран мира.

#### Что, если мы перестанем жаловаться на себя и других?

От того, что и как мы говорим, зависят наши мысли, а они, в свою очередь, влияют на наши эмоции и поступки. Оказывается, мы бесконечно жалуемся, критикуем, сплетничаем. Проверьте на собственном опыте.

Если в течение 21 дня человек забывался и произносил «запретные» слова, он должен был переодеть браслет с одной руки на другую и начать отсчет дней заново. Продолжать до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 день подряд.

Люди, которые прошли через эту программу, действительно менялись – появилась возможность осознанно наблюдать свои мысли и, как следствие, их заменять.

*Почему же такой простой метод, как жизнь без жалоб, такой эффективный?*

*Во-первых*, важен сам настрой. Уже с момента пробуждения вы знаете, что вам нельзя говорить о негативе, а самый лучший способ для этого – начать замечать позитив в себе, окружающих вас людях и в мире.

*Во-вторых*, возрастает самоконтроль над собой, своими мыслями и тем, что вы говорите, а это очень важно для любого человека. С каждым днем вы будете становиться осознаннее.

*В-третьих*, во время этого эксперимента вы узнаете очень много нового о себе, о своем мышлении и образе жизни.

**А вы решитесь на такой эксперимент?**

Еще раз о главном. Прожить 21 день всего без трех компонентов:

- жалобы (на себя, окружающих, судьбу и прочую погоду);
- критика (это и есть жалобы на окружающих);
- сплетни.

Как вслух, так и про себя. Мысли – это те же слова, только неозвученные. Так что все негодования в мыслях – это тоже «браслет на другую руку».

Всего 21 день, каких-то 3 недели.

Это непросто. Особенно для того, кто честен с самим собой и не будет филонить. Но это реально работает – в какой-то момент, когда браслет уже окончательно надоест, ты начинаешь отлавливать в себе все эти слова и мысли, выкидывая их на помойку, а на их место осознанно привносить положительные наблюдения.

Это входит в привычку.

Думать о хорошем становится легче, чем бесконечно раздражаться и жаловаться.

Открою маленькую семейную тайну, каждое утро, выходя на балкон, уже много лет, моя любимая Крёстная, позитивно произносит четверостишие, дарю его тебе:

*"О хорошем думать,  
О хорошем говорить,  
И любить, и верить,  
И счастливым быть!"*

Мудрые люди меняются сами, остальных меняет жизнь!

Друзья, вы можете использовать для эксперимента любой браслет. Он должен быть простой, желателен резиновый, тот, который можно не снимать в душе и во время сна. Это очень важно. Любая попытка пройти этот эксперимент с декоративным браслетом провалится – проверено неоднократно. Фенечки тоже мокнут и неудобны для переодевания – отвлекают от сути.

**Всё, что вы наблюдаете в своей жизни, – это следствие.**

Следствие ваших мыслей и убеждений, которые вы когда-либо переняли от других людей. Именно ваши мысли и убеждения создают вашу реальность и делают вашу жизнь такой, какой она является на данный момент.

Но мысли и убеждения, которые вам не служат, можно и нужно менять! Ведь если вы измените их... вы сможете изменить свою реальность.

Если вы хотите добиться финансового изобилия в своей жизни, просто измените свои убеждения относительно денег. Если хотите счастливых отношений, измените свои убеждения в этой сфере.

*Казалось бы, все просто! Но как это сделать?*

## **5. Упражнение "Аудиотренинг"**

Переходим к изучению того, как взаимодействуют слова и суперсознание.

Каждые три секунды ваш мозг делает «фотографию 5D». Всё что вы видите, чувствуете, слышите, ощущаете он фотографирует и складывает эти «фотографии» в бесконечный архив.

Этот пережитый опыт всегда находится внутри вас. И как только вы слышите знакомое слово, это слово раскрывает один из файлов хранящихся в вашем суперсознании. Например, я напишу слово «собака».

Вы прочитали его, и в вашем суперсознании открылись файлы, которые ассоциируются у вас с собакой. Например, у кого-то собака самый любимый друг в доме, а кого-то в детстве покусала собака так сильно, что при прочтении этого слова в глубине суперсознания открылся файл и человек вспомнил, как его в детстве чуть не убила злая, свирепая собака. Факт заключается в том, что знакомое слово распечатало, открыло эмоции, переживания которые хранились в нашем суперсознании. Для кого-то это эмоции негативные, для кого-то позитивные.

Очень важный факт — ваш мозг работает практически одинаково, если вы бьёте по мячу сами и если вы видите, что кто-то ударил по мячу, и если вы читаете в книге, что кто-то ударил по мячу. Этот эксперимент еще раз доказывает великую силу слова. Не зря же книга книг на земле начинается с фразы «В начале было слово...».

Силу слова можно доказать ещё другим способом. Совершенно очевидно, что слова рождают мысли, мысли рождают поступки, поступки рождают привычки, привычки рождают судьбу. Хочешь новой жизни, новой судьбы? Просто измени слова! Научись использовать силу слова для повышения эффективности своей жизни!

**А теперь давайте перейдем к одному из наших семи базовых упражнений системы "Happiness" — аудиотренингу.**

# ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ПРЕКРАСНЫХ МЫСЛЕЙ



Для того, чтобы выполнить это упражнение, нам потребуется любой диктофон, любой девайс, который может записывать звук и потом воспроизводить его в режиме повтора, в режиме «репита».

Кстати, слово репетитор (учитель) произошло от слова repeat— повтор. Повторение — мать учения. Наш аудиотренинг состоит, как правило, из трёх частей.

**Часть первая — это мантры**, которые построены по простой формуле. Всего четыре предложения:

С каждой минутой я становлюсь ещё увереннее!

С каждым часом я становлюсь ещё увереннее!

С каждым днем я становлюсь ещё увереннее!

С каждым годом я становлюсь ещё увереннее!

В этой словесной конструкции, формуле меняются только время: минуты, часы, дни и годы. **Главное слово в этой волшебной мантре — ЕЩЁ.** Произнося эти слова, мы программируем себя на то, что мы уже уверены.

Абсолютно научный факт: хорошее настроение, позитивная энергия, жизнерадостность и правильные психологические установки могут подарить вам здоровье, энергию. Использовать эффективнейший инструмент создания нового тела, новой жизни, новых мыслей очень просто. Вы берёте четыре предложения и меняете в них только одно слово. Например, вам нужно богатство и вы пишете следующую мантру:

С каждой минутой я становлюсь ещё богаче!

С каждым часом я становлюсь ещё богаче!

С каждым днем я становлюсь ещё богаче!

С каждым годом я становлюсь ещё богаче!

Например, вам нужно здоровье. Вы записываете следующую мантру:

С каждой минутой я становлюсь ещё здоровее!

С каждым часом я становлюсь ещё здоровее!

С каждым днем я становлюсь ещё здоровее!

С каждым годом я становлюсь ещё здоровее!

Затем записываете эту мантру на аудионоситель, включаете повтор (репит) и как в спортивном фитнес-зале вы делаете многократное повторение, чтобы накачать пресс или бицепсы, так и с новыми психологическими установками. Чем больше часов вы слушаете мантры, тем быстрее вы добиваетесь того, к чему стремитесь.

**Второй мегаэффективный приём — это создание аффирмаций.**

Аффирмация — описание вашего будущего так, как будто оно уже произошло:

Я самый счастливый человек на свете. Я праздную своё новоселье. Я купил дом своей мечты. Я самый счастливый человек на свете, я вижу счастливые лица моих близких и родных, я показываю им свой новый дом. Это моя спальня, это каминный зал, это бассейн. Я подробно описываю им интерьер моего нового купленного дома.

Я самый счастливый человек на свете. Я праздную новоселье, я слышу поздравления моих близких и родных. Я самый счастливый человек на свете.

Я праздную новоселье, я купил дом своей мечты, я угощаю своих близких, родных своим самым любимым блюдом. Сам, с удовольствием, с радостью, ем свою самую любимую еду и получаю от этого колоссальное наслаждение.

Я самый счастливый человек на свете. Я праздную новоселье, я дышу ароматом новой мебели, нового дома, нового паркета, новых штор. Я самый счастливый человек на свете, я сижу в новом кресле, праздную своё новоселье и моя кожа ощущает любимую ткань, которой обшита моя новая, красивая мебель. Я самый счастливый человек на свете.

Я благо дарю судьбу, Вселенную, Бога за то, что я добился своей мечты. Я купил дом своей мечты. Я благодарю команду, я благодарю своих наставников, я благодарю всех людей, которые мне помогли купить дом моей мечты.

Обратите внимание, дорогой осознанный друг, при составлении аффирмации мы задействовали зрение, запахи, вкус, тактильные ощущения и слух. То есть, мы задействовали все пять источников, пять каналов получения информации нашим мозгом из внешнего мира.

Подобно этой аффирмации вы можете написать любую: на покупку новой машины, на свой бизнес, на построение команды.

**Создавая аудиотренинг, аффирмации, просто помните простые правила:**

голос ваш должен быть позитивным, похожим на ваш внутренний голос, используйте только добрые, светлые, сильные слова. И главное — это количество часов, которые вы прослушиваете свой аудиотренинг.

Многие люди делают одну и ту же ошибку. Когда они слышат аудиотренинги, они обычно говорят так:

«О, я всегда делаю это упражнение, у меня на холодильнике, на зеркале и рядом с кроватью наклеены листочки с моими аффирмациями.

Я периодически смотрю на них и проговариваю их». Можно листочками обклеить хоть весь дом, но правда жизни заключается в том, что человек есть сумма мыслей.

Давайте представим такого наивного человека, который наклеил в разные места листочки, на которых написаны аффирмации. Он просыпается с утра, звучит будильник, он опаздывает в университет или на работу, он бегом одевается, умывается, завтракает и убегает из дома.

Сколько минут, секунд, часов он работал с аффирмациями? Очень мало.

А так как мысли являются чертежами нашего будущего, так как мысли — семена, из которых произрастает будущее и человек формирует своё будущее при помощи суммы мыслей, то совершенно очевидно, если даже человек будет смотреть на листочки с аффирмациями и повторять их две минуты, то эффект несложно посчитать.

**Третий прием, который мы, тренеры счастья, используем при создании аудиотренинга - это новые психологические установки.**

Самое большое счастье для настоящего учителя, педагога, тренера счастья — чтобы его ученики были талантливее, ярче, богаче, счастливее, чтобы они его превзошли. Давайте представим, что ваши герои сейчас наблюдают за вами сверху и они видят, как вы записываете себе новые психологические установки. Вы уже знаете, что в вас бесконечный интеллектуальный, энергетический, эмоциональный потенциал.

Поэтому, чтобы поднять свою уверенность до самых звёзд, вы записываете следующие установки:

Я самый уверенный человек на свете, моя самоуверенность в сто раз сильнее, чем у Брюса Ли, я самый уверенный человек на свете, моя уверенность в сто раз сильнее, чем у Авраама Линкольна. Я самый счастливый человек на свете, моя уверенность в сто раз сильнее, чем у Майкла Джордана.

Таким приемом вы из слов выжмете максимум пользы для развития своей уверенности.

**После записи аудиотренинга начинает действовать простой закон: чем больше часов в сутки вы его слушаете, тем быстрее вы создаёте новую счастливую личность.**

На запись одного аудиотренинга, как правило, уходит пара дней, затем мы начинаем его слушать.

# Почему объятия полезны для здоровья



Обнимайтесь чаще!

## 6. Упражнение "Обнимашки"

Ещё одно базовое упражнение системы "Happiness" - "Обнимашки"

Крепкие объятия любимого человека после тяжелого трудового дня, теплые объятия друзей на долгожданной встрече, нежные, окутывающие объятия родной мамы. Они настолько приятны, что к ним хочется возвращаться вновь и вновь. И это неспроста! Оказывается, польза объятий для человека не ограничивается одним лишь удовольствием. Переплетения рук и тел полезны для здоровья, самочувствия и настроения. Без объятий сложно создать контакт между ребенком и матерью, между партнерами и друзьями.

Чем полезны объятия для каждого человека, сколько раз в день нужно обниматься, чтобы быть здоровее, счастливее и увереннее в себе?

### *Приятная стрессоустойчивость*

А вы знали, что французы в три раза чаще, чем американцы, обнимаются со своими любимыми в публичных местах? Может быть, из-за этого их называют самой романтической нацией, а женщины-француженки всегда стройные и счастливые? Крепкие объятия и даже держание за руки увеличивает уровень окситоцина, серотонина и дофамина – гормонов любви и удовольствия. Как следствие, легче установить эмоциональный контакт с человеком, завязать разговор и раскрепоститься.

Такое расслабление после рабочего дня не менее полезно, чем горячая ванна при свечах.

### *Повышенный иммунитет*

Благодаря уже известному нам окситоцину, здоровье становится крепче. Люди, которые регулярно обнимаются, на 32% меньше подвержены сезонным простудам. Их иммунитет работает лучше, защищая счастливого хозяина от хворей.

### *Укрепление отношений между матерью и ребенком*

Дети больше всего нуждаются в телесных ласках, «тисканьях» и «обнимашках».

Первые годы жизни обязательно должны быть наполнены физическим контактом с матерью, ведь малыш полностью во власти своей кормилицы.

Было показано на практике, что младенцы, от которых отказались, не ощущали

тактильных прикосновений и объятий во внешнем мире, из-за чего отказывались от пищи и даже умирали.

А в Америке проводили немного жестокий эксперимент на обезьянах: у них забирали маму, а взамен «предоставляли» два чучела. Одно мягкое и пушистое, но без еды, а другое – металлическое и холодное с бутылочкой молока.

Мартышки раз за разом выбирали «мягкую маму». Ученые сделали вывод, что потребности в объятиях выше, чем в еде!

А люди, которых недостаточно обнимали в детстве, испытывают отвращение к таким телесным проявлениям во взрослом возрасте. А это, сами знаете, чем чревато!

### *Укрепление сердца*

За счет более низкого артериального давления, сердцу не приходится перенапрягаться, частота сердечных сокращений снижается, а гормоны стресса – кортизол и адреналин – синтезируются в меньших количествах.

Вероятность инсульта или внезапной остановки сердца уменьшается.

### *Спокойствие*

Когда мы обнимаемся, то обычно зажатые мышцы в теле расслабляются, напряжение уходит, в мягких тканях увеличивается кровообращение. А такое «спокойное» состояние тела напрямую влияет на эмоциональное самочувствие.

## Улучшение отношений

Объятия – один из самых нежных и убедительных способов выразить чувства. В момент плотного телесного контакта партнеры обмениваются энергиями, ощущая друг друга лучше. Развивается эмпатия, больше не хочется ни критиковать, ни обижаться, ни угрожать разводом и девичьей фамилией.

Появляется ощущение, что рядом такой же человек: с проблемами, сомнениями и страхами.

### Сколько нужно объятий в день?

Не меньше десяти. После пробуждения, после завтрака, перед работой, два раза в обеденный перерыв, за чашечкой кофе, вечером, еще раз вечером, а потом ночью наверстать упущенное...

Обнимайтесь чаще, не стесняйтесь этих проявлений. Иногда полезно отложить свой смартфон подальше в сумочку и насладиться живым взглядом напротив!

Долой одиночество!

Если вы ощущаете себя опустошенными или одинокими, а осенняя хандра уже начинает подступать – обнимите кого-нибудь. Если хватит смелости, то подойдите к незнакомцу.

**Если смущаетесь – покажите любовь и заботу своим близким!** Уровень счастья, спокойствия и окситоцина вырастет, на лицах появятся улыбки, а внутри вас засияет солнце!



## 7. Упражнение "Осознанное пение"

Ещё одно **ОЧЕНЬ** нужное упражнение для "прокачки" уровня счастья - "ОСОЗНАННОЕ ПЕНИЕ"

**Единственное, что может быть лучше пения – это ещё больше пения.**

В полной мере используй свои чувства.

Будь там, где ты есть.

Смотри вокруг.

Просто смотри, не интерпретируй.

Любуйся светом, формами, цветом, текстурой.

Осознавай безмолвное присутствие всего, что есть.

Сознавай пространство, позволяющее всему этому быть.

Слушай звуки; не суди их.

Слушай тишину, стоящую за этими звуками.

Потрогай что-нибудь — все равно что, осязай и будь благодарен Существованию этого.

Наблюдай за ритмом своего дыхания; почувствуй движения воздуха, который втекает и вытекает,

ощущай энергию жизни внутри своего тела.

**Позволь быть всему, что есть внутри и снаружи.**

**Дай свое добро на «существование» всего, что есть.**

**Войди в момент Сейчас еще глубже.**

Как только ты начинаешь чтить и уважать настоящий момент,

то всё имеющееся недовольство рассеивается и необходимость борьбы исчезает,

а жизнь начинает течь радостно и спокойно.

Если ты действуешь исходя из осознания настоящего момента, то все, что ты делаешь, будет пронизано ощущением качества, заботы и любви, — даже самые простые действия.

1. Выбери для себя самые вдохновляющие, самые воодушевляющие песни на том языке, котором тебе нравится.

2. Запиши их на свой смартфон.

3. В свободные минуты каждый день слушай эти песни и мелодии.

4. Напевай эти мелодии, когда идёшь по улице, готовишь еду, убираешь в квартире; мурлыкай их чаще и твоя жизнь наполнится светом, радостью и счастьем.

*Чтобы рисовать, вы должны закрыть глаза и начать петь.*

*Пабло Пикассо*

Где бы мы не находились, и с кем бы мы не были, существуют некоторые правила, которые являются неотъемлемой частью человеческого бытия. Они объединяют нас, связывают нас, и когда мы придерживаемся их, мы продолжаем оставаться людьми.

## 10 правил, чтобы оставаться человеком:

### 1. Отношения — это все

Люди должны взаимодействовать с людьми. Мы должны любить их, доверять, открываться, учиться у них, идти к ним и уходить от них. Рост происходит в обществе, в общем пространстве. Не бойтесь открыть для себя это пространство.

### 2. У всех нас есть тело. Научитесь любить его

На всей планете есть только одно такое тело, как у вас – и оно ваше. Вы владеете абсолютным эксклюзивом. Узнавайте его и слушайте его. Вы не можете хорошо заботиться о том, что вам не нравится, потому вам нужно его искренне полюбить. Помните о здоровом питании и физических нагрузках.

### 3. Нам всем когда-то разбивали сердца

Есть уроки, которые следует выучить. Разбитое сердце означает, что урок до конца не усвоен, и вам нужно учиться быть готовым к таким жизненным ситуациям. Будьте благодарны за то, что кто-то ушел с дороги, чтобы в вашу жизнь мог прийти именно ваш человек.

### 4. Все, что нам нужно для счастливой жизни, находится в нас самих

Умейте анализировать и понимать, что плохо, а что хорошо. Если вы не сделаете выводов, риск состоит в том, что к вам будет притягиваться один и тот же тип людей, вы будете постоянно тащить один и тот же багаж и бегать по кругу одних и тех же отношений. Просто пустая трата времени.

*Меняйте правила игры!*

### 5. Каждый человек на планете должен через что-то пройти

Взгляните по-новому на вещи. Если что-то больше для вас не работает, избавьтесь от этого. То, что действительно будет работать, быстро займет освободившееся место. Поначалу это будет приносить боль, но в результате все только к лучшему. Это как новые ботинки, к которым нужно привыкнуть. Не держитесь за тех, кто тянет вас вниз.

## 6. На каждом пути есть ухабы

И их нужно либо объехать, либо перепрыгнуть. На самом деле есть и третий вариант – стоять на месте, но он непродуктивен. Перепрыгивая через кочки, вы будете чувствовать себе дискомфортно, хотя это единственный путь до конца и к цели. Кочки и ухабы когда-то закончатся, и впереди будет ровная и гладкая автострада.

## 7. Иногда вы будете чувствовать себя одиноко

Это нормально. Это то, что делает нас людьми. Вы же помните, что каждый человек на планете должен через что-то пройти. Возможно, не в то же время, что и вы, и, может быть, не так, как вы, но все любили, теряли, были больны, напуганы или убиты горем. Мы все выходим из таких ситуаций с синяками и шрамами. И нам всем бывает одиноко.

## 8. Сделайте то, о чем вы не можете перестать думать

Если вы не можете перестать думать о чем-либо, стоит попробовать. Так что делайте первый шаг. Перестаньте гадать о том, что придется потерять, и начните визуализировать то, что нужно выиграть. И не пытайтесь спрогнозировать свой путь. Когда вы поступаете правильно, у вас появятся драйв, энергия, креативность и ресурсы. Но на пустом месте они не возникнут.

## 9. Вам не могут нравиться все, и вы не можете нравиться всем. Потому экономьте свое время и энергию для тех, кто вам дорог

Слишком много времени мы проводим с неприятными нам людьми из-за обязательств. Попробуйте поставить на это ограничение. Возможно, вы не сможете сразу уйти с работы, которую ненавидите, но по крайней мере задайтесь такой целью. Жизнь стоит тратить на то, что вам приятно и приносит радость.

## 10. Любовь трудна. Но это ваша суперсила

Всегда есть масса причин не любить. Если ваше сердце было разбито, вы, возможно, не хотите снова подвергать себя риску, но то, что вам нужно помнить – разбитые сердца заживают. И любить можно и нужно. Именно в этом чувстве заключается человеческая суперсила.

На «десерт» для ещё лучшего АППЕТИТА к ЖИЗНИ:

**«ИНТЕРВЬЮ с БОГОМ»**

Однажды мне приснилось, что я беру интервью у Бога.

«Так ты хочешь взять у меня интервью?..» Бог спросил меня...

«Если у тебя есть время.» Сказал я.

Бог улыбнулся.

«Мое время это вечность.»

**«Какие вопросы ты хотел мне задать?»**

**«Что больше всего удивляет тебя в человеке?»**

И Бог ответил...

**«Им наскучивает детство,  
Они спешат повзрослеть,  
А потом мечтают стать детьми опять»**

**«Они теряют здоровье, зарабатывая деньги...  
а потом теряют деньги, восстанавливая здоровье»**

**«Они так много думают о будущем, что забывают настоящее настолько, что не живут, ни в настоящем, ни в будущем»**

**«Они живут так, как будто никогда не умрут, а умирают, как будто никогда и не жили»**

Его рука взяла мою и мы помолчали некоторое время...

И тогда я спросил...

**«Как родитель, какие уроки жизни ты бы хотел, чтобы твои дети выучили?»**

**«Пусть знают, что невозможно заставить кого-то любить их.  
Все, что они могут сделать, это позволить себе быть любимыми.»**

**«Пусть учатся прощать, практикуя прощение»**

**«Пусть знают, что это нехорошо сравнивать себя с другими»**

**«Пусть помнят, что ранить любимого человека занимает всего лишь несколько секунд, но залечить эти раны может занять долгие годы»**

**«Пусть поймут, что богат не тот, у кого больше,  
но тот, кто нуждается в меньшем.»**

**«Пусть знают, что есть люди, которые их очень любят,  
просто они еще не научились выражать свои чувства.»**

**«Пусть осознают, что два человека могут смотреть  
на одно и то же...а видеть это по-разному.»**

**«Пусть знают, что простить друг друга недостаточно,  
надо так же простить самих себя.»**

«Благодарю за твоё время» Сказал я робко...

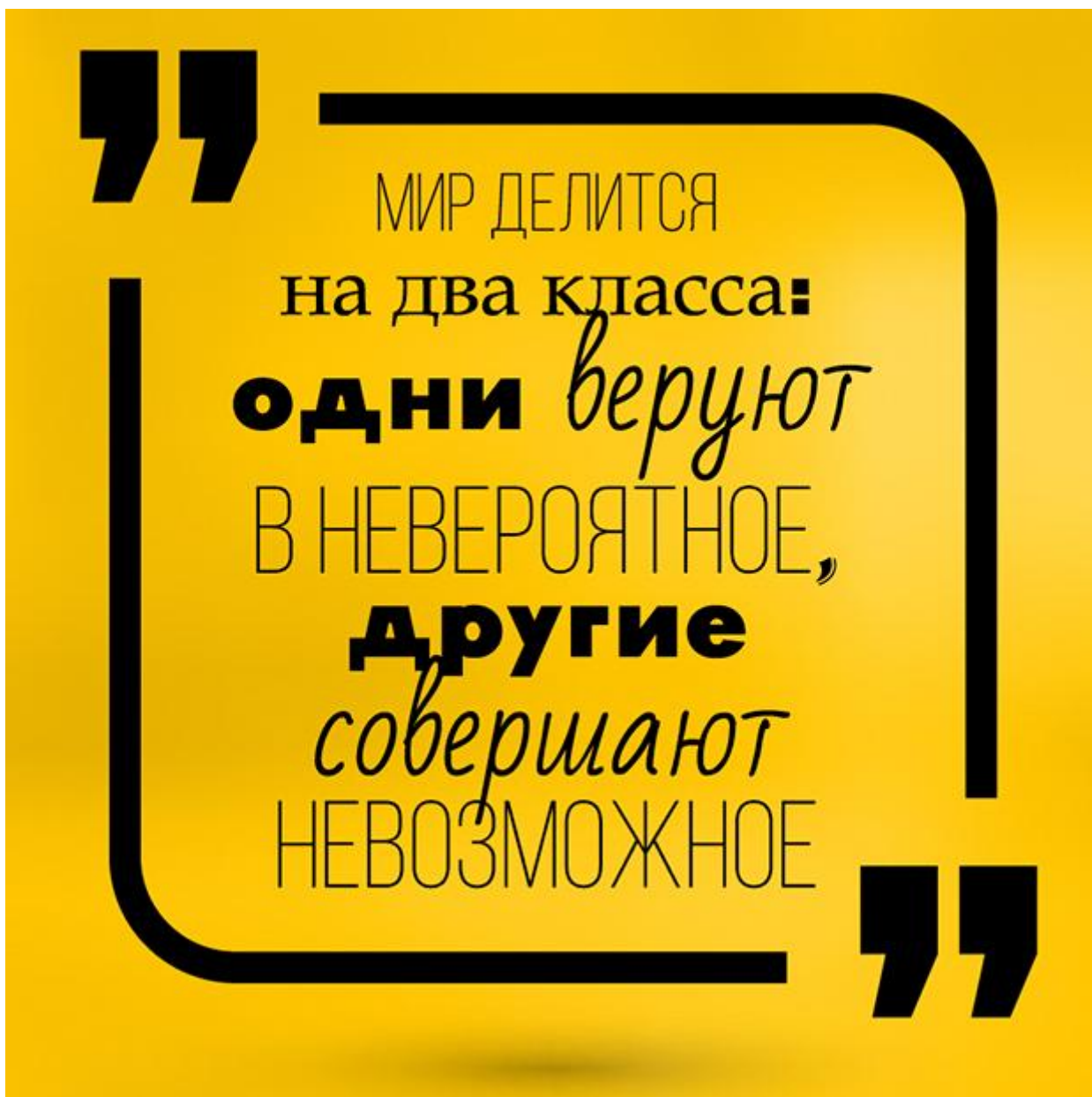
«Есть еще что-то, что ты хотел передать своим детям?»

Бог улыбнулся и сказал:

**«ПУСТЬ ЗНАЮТ, ЧТО Я ЗДЕСЬ ДЛЯ НИХ...ВСЕГДА.»**

Дорогой осознанный счастливый Человек, буду очень рад обратной связи по этой книге, все мои контакты на сайте: [www.1Happiness.Academy](http://www.1Happiness.Academy)

Помни всегда, что:



*Искренне всех обнял,*

*Основатель Первой Международной Академии Счастья,*

*Сертифицированный Интеллект-тренер и Тренер по счастью*

*Виталий Шаповалов*

*2020 счастливый год и яркий месяц Апрель*

Несколько слов о себе:

## Виталий Шаповалов

Основатель Happiness Academy

Предприниматель с октября 2000 года

Два высших образования

Проходил бизнес-обучение в Венгрии, Германии, Израиле, Польше, Турции, Украине

В своё личное развитие инвестировал более 50 000\$

Основатель двух крупных бизнес-компаний, инвестор

Владелец международной сети Happiness Clubs

Ученики в разных городах и странах мира

Хобби: саморазвитие, книги, путешествия, спорт

Создаю дружнейшую команду Тренеров по счастью по всему миру

Закончил Бердянскую музыкальную школу по классу баяна, Мелитопольское училище культуры (с отличием) по специальности: руководитель духового оркестра, Львовский военный институт культуры (с отличием) по специальности: культурно-воспитательная работа.

2-е высшее экономическое образование получил в Киевском национальном университете технологий и дизайна.

Работал в разных сферах: начальником центра досуга авиагарнизона; редактором отдела новостей, редактором отдела рекламы и авторских программ на ТВ; коммерческим директором региональной газеты, менеджером по продажам и руководителем отдела маркетинга и продаж в крупных телекоммуникационных компаниях Украины.

Получив такой опыт работы с людьми, в т.ч. опыт работы за границей, «созрел» в 2000 году к открытию собственного бизнеса.



9 октября 2000 года основал культурно-развлекательный центр «Вітаю», миссия которого „СВЕТ и РАДОСТЬ приносить ЛЮДЯМ”

19 декабря 2013 года построил и открыл под Киевом 2-й жизненный проект "Всеукраинскую Усадьбу Деда Мороза"

16 мая 2016 года вступил в Академию Победителей

7 июня 2016 года вышел на международную квалификацию «Интеллект-тренер Winners Academy»

Открыл 16 Интеллект-клубов в разных городах и странах.

Провёл более 2000 онлайн и оффлайн интеллектуальных тренировок, мастер-классов, тренингов по развитию личности и «прокачке» Soft-skills навыков и компетенций успешного человека XXI века.

02.02.2020г. открыл Первую Международную Академию Счастья, в которую приглашаю тебя на обучение и получение квалификации профессии будущего «Happiness Trainer»

Мои контакты для констультаций:

Tel/Viber/WhatsApp/Telegram: +38-067-6839-007

E-mail: [1HappinessAcademy@gmail.com](mailto:1HappinessAcademy@gmail.com)

P.S. У тебя есть ещё один **МЕГАБОНУС**: **недельный БЕСПЛАТНЫЙ тест-драйв онлайн-тренировок в международной группе.**

Воспользуйся этой возможностью!!!

*Доброта не имеет ни граници, ни форм,  
Доброта – это свет, свет со всех сторон.  
Свет Любви такой, что не описать.  
Доброта – это счастье другим помогать!  
Доброта – это радость Любовь дарить,  
Доброта – это счастье в Любви парить.  
Ты о ней не расскажешь и не споёшь,  
Но всегда доброту добротой поймёшь...*