

Я - Мы, или Как преодолеть ямы на пути к счастью

Автор:

[Константин Довлатов](#)

Я - Мы, или Как преодолеть ямы на пути к счастью

Константин Николаевич Довлатов

Жизнь на MAXIMUM

Эта книга для всех, кто хочет, чтобы счастье заглянуло в их жизнь. Техники, предложенные автором, дают точку опоры, которая позволяет перевернуть мир! Вы пройдете путь от «Я» к «Мы», и на каждом этапе самопознания будете все лучше понимать свои желания и потребности, что позволит построить по-настоящему счастливые и крепкие отношения с близкими людьми. Найти спутника жизни, преодолеть «одиночество вдвоем», обрести внутреннее равновесие, чтобы духовно расти в паре, сообща строить счастливую и успешную жизнь – возможно! Константин Довлатов – автор трех бестселлеров, известный психолог и коуч, популяризирующий простые и эффективные способы самокоррекции.

Константин Довлатов

Я - Мы, или Как преодолеть ямы на пути к счастью

© Довлатов К., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Константин Довлатов – психолог-практик, кандидат психологических наук, член Профессиональной психотерапевтической лиги. Доказал на собственном примере, что человек способен добиться любых, самых амбициозных жизненных целей. Получил огромную популярность и узнаваемость в интернет-пространстве благодаря активной обучающей деятельности, популяризирует простые способы самокоррекции, управления жизнью.

Работая над собой, вы в состоянии изменять отношения в паре. Будучи осознанным человеком, вы можете сделать так, что ваш партнер будет развиваться вместе с вами.

К. Н. Довлатов

Введение

Как ни странно, но вы очень плохо знаете себя. Вернее, того человека, который живет внутри вас. Не удивляйтесь и не спорьте – это действительно так. Вы живете с собой каждый день на протяжении многих лет, но так и не узнали – кто вы и кто он – ваш старый знакомец, которого, как вам кажется, вы знаете давно и основательно, но который не перестает вас удивлять своими неожиданными действиями и поступками.

Ничего удивительного! На познание себя многие люди тратят годы. Те, кто встал на путь самосовершенствования, не жалеют на это времени и сил. Но результат превосходит все ожидания! Эти люди обретают жизнь, полную света и радости. Они свободны и благополучны. Проблемы, тревоги, сомнения больше не разрывают их сердца и не разъедают души. Они живут в гармонии с собой, потому что научились понимать собственные потребности и желания. Мнения окружающих и шум толпы больше не заглушают голоса их сердца, потому что они научились отделять главное от второстепенного, обрели долгожданную свободу и право жить так, как они хотят. Трудности, хлопоты и мелкие житейские неурядицы они принимают с улыбкой – потому что понимают, что это всего лишь часть пути. Ну а сложности, проблемы и ошибки, которые есть в их жизни, дают им прекрасную возможность открыть в себе новое и неизведанное, что делает путь к себе еще более интересным и удивительным. Это самое потрясающее путешествие, которое может совершить каждый из нас! И цель его – прийти к себе, к себе истинному, настоящему.

На пути самопознания вас ждет немало удивительных открытий. Будьте к этому готовы! Некоторые из них не так просто принять!

Может оказаться, что долгое время вы стремились совсем не к тому и добивались не того, что вам на самом деле нужно.

И все это только потому, что не понимали себя и жили в жестких рамках навязанной вам роли. Вы словно поднимались на гребень волны, и казалось, вот он – момент счастья! Но снова срывались вниз, испытывая очередное разочарование и опустошенность.

Вы хотели счастья и долго искали человека, который вам «подходит», а потом пытались «перекроить» его под себя, но все равно не находили гармонии и покоя. А ведь на самом деле этот человек всегда был рядом, просто вы не понимали энергетики вашей пары и расходовали бесценную энергию любви совершенно бесполезно. Вы проживали готовые сценарии с четко прописанными ролями и не понимали, почему снова не испытываете счастья. Но оказывается, все, что нужно для счастья, – это выйти за рамки «прописных истин» и начать жить свободно, понимая себя и принимая сложный внутренний мир партнера.

Вы искали разные источники силы и не находили их. Просто вы не знали о том, что за вами – огромная сила, сила вашего рода. И если вы знаете, как

использовать эту силу, то идти по жизни намного легче! Нарушая иерархию рода и другие его законы, вы лишаете себя огромного запаса энергии, и именно это не позволяет вам чувствовать себя полностью счастливым.

Смело ступайте на путь, ведущий к познанию себя. Он тернист и труден. Но оттого и прекрасен. Понять себя, поверить в свои силы, почувствовать собственную ценность, осознать свое место в этом большом и разнообразном мире – нет цели выше и прекраснее!

О чем моя книга, и для чего она написана

Если вы хотите добиться успеха в жизни, то обязательно должны развиваться. И совсем не важно, о чем вы мечтаете – познать радость любви, сделать блестящую карьеру или реализовать творческие порывы. Только постоянный личностный рост и саморазвитие позволят вам достичь целей и воплотить в реальность самые смелые мечты.

Я написал эту книгу для того, чтобы люди, которые уже сегодня понимают важность и необходимость саморазвития, прошли этот сложный, но невероятно интересный путь легче. Много лет я провожу тренинги и консультации и накопил немалый опыт. Я знаю, что все люди, при всем разнообразии их характеров, личностных особенностей и условий жизни, хотят одного – быть счастливыми.

Стремление к счастью свойственно молодым и пожилым, богатым и не очень, мужчинам, женщинам, студентам, бизнесменам, домохозяйкам, инженерам, программистам, военным – всем. Каждый из нас мечтает о своем счастье – о любви, благополучии, карьере, о деньгах, дальних путешествиях. Для кого-то нет мечты больше, чем поскорее выплатить ипотеку и вздохнуть свободно, а кто-то готов пройти сто дорог, чтобы постичь истину и обрести душевный покой. И каждый ищет свой путь к счастью. Вы тоже пытаетесь нащупать его, словно пробираетесь в сумерках к источнику света. И даже если сегодня ваша жизнь тяжела, скучна и однообразна, вы все равно мечтаете о том, чтобы однажды проснуться абсолютно счастливым человеком.

У кого-то этот путь извилистый и утомительный, а кому-то удастся прийти к процветанию короткой и прямой дорогой. Все зависит от того, в какой момент жизни вы пришли к выводу о необходимости перемен.

Те, кто уже смогли возвыситься над суетой, живут легко и свободно и знают, что саморазвитие – это единственный способ достижения счастья.

Хочешь жить в достатке – развивайся!

Мечтаешь о любви – познай себя!

Стремишься к свободе и независимости – разорви порочный круг стереотипов!

Развивайся, чего бы ты ни хотел и о чем бы ни мечтал!

Рано или поздно любой человек задумывается над тем, зачем он живет, почему не чувствует себя удовлетворенным собственной жизнью и как жить дальше. У одних это происходит в виде глубокого переосмысления целей и ценностей, у других – намного проще, в виде попытки изменить внешние атрибуты жизни. Но, так или иначе, этот момент настает. Это похоже на то, что вы бежали куда-то и вдруг ударились лбом о стену. Стоп! А куда я бегу, зачем и почему? А нужно ли мне это? Неужели именно этого я хочу больше всего на свете?

И чем раньше возникнут эти вопросы в вашей голове, тем лучше. Чем раньше вы осознаете необходимость перемен, тем больше лет счастливой и спокойной, обеспеченной и гармоничной жизни вам предстоит прожить.

Что же такое – осознать необходимость перемен? Глубокое понимание того, что ваши нынешние ценности, нравственные установки, цели и желания перестали вас удовлетворять, неизбежно порождает жгучее желание «попробовать жить по-другому», «начать жизнь с чистого листа», «сделать перезагрузку».

Называйте так, как вам хочется. Но желание это такое сильное, что человек просто не знает, как с ним справиться и что с ним делать. Как обновить жизнь? Как стать другим и увидеть мир совершенно иначе? Как выйти из замкнутого круга стереотипов?

Вопросов всегда больше, чем ответов. И это очень хорошо!

По опыту работы с сотнями людей я знаю, что поиск ответов – это и есть самое ценное! Потому что это – путь к себе, который называется самопознанием. А самопознание является важнейшей частью процесса развития личности. Вот так причудливо иногда все переплетается...

Развитие личности представляет собой сложный процесс, который состоит из саморазвития и самопознания.

Я написал эту книгу не только для тех, кто уже приблизился к переоценке своей жизни, но и для тех, кто, возможно, еще не осознает «первых звоночков», которые посылают им сердце и душа.

Перед вами сейчас стоит выбор дальнейшей жизни: плыть по течению и быть как все – ходить на работу, раз в неделю встречаться с друзьями или бросить вызов судьбе и вырваться из повседневной рутины. К сожалению, большинство предпочтут первый вариант, потому что он абсолютно безопасен. Я это знаю, и меня это ничуть не удивляет. Но я верю, что найдется немало людей, которых эта книга «разбудит», и они отправятся по дороге саморазвития к процветанию.

Первый шаг будет робким и осторожным, но он все-таки будет сделан!

Эта книга поможет вам понять, в какой точке пути вы находитесь сейчас, и найти самый простой и короткий путь к себе настоящему, каким вас создала природа.

При развитии личности всегда происходит изменение окружающей реальности. То есть, меняясь, вы измените всю свою жизнь. Все ее атрибуты и причудливые декорации будут меняться вместе с вами. Не удивляйтесь!

То, что казалось важным и желанным, при ближайшем рассмотрении может оказаться пустым и ненужным. Не огорчайтесь, если поймете, что ложные цели вам кто-то навязал, а вы покорно их приняли как свои собственные, вот и живете теперь, мучаясь... А ваши настоящие мечты так и не осуществились! Все это потому, что вы много лет не хотели слушать и слышать свое сердце. Теперь все изменится, и вы «вспомните» свои истинные цели и былые мечты.

О любви

Никогда человек не может быть счастлив без любви. Истинное величие любви мы постигаем только тогда, когда счастливы сами и счастлив тот, кто рядом. «Любить и быть любимым» – вот, казалось бы, простая формула гармоничных отношений. Простая... Но почему же тогда вокруг столько несчастливых людей?!

Многие люди живут без любви, страдая и обрекая на страдания партнера. Хотя им всего лишь не хватает понимания того, как на энергетическом уровне устроена их пара и как нужно использовать эту энергию для укрепления отношений.

Люди часто по привычке говорят «Мы», хотя никаких «Мы» давно нет, есть только два отдельных человека, которые целую жизнь живут в состоянии «одиночества вдвоем». Нет никакого «Мы», прежде всего потому, что нет «Я» – человека развитого и гармоничного.

Развивая свою личность, вы обретаете счастье в отношениях с любимым человеком, потому что вовлекаете в это важное дело своего партнера – то есть духовно растете вместе.

Если сейчас вы одиноки и мечтаете о настоящей любви, то теперь сможете встретить человека, с которым будете счастливы. Потому что поймете, что одиночество – это то, к чему вы неосознанно стремились и чего по-настоящему хотели, хотя упорно убеждали себя в том, что вам просто не везет и вы не можете выйти замуж. Многие прояснятся, и вы поймете, как действовать дальше.

Моя книга называется «Я-Мы». Потому что «Я» – это важнейшая часть «Мы». Если вы узнаете себя истинного и научитесь понимать свои потребности и желания, то сможете построить крепкие и счастливые отношения с другим человеком.

«Я» и «Мы» – едины и неразделимы, но никогда не забывайте, что «Мы» всегда состоит из двух самостоятельных «Я».

И только когда каждый партнер стремится к развитию своей индивидуальности, наступает гармония в паре. Когда каждый партнер стремится к постижению своей сути, крепнет ваш союз.

Суть – это то, что заключено внутри нас, в нашем сердце, она невыразима словами и может быть постигнута только в процессе раскрытия человеком своих внутренних способностей и резервов. Именно постижению этой сути, скрытой так глубоко, но бесконечно важной для достижения гармонии и счастья, и посвящена моя книга.

Каждая ее глава освещает самые важные этапы развития личности. Поступательно двигаясь от начала книги к концу, выполняя все практики и упражнения, внимательно и вдумчиво воспринимая весь материал, вы сможете проработать все свои «болевые» точки, которые пока мешают вам вздохнуть полной грудью и ощутить радость жизни. Путь саморазвития невозможно запустить за один день и достичь результатов за короткий срок. Только осознанно подойдя к этому вопросу, избавившись от отвлекающих факторов и составив четкую программу действий, можно добиться результата.

И напоследок еще одно важное предупреждение, которое я хотел бы сделать своим читателям: путь саморазвития не имеет конечной точки. Целью является само путешествие, а не необходимость добраться до финиша.

Любая дорога начинается с первого шага.

Вы готовы сделать этот шаг. И это очень обнадеживает!

Часть I

Я

Глава 1

Свой Путь

Многие люди, перешагнувшие двадцатипятилетний рубеж, перестают довольствоваться имеющимися способностями и стараются развить в себе новые навыки. В этот момент они задумываются о саморазвитии.

В детстве и юности развитие по большей части происходит под влиянием внешних факторов.

Мы ходим в детский сад, посещаем школу, учимся в институте.

Взрослые воспитывают своих детей так, чтобы они могли в будущем устроиться на хорошую работу и были способны выполнять чьи-то поручения. И лишь к немногим взрослым людям приходит осознание того, что в этой системе что-то неправильно. У человека формируется много ненужных привычек, которые не приносят ему пользу.

Комплексы и повседневные заботы уже не оставляют места для творчества, для того, чтобы заниматься чем-то действительно интересным. И уже само понимание, что вся оставшаяся жизнь будет такой же монотонной и заранее predetermined, порождает резкое желание что-то в жизни изменить. Будущее выглядит серым, и так хочется расцветить скучные будни яркими красками, любовью, радостью и счастьем!

Именно на этом этапе большого Пути под названием «жизнь» перед нами встает выбор: оставить все как есть или попробовать круто изменить жизненный курс. И если вы читаете эту книгу, то, наверное, уже приняли решение...

Да, вы правы: саморазвитие, духовное развитие – жизненно необходимо человеку, потому что оно открывает новые горизонты не только в профессии и в любви, но в принципе меняет вашу мировоззренческую модель.

Саморазвитие – это способ изменить окружающую реальность

Развитие личности представляет собой сложный процесс, который состоит из саморазвития и самопознания. Самопознание – это не что иное, как изучение собственных личностных особенностей, а также осмысление себя.

Самопознанием мы занимаемся, начиная с младенчества и на протяжении всей жизни. По сути, самопознание – это поиск ответов на вопросы: кто я? зачем я здесь? что хочу получить от мира?

Саморазвитие личности происходит одновременно с разных сторон. Оно выражается в самостоятельном изучении отдельных вопросов, а также применении полученных знаний на практике.

При этом саморазвитие не предполагает внешнего контроля. Оно может выражаться в трех формах – самоутверждения, самосовершенствования, самоактуализации.

? Самоутверждение – деятельность, направленная на обнаружение и подтверждение определенных качеств, черт характера, особенностей поведения в конкретных ситуациях. При этом самоутверждение может осуществляться практически в любой сфере деятельности.

? Самосовершенствование – наиболее адекватная форма саморазвития. В процессе самосовершенствования человек стремится к собственному идеалу, приобретает новые черты характера, которые позволяют ему стать лучше.

? Самоактуализация – это умение человека стать тем, кем он должен стать. Речь идет о выполнении своей миссии и предназначения в жизни.

Итак, на протяжении жизни человек развивается и совершенствует свои предпочтения и привычки, которые появились у него в результате влияния на него общества.

Для этого он использует и знания, и приобретенный опыт, и набор социальных масок, и психофизических черт.

При развитии личности происходит личностный рост, а вместе с ним и изменение окружающей реальности.

В чем смысл саморазвития?

Сегодня существует много теорий и способов саморазвития.

У неподготовленного человека могут возникнуть вопросы.

? Что почитать полезного?

? Какой путь будет наиболее эффективным?

? Чему уделять больше внимания – духовному или физическому развитию?

Конечно, можно анализировать все накопленные в этой области знания, выбирать наиболее подходящую систему. Но каждый человек уникален. И то, что прекрасно подойдет одному, совершенно не подойдет другому.

Не существует универсального способа саморазвития личности, который можно было бы использовать в качестве клише. У каждого свой Путь. Саморазвитие предполагает, в первую очередь, способность разобраться в себе, а только после этого – выполнение каких-либо практик.

Для человека, который все делает естественно, повседневные обязанности являются удовольствием, а не повинностью.

Он живет наполненной жизнью и получает от нее много позитивных эмоций, в отличие от тех, кто всё «тянет лямку», испытывая страдания и разочарования.

Саморазвитие – это понимание реальности в конкретное время в определенном месте; это понимание смысла своего существования и предназначения. Когда вы достигнете этого понимания, – обретете гармонию и внутренний покой. Появится ощущение счастья. Вы придете к открытию новых истин: не нужно постоянно за кем-то гнаться, незачем спешить, не стоит стремиться к ложным

целям.

Саморазвитие имеет огромное преимущество перед неосознанным развитием. Вы можете пройти свой путь гораздо проще, наслаждаясь всей прелестью жизни.

Проблемы саморазвития

Мы уже говорили, что саморазвитие не имеет конечной точки. Целью является сам Путь. Высшая ценность заключается в самой возможности двигаться по этому Пути, открывая в себе новое и неизведанное, а не достигнуть финиша, где вы могли бы почувствовать себя самым совершенством.

Путь этот необыкновенно интересный, но на нем вас ждет и немало сложностей. От того, как вы справитесь с трудностями, зависит ваше восприятие реальности и результаты, которые вы получите.

Невежество

Невежество – не что иное, как неприятие информации или ее отрицание без изучения вопроса. Многие люди, которые считают себя слишком умными, часто произносят фразу: «Я и так все знаю».

Известный мыслитель Сократ не уставал повторять: «Я знаю, что ничего не знаю».

Это мнение кардинально отличается от убеждений тех людей, которые считают себя умными и сведущими во всем. На самом деле это обычные невежды, и таких много. Они стремятся наполнить себя любой информацией независимо от ее ценности. При этом чувствуют собственную значимость и важность и пытаются всеми силами доказать ее окружающим. Трагедия этих людей состоит в том, что они, программируя себя на полноту знаний, не стараются сохранить место для чего-то нового. В результате останавливаются в развитии – им это просто не нужно.

Важно понимать, что развитие каждой личности, как и Вселенной в целом, не может остановиться. Иначе это противоречило бы законам мироздания. Поэтому человек-всезнайка не опережает других, а отстает от людей, открытых всему новому.

Именно невежество не дает возможности осознать, что невозможно достигнуть эталона. Можно лишь приблизиться к нему на определенное расстояние. А для этого нужно постоянно искать новые знания, впитывать их и применять на практике.

Лень

«Лень и депрессия – это сигнальная система, которая говорит о том, что вы проживаете не свою жизнь», – сказал как-то известный предприниматель Владимир Довгань, и это очень верное определение лени.

Самой лени в привычном для нас понимании не существует. Это производная от ограниченного подсознанием желаний. Когда у человека нет цели, к которой нужно стремиться, его внутренняя энергия застаивается. А ведь она должна была уходить на выполнение жизненной миссии. Отсюда упадок и апатия.

Если у человека нет сокровенных желаний и четко обозначенных целей, он может стать ленивым. Если вас хотя бы изредка посещают мысли о том, что вам лень что-то делать, значит, вы занимаетесь в жизни не тем, что вам предназначено.

От лени недалеко до деградации. К сожалению, многие понимают это уже слишком поздно. Лень постепенно превращается в алкоголизм, наркоманию. Люди попадают на нижнее звено социальной лестницы.

Что же делать, если появилась лень?

Первый вариант – пустить все на самотек. Очень скоро возникнет жизненная ситуация, когда придется взяться за голову и предпринять какие-либо действия.

Второй способ – попробовать разобраться в себе на уровне подсознания. Можно привлечь на помощь близких, поменять окружение и найти людей, которые

могут ставить масштабные цели. Лень быстро исчезает, когда появляются настоящие цели и устремления.

Привычки

Привычки бывают хорошие, а бывают вредные. Вредные привычки оказывают на нас негативное воздействие на эмоциональном, физическом и умственном уровне.

Если человек живет неосознанно, в его жизни обязательно появляются вредные и пагубные привычки.

Самые навязчивые из вредных привычек – это алкоголь и курение. Нередко они появляются, когда нет целей, стремления, желаний двигаться вперед.

В этот момент человек понимает, что хочет поменять что-то в своей жизни. Ему придется познакомиться с целями саморазвития, а потом можно и понемногу избавляться от пагубных привычек, заменяя их теми, которые будут способствовать успеху.

Первые шаги всегда сделать очень сложно. Но, ощутив облегчение и положительные перемены после отказа от одной привычки, человек обретает силы продолжать развиваться и находит в этом смысл жизни.

Постепенно, по мере изменения привычек кардинально меняется и вся жизнь.

Сомнения

Человек часто сталкивается в жизни с новыми знаниями. А все новое нередко вызывает неприятие и сомнения.

В результате возникает привычка сомневаться во всем. И это приводит к тому, что человек останавливается в своем саморазвитии. Если желание говорит вам, что знает формулу успеха, то разум заставляет вас сомневаться в ее эффективности.

Тот, кто давно и глубоко занимается саморазвитием, понимает, что сомнение лишь ворует время и не приносит никакой пользы. Нельзя позволять сомнениям одерживать победу над желаниями. Если концентрироваться на отрицательном, в итоге оно и случится.

Сомнение – это лишь недостаток информации. И если его устранить, можно приступить к активным действиям.

Учитесь и творите свою реальность

Если вы твердо решили развиваться, вам нужно знать основные принципы саморазвития.

Принцип 1. Учитесь!

Само определение саморазвития предполагает изучение различных знаний с целью последующего их применения на практике. Следует понимать, что знаний в этом мире много, но, чтобы они стали действенным инструментом перемен, их следует проверять на собственном опыте.

Безусловно, можно читать разную литературу по саморазвитию, проходить курсы, обучающие семинары, тренинги личностного роста, брать частные уроки. Но знания станут истинными только в том случае, если вы их пропустите через себя, свой опыт и мировоззрение.

Знания без практики равны нулю. Практика сопровождается ошибками, которые дают вам опыт. Даже гуру порой может ошибаться. Лучший гуру для человека – это он сам. Приобретенные знания являются вторичными. Они почти бесполезны, пока человек не найдет им практическое применение.

Интересное наблюдение. Социальные сети пестрят мотивирующими цитатами, картинками и высказываниями. Казалось бы, созданы все условия для изменения жизни к лучшему. Однако все это не работает. Мы читаем цитаты, но они не помогают нам получить желаемого. Потому что полезны только те знания, которые будут трансформированы через личный опыт.

Истина находится внутри нас. Невозможно насытиться чужим опытом. Если вы хотите достичь своих целей, важно использовать свой опыт и собственные ошибки.

Важно всегда помнить, что истина находится внутри человека. Невозможно насытиться чужим опытом. Если вы хотите достичь своих целей, важно использовать свой опыт и собственные ошибки. В конечном итоге они дадут вам гораздо больше, чем теоретические знания из книг и семинаров.

Принцип 2. Человек – творец своей реальности

При саморазвитии постоянно идет активный процесс изменения личности. В жизни нет ничего статичного. Все постоянно меняется. В том числе человек и его восприятие реальности.

Если бы судьба каждого из нас была predetermined заранее, не было бы смысла в самой жизни. Вселенная утратила бы свое предназначение.

Основой всеобщего механизма Вселенной является понимание себя, саморазвитие и осознание собственной значимости.

Не понимая принципов управления внутренним и внешним миром, бессмысленно искать подходящие пути саморазвития. Многие не понимают этого. В результате остаются на том же месте, с которого начали.

В то время как один человек проводит жизнь за компьютерными играми, другой пытается открыть в себе новые качества.

Каждый из них является творцом собственной реальности.

Выбор всегда за вами.

Принцип 3. Станьте сегодня лучше, чем вчера

Только ежедневная работа над собой позволит достичь поставленной цели. Ваша задача – ежедневно становиться хотя бы немного лучше, чем вчера. Непременнo отслеживайте свои результаты. Разделите большую цель на

подцели и двигайтесь к ним упорно и поступательно. Наберитесь терпения и проявите усердие.

Принцип 4. Снимите все ограничения

Современное общество устроено таким образом, что уже к двадцати годам у человека появляется множество фальшивых установок, которые сильно препятствуют процессу саморазвития. Помните, что большинство философских учений начинают с очищения сознания и ума от постороннего. Нельзя наполнить сосуд, в котором уже есть жидкость. При саморазвитии и изучении чего-то нового важно забыть о старых знаниях. Может быть, именно это знание ускорит процесс саморазвития, а используя другие установки, человек отодвигается от того, что готов воспринимать и считать правильным для себя всей душой и телом. Вам придется научиться выходить из зоны комфорта, чтобы понять, к каким изменениям это привело.

Не противьтесь природе!

Очень важно понимать, что саморазвитие заложено в нас самой природой. Наша жизнь выстраивается так, что на каждом этапе мы развиваемся, обретая бесценный опыт. Благодаря этому человек получает огромные возможности, вплоть до изменения мира, обретения внутренней гармонии, мудрости и душевного равновесия. Да, процесс этот трудоемкий и долгий. Будут подъемы и спады, успехи и неудачи – и это самое ценное! Но вы совершенно по-новому увидите мир и пойдете в верном направлении – в том, в котором действительно хотите идти, невзирая на страхи и ложные установки.

Вам предстоит устранить эти установки и победить страхи, которые мучают вас и не дают жить. Вот почему важно сразу настроиться на длительную работу – мгновенного чуда не произойдет. Если бы все было так просто, вокруг нас были бы веселые, радующиеся каждому дню, успешные бизнесмены и миллионеры. Но, к сожалению, в реальной жизни мы видим совсем другую картину...

Основные этапы саморазвития

? Достижение гармонии и жизненного баланса.

? Возможность жить собственной жизнью, управлять ею и быть хозяином собственной судьбы.

? Вовлеченность в жизнь. Интересная, насыщенная, активная жизнь во всех сферах.

Бывает так, что перед вами словно пелена и вы не понимаете, чего хотите, а все пути или одинаково привлекательны, или одинаково неинтересны.

? Самое важное – точно определить ту позицию, в которой вы находитесь в данный момент времени.

? Определяющее свойство в достижении успеха в самосовершенствовании – это ваше настроение.

Если вы постоянно сомневаетесь, боитесь, что не получится, акцентируете внимание на трудностях – попрощайтесь с мыслью об успехе. Нужно настроиться на лучшее, замечать в себе позитивные изменения и подмечать даже малый успех! Неплохо было бы освоить практику медитаций, повторения аффирмаций. Но мыслей и убеждений явно недостаточно: если вы не начнете действовать, ничего не изменится.

Саморазвитие открывает вам новые горизонты и возможности.

Ваша жизнь становится осмысленной и наполненной, вы открываетесь людям, обретаете новых знакомых, осваиваете новые навыки и духовно растете.

Духовное развитие: сила внутри нас

«Зачем я живу?» «В чем смысл моей жизни?»

Эти вопросы волнуют не только вас, но и многих других людей, которые стремятся к осознанной жизни. Они идут из самой глубины человеческой души. Так сквозь шум и суету обыденности пробивается ваш внутренний голос – такой тихий, что его невозможно расслышать, но он звучит вновь и вновь...

Так начинается ваш Путь к самому себе. И нет ничего прекраснее и интереснее в этом мире, чем самопознание: ведь, познавая себя, вы познаете весь мир.

Что такое духовное развитие человека, и в чем оно заключается? Это, прежде всего, развитие самосознания, поиск пути к себе истинному. Духовность заключается в степени осознанности, в готовности взять на себя ответственность за все происходящее с вами. Это непрерывный рост, который происходит ежедневно. Это ценный и уникальный опыт.

Духовно зрелому человеку легче живется, он менее тревожен, умеет взять себя в руки в экстремальных ситуациях, предъявляет меньше требований к другим. Такая личность всегда гармонична.

Большинство людей подвластны своим эмоциям, которые чаще всего носят отрицательную модальность. Мы спорим, злимся, обижаемся, выставляем счета другим и даже не замечаем, как формируется привычка негативно воспринимать окружающих. Мы перестаем восхищаться другими – вместо этого завидуем, не понимаем, становимся нетерпимыми и жестокими. И потом искренне недоумеваем: откуда же валятся на нашу голову проблемы? Мы не находим выхода и действуем импульсивно, под влиянием все тех же негативных эмоций. И когда мир предлагает возможности, просто отмахиваемся от них, продолжая «вариться в собственном соку».

Негативные эмоции подобны пелене на глазах: они искажают восприятие, сужают угол зрения. И мы перестаем ценить то, что поистине ценно. Вместо этого спешим жить по навязанным извне сценарию и ритму, постепенно разрушая себя и полагая, что болезни приходят от старости.

На самом деле болезни – это результат износа не только физического тела, но и эмоциональной сферы. Находясь в напряжении, мы становимся более уязвимыми. Духовное развитие заключается в том, чтобы вести осмысленную, гармоничную и свободную от болезней и страданий жизнь. Поможет в этом совершенствование эмоционального интеллекта и духовности. Вместо того

чтобы ориентировать свою силу на внешние факторы, ее следует сосредоточить в самом себе. И такой потенциал есть у каждого: мы рождаемся с этим!

Духовное развитие – это изменения к лучшему на работе, укрепление вашего материального положения. Это ваше здоровье, упрочение семейных связей и межличностных контактов.

Развиваясь, вы научитесь управлять своими эмоциями, сможете быстро восстанавливаться, делать менее острым физический и эмоциональный дискомфорт. Вы сумеете правильно ставить цели и научитесь достигать их. Тот, кто развивается духовно, сам умеет поднимать себе настроение, а не ищет внешних стимулов, всегда оптимистичен, работоспособен. Этим людям открывается радость творчества – они генерируют уникальные и оригинальные идеи. И вы тоже станете таким человеком. Вы вновь начнете жить!

Основные этапы духовного развития

? Убрать то, что не удовлетворяет.

Первым этапом на этом пути становится искреннее стремление измениться и убрать то, что вас не удовлетворяет. Если вы не хотите ничего менять – ничего и не произойдет. Часто страх перемен перевешивает, и люди предпочитают оставить все как есть. Нам привычнее страдать, раздражаться – это же естественно, «все так живут». Кто-то, в силу возраста, считает, что отжил свое, и доживает, ощущая себя несчастным. Возраст неважен! Вообще духовное развитие человека – это то, что не привязано ни к возрасту, ни ко времени. Все в вашей власти. Скажите себе: «Я буду здоровым, материально независимым, гармоничным. Я научусь ценить действительно важное и принимать разных людей, независимо от их характера. Мои мечты сбудутся». Вдумайтесь в эти слова. Они несут мощную силу, только верьте в них.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/dovlatov_konstantin/ya-my-ili-kak-preodolet-yamu-na-puti-k-schast-yu

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)