



Ф. К. Дзалаева

**Изобилие. Эмоции.  
Мышление. Любовь.**

2022

Ф. К. Дзалаева

# Изобилие. Эмоции. Мышление. Любовь

Электронное текстовое издание

Санкт-Петербург  
Научно-технические технологии  
2022

© Дзалаева Ф. К., 2022  
ISBN 978-5-907618-05-3

УДК 87  
ББК 159.9  
Д43

**Дзапаева, Ф.К.**

Изобилие. Эмоции. Мышление. Любовь [Электронный ресурс] / Ф.К. Дзапаева – Санкт-Петербург: Научкоемкие технологии, 2022. – 41с. – URL: <https://publishing.inelgr.com/article/izoblie.pdf>.

В жизни все взаимосвязано: эмоциональный интеллект, наше изобилие и мышление, духовное развитие и взгляд на жизнь. Развитие предполагает снятие ограничений, убеждений и позволение, умение поддерживать состояние и взаимодействовать с миром на всех уровнях.

Создание нового уровня реальности для творения лучшей версии себя и окру-жающего мира в гармонии и радости на благо человечества - это основа бытия.

Научно-популярное издание

**Дзапаева Фатима Казбековна**

Изобилие. Эмоции. Мышление. Любовь

Электронное текстовое издание

**12+**

Знак информационной продукции согласно  
Федеральному закону №436-ФЗ 29.12.2010 г.

Верстка Подображных М.В.

Подписано к использованию 20.08.2022 г.  
Объем издания - 2,7 МБ  
Гарнитура «Vaskerville»

Издательство «Научкоемкие технологии»

ООО «Корпорация «Интел Групп»

197372, Санкт-Петербург, пр. Богатырский, дом 32, к. 1 лит. А, пом. 6Н.

<https://publising.inelgr.com>

E-mail: [publising@inelgr.com](mailto:publising@inelgr.com)

Тел.: +7 (812) 945-50-63

© Дзапаева Ф.К., 2022

© Верстка. Подображных М.В., 2022

ISBN 978-5-907618-05-3

# Содержание

ГЛАВА 1. ИЗОБИЛИЕ .....	4
ГЛАВА 2. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ. ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ. ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ .....	15
ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ .....	20
ГЛАВА 4. КОМПАС ЭМОЦИЙ.....	27
ГЛАВА 5. МЫШЛЕНИЕ ЧЕМПИОНОВ.....	32
ГЛАВА 6. ПРАВИЛА ЛЮБВИ .....	38

## Глава 1. Изобилие

Что такое изобилие:

1. Достаточно средств ежемесячно \_\_\_\_\_.
2. Размер богатства \_\_\_\_\_.
3. **Что отделяет от изобилия: написать 7 пунктов:** \_\_\_\_\_.
4. **Что надо сделать, чтобы изобилие пришло:** \_\_\_\_\_.

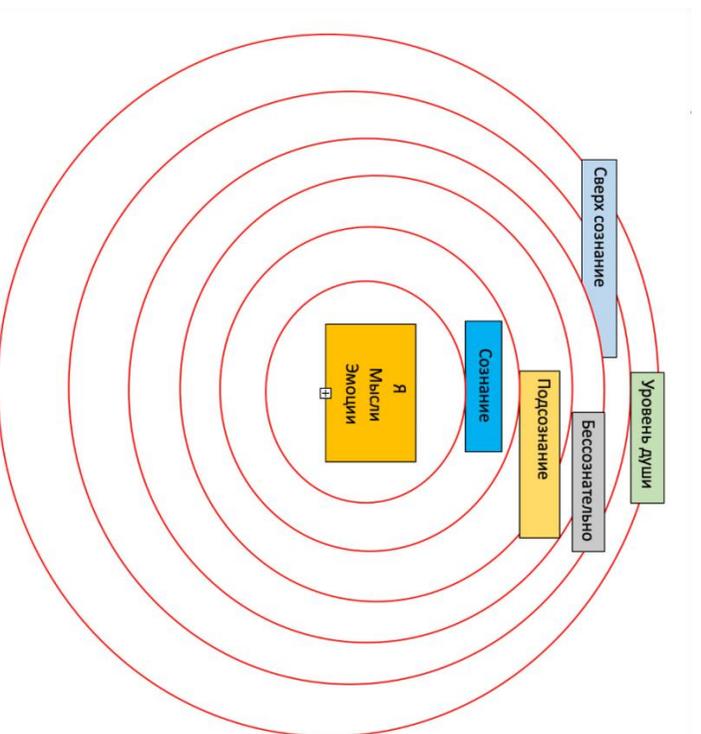
Игра «Ассоциации».

Принцип 20 за 2. Это 20 позитивных ассоциаций — слов за 2 минуты.

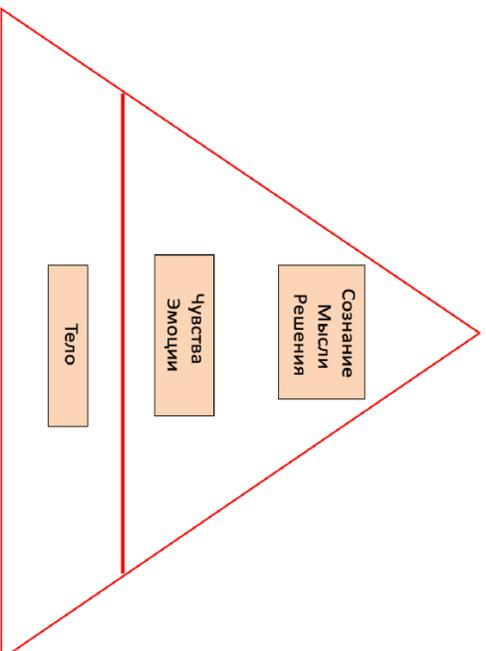
*Деньги - это* \_\_\_\_\_

*Негативные -ограничители* \_\_\_\_\_

**Если позитива больше, а нет изобилия, то это призма ума и он ограничивается.**  
Негативная установка: Называем ее и смотрим, что болит и где болит в теле и в каком предыдущем опыте возникла эта установка? Прошлый негативный опыт или установка родителей?

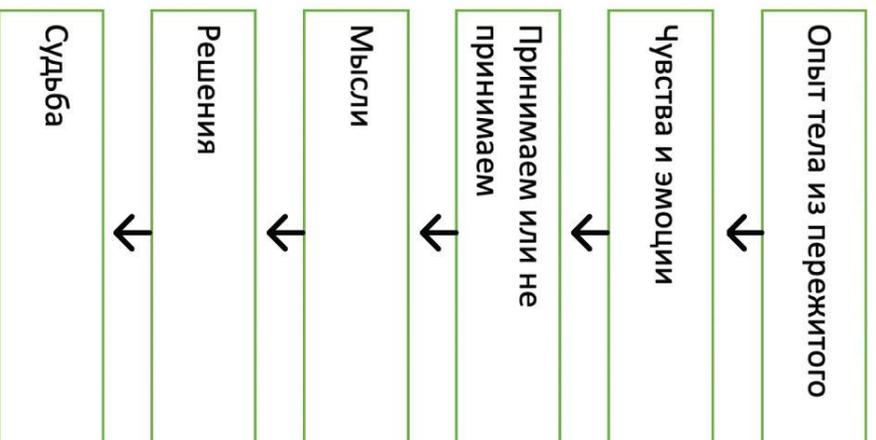


Все эти уровни влияют на то, что происходит в теле.



Убеждения берутся из опыта, когда мы были в открытом состоянии и нам его внедрили, наше тело проживало опыт.

Например: наше тело пережило чувства и эмоции и перешли в сознание. И это сознание делает наш выбор. И это уже действие. Т.е. резульятат наших действий ведёт к судьбе (линии жизни).



Все выборы сохранены в нашем подсознании и проявляются в действии или бездействии.

Чтобы судьба изменилась, надо другой опыт для нашего тела, отсюда новые чувства и проживём положительный опыт, принять другие решения и другие действия, смена рисунка судьбы.

**Вопросы:**

1. Сколько денег Вам нужно для счастья?

2. Что такое «Сумма комфорта»: знаете куда их потратить и отсутствует внутреннее напряжение и переживания , как их потратить. Сумма, которая в случае реформы потеряется, и мы её легко переживём без утраты финансового и психического здоровья.

### **Сумма комфорта**

- а. способны переварить.
- б. знаем, куда их деть.
- в. в случае потери мы в состоянии пережить эту потерю.

Это сумма комфорта соответствует вашему состоянию. «+» если сумма комфорта больше, чем то, что зарабатываете сейчас, то можно прийти к ней. «-» экологичным не рискованым способом вы не сможете заработать.

При мудром подходе эти суммы в месяц – это тот вариант, который реальный, уровень изобилия, который можно пережить и никто не пострадает. Или Вам надо рискнуть. Рисуем первый круг – это деньги в жизни, в пространстве: деньги для счастья.

### **Деньги для счастья.**

- 1 сумма – \_\_\_\_\_ тело реакция \_\_\_\_\_
- 2 сумма – \_\_\_\_\_ тело реакция \_\_\_\_\_
- 3 сумма – \_\_\_\_\_ тело реакция \_\_\_\_\_
- 4 сумма – \_\_\_\_\_ тело реакция \_\_\_\_\_ Лист бумаги – это поле жизни осознаваемое.

Если размер первоначальной суммы увеличивается в 3 раза, то эта сумма входит в сознание и вы готовы в этом сознании быть условные - впустить эту сумму.

Если из листа не вместились один из четырёх кругов, то эту сумму сознание не переварит. И сознание надо расширить.

Определить комфортное для себя расширение.

Например, 3 расширение самое комфортное, и идет энергия, а остальное озноб и зевота.

Потом вспомним те ограничения, которые будут ограничивать.

- Вдох – выдох.
- Закрывать глаза.
- Слушаем тело : Эмоции, Мысли, Тело

Сумму комфорта согласовать с телом и как её тратить

1. Что характеризует человека в состоянии изобилия? Написать 20 качеств за 2 минуты.

Например: Достоинство +Спокойствие +Легкость +Благородство+ Мужество+ и тд

2. 3 ключевых качества человека в изобилии: \_\_\_\_\_

3. В образе новом : \_\_\_\_\_ . Ощущения в теле: \_\_\_\_\_ .

3. Что мешает туда прийти: \_\_\_\_\_ .

4.Какое качество взять себе и оно продвинет к изобилию и сумме комфорта? \_\_\_\_\_ .

Цель работы: снять ограничение, которое мешает изобилию!

Деньги – это стрессовая форма энергии. Деньги – это вещь материальная, но это взаимодействие с деньгами и отношения с энергией. И это взаимодействие в мире материй.

Мать – земля и Бог – отец.

Какие отношения с мамой, такой и успех и удача, и столько денег. Капиталоемкость человека прямо пропорциональна уровню образованности матери. Это не про корочки и дипломы. Удачи лицу матери.

**Часть 2. Цена и ценность.**

Ценность выше цены. Например: ценность за коня. Обеспечивание – это отсутствие ценности в том, что нам дают. Ценность – это важность чего – то для меня. Например: то, что раньше было ценным и Вы за 10 руб. купили, то сейчас даже за 1 руб. не хотите.

Ценность влияет на цену. Если есть ценность, то есть мотивация искать деньги и т.д.

**Что есть во мне ценного: написать качество и его стоимость Результат и стоимость:**

\_\_\_\_\_

**Итого сумма** \_\_\_\_\_

**Сумма комфорта** \_\_\_\_\_

**Ценность** \_\_\_\_\_ (сумма по чеку)

**Плата за самого себя** \_\_\_\_\_

1. Тело должно впустить эти деньги И позволить себе. Убрать мысли:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Изобилие складывается из :**

**1. Отношение к деньгам**

**2. Отношения с мамой**

**3. Наличие любви к себе**

**4. Отношение с ценностью себе**

**100 достижений в жизни:** \_\_\_\_\_

Рисунок 1: Вы и мама \_\_\_\_\_

Рисунок 2: Вы и деньги \_\_\_\_\_

Рисок 3. Ценность Ваша \_\_\_\_\_

**10 покупок мечты:** \_\_\_\_\_

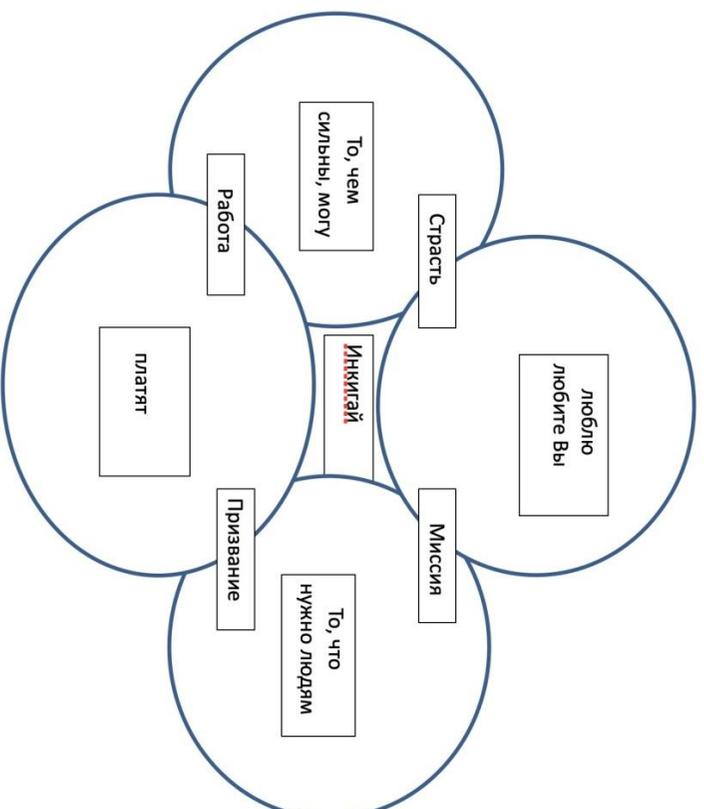
**10 осознаний изобилия:** \_\_\_\_\_

**10 внутренних и внешних ресурсов поддержки:** \_\_\_\_\_

**10 напоминаний о внутреннем припятствии:** \_\_\_\_\_

**10 реальных шагов к смене жизни:** \_\_\_\_\_

**10 напутствий себе в будущее :** \_\_\_\_\_



**Что любите делать и результат этого действия:**

Написать перечень любимых занятий : 1, 2, 3, 4, и не менее 25-30 \_\_\_\_\_

Что любите делать и результат какой получаете: \_\_\_\_\_

Что мне легко дается, где есть процесс, а не результат. \_\_\_\_\_

**Что приносит радость и важен процесс, а не результат:** Например пункт 3,8,11,6 из списка любимых дел \_\_\_\_\_

**Мои сильные качества в действии и навыках:** Сделать список из 10-15 пунктов \_\_\_\_\_

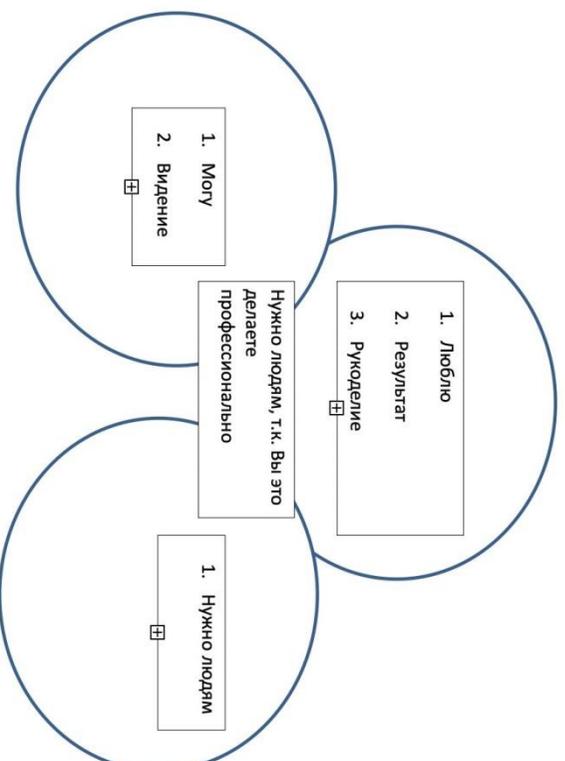
**Анализ: Объединяем** \_\_\_\_\_

**Предназначение:** Чтобы что? Зачем? Вы делаете ....., чтобы \_\_\_\_\_

Зачем Вам это всё надо? Что Вы получаете, делая это? \_\_\_\_\_

Получается:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Профессии и сферы, где это реализуется и должности.

1. Закрываем глаза и быть в том месте, где Вы хотите оказаться. Есть ли готовность двигаться в эту картинку?

2. Закройте глаза и побудьте там

3. Хотите ли туда двигаться, чтобы это стало реальностью. И проверьте отклик тела. Закройте глаза, слушайте внутренний отклик, эмоции и чувства. Представь себя в этом образе год. Если это не тот образ, то пусть он улывается. Хотите ли начать в этом направлении двигаться? Вас это вдохновляет?

Написать стратегический план действий.

Что конкретно надо сделать ближайшие 3 месяца, чтобы начать реализацию своего предназначения?

Что в себе надо скорректировать, чтобы реализовать этот план легко?

Какие качества и навыки надо развить?

*И делаем плакат «Помни!» Что самое важное для реализации этого. 5 пунктов. Оценить предназначение жизни!*

Как энергия денег проявляется в мире? Делаем **Нейрографику**.

Ваше предназначение: \_\_\_\_\_

За что готовы легко отдавать деньги? \_\_\_\_\_

Тяжёлая и трудная работа, которую надо работать – это не является предназначением. Если от работы не хочется бежать, то это предназначение. И Вы готовы делать это бесплатно, даже если всё у Вас есть.

### **Поток избылигия как создать и что нарушает**

#### **Почему нарушен поток избылигия? 16 причин**

Постарайтесь наполнить свою жизнь счастливыми вещами и событиями. Постарайтесь не отказывать себе в том, что вам хочется и необходимо. Учитесь как копить деньги, так и их тратить!

#### **1. Непонимание принципа работы потока избылигия**

Поток избылигия-это энергия, положенная вам по праву рождения. Энергия всего-энергия удовлетворения всех ваших нужд-на питание, на одежду, жильё, обучение, на путешествия, досуг.

Энергия избылигия – это и ваше жильё, и неожиданно найденная вещь, и ваша зарплата, работа, предметы, которые вас окружают.

Энергия избылигия даётся вам в виде пищи, в виде развлечений, увлечений – всё, что вам приходит-это энергия, которая даёт всё нужное для жизни вокруг вас.

Это не только деньги. И когда вы начинаете за этого сильно цепляться, очень сильно к чему-то привязываетесь – например, к той же бумажке, которую вы стараетесь не разменивать-вы тем самым пресекаете поток в некоторых местах.

Если вы видите, что какая-то вещь вам точно не нужна –лучше отдайте её кому-то, кто в ней нуждается или просто выбросьте.

Если вы продолжаете за неё держаться и хранить её- эта вещь пресекает приход потока избылигия в вашу жизнь. Если у вас лежит 3 пары поношенной обуви-вы не можете купить новую, потому что вы держитесь за старую в надежде её починить, но не чините уже долгое время , не пользуетесь ей. Опять же идёт прерывание потока-возможно надо что-то выбросить, для того чтобы к вам пришло новое.

Когда вы двигаете предметы и денежные потоки в пространстве- вы инициируете свой поток и подталкивает его к развитию.

Когда вы очень сильно переживаете о том, что вам не хватает денег или нет жилья, например-вы сразу перекрываете поток, потому что вы всё время говорите пространству, что у вас этого нету.

Вы как будто делаете в каком-то месте потока затычку, чтобы у вас этого и не было. А нужно сказать себе-у меня пока ещё нет собственного жилья-но оно у меня скоро появится! Таким образом вы ищите способ, как это жильё получить и представляете себе, что эта квартира у вас УЖЕ ЕСТЬ и инициируете появление этой квартиры в своём пространстве.

#### **2. Страх приняття потока**

Иногда люди просто боятся принять избылигие в свою жизнь. Поток избылигия дан каждому человеку от рождения. Он есть у каждого существа этой вселенной. Просто не

каждое существо им пользуется. Каждый поток даётся человеку таким, каким человек способен его освоить.

То как вы пользуетесь вашим потоком-зависит только от вас. Вы можете искать то событие, которое подходит именно вам, использовать его гармонично для себя и окружающего мира. Постарайтесь наполнить свою жизнь счастливыми вещами и событиями. Постарайтесь не отказывать себе в том, что вам хочется и необходимо. Учитесь как копить деньги, так и их тратить!

### **3. Упрямство и тугодумие**

Иногда человек, решив действовать по выбранному сценарию уже не видит изменяющихся обстоятельств. Даже если они совсем на виду.

А часто надо быстро действовать и подстраиваться под обстоятельства. Но человек, один раз всё просчитав, становится неповоротлив и упускает шанс, так как упирается только в одно решение проблемы и перестаёт оглядываться по сторонам.

### **Стыд признаться в том, что чего-то не знаешь**

Иногда человек, начиная какое-то новое дело ,стыдится признаться в том, что он не знает деталей и простых вещей, но ни за что не спросит у других, как правильно сделать.

Он лучше предпочтёт отказаться от нового дела, но не упасть в чьих-то глазах из-за своего незнания ситуации, чтобы не попасть впросак. Ему кажется, что другие осудят его или будут над ним смеяться. Но вы должны понять, что лучше взяться за дело и в процессе разузнать все детали и тонкости.

Спрашивайте даже если человек знающий-младше вас или стоит ниже вас на социальной лестнице. Потому что спросив-вы получите информацию, а не спросив-останетесь не у дел. От этого уже пахнет гордыней. Человек не обязан знать всё!

### **4. Нежелание и страх что-то предпринять**

Нардо уметь пользоваться своим потоком. Нельзя сидеть и ждать, когда что-то упадёт с неба. Вы можете сидеть на берегу моря и ждать золотую рыбку-а можете сами включаться в действие. Надо постоянно искать свою нишу. И не ждать, пока поток пробьётся к вам сам.

У БОГА нет рук кроме ваших. Ничего не предпринимая, закрываете свой поток изобилия. Но это не значит, что надо хвататься за первое, что вам подвернётся. Надо быть избирательными. И главный критерий-надо делать то, что вам действительно нравится!

### **5. Неумение тратить и копить деньги**

Когда денег собирается много-некоторые люди боятся их тратить. Они хотят сохранить их и держатся за них, с трудом расстаются с ними, с трудом тратят.

Люди не понимают, как движутся деньги, они не пускают их в оборот. Это-неправильная позиция.

Эти бумажки-это не есть сам поток изобилия, это только обозначение потока, необходимое людям. На самом деле-поток всегда идёт сквозь человека. И держась за него, останавливая его-вы его прерываете – не понимая того, что вовремя опущенные деньги принесут вам большие деньги.

Помните фразу – больше ушло-больше придёт.

Когда вы тратите на нужную вещь большую сумму, которая пробивает брешь в бюджете-вместо того, чтобы жалеть об этом-просто скажите эту фразу( больше ушло, больше придёт)-и брешь тут же заполнится.

Не жалейте о пущенных в оборот деньгах- они вернутся, если только вы не будете ставить заслонок у себя в душе.

#### **7. Желание раздать всем как можно больше, забывая о себе**

У каждого человека есть СВОЙ поток изобилия.

И каждый вправе распоряжаться им так, как он считает нужным.

Поэтому не переживайте за немущих-они сами когда-то отказались от своего потока изобилия и сами выбрали для себя такой урок.

Вы не имеете права влиять на такой их выбор. Вы можете влиять только на свой выбор.

Не мешайте другим проходить их уроки!

#### **8. Ложные представления о богатстве и бедности.**

У людей веками сложились свои шаблоны и стереотипы мышления о богатстве и бедности.

Например: Богатым быть плохо, а бедным-хорошо.

Богатым быть стыдно, потому что только вор или обманщик, грабитель может быть богат.

Богатым быть опасно, можно потерять даже жизнь из-за богатства.

Это неверные представления людей. Они часто предпочитают не выделяться среди своего окружения своим благополучием, боятся, чтобы им не завидовали и не осуждали их.

Люди боятся потерять круг своего общения из-за того, что они более успешны и удачливы, чем их друзья. Люди забывают, что **ИСТИННЫЕ ДРУЗЬЯ** будут только рады вашим успехам. И стоит ли держаться за таких друзей, которые начнут вставлять тебе палки в колёса или завидовать и злиться?

Избавляйтесь от этих шаблонов, чтобы не попадать в такую ловушку сознания- когда человек стесняется рассказывать о своём успехе, старается замалчивать свои достижения перед друзьями, чтобы не вызывать у них раздражения или зависти. Старайтесь избавиться от своей наивности. Она мешает вам верно взглянуть на сам поток изобилия-Вам кажется, что вы не достойны его, или не заслужили –это мешает вам верно понять этот источник энергии-его предназначение, его нужность.

#### **9. Попытка достичь совершенства**

Упертое желание достичь абсолютного совершенства так же перекрывает ваш поток изобилия. Вы должны понять, что понятие совершенства у каждого своё. Попытки всё время отказываться от хорошего, чтобы достичь ещё лучшего-только всё портят. К своим работам, конечно, нужно относиться с разумной долей критики, но и не доводить эту критику до абсурда.

Поймите, что идеал-недостижим! Время идёт-меняются представления об идеалах. Пока вы делаете что-то идеально-требования за это время могут измениться... А вы подгоняете себя под шаблон «идеала». Из-за этого потом в вашей душе возникает диссонанс, который вас же и разрушает и мешает развиваться дальше. Каждое дело надо делать уже с новой точкой зрения. Тогда вы будете максимально гармоничны с миром и собой!

**10. Неумение принимать подарки судьбы** Для каждого человека существует свой, положенный только ему поток изобилия. И только он сам решает, принять его или нет. Иногда люди боятся: а вдруг они не имеют на это права?

Если бы человеку не было положено право на его принятие-он бы к нему и не пришёл.

Поток является частью самого человека-как его рука, нога, или кровь, например. Как его тонкие тела, его сердце, воля. И поток готов служить именно вам.

У других людей есть свои потоки изобилия. И они служат именно им. Не надо стесняться подарков судьбы. Они всегда приходят к человеку только заслуженно-незаслуженных подарков просто не бывает. Надо помнить это и быть благодарным миру за них.

Мир таким образом показывает вам, как он любит вас и заботится о вас. Точно так же, как и вы-любите его и заботитесь о нём. Будьте друзьями с окружающим вас миром! А в отношениях настоящих друзей нет места стеснению и неприятно подарков. Просто ослабьтесь и примите его.

### **11. Неумение решать проблемы по мере их поступления**

Если перед вами поставлена сложная задача-не торопитесь решать её сразу. Сначала разбейте её на более мелкие части и решайте всё последовательно-дело за делом.

Не пытайтесь держать в голове всё сразу, а составьте список всех составляющих, чтобы ничто не упустить впоследствии. Старайтесь избежать шаблона мышления-что «все большие дела делаются только с большими трудностями». Разбив их на промежуточные фазы-легко приступайте к их реализации. **12. Неумение правильно отдавать долги**

Никогда не распределяйте заранее ещё не полученные деньги!

Распределённый заранее поток полученных ещё средств как правило перекрывается. Особенно, если вы планируете этими неполученными средствами раздать какие-то долги. Вы перенаправляете поток энергии изобилия тому, кому вы должны. Он получает этот поток откуда-то из другого места, а до вас этот поток так и не доходит.

Получается, что вы ему «отдаёте» энергию своего потока, оставаясь всё равно при этом должными ему.

### **13. Отказ принять мелкие крохи, упрямое нежелание видеть очевидные вещи**

Люди не любят «поднимать мелкие монеты», они не считают, что должны уделять внимание мелочам или выполнять небольшую работу. Они хотят сразу и много-только крупного дохода, только крупную рыбу, а всё остальное не принимают в расчёт. Даже

если мелкой рыбы очень много... Они почему-то решают для себя-что много мелкой рыбы не бывает...

#### **14. Вышибание из потока малейшей неприязнностью и несостыковкой**

Часто из-за этого люди теряют весь положительный настрой, который был вначале. И соответственно получают меньше, чем хотели и заслуживали получить.

Они не до конца верят в себя, даже маленькая неприязнность вышибает их из колеи. И начинают слишком злиться на то, что мир не помогает им.

Но, возможно, ваш подвернувшийся каблук призывает вас оглянуться и посмотреть-а туда ли вы идёте? Люди просто не видят всей картины и не желают учитывать очевидные вещи. Учитесь глубже видеть ситуации и проникать в них. Яснее их понимать, чтобы легче в них разбираться.

#### **15. Желание безраздельно владеть вниманием своих близких**

Иногда люди принимают в штyki любое переключение своих близких на кого-то или что-то другое. Это вызывает у них приступы бешеной ревности.

Им кажется, что их близкие должны обращать внимание только на них, потому что они же так их любят! И отдают столько сил своей любви!

Невозможно прожить всю жизнь, глядя только друг на друга. Вокруг каждого человека происходит столько разных событий, встреч и расставаний.

Нельзя считать, что вы кого-то завоевали и он (она)обязан подчиняться всем вашим желаниям. Это уже не любовь, а другое чувство-желание обладать, покорять, манипулировать. Люди-манипуляторы хотят, чтобы всё происходило только так, как они придумали и захотели-любым способом И они стремятся добиться, чтобы всё было только так, как хотят они. Но ведь это не любовь...Зачем вам нужна эта неправда?

Не убивайте своих близких неумением слышать их сердца! Понимайте их, как себя, обретите с ними единство!

#### **16. Недоверие миру и самому себе**

Некоторые люди, приняв одно решение-тут же заменяют его другим.

Очень часто они сомневаются и в своих решениях, и в событиях, которые с ними происходят. Иногда им кажется, что они- к добру или к худу – всегда ошибаются в прогнозах этих событий...

Что же является детонатором этой потери доверия? Недоверие миру и самому себе, видение конечного результата в негативном проявлении.

У таких людей отсутствует понимание, что после смерти человек возрождается вновь. Они считают, что жизнь конечна и верят в то, что человек уходит навсегда... Они не могут оценить весь путь, пройденный их душой.

Только их сердце может подказать им веру и надежду, которые покажут им любовь и доверие. Сердце, которое освобождается наконец от страха **КОНЕЧНОГО БЫТИЯ**. Сердце, которое обретёт мысли и чувства, глаза и уши.

А глаза и уши у сердца – ваши, и мысли его – ваши, и душа его-ваша. Освободитесь и перестаньте таскать за собой свои страхи! Даже если вы привыкли это делать.

## **Глава 2. Здоровые отношения. Отношения мужчины и женщины. Отношения к себе.**

**Здоровое поведение:**

1. Физические потребности закрыть.
2. Психологические потребности.

Отсутствие любви к себе нарушает отношения.

Фундамент любви к себе:

1. Насколько меня можно любить?

2. И по мнению родителей, на сколько меня можно любить?

Психологические потребности закрываем сами:

- любовь
- радость
- удовольствие

Как мы взаимодействуем со всеми людьми!!!

1. Обесценивание. Отношения не нужны, бабы-дуры, мужикам секс. И они себе объясняют, почему им это не нужно. Компенсаторика:

- инъекции радости

- достигаторские – компенсация глубоких отношений

2. Забирающий – эгоизм. Человек не любит себя и закрывает потребности за счет других людей, не дает взамен. «Ну ковой, угадай, как меня любить, заслужи», а в ответ ничего не дает. «Радуй меня, угадай, что хочу».

3. Отдающий – это Противоположный принимающему. У него чувство вины, он отдает, чтобы заслужить любовь! И быть полезным. Смысл жизни – любимый человек, дети. Это обслуживающий человек.

4. Обменивающий. Ты мне – я тебе. Все меняем. Ты меня целуешь, я тебя целую, ты мне подарок – я тебе.

5. Любящий. Человек любит себя и других людей, и мир. Он научился сам любить себя, потом других людей и мир.

5. пункт – это здоровые отношения.

### **Признаки нелюбви к себе**

1. Не Кайфовать от себя! насиловать себя и не раскрывать себя как цветок.
2. Не Кайфовать от процесса создания, а только результат
3. Искать в себе недостатки.

4. Нет уверенности в себе.
5. Высокая критика и нелюбовь к людям, это от нелюбви к себе. Т.е. ищем недостатки, критикуем других от нелюбви к себе, тогда он хуже, чем я.
6. Стерпится человек с нелюбовью к себе.
7. Боязнь конфликта, неодобрение людей.
8. Доказать кому-то и что-то, доказать «Я крутая», доказать папе, маме и т.д.
9. Перманентный дефицит любви и внимания к себе. Самобичевание и чувство вины. Я чихнул не вовремя и т.д. 10. Сложно доверять людям. Хочешь сделать хорошо – делай сам.

#### **Убийство себя:**

- 1 уровень. Убивать тело плохой едой.
- 2 уровень. Убивать ум информационным сором, разговорами и сплетнями, пустые.
- 3 уровень. Убивать душу. Делая то, что ты не любишь, жить с тем, кого не любишь.

#### **Внешнее – это выражение нашего внутреннего.**

Любовь – это, когда тебе хорошо

#### **Как пережить развод и расставание.**

1. Не прятаться в ракушку
2. Не обвинять себя
3. Не обесценивать отношения и институт брака
4. Не пытаться заменить одни отношения на другие. Смена партнеров от страха встречи с собой. или отношения на расстоянии, женатки, другой город или страна.
5. Компенсация и подавление эмоций – алкоголь, поездка и т.д. – сбегание.

#### **То есть, надо с этим разбираться.**

Шаг 1. Собрать себя по кусочкам. На это 48 часов: орать, плакать, ударить и прожить эти эмоции!

Шаг 2. Жить дальше и сделать четкий анализ взаимоотношений. Как познакомились, что делали, ключевые моменты. Где потеряли друг друга. Что вы должны были осознать и исправить.

Шаг 3. Выявить эти деструктивные отношения: созависимость или контрзависимость.

#### **Лечение:**

1. Любовь к себе
2. Принять факт, что этот опыт был дан, чтобы осознать, что вы что-то не видите на внутренней территории. Все, что не осознается, получается во внешнем мире. Это способ проработать это, и сделать level-up! Вместо того, чтобы говорить клише про мужчин или женщин.
3. Ключевая внутренняя потребность любить и быть любимым не закрывается в 7/24 отношениях. Она закрывается в классных глубоких отношениях.  
Наш партнер – наше зеркало.

#### **Женщина:**

1. Женщина: удовольствие, красота, отношения.
2. Любопытство: секс. развитие.
3. Девочка внутренняя: хотелки.
4. Материнство: дети, быт, очаг.

Мужчина:

1. Вызов, ответственность, желание женщины.
2. Любownik
3. Мальчик внутренний
4. Отповество

Те темы, что у нас не проработаны, то и есть в партнере. У женщины ожидание, что партнер это реализует. Но, если зона в минусе, то зона будет уходить в минус еще больше. То есть, женщина должна быть одновременно в 4 ролях и решать это все самостоятельно. Женщина в мужчине умножает его минусы и плюсы.

Работаем мы со своими минусами, меняется мужчина. Все, что раздражает в партнере, есть в нас. Само это не решается.

Отрабатываем минусы в плюсы, и партнер начнет преумножать.

Развитие женщины:

1. Удовольствие. Работать только ради удовольствия. Только в этой конфигурации бюджет много денег и развитие. Тогда шагать по ступенькам. Если вы работаете ради денег, то вы в зоне минус. Не экономить на себе! Танцы, путешествия, процессы, которые наполняют меня удовольствием.

2. Желания - исполнять их. Наполнение себя.

Наполнение жизни и удовольствия.

3. Отношения:

- А) любовь к себе
  - Б) к партнеру и детям
  - В) к родителям
  - Г) к миру и близким коллегам и партнерам
- Рост женщины идет через выстраивание отношений.
4. Збота о себе: шопинг, маникюр, педикюр, СПА.

#### **Зона «минус»**

- Быть в стрессе
- Доказуха
- экономия на себе

Быть в стрессе – мужские задачи, тащить плут, доказать, что я все могу сама. Выстроила бизнес, машину купила и квартиру – эта гордыня держит в зоне минус. Горжусь собой – это минус. Экономия на себе – внутренний жлоб!

#### **Здоровая конфигурация мужчины:**

1. Цель – вызов.
2. Ответственность. Мальчик превращается в мужчину. Ответственность за женщину и ребенка. Затем компания и т.д. Полная ответственность за женщину.
3. Желания женщины.

#### **Минус для мужчины:**

- нет цели
- слив ответственности: женщина вкладывается в семейный бюджет
- не дает денег женщине – жадность и скудость.

### **Здоровые отношения!**

Женщина: хочу быть в отношениях.

Мужчина: могу=результат.

Женщина психологически сильнее.

Мужчина физически сильнее и умнее.

Наше общество не является таким примером, но это наш выбор.

Женщина, которая не принимает своей ценности, не понимает свое «хочу», ломится в «я могу сама». Это ошибка. Женщина – это «Хочу». Ей важна безопасность и удовольствие.

Оценивайте свои плюсы и минусы, переходите на новые уровни.

Способы перехода из минуса в плюс?

### **Потребности мужчины и женщины в отношениях.**

#### **У нас есть потребности:**

Закрывают психологические потребности партнеры сами себе, а не ищут друг у друга. Если у человека есть потребность психологическая, то здоровых отношений нет.

#### **Потребности женщины:**

1. Безопасность. Она раслабляется рядом с мужчиной, а мужчина при этом в стрессе, и он с адреналином идет достигать! Он от этого станет сильным. Забота о женщине.

2. Любвища.

3. Девочка – баловать и дарить подарки.

4. Мама – помощь с детьми, забота о детях и женщине. Отдых от материнства: няня, репетиторы, помощь в быту, домработницы, это тоже вызов.

Мужчина растет через стресс, а женщина через удовольствие.

#### **Что дает женщина мужчине:**

1. Озвучить ему свои желания. Это позволит ему сделать level-up и стресс.

2. Дома дает ему покойное и класное состояние. Он за мамонтом бегал, ему нужен отдых.

3. Любобвник.

4. Маленький мальчик.

5. Авторитет отца. То, что мама думает о партнере, так дети считывают отца.

Семья – это синергия на 4 уровнях:

1. Тело

2. Ум

3. Эмоции

4. Духовный

Диалог – честно и искренне разговаривать, а не обвинять и скандалить. Слышать партнера, а не слушать.

Общие шутки, юмор. У нас есть общие направления. Духовные уровни – это общие ценности.

Контактировать надо на всех 4 уровнях. Если контакт теряется хотя бы на одном уровне, то работать сложно над союзом партнера.

Измеряйте партнера по 4 уровням.

Женщина создает мужчину своим состоянием, а мужчина создает женщину своей заботой о ней.

### **Функции мужчины и женщины в отношениях.**

Женщина всегда первая дает импульс в отношениях.

Женщина – вдохновение: это не комплименты, не баннеры.

Это поселить в

своей голове фразу: «Мне нужна твоя сила».

У мужчины потребность быть нужным и быть свободным.

Это включает в нем

воина и защитника (физического и финансового). Она наполняет за это пространство любовью, кайфом и удовольствием. Включать внутреннюю принцессу, и где ваша внутренняя сила?

Когда женщина наполняет пространство любовью, то включается материнство.

Не надо учить партнера. Стать самой такой. Если я в женской конфигурации, то импульс пойдёт и он слегаёт. Быть женщиной, а не учить мужчину быть мужчиной. Если в паре один умный, то драки не будет.

Партнер интуитивно будет работать над собой или отвалится. Если выберете быть женщиной, то вы встретите партнера, который будет ответственным мужчиной.

Так как партнеры группируются или на уровни боли, или на уровни ценности.

Они боятся сильных женщин.

## Глава 3. Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект складывается из

1. Управление собственными эмоциями
2. Управление эмоциями других людей
3. Эмоциональное планирование

### Управление собственными эмоциями

#### Мозг и эмоции

«Мозг контролирует нашу жизнь, а эмоции ей управляют» Эвелина Леви

Мозг контролирует и координирует всё – от движения пальцев до частоты пульса.

И не в сердце, не в животе, а именно в мозге зарождаются и обрабатываются эмоции. На основе нейронных процессов учёные создали приближительную «эмоциональную карту мозга», показав, какие зоны мозга отвечают за ту или иную эмоцию.

Лимбическая кора (поясная кора и парагиппокампальная извилина)	Влияет на настроение, мотивацию и суждение, эмоции стыда и вины
Гиппокамп	Помогает сохранять и извлекать воспоминания, отвечает за пространственную память и управление эмоциями, включается во время радости
Миндалевидное тело	Обеспечивает оборонительное поведение, вегетативные и двигательные реакции, эмоции страха, гнева, радости
Гипоталамус	Участвует в сексуальных реакциях, выделении гормонов, регулировании температуры тела, уровня удовольствия, гнева и агрессивного поведения
Соматосенсорная кора	Отвечает за нежность. Утешающие и нежные прикосновения даже незнакомого человека вызывают всплеск активности в этой зоне.

### Из 10 базовых эмоций только 3 приходятся на положительные эмоции и их производные.

Мозг легче и охотнее подбрасывает нам негативный сценарий развития событий. И всё это с одной целью – уберечь нас от смерти. Негативные эмоции сохраняются в нашей памяти намного дольше, чем положительные, обладают мощной энергетической силой, имеют прочные нейронные связи. Поэтому, чтобы не случилось, в Вашей голове уже наготове самый плохой сценарий. «Плохие» эмоции блокируют наше мышление, закрывают возможность, и вот Вы уже оказывается на обочине жизни. Если это не Ваш сценарий и у Вас другие планы на жизнь, Вам важно развивать эмоциональный интеллект и управлять своими эмоциями.

Мы – это эмоции, а эмоции – это гормоны. На уровне физиологии именно эти крошечные вещества, которые выделяются в кровь в микродозах, отвечают за наше настроение.

### ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

Окситоцин	Эндорфин	Серотонин	Дофамин
Гормон любви и доверия, помогает выстраивать и поддерживать социальные связи. Дает ощущение комфорта и безопасности. Вырабатывается в доверительных отношениях, а также в ответ на прикосновения.	Гормон удовольствия, дарит ощущение радости, приносит облегчение и удовлетворение. Вырабатывается в ответ на физические нагрузки, плач или смех.	Гормон признания, отвечает за ощущение собственной значимости в социуме. Приносит радость и удовлетворение. Вырабатывается в ответ на проявления уважения и благосклонности со стороны окружающих.	Гормон достижений, связывает усилия с получаемым вознаграждением, помогает правильно выбрать, на что тратить время и энергию, постоянно ищет «награду» на основе прошлого опыта.

## ГОРМОНЫ СТРЕССА

Кортизол	Адреналин	Норадреналин
Предупреждает об угрозах. Вырабатывается в ответ на стресс и тревожные сигналы, а также при падении уровня гормонов счастья. Не различает физическую и социальную опасность. Создает ощущение беспоконья, страха и необходимости действовать.	Мобилизует все системы организма, чтобы позволить ему работать при максимальной нагрузке, запускает реакцию «бей или беги».	В качестве нейромедиатора стимулирует производство адреналина, улучшает поведенческие реакции на возможные опасные события и ситуации. В качестве гормона играет ключевую роль в реакции «бей или беги», ускоряет сердечный ритм, готовит к действию в стрессовых ситуациях, требующих быстрой реакции.

По количеству «гормонов счастья» больше, чем «гормонов стресса», но мы склонны чаще испытывать негативные эмоции. Вечная нирвана и бесконечная череда удовольствий тоже опасны для жизни: гормоны счастья вырабатываются на короткий срок, чтобы у нас был стимул развиваться дальше и получать новую порцию гормонов, а гормоны стресса вовремя оповещают нас об угрозе.

И всё-таки, зная механизм выработки каждого гормона, можно буквально натренировать свой мозг производить их чаще, а значит, и чаще чувствовать себя счастливым.

	Действия	Действия	Запланируйте счастье
Окситоцин	Сформируйте и укрепляйте доверительные отношения. Восстановите утраченные.	Практикуйте массаж.	
Эндорфин	Ищите поводы для смеха. Создавайте больше таких поводов.	Давайте организму небольшую физическую нагрузку – от спорта до садоводства.	
Серотонин	Находите новые поводы для гордости собой. Вспоминайте предыдущие достижения.	Делайте практику благодарности себе.	
Дофамин	Замечайте и празднуйте каждое своё достижение, даже самое скромное.	Ежедневно тратьте не менее 10 минут на действия, ведущие к Вашим самым важным целям.	

## Осознанность

### Практикуем благодарность

Люди, практикующие благодарность, чувствуют себя более счастливыми, меньше обращаются к врачам, у них учащаются взаимоотношения с близкими, коллегами, они чувствуют себя более мотивированными в работе, больше времени уделяют саморазвитию. Практика благодарности помогает нам остановиться, вернуться в момент и наслаждаться тем, что у нас есть. Она помогает нам жить, а не только «собираться жить».

<b>1</b>	Мысленно поблагодарите человека, который сделал для Вас что-то хорошее в настоящем или прошлом.
<b>2</b>	Напишите благодарственное письмо человеку о том, за что Вы ему благодарны. Вы можете не отправлять ему письмо.
<b>3</b>	Начните вести дневник благодарности. Включите в свои ежедневные записи хотя бы один пункт о чём-то, за что Вы испытываете сегодня благодарность.
<b>4</b>	Медитация благодарности. Установите таймер, скажем, на 10 минут, и просто поразмышляйте о том, за что Вы можете быть благодарны в своей жизни. Это полезная практика и для развития внимания и ментального самоконтроля.
<b>5</b>	Благодарность себе. Всегда помните о себе, о том, что важного и ценного для себя Вы сделали вчера и сегодня. Вспомните дела и поступки, которыми Вы гордитесь.

### Управление эмоциями других людей

Ценности – фильтр отношений между людьми

Ценности – это своего рода фильтр, через который мы пропускаем все события и определяем их как значимые или не очень, полезные или вредные, нужные или нет, правильные или неправильные.

Почему два человека, перед которыми стоит одна и та же задача, выберут разное решение? Потому что при равных исходных данных на принятие решения влияют именно они – наши ценности. Для одного важны карьера и реализация, а для другого – семья и дети. Ценности – это то, что объединяет людей на глубинном уровне или служит причиной конфликта. Ценности человека, как маяки, привлекают внимание к одному и оставляют в тени всё остальное.

Ценности помогают человеку

• Принимать решения

• Расставлять приоритеты в своей жизни

• Выстраивать чёткую структуру мотивации

• Осуществлять стратегическое планирование своей жизни

• Находить людей «своей крови»

• Создавать крепкие и счастливые отношения

• Получить ключ к управлению своей жизнью

Различают два класса ценностей – терминальные (основа) и инструментальные (средство).

Терминальные ценности – это Ваши жизненные ориентиры, то, к чему Вы стремитесь, и то, ради чего Вы живёте. Инструментальные ценности – это средства, как Вы достигаете то, что для Вас является важным. Например, семья – это терминальная ценность, которая позволяет создать и сохранить семью.

Когда в основе Ваших целей, отношений с людьми, действий лежат ценности, Вы легко принимаете решения, уверены в себе, знаете, чего хотите и куда идёте. Вы чувствуете осмысленность своей жизни. А это всё это наполняет Вас счастьем.

Выбрать 7 ценностей из списка и какие ценности вы используете для их реализации? Какие качества и черты характера помогают реализовать эти ценности?

Терминальные ценности		Инструментальные ценности	
1	Семья	Осознанность	
2	Отношения	Лёгкость	
3	Дети	Логика	
4	Дом	Надёжность	
5	Комфорт	Осторожность	
6	Безопасность	Справедливость	
7	Стабильность	Исполнительность	
8	Реализация	Лидерство	
9	Развитие	Честность	
10	Карьера	Самостоятельность	
11	Статус	Ответственность	
12	Власть	Профессионализм	
13	Красота	Креативность	
14	Здоровье	Организованность	
15	Духовный рост	Доверие	
16	Благотворительность	Верность	
17	Экология	Толерантность	
18	Любовь	Уважение	
19	Свобода	Преданность	
20	Общение, дружба	Амбициозность	
21	Деньги	Целеустремлённость	
22	Баланс	Искренность	
23	Признание	Уверенность	
24	Гармония	Достоинство	
25	Демократия	Верность	
26	Свобода слова, права человека	Чистоплотность	
27	Независимость	Эффективность	
28	Удовольствие, счастье	Управление	
29	Цельность	Дисциплина	
30	Мудрость	Контроль	

### Считывание сценариев других людей

Каждый из нас живёт по определённому сценарию, который обусловлен нашими привычными способами взаимодействия с окружающей миром. Они воспроизводятся нами неосознанно, на автомате, и приводят к похожим результатам: кому-то в жизни удаётся всё, кто-то раз за разом терпит неудачи, а кто-то предпочитает довольствоваться тем, что есть.

Только те, кто сознательно и целенаправленно стремятся к желаемым изменениям, выйдут на новый уровень жизни и изменят свой жизненный сценарий на более счастливый и успешный.

Складывается довольно устойчивое представление о себе и о мире вокруг, и определённые паттерны поведения – привычные реакции на те, или иные жизненные события **20 ЛЕТ**

Жизненный сценарий может трансформироваться под влиянием значимых жизненных событий: создание семьи и рождение детей, места работы и карьерного роста и т.д.

### 30 ЛЕТ

Большинство людей будут жить по сложившемуся сценарию, и ничего кардинально в их жизни не изменится. Они останутся на том же уровне жизни, в том же окружении.

Распознаём свой жизненный сценарий.

Составьте оглавление, где каждая глава – один из самых важных жизненных этапов. Напишите их краткое содержание и своё мироощущение: как Вы себя чувствовали? Как действовали? Как общались с людьми?

Если Вы отложите разговор до вечера, то сохраните способность концентрироваться на рабочих задачах, а Ваша вторая половина за это время, возможно, ещё раз обдумает ситуацию, и часть её остроты отпадёт сама собой.

Умение управлять ситуацией и связанными с ней эмоциями – очень важный навык, который даёт Вам огромное преимущество.

Верно и обратное: управляя эмоциями, Вы можете использовать их в тех ситуациях, где они наиболее уместны и полезны.

Эмоции очень тесно связаны с мышлением.

ЭМОЦИИ	
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ
Индуктивное мышление:	Дедуктивное мышление:
Вы можете предлагать интересные идеи, например, придумывая новую стратегию, план поощрения сотрудников и т.п.	Вы будете концентрироваться в основном на деталях, например, выискивая ошибки в финансовой отчётности.

В каждом эмоциональном состоянии наше мышление подстраивается под решение определённой задачи, и это происходит неосознанно. Но если Вы умеете распознавать

свои эмоции и точно их идентифицировать, то будете знать, когда стоит направить свои силы на то, или иное дело.

### Эмоциональное планирование

Задача	Действия / цель	Рекомендуемая эмоция
1 Разработка идеи, мышление в стиле «ясного голубого неба»	Ощущение, что на Вашем пути нет преград	Радость
2 Мозговой штурм	Использование ассоциации с конкретными объектами	Радость
3 Поиск погрешностей	Рассмотреть возможные проблемы и предсказать затруднения	Лёгкий страх
4 Соотнесение с целью	Соотнести цели проекта с параметрами идеи, над которой Вы работаете	Принятие
5 Отбор идей, список контрольных вопросов	Оценить ценность каждого аспекта	Принятие

### Эмоциональное планирование

#### Очень часто мы связываем достижение целей с ложными эмоциями.

Купить квартиру, получить повышение, встретить вторую половинку, похудеть, отправиться в отпуск в Париж ... Все эти цели важны для нас не сами по себе, а потому что мы думаем, что, достигнув их, станем счастливее, увереннее в себе, свободнее.

В то же время эмоции, которые Вы хотите испытывать, совершенно необязательно получать только определённым образом.

Поездка на отдых важна новыми впечатлениями, возможностью отвлечься и провести время наедине с близким человеком. Если пока Вы не можете поехать на 2 недели в Париж, то почему бы не провести выходные в Питере и не испытать более доступную радость?

**Начните планировать эмоции вместо целей, и Вы увидите, как изменится Ваша жизнь и в ней станет больше по-настоящему приятных и счастливых событий.**

Планируем эмоции – честное знание того, как Вы хотите себя чувствовать, - самая полезная для Вас форма уверенности. Намеренное создание этих чувств – самое созидательное, что Вы можете сделать со своей жизнью.

#### СОСТАВЛЯЕМ СПИСОК ЗАДАЧ

Это простой вопрос заставит Вас иначе смотреть на свою жизнь, иначе формулировать цели и решать повседневные задачи.

Когда Вы начнёте фокусировать на желаемых эмоциях, Вы почувствуете прилив энергии и поймёте, что идёте к чему-то важному лично для Вас.

Прямо сейчас в поле ниже запишите, какие эмоции

Вы хотите чувствовать завтра и что Вам нужно сделать для этого.

Эмоции гораздо приятнее, чем несделанные дела.

Какие эмоции я хочу испытывать?	Что мне для этого нужно сделать?

Планируйте, таким образом, свою неделю, месяц, год. И Вы удивитесь, насколько изменится Ваша жизнь, настроение, планы и желания!

## Глава 4. Компас Эмоций

Как бы мы ни определяли для себя понятие «счастье», оно не является суммой наших достижений, исполненных желаний и реализованных целей. Наша истинная цель – испытывать эмоции и чувства, которые мы хотим испытывать.

Напишите, за какие свои желания Вы себя осуждаете.

Проанализируйте:

**возможно, Вы просто неверно называете эмоции, которые Вы будете испытывать, когда желание исполнится?**

### Свернемся с компасом эмоций

•Определите те эмоции, которые Вы хотите испытывать, - сейчас, в ближайшем будущем и через несколько лет. Это и будет Ваш истинный «север».

•Подумайте, куда Вы на самом деле двигаетесь сейчас.

•Проверьте свои

текущие цели по компасу эмоций.

Какие эмоции я хочу испытывать?	Какие эмоции принесут мне достижение моих целей?	Могу ли я испытывать желаемые эмоции, добиваясь других целей?

Если не остановить заражение, инфიცирование злостью затронет и Ваших близких, а Вы ещё долго будете носителем вируса злости.

РЕАКЦИИ НА НЕПРИЯТНУЮ СИТУАЦИЮ		
Остановить заражение негативными эмоциями. Отвлечься на что-то хорошее, вспомнить о своём «севере».	Подключить критическое мышление, проанализировать, как можно всё исправить, если Вы всё-таки виноваты.	Выместить зло на окружающих, испорчить настроение другим за то, что Вам было плохо.

**•Какую реакцию чаще всего выбираете Вы?**

**В следующий раз в подобном случае вспомните, где находится Ваш «север», и как Ваша реакция повлияет на Ваше приближение к нему.**  
**Эмоциональное воображение**  
**Недостаток эмоций ограничивает Ваше мышление.**

**Контроль настроения =эффективность действий. Удерживать эмоциональное состояние.**

Техника «Плани»

На материальном уровне действуют законы физики и химии, а на волевом уровне действуют мета-когнитивные законы. Сегодня я расскажу об одном из важнейших. Он таков: счастье приходит снаружи, а несчастными мы делаем себя сами.

К этому закону прилагается такая поправка: не нужно исходить из того, что любой человек стремится быть счастливым. Вовсе нет. Изначально мы стремимся к выживанию. К адаптации. А ценности развития и самореализации приходят позже и не ко всем.

Тут, конечно, особую роль играет национальная ментальность. Исследователи из World Values Survey делят ценности на две группы: ценности выживания и ценности самовыражения. Так вот, Россия очень близка к полюсу ценностей выживания (противоположному самовыражению). А разве люди, которые заняты постоянным выживанием, могут быть счастливыми? Точно, нет.

Поэтому, если Вы хотите, чтобы с Вами происходило что-то хорошее – для начала нужно не делать следующие вещи: - находиться в состоянии ожидания (помощи, спасения, чего угодно):

- суетиться, нервничать, тревожиться, беспокоиться;
- ждать гарантий, компенсаций, благодарностей;
- таить обиды;
- манипулировать;
- формировать у кого-то чувство вины; - контролировать что-либо и кого-либо; - бояться.

#### **Управление собственными эмоциями / Азбука эмоций**

<b>РАДОСТЬ</b>	Удовольствие
	Облегчение
	Удовлетворение
	Восхищение
	Оптимизм
	Гордость
	Восторг
Эйфория	
Экстаз	



ОТВРАЩЕНИЕ	Брезгливость Омерзение
ПРЕЗРЕНИЕ	Гордыня Злорадство
СТРАХ	Оцепенение
	Шок
	Испуг
	Ужас
	Растерянность
	Волнение
	Трепет
	Настороженность
	Беспокойство
	Опасение
ГРУСТЬ	Тревога
	Паника
	Скорбь
	Gore
	Госка
	Опустошение
	Уныние
	Подавленность
	Сострадание
	Печаль
СПОКОЙСТВИЕ	Жалость
	Сопереживание
	Покорность
	Невозмутимость
	Безмятежность
	Безопасность
	Надежда
Доверие	

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
ВЕЩЕСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРОГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРЬБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДАЙНОСТЬ	ВЛАЖНОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕЩЕННОСТЬ	УМИЛОТВОРЕНИЕ	ВЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВАЖЕНИЕ	ВЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОИСТВО	ВСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОИСТВИЕ
ОВИДА	ВОЗВЪНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	ВЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УДЪВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ВЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯНОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЕСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЩЕНОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСОВОЖДЕНИЕ	ВЯЛОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	ВЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМЪЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОВЕРТА
				ВЗАИМОВЫГРУЧКА

**МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММАМИ ЧУВСТВ:**

НЕВЗОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕВРЕЖЕНИЕ	ВЕЗВЫНОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕЩЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЯДЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОТОРЧЕНИЕ	НЕПОДНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОВСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛЮБКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИИ/ВЕЗРАДИЧИЕ	ВЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОВОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх новизны; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.

## БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

## Глава 5. Мышление чемпионов.

1. Быть оптимистом. Убрать рамки и ограничения в голове.
2. Быть уверенным в себе. «Люди становятся теми, кем они себя представляют».
3. Наше подосознание воспримчиво к внушению. Если осознанная часть мыслей говорит «я – победитель», то подосознание считает это за правду.
4. Вы расматриваете архив своих мыслей, как правду о себе.
5. Писать дневник позитивных событий в жизни.
6. Заполнять подосознание мыслями о выигрышах и убирать из мыслей воспоминания о проигрышах.
7. Запрещено занижать достижения и преувеличивать неудачи. 8. За столом ресторана - скромность, а в бизнесе: результаты и целеустремленность. Решительность в достижении цели, уверенность, упорный труд
10. Надо уметь самостоятельно вырабатывать уверенность в себе.
11. Если делаешь что-то и не получаешь, то выбери то, что получается в этот момент времени и сделай это. Амбициозное стремление к перфекционизму губительно и мало конструктивно.
13. Профессиональная подготовка должна соответствовать целям, что стоят перед человеком.
14. Тренировать воображение и картины успеха и визуализировать все до мелочей и запахов.
15. Всегда быть настойчивым, Визуализация.
16. Если делать, то надо быть уверенным, что это лучшее всех веков. И это будет заряжено этими чувствами и талант раскроется и будет реализован. А страх сжимает чувство.
17. Представьте: Бог спустился и сказал, что Вы победите во всем и все чудеса в Вашей голове, это в Вашем разуме.
18. Цените свой талант.
19. Найдите собственный путь стать великим и сконцентрируйтесь на способностях. Запрещено прятаться за природные слабости и объяснять ими свои неудачи. 10 000 часов и вы профессионал своего дела. Упорство. Решительность. Сила воли – Мышление - Концентрироваться на небольшой цели – Терпение - Исключить болезненное отлеживание результатов и попыток заставив идти жизнь, как хочется.
21. **Характер + Физические данные + мышление.**
22. Ставить командный успех выше личных побед.
23. Любить талант и это даст силы к упорному труду. Образ мышления и качества = Талант.
24. Качества:

1) Страстная любовь и призвание к делу. Призвание будет поддерживать при невзгодах и неудачах. 2) Правильная оценка собственного «я» и уверенность в себе. Вера в победу и успех = Талант. 3) Коммуникабельность в характере и радость от общения с учителем и людьми. Психология, дружба, семья. 4) Мудрость при выборе учителя. Если Ваш учитель не верит в Вас, Вы вряд ли станете профессионалом. Подбирать хорошего наставник. Талант можно растерять, если наотлкнувшись на паразитов и шарлатанов. 5) Так и при найме на работу:

- 1) Трудолюбив
- 2) Самостоятельная работа
- 3) Приходили первыми, уходили последними

- 4) Лидеры, кто подталкивает товарищей к упорному труду.
- 5) Энтузиазм и работоспособность
- 6) Сильная воля и стойкость. Брать людей из командного спорта. Так по критериям берут в Google, а не по инженерным знаниям, а умения брать ответственность, вести людей и понимать причины ошибок. Если Вы убедите себя, что у Вас нет таланта, то это оправдание своей слабости.
25. Молиться Богу и верить в свой талант, а не в талант другого человека.
26. Обязательства перед собой. Упорство и привычки.
27. Если дали обещание, то держать его.
28. Самый верный способ держать слово – это любить то, что ты делаешь, даже когда проигрываешь на этапе.
- 29. Любить все время.**
30. Убеждайте себя в том, что дело приносит радость.
31. Есть люди, которым после 6 недель упорного труда требуется 1 неделя отдыха.
32. Упорство и цель.
34. Склонность к тому, чтобы достичь цели живет в нас детства. Но вместо того мы должны учиться сдерживать себя, отдавая должное самому процессу достижения цели.
35. Бог наделил нас волей, чтобы двигаться по тем путям, которые мы выбрали. Но преодолевать себя годами сложно. Для этого должны появиться хорошие привычки. Воля – это не сжать зубы, а сознательно применить новые модели поведения.
36. Доверять подсознанию после упорных тренировок. Подсознание не работает, если допустить в него сомнения, страхи и негативные мысли.
37. Вырабатывать позитивные привычки – это удел исключительно людей. В каждой ситуации учиться, чему там можно научиться.
38. Использовать импульсы, которые запускают плохие привычки у обычных людей, для укрепления своего здоровья. Надо заранее проиграть в голове ситуации, когда может сработать механизм запуска вредной привычки: «звонок друга», «внешний фактор раздражения» или провал и бокал вина или что еще, и заранее проиграть в голове картинку, как Вы поступаете иначе, а не как всегда. И этот мысленный образ поддерживать в голове 5 минут.
39. Сознательность vs бессознательного бета по кругу. Следить, когда отступаете от своего пути. Мечты и цели. Пути их достижения.
40. Добиватьсяобычи своих мечт. Решение ежедневных задач складывает этот путь к цели. Врач должен решить для себя, он хочет быть хорошим врачом, гольфистом или семьянином.. И выбрать только 2 из 3-х.
41. Визуализировать, как двигаться на пути к своей цели, а не олимпийскую медаль или награду.
42. Целеустремленному человеку нужен верный и надежный спутник жизни: супруг или супруга. Если напряжение велико от того, что работа №1, то с этим могут справиться только незаурядные люди.
43. Исключить союз с партнером, который стремится быть в центре внимания. Супруг или супруга должны быть самостоятельными. Есть те, кто умеет соединить успех в браке и работе. Просто на семью надо смотреть, как на часть успеха, а не надоедливое занятие.
- Партнер по жизни – исключительный, тогда и исключительные достижения второго партнера.
44. Если человек следит за временем, говорит, что устал, измотан – это обычный человек.
45. Время дорого. Ничто не должно отвлекать от дела.
46. Запрещено долго праздновать -1 час max. Выиграл, ок и идем дальше.

47. Заученная результативность: замечательный замкнутый круг.

**48. Люди, стремящиеся к исключительному, идут вперед независимо от обстоятельств и неудач.** Например, если пропустили 11 раз и впали в состояние выученной беспомощности. Но если понять, что это опыт и отработать ошибки, то следующий раз победа придет. И настанет выученный оптимизм. Мыслить так: не получилось - Только позитив! Без паники!

49. Оптимизм. Успех. Уверенность. Настойчивость

50. Люди с заученной результативностью имеют лучше результат, чем сомневающиеся.

51. Люди с заученной результативностью развивают в себе способность не реагировать на замечания окружающих и не позволяют им влиять на это.

52. Люди с заученной результативностью не боятся трудностей. Они цепляются за позитивные идеи и питаются ими.

54. С успехами в учебе растет оптимизм и уверенность в себе. Работая напряженно и усердно она выработала выученную результативность.

**55. Победа порождает успех.**

Нервы и результаты.

а) Обнуллить мысли

б) Забыть о том, что было и что будет

в) Быть в моменте

г) не думать о последствиях и о результатах

д) не нужно убеждать себя ни в чем.

А задача:

1) Смотрим на цель и средства достижения

2) Ищем цель, оцениваем условия окружающие

3) Просто действуем, доверяя себе

4) Выключить сознание. А подсознание делает свое дело **Дозинг – Тренируйся и доверяй себя.**

1. Нарботка устойчивого навыка зачастую означает устранение ментальных барьеров, которые мешают дать свободу подсознанию. 2. Профессионалы отрабатывают до автоматизма.

3. Умение освобождаться от страхов и излишнего «включения» нашего сознания во время работы.

4. «Отключая» сознание от излишнего контроля за собственными действиями, то получится в работе все лучше, на что способен.

5. Всегда иметь ровное эмоциональное состояние и не проявлять слишком бурной радости при победах или слишком сильного расстройства при поражениях и называется это «срединным путем». Такой путь позволяет проявлять максимум возможностей в любых обстоятельствах

6. Добиться такого состояния духа и это требует высокой самодисциплины.

Все делать так, как с друзьями ради удовольствия.

8. Победа - сохранять спокойствие и невозмутимость.

9. Убрать жалость к себе и завышенным восприятием нагрузки. Среднестатистический человек обычно склонен переоценивать собственную нагрузку.

10. Не позволять чьим-то оценкам влиять на себя. И устанавливают собственные критерии, и эти критерии больше имеют отношение к процессу, чем к результату.

11. Знать, что на каждый отдельный результат могут влиять удачливость или стечение обстоятельств и только твердое и постоянное следование жесткому процессу работы обеспечит соответствие высоким стандартам.

12. Победители себя не обманывают и они сравнивают полученные результаты с критериями, которые сами для себя определили. Для них результаты имеют второстепенное значение, потому что они понимают: если при выполнении какого-то дела будут следовать проверенным стандартам, результаты не заставят себя ждать. Нарботка навыков приведет к необходимому результату.
13. Самому устанавливать для себя критерии мастерства.
15. Произвести самооценку не во время процесса, а После окончания дела, «включать» сознание не рекомендуется.
16. Исключительные люди составляют для себя списки (на бумаге или мысленно) целей, преследуемых на работе, тренировках и соревнованиях.
19. Быть стойким по отношению к неудачам и превратностям судьбы.
20. Ложась спать, прокручивать каждый день с такой точностью, будто по телевизору. Когда доходит до ошибки, то как будто стирать ее и заменять хорошей новой привычкой. И засыпать, запечатлев в памяти только успех и удачу.
21. После ошибки — это уже в прошлом, а необходимо быть в настоящем и запрещено строго судить себя ошибки .
24. Подумать над причиной ошибки и наметить для себя конкретную программу дополнительных действий или обучения тому, в чем слабы.
26. Обдумывать ошибку следует после того, как она завершена. И подумать, как ты поступишь следующий раз?
28. Перфекционисты представляют собой крайнее проявление деструктивного образа мышления. Ими движут самые благие намерения они устанавливают для себя высокие критерии.  

Перфекционисты почти никогда не достигают наивысших вершин
31. Неудача станет окончательной только тогда, когда вы перестанете бороться
32. Понять разницу между тем, что такое упорный труд и труд с умом. Высший уровень - стратегически грамотно выстраивать свою работу и обладать широким видением окружающего мира и верить в себя и давать работать другим.  

Развить в себе предпринимательскую жилку.
42. Жизнь не всегда справедлива в определении того, сколько труда необходимо для достижения успеха. Некоторые побеждают, работая меньше других, потому что все дается им несколько проще. Кто -то много времени уделял жене и детям, а как раз благодаря этому победил и преуспел. До того, как он пришел к такому пониманию, он стал лучшим профессионалом в мире.
43. Ограничивать продолжительность работы и обучения , но добиваться того, чтобы команда максимально отрабатывала каждую минуту. Настраивать команду на победу и учить их преодолевать усталость.
45. Становясь старшеначувствуя трудиться с большей эффективностью и рациональностью и мыслить стратегически. Приходя домой, оставлять дела за дверью.
47. Чувствовать себя на работе и в игре так, как будто во время работы вы находитесь в отделеющем от всех пузыре. Главный противник человекаэто не другие, а собственные мысли и психологический настрой.
48. Управлять собой, своей работой и своим навыком концентрации.
49. Конкуренции не придавать особого значения, команда играет в свою игру, противник вынужден будет считаться
51. Всегда привлекать в коллектив юных сотрудников, которые помогут одерживать победы. Можно из числа выпускников старшей школы.

53. Конкуренция может дать человеку возможность развить в себе такое качество, как психологическая устойчивость.
  55. Составная часть лидера — это его способность распознать, когда нужно проявлять терпение, а когда следует быть нетерпеливым.
  57. Терпение. Игра в высшей лиге — это терпение.
  60. Уметь ждать, если хочешь стать хорошим лидером. Большинство людей не приучены к ожиданию. Дети почти всегда нетерпеливы. Преодолевать себя и ждать, когда усилки принесут плоды и знать, что это произойдет.
  61. Окружать себя достойными людьми, которые поддерживают и воодушевляют. Других людей в окружении исключительного лидера быть не должно. Личные качества: упорство и стойкость, прилежание и уверенность в себе в условиях стрессовой нагрузки важны.
  64. Устанавливать с учителями и наставниками отношения взаимного доверия и поддержки. Ученики вознаграждают наставников за поддержку своей верностью, энтузиазмом и уважением.
  65. Если нужно поделиться с кем-то своими сомнениями и страхами, то именно для этого и существуют психологи. Быть любящим и веселым супругом. Не ныть.
- ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМИ ЛЮДЬМИ**
1. Нужен нюх на людей, которые могут в чем-то помочь, обладающими той же уверенностью в себе и оптимизмом. Это не значит, что используют кого-то. Окружать себя победителями. Кто проигрывает, с теми не ходим в ресторан.
  2. Выбирать друзей по системе ценностей. Всегда легче добиться успеха. Создавать атмосферу, в которой хорошие качества еще больше развились бы, а плохие были бы подавлены и устранены. Исключать деструкторов.
  3. Прислушиваться к советам тех, кто может помочь стать великим.

## **ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ЛЮБИШЬ, ИЛИ ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ.**

1. Химия = увлеченность делом и энтузиазм = катализатор мозга работать быстрее и точнее. Преодоление самого себя становится легким, если есть увлеченность своим делом. Занятие нелюбимым делом — это тяжелый подъем в гору.
2. Чтобы прожить долгую и счастливую жизнь либо делайте то, что любите, либо любите то, что делаете.
3. Ценности новых поколений отличаются от ценностей предшествующих поколений.
4. Если повзезет заниматься тем, что нравится, скорее всего, в этом деле будут и такие элементы, которые не понравятся. Представлять радость и удовлетворение, которые получу от работы, когда достигните точки назначения.
5. Нести ответственность за свое отношение к той роли, на которую соглашается. Добросовестно заниматься своим делом.
6. Открыть свое дело и поставить работу на таком уровне, что будет в состоянии продать ее за большие деньги. А потом займется тем, что всегда было его страстью. Но делать свое дело максимально эффективно и с максимальной увлеченностью.
6. Трудно любить дело, если вы нет протресса в нем или если бизнес терпит неудачи.
7. Невозможно «перегореть» своим любимым делом. Просто люди принимают решение об изменении своего подхода к нему. У «перегоревшего» человека есть два варианта: он может вернуть свою страсть к делу, напомнив себе о том, что он в нем любит, или сменить работу. И второй вариант может быть даже более предпочтительным.

8. Есть люди, кто любит заниматься проектами, которые на протяжении многих лет считались неуспешными. Им доставляет удовольствие достигать успеха там, где другие не смогли этого сделать. Но как только какой-то проект встает на ноги, они уходят и находят себе новое дело. Это здоровое явление, нежели оставаться на работе, которую человек больше не любит и которую выполняет только ради зарплаты, что снижает производительность и усиливает нежелание идти на работу. .

Единственной понятной причиной желаниа изменить своему делу могут быть семейные обязательства.

9. Энтузиазм в действии.

## **УМЕЙТЕ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ НАСТОЯЩИМ**

1. Если модель и режим работы компании не доказали свою эффективность, то нужно ее изменить. Если новый генеральный директор с идеями о перестройке ее деятельности, то глупо упираться и сопротивляться. С другой стороны, если вы на посту генерального директора компании, дела в которой идут хорошо, будет глупо воспринимать советы сторонних консультантов о том, чего такого революционного вы могли бы сделать.

2. Есть золотая середина между тем, чтобы выслушивать все возможные советы от окружающих людей и упрямо держаться за плохо показавшую себя технику или привычки. Эта золотая середина — очень тонкая штука, которую чувствуют лидеры.

## **СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ**

1. Реализм vs создать собственную реальность. Обычный человек ставит перед собой задачи, если есть хотя бы пятидесятипроцентный шанс их достичь. А лидер смотрит на мир по-другому. Он не обращает внимания на то, что могут подумать об этом окружающие и отвергает информацию, указывающую на то, что его мечта нереальна. Он просто начинает делать все для того, чтобы она осуществилась и создает собственную реальность. Впоследствии люди могут сказать ему: «Мы знали, что ты сможешь этого добиться. Но это будет сильно отпичаться от того, что он слышал вначале.

2. В нашем обществе люди, как правило, налагают на себя какие-то ограничения или соглашаются с ограничениями, налагаемыми другими.

3. Когда кто-то заявляет, что он реалист - это самоограничение собственных возможностей. Если руководитель говорит о реальных вещах, и это говорит только о том, что он не станет стремиться заработать больше, несмотря на его потенциал. мечты не должны быть ничем ограничены, чтобы они были реальными с точки зрения других людей.

4. Ставьте перед собой великие цели. Идите к цели до конца, нигде не останавливаясь. Все победители и проигравшие в этом мире творят свои победы и поражения сами.

7. Пробуждение: без мыслей. Это божий промысел. Это затуманивает осознанность. И негативные мысли часть это. Осознание — это пространство, осознание себя в пространстве, а не предаваться размышлениям. Осознание — это ответственность. За привнесение света в жизнь. Мысль Бога — это осознанность. Наш разум. Разделить мышление и осознание.

8. Важно намерение.

11. Если чувство тревоги, стресса, негатива – это от того, что забыли главную цель. И это порождает страдание. И отворачивается от Бога. Гармония с настоящим моментом – это целое. Успешный настоящий момент – это качество выполненного действия.

Весь путь состоит из шагов, это делаем в этот момент времени. И от качества данного шага зависит всё. Быть в моменте, а не теряться. Сознание теряет себя в мыслях и эмоциях (страх, боль, удовлетворение).

16. Неопределенность, и это превращается в страх, а если она воспринимается, как норма, то это толчок к творческому развитию.

17. Мышление – это разрушение и бессознательные действия.

18. Целое: Мир + Бог. Сонастройка с целым и его целями. И тогда внешние проявления дано разворачиваться событиями.

19. Вещи и продукты надо делать из вдохновения (В Духе) и из энтузиазма (В Боге) – это творческое усиление действия, что превосходит возможности обычного человека.

## **Глава 6. Правила любви**

1. Бог – это отражение нас самих. Он внутри нас. Если о себе плохо говорить, значит это мы так говорим про Бога. Если мы думаем, что Бог дарит любовь и утешение, значит мы сами готовы дарить любовь и утешение.

2. Чем больше говоришь о любви, тем сильнее тебя ненавидят.

3. Чтобы не было обидно за себя, надо правильно распорядиться своей жизнью,

4. Дорога к Истине – через сердце, а не голову.

5. Побеждай сердцем.

6. Познай свое истинное “я”, и ты познаешь Бога”.

6. Мы все ошущаем, что потеряли что-то и нам необходимо это найти. Что это, большинство из нас никогда не узнает.

7. Любью и каждый понимает святое писание на своем уровне в зависимости от глубины проникновения. Четыре уровня проникновения. Первый уровень внешний, и им удовлетворяется большинство людей. Второй внутренний уровень. Третий – внутренний внутреннего уровня. А четвертый уровень столь глубокий, что о нем нельзя сказать словами, и потому он остается неопианным. Ученые знают внешний смысл. Духовные учителя знают внутренний смысл. Святые знают внутренний смысл внутреннего смысла. А что касается четвертого смысла, его знают только пророки, приближенные к Богу.

8. Молись как умеешь. Это самое главное для Бога. У каждого свой путь и своя молитва. Бог заглядывает глубоко в сердце. Правила и ритуалы – не главное, главное, насколько чисты мы сердцем.

9. Перестать мешать окружающим людям жить, как они хотят. И вместо вмешательства предложить смирение.

10. Любовь приходит тогда и там, где ждешь меньше всего.

11. Можно понять Бога через все и всех на свете, потому что Бог не только в мечети, синагоге или храме. Он сердце каждого. Кто отыщет Его, навсегда останется с Ним.

12. Разум и любовь сделаны из разных материалов. Разум вяжет из людей узлы и ничем не рискует, а любовь все распутывает и всем рискует. Разум всегда осторожен и его нелегко обвести вокруг пальца, а любовь легко смешать с трясью. Однако в этой грязи может быть спрятано сокровище. Разбитое сердце прячет в себе сокровище.

13. Большинство проблем человечества вырастают из взаимного недопонимания.

14. Каждое путешествие не внешнее, а внутреннее. Тогда познаешь весь мир.

15. Поиск Любви меняет насвнутри и снаружи.
16. Настоящий духовный наставник будет направлять твое внимание на твое внутреннее “я”. Истинные учителя прозрачны, как стекло. Через них проходит Свет Господень
17. Человечество – великое произведение искусного мастера, который знает, что каждая деталь важна для общего.
18. Настоящая грязь находится внутри. Все остальное легко смывается. Тепло очищается воздействием и голоданием, но только любовь может сделать чистым сердце.
19. Любовь живет внутри каждого человека с момента его рождения и жаждет раскрыться. Вся вселенная закинчена в одном человеческом существе – в нас и не ищи снаружи. Дьявол кроется внутри нас. Когда человек, будь то мужчина или женщина, познает себя, он познает Бога.
20. Когда мы влюбляемся, нам нужно подождать сорок дней, чтобы убедиться в своем чувстве.
21. Искренность и доброта = прощение.
23. Нет двух одинаковых людей. Нет двух сердец, которые бьются в одном ритме. Если бы Бог хотел, чтобы все люди были одинаковыми, Он бы сотворил их одинаковыми. Поэтому неуважение к различиям в людях и навязывание своих мыслей другим есть, таким образом, непочтительное отношение к промыслу Божьему.
24. Если не руководствуются законами сердца, и не открываются для любви и не следуют за ней, как подсолнечник за солнцем, то это мертвые люди.
26. Религиозность и духовность – разные вещи
27. Мир – огромный котел, в котором варится все, что мы делаем, чувствуем и думаем. Что мы добавляем в котел? Обиды, злобу, гнев, жестокость? Или любовь и гармонию. Что, на Ваш взгляд, вы добавляете в похлебку, которую варит человечество? Добавьте в нее широкою улыбку.
28. Борьба с собственным это. .
29. Тот, кто знает себя, знает Бога.
- 30.. В этой жизни надо избегать крайностей, потому что они нарушают внутреннее равновесие.
32. Семь этапов Дороги Истины – семь этапов развития, которые “я” каждого человека должно преодолеть, чтобы достичь единения с Богом. Первый этап Развращенного Ложного Я – душа ищет земных путей и угождая своему “я”, и считают других виноватыми в своих несчастьях. Когда человек начинает понимать униженное состояние своего “я”, он принимается работать над собой и таким образом переходит на второй этап - человек винит себя, а не окружающих. Тогда его это становится Осуждающим Ложным Я - это путь внутреннею очищения. На третьем этапе - Вдохновенное Ложное Я и подступает к Долине Познания. Там есть у человека запас терпения, стойкости, мудрости и смирения. Мир для него полон вдохновения. этот этап является ловушкой. Те же, кто идет дальше, познают Безмятежное Ложное Я. Щедрость, благодарность и неколебимое чувство удовлетворения, не зависящее от жизненных невзгод, – вот главные черты человека, который достиг этого уровня. Это – Долина Единства. Здесь люди довольны всем, что им посылает Бог. Им безразличны земные радости и трудности, и их это становится Удовлетворенным Ложным Я. Следующий этап – Услужливое Ложное Я. Обладатель его становится источником света для людей, уча и просвещая, как настоящий Учитель. он кардинальным образом меняет жизнь людей он хочет служить Богу посредством служения окружающим. Наконец, когда человек достигает седьмого этапа, его это становится Чистым Я. Всегда существует опасность возвращения назад, иногда

даже с самого высшего уровня на самый низший. На пути множество ловушек, и неудивительно, что очень немногие сумели достичь совершенства.

34. Как только перестать беспокоиться насчет вещей, то внутри как будто появится еще один человек – более мудрый, более спокойный и намного более разумный.

35. Уйдя в свое личное безмятежное пространство, как будто оставить внешние привычки, сделаться самим собой. И самими собой станут ваши близкие.  
36.

Каждый из нас, без исключения, сотворен, чтобы быть посланцем Бога на земле, надлежит открыть Бога в себе и жить с этим открытием. Единение с Богом. Бог – Великий Бог. Живой МилостливЛюбящийВосхваляемыйВсевидящий.

38. Вместо того чтобы исчезнуть в Боге и бороться со своим это, религиозные фанатики сражаются с другими, поднимая волны страха.

39. Ад находится здесь и сейчас. И рай тоже. Не надо бояться ада и мечтать о рае, потому что и ад, и рай постоянно находятся в душе человека. Каждый раз, когда на нас нисходит любовь, мы оказываемся в раю. Каждый раз, когда мы ненавидим, завидуем или сражаемся, мы попадаем в ад. А рай это счастье, в котором изредка пребывает человек, когда он знает, что живет в полном согласии с Богом.

40. Любовь есть причина. Любовь есть цель.

41. Все мы в разной степени женственны и мужественны. Только научившись соединять эти свойства, мы станемся гармоничными личностями в этом Единстве.

42. В ссорах следует мысленно заменить лицо обидчика лицом любимого человека.

43. Намерение поступка важно: то, что сначала кажется злом, оборачивается благодеянием, а то, что люди принимают за благо, может со временем обернуться злом.

45. Наш мир подобен горе, которая эхом отражает твой голос. Что бы ты ни сказал хорошего или плохого, все так или иначе возвращается к тебе. в течение сорока дней и ночей говори и думай об этом человеке только хорошо. По окончании сорока дней все изменится, потому что ты сам изменишься внутри.

46. Прошлое – это толкование его. Будущее – иллюзия. Мир движется сквозь время от прошлого к будущему не по прямой. Время движется сквозь нас и внутри нас бесконечными спиралями. Вечность означает не бесконечность времени, а безвременье. хочешь понять вечность, то останься в пределах настоящего. Нет и не будет ничего, кроме настоящего мгновения. Когда ты это поймешь, то перестанешь бояться.

47. А что такое предназначение?. Предназначение не означает, что твоя жизнь predetermined изначально. Поэтому отдавать все на волю судьбы есть признак полнейшего невежества. Твое предназначение – это тот уровень, на котором ты будешь играть свою собственную мелодию. Ты можешь никогда не менять инструмент, но, насколько хорошо ты будешь играть, зависит только от тебя.

48. Бог – это ясность.

49. Настоящий мудрец тот, кто, даже будучи безвинно оскорблен, уязвлен, осужден всеми, может стерпеть все это, не произнеся ни единого дурного слова о своих недругах и никогда не обращает внимания на нападки. Да и какие могут быть соперники, противники, просто “другие”, когда нет самого главного – “я”? Да и на кого нападать, если есть лишь Один.

50. Иногда необходимо уничтожить все прежние связи, чтобы спасти свое это.

51. В мире полно людей, охваченных желанием стать богатыми, знаменитыми или могущественными. Чем больше они получают знаков своей успешности, тем больше этих знаков им требуется. Но очень редко, встречаются люди, которые уже прошли дорогу наверх, у которых есть и золото, и слава, и авторитет, а они в один прекрасный день

отказываются от всего и подвергают опасности свою репутацию ради путешествия внутрь себя. лучше быть наблюдательным и рассудительным, чем пьяным и плохо соображающим.

54. Танец кружащихся дервишей. Одной рукой они будут указывать на небо, другой – на землю. Все, что мы получали с небес, мы отдавали земле, что получали от Бога – людям и были звеном, соединившим Любящего с Возлюбленным. И главные силы вселенной: огонь, ветер, земля и вода, пустота.

55. У человека, у которого нет времени на истории, нет времени и на Бога и известно, что нет лучшего рассказчика, чем Бог?

Если ты во всем видишь двойственность, то уничтожив одно, ты уничтожишь все.

56. Каждый раз любовь и дружба становятся причиной неожиданных изменений.

61. Смирение не означает слабость или покорность. В смирении заложена настоящая сила, которая созревает внутри человека. Тот, кто смиряется перед священной сущностью природы, будет жить в невозмутимом покое и безмятежности, даже если весь мир погружится в хаос.

62. Самая болезненная ошибка, какую женщины совершают испокон века, наивно полагая, что своей любовью смогут изменить любимого мужчину?..

63. Христиане, иудеи, мусульмане спорили. Религии что реки. Они все текут в одно море.

64. Ревность. Но даже ревность может пойти на пользу и послужить высшей цели. Даже недоверие может обратиться в доверие. На пути к совершенству, вера есть постепенный процесс и требует своей противоположности – неверия.

65. Мир стоит на законе взаимозаместимости. Каждая капля добра, каждый осколок зла – все взаимосвязано. Листок не шевельнется, если этого не захочет Бог. Полностью доверься этому. Чего хочет Бог, то будет исполнено.

66. Бог тщательно рассчитывает время. Настолько четок его порядок, что все на земле происходит точно в свое время. Ни минутой позже, ни минутой раньше. Часы тикают для всех без исключения. Каждому человеку отмеряно время для любви и для смерти.

67. Великая гармония. Постоянно изменяясь, круг остается неизменным. Если меняются части, целое остается неизменным. Вместо одного негодяя, покидающего мир, на свет рождается другой. Вместо каждого доброго человека, покидающего мир, на свет рождается другой. Поэтому не только ничто не остается постоянным, но и ничто никогда по-настоящему не меняется.

68. Жизнь без любви ничемна. Не спрашивай себя, какую любовь ты ищешь, духовную или телесную, божественную или земную, восточную или западную... У любви нет названий. Она то, что она есть, – чистая и простая. Любовь – вода жизни.

ISBN 978-5-907618-05-3



9 785907 618053