



Книга психолога - консультанта по физическому и эмоциональному здоровью Гильманова Тимура - это 70 практических, именно практических инструментов для самопознания и уборки иллюзий. То, что вы сейчас будете читать - это сама жизнь. Книга предназначена тем, кто идёт в силу, кто хочет стать легче, добрее и изменить своё внутреннее состояние для любви и гармонии.

От автора:

К счастью мы с вами живем в уникальное время. Время невероятных возможностей. Время колоссальных скоростей. Читайте эту книгу, и делайте это плавно, постепенно. Лучше всего изучать по 3-5 правил каждый день, а важнее всего - использовать их!

70 ПРАВИЛ ПСИХОЛОГИИ БЕЗ КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ ВЫЖИТЬ В XXI ВЕКЕ

- 1. Единственный гуру, авторитет и учитель только вы сами. Запомните это! Лучше вас никто не знает эту жизнь. Да, сейчас вы ещё многое не помните, но постепенно - читая эту книгу вы увидите и вспомните всё то, что было вами забыто!

Практика: всегда и везде со всеми общайтесь на равных. Неважно кто это: Путин, гуру, бомж, мама, водитель автобуса. Осознайте это умом и вы увидите как жизнь начнёт меняться. Для того, чтобы уметь общаться на равных много не надо! Ощущайте себя мужчиной или женщиной и начните видеть в мужчинах мужчин, а в женщинах женщин. Вы на работе смотрите не на начальника (злого и угрюмого), а на мужчину. Вы в нём видите человека, с которым можете общаться на равных. Когда вам кто-то что-то говорит - слушайте себя, так как вы единственный учитель для самого себя! Никого не ставьте на пьедестал!

- 2. Ваше внимание - это единственное, чем вы можете управлять в этой жизни. Поэтому, настройка внимания - это всегда ваша цель. Пора бы уже осознать, что ваше внимание все постоянно хотят забрать. Это происходит с помощью информации, СМИ, гуру, религии, экономики, политики. Чем больше внимание вы отдаёте туда, тем сложнее вам будет жить.

Практика: на развитие внимание - это ежедневно ощущать свой живот и дышать животом. Можно посидеть в тишине 15 минут с прямой спиной и успокоить ум, расслабить тело, это может быть ежедневная практика для вас. Зажгите перед собой свечку и смотрите на неё не отрываясь 5 минут, замерьте сколько мыслей вас посещает. Тренируясь вы увидите, что мыслей становится меньше, но лучше всего работает дыхание животом.

- 3. Подумал - сделал, подумал - сделал. Хотите так жить? Подумал и сделал: подумал стать богатым, стал им, подумал найти свою любовь, она сама пришла... Подумал - сделал - это ключевой жизненный принцип для вас. Научиться ему очень просто. Начните ежедневно в мелочах жить подумал - сделал, подумал - сделал. Подумали выпить воды, выпейте, подумали убраться в комнате - уберитесь. Постепенно переходите на более крупные вещи. У вас получится. Только делайте это понемногу, тогда точно выйдет.

Практика: Ошибка основная в том, что мы сразу всего хотим, а так не бывает, это постепенный процесс. Начните с того, что прямо сейчас налейте себе стакан воды и выпейте его. Это будет началом вашего пути «подумал сделал подумал сделал». Подумайте о том, что сейчас вам хочется и сделайте это! Пусть эта идея укоренится в вашей жизни

● **4. Пейте тёплую воды до состояния прозрачности мочи.**

Ежедневно! Это должно стать как вирус, как зубы чистить, как в туалет ходить. Питье воды помогает обмену веществ, выводит старые накопившиеся шлаки, а самое главное - вода выводит на тонком плане застоявшуюся энергетику. Некоторым будет в это сложно поверить, но я исхожу из имеющегося опыта и понимания. Клиенты, у которых максимально большие проблемы никогда не пили воду до консультации со мной, а лишь кофе, пиво, соки, а это не вода. Питье тёплой воды ежедневно - это первая составляющая психического и физического здоровья.

- **5. Любые желания сбываются! Не верьте мне, а проверьте!** Абсолютно любое намерение, которое вы даёте сбудется. Это вопрос времени. Как сделать так, чтобы любое желание сбылось? Мысленно представьте, что оно никогда не произойдёт. Да, да, именно так! И начните спокойно относиться к тому, что у вас сейчас имеется. Пример: как переехать из хрущевки в нормальную квартиру? Создайте в хрущевке всё самое лучшее - сделайте ремонт, приведите всё в порядок и увидите, что появится возможность для переезда или вы будете жить в той же хрущевке, но уже люкс уровня и это уже будет та площадь, в которой у вас точно появится энергия на новую квартиру!

Практика: Спокойно относитесь к происходящему. Конечно, это невозможно сразу сделать, но возможно признаться себе в том, что вы сейчас этого сделать не можете. Признавайтесь себе в своих слабостях, но всегда желайте силу вместо слабости. Вспомнили об этом и сделали! Подумали и сделали!

- **6. Все болезни от нервов. Это народная мудрость. Это абсолютная правда.** Вначале идёт «нервяк», который переходит в заболевание - следствие, а уже позже это следствие и само становится причиной заболевания. Это удивительный факт, но все заболевания проходят, если настроить психо-эмоциональное состояние человека. Как это сделать?

Практика: Мысленно представьте, что вы здоровы полностью, а потом представьте, что это заболевание будет у вас до конца ваших дней. Уму это осознать трудно, но проделайте это для того, чтобы расслабиться. Как только вы научитесь спокойно относиться и к тому и к другому, то

вы выздоровите. Ни у одного человека ещё не получалось сделать это моментально - быстро, но получалось у всех, кто тренировал этот навык.

● **7. Смысл жизни любого человека - это улучшение и сохранение здоровья и адекватное управление им в обществе. Часто я слышу вопрос: «В чём мой смысл жизни», я всегда отвечаю так: «Твой смысл жизни в том, чтобы у тебя было шикарное здоровье и чтобы ты им управлял». Люди болеют, а вместо того, чтобы выздороветь задаются вопросом смысла жизни. Русская поговорка: «Было бы здоровье, а остальное мы купим» - гениальна и полностью отражает седьмое правило. Занимаясь своим здоровьем, налаживая его вы увидите, что все вопросы, все проблемы отпадают, а на их место приходит тот смысл, который вы всё так искали. Смысл жизни не может прийти к тому, кто болен.**

● 8. Спокойно относитесь ко всему происходящему. Помните, что мир полностью зеркален. Это означает, что каждое событие в вашей жизни - это отражение вашего внутреннего мира. Да, это сложно понять и осознать, особенно тем, кто сильно находится в уме и очень много думает. Гораздо выгоднее и удобнее оправдать своё невежество и продолжать ругаться, злиться и обижаться на других. Так выгодно, но не эффективно для жизни и счастья. Слабые люди - это ругающиеся люди, а сила-то в другом - в умении принимать, прощать, но действовать изнутри так, как вам лично хочется. Соедините спокойное отношение и принятие, и счастье - успех войдет в вашу жизнь.

Практика: Мысленно представьте себя и свою жизнь. Что вы видите? Начните соединять образы, начните чувствовать себя единым с землёй, другими людьми, с небом, ощущайте единство себя и всего сущего. Делайте это 10-20 секунд и тут же переключайтесь, проделывайте это состояние 5-10 раз на дню. Перед практикой скажите себе, что сейчас будут создаваться условия на гармонизацию вас и вашей жизни.

● 9. Ум - это лучший друг, но друг, который постоянно в вашем доме - это хуже врага. Приглашайте ваш разум к танцу жизни когда это необходимо. **Как вы поймёте что ум управляет вами:** жизнь становится тяжёлой и вы очень много думаете, не контролируете свои мысли. **Когда ум контролируется вами:** вы каждую минуту находите здесь и теперь и основное ваше время в голове идёт пустота и принцип «подумал сделал, подумал сделал». Проявляется состояние покоя, лёгкости. **Какую тренировку я предлагаю делать: благодарить Бога за плохое и за хорошее,**

принимать все те мысли, которые к вам приходят (какими бы жёсткими и категоричными они бы не были), одновременно с этим дышать животом и всё внимание переводить вниз живота, ощущать там энергетику так, как вы можете это ощущать. За 2 недели такой практики могут произойти чудеса. Важно осознать, что «негативные мысли» - это ваши несовершенные программы, которые хотят стать совершеннее, но это происходит часто болезненно и по принципу «через плохое к нам приходит хорошее».

- 10. Все ваши трудности и неприятности - это ваши достоинства, только они ещё не переработаны. Чем больше трудностей и проблем у человека, тем он счастливее. Хотя, большинство ещё этого не могут понять. Осознайте, что ваши проблемы - это достоинства, но которые вам предстоит ещё переработать, «переварить». Человек может развиваться только через прохождение трудностей. Если у человека нет неприятностей, то у него нет потенциала для развития, у него всё ровно, но без динамики и интереса. Если же есть трудности, проблемы, то значит потенциал имеется. Многие, к сожалению, не понимают это и «циклятся» на этих самых проблемах и из-за этого страдают, а ведь достаточно поменять отношение к этому и «скушать» наконец-то эту тарелку с кашей. Тогда она наполнит ваше тело витаминами и вы будете сыты, просто делайте это постепенно. Эта книга в этом будет помощью.
- 11. Научитесь со всеми общаться на равных. Возвращаемся в пункт номер 1. Неважно кто перед вами: Путин, мама, водитель автобуса, бомж или же приятель по институту. Общение на равных создаёт гармонию и развитие. Когда же вы ставите на пьедестал кого-то, то вы деградируете. Если вы где-то проходите обучение и видите субординацию, то знайте - там не может быть счастья для вас. Общайтесь на равных, задавайте «неудобные» вопросы, всё проверяйте, помните, что вы единственный авторитет сами для себя. **Общение на равных сделает вашу жизнь наполненной и интересной, вы научитесь очень быстро проходить то, ради чего общаетесь с тем или иным человеком, так как будете от него брать всё самое необходимое и лучшее для себя. Если вы ставите его выше себя, то вы будете забирать его проблемы, но никак не брать то, что нужно вам! Пожалуйста, осознайте это.**
- 12. Начинать питаться отдельно. Белки отдельно, углеводы отдельно. Это не просто прихоть диетологов. Это жизненная необходимость. Конечно, вы можете временами (у бабушки, в гостях) кушать то, что дают, но в норме должно быть так: рыба с овощами,

*картофель с овощами, мясо с овощами. Прекращайте есть картофель и курицу или гречку и рыбу. Раздельное питание творит чудеса для тела и души. Гарниром у вас на всё являются овощи или овощные салаты. **Раздельное питание снимает вопросы по стройности, вы становитесь стройным, решает проблемы по здоровью, омолаживает, улучшает кожу, делает вас более спокойным и уравновешенным.***

- 13. Научитесь много ходить и ходить правильно. Много - это значит от 5 км. ежедневно. Правильно - это ходьба с прямой спиной и так, как будто бы вы скользите по льду, то есть плавная кошачья походка. Представьте, что от вашего темечка идёт ниточка вверх и подтягивает вас - это правильная осанка. Ходьба запускает процессы метаболизма и если вкупе с этим вы много пьёте тёплой воды, питаетесь раздельно, то здоровье ваше будет работать! Это проверено! Это так! Главное внедрите это как привычку для себя, прорубите наконец-то окно в счастье для себя, сделайте это с удовольствием, вам понравится. Старайтесь ходить в парках, лесу, полях, дышите свежим воздухом, дышите животом.
- 14. **Ежедневно проводите 10-60 минут в тишине. Сделать это очень просто. Сядьте с прямой спиной и закройте глаза. Посидите в тишине. Если вы это будете делать первый раз, то увидите, как это сложно. Большинство людей совершенно отвыкло от тишины и покоя. Как только выдаётся свободная минута мы хотим суетиться, бегать, много делать, сидеть в гаджетах. Тишина и покой или как бы это назвали в буддизме - медитация, оздоравливает человека, приводит его в норму, даёт ему состояние расслабленности, улучшает циркуляцию кровотока в организме. Успокоение ума приводит к лучшему пониманию жизни, даёт осознанность. Через 2 недели таких практик вы станете спокойней, вы станете легче и сможете решать «нерешенные» до этого задачи. Проверяйте!**
- 15. Жить в здесь и сейчас означает то, что у вас нет привязки к прошлому. Пора бы уже осознать, что классическая да и не только психология деградирует нас, когда говорит, что нужно работать с прошлым. Это ложь и заблуждение. Ваше настоящее определяется БУДУЩИМ. Да, это переворот осознания, но вы сейчас читаете психологические правила будущего. Здесь нет места старым моделям, которые при этом еще и не работают. Завтрашняя погода определяет то, как вы оденетесь. Смотрите в здесь и теперь, осознайте, что прошлое никогда на вас не влияло и не влияет, у вас

была иллюзия зависимости от него. Прочитав эти правила, начав их использовать вы это увидите.

Практика: Если вы ещё озабочены прошлым и оно вас тревожит, то каждый утро представляйте своё прошлое за спиной. Мысленно ощущайте, как оно «улетает» в космос, там очищается и свежим дождём и радугой «льётся» обратно за спину. Потом появляются горы, реки, дома, красивые люди, озёра, птицы, животные, трава, деревья. Мысленно скажите себе: «Я благодарю своё прошлое и ничего там не хочу менять, так как именно благодаря тому что было я стал тем, кем стал».

- 16. Вы думаете через отрицание (когда вставляете частицу не: я не хочу быть бедным, я не хочу быть идиотом) или вы говорите через созидание (я хочу быть богатыми, я хочу быть умным). Какой вариант лично вам нравится? Подумайте над этим. Осознайте как часто вы думаете через отрицание. Постепенно отслеживайте эти эмоции, мысли и переводите их в созидательное русло. Это увлекательно и интересно.

Практика: давайте себе такой настрой - каждую секунду пока земля крутится в космосе я становлюсь богаче, каждый шаг, который я делаю я становлюсь спокойней, каждое слово которое говорит человек напротив создаёт условия на то, что я в любви и так далее... Постоянное применение этой практики превратит вас в позитивно мыслящего человека.

- 17. **Начните делать так, как выгодно вам и другим, но без подстройки. Подстройка - это когда вы идёте через себя и начинаете терпеть: начальника, близкого человека. Это как проклятье, хуже не придумаешь. Вы расходуете свою энергетику и очень много болеете от этого. Что с этим делать? Переставать подстраиваться. Как это сделать? Признаться себе в том, что сейчас вы ещё слабы и не можете не подстраиваться, что вам приходится это делать и через признание начинайте становиться самим собой, развиваться, читайте блог НАДОЖИТЬ.РФ, читайте другую информацию, которая вам нравится, слушая себе в этот момент. Признание самого факта проблемы - это 50% успеха решения этой проблемы.**
- 18. **Благодарите Бога ежедневно и за плохое и за хорошее. За всё, что есть в вашей жизни. Как же это помогает! Таким образом вы сможете каждую секунду получать силы и энергию для прохождения трудностей жизни, когда руки опускаются. В вас 10 миллиардов клеток и вы для них Бог и они не понимают, почему их Бог огорчается и убивает их, ест плохую еду и убивает их, вот**

так же и мы можем понять Бога, как наши клетки внутри нас. Всё есть энергия и принятие самого факта, что мы ничего не понимаем в этой жизни и можем только учиться осознать любое зло, как неправильно понятое доброе - это и есть настоящее развитие, оно включает лёгкость и позитивное мышление, находчивость даже в самые трудные времена.

- 19. Научитесь принимать жизнь такой, какая она есть. Научитесь принимать то, что вы не можете принять. Красной нитью всей книги будет идти вопрос про принятие и благодарность - это ключевые аспекты осознанности и жизненной силы, где нет преград, где возможно всё. Принять жизнь такой, какая она есть - означает расслабиться, «разморочиться» и отпустить. Как только это происходит, то всё становится на свои места, всё начинает жить. **Принять можно только через то, что вы признаетесь себе в слабостях, признаетесь в том, что принять сейчас не можете эту жизнь, ведь так плохо сейчас, всё валится и не получается. Признайтесь себе в этом. Сделайте это. Помните, что ни у кого это не получается сразу. Запаситесь терпением.**

Практика: представьте, что вы уже умерли и встретились с Богом, обнялись с ним, чувствуете спокойствие и с позиции Бога смотрите на свою жизнь. Делайте это каждый раз, когда вам становится дискомфортно и не по себе.

- 20. Желание всё контролировать и понимать - это самая отрицательная и негативная программа. **Осознайте, что единственное, что вы можете контролировать - это своё внимание. Только лишь внимание!** Люди, которые страдают желанием всё контролировать сгорают и ломают своё здоровье. Для этого нужно научиться расслабляться и принять, что дыхание, ходьба, вождение автомобиля, поглощение пищи - это бессознательные процессы и мы их не контролируем, они сами происходят внутри нас и это идеально. Научитесь доверять вселенной, она всё сделает за вас.

Практика: когда вам хочется всё контролировать вспомните о том, что во вселенной всё происходит само собой, естественным образом и мысленно ассоциируйтесь с млечным путём, с галактикой, почувствуйте покой. Делайте это много раз и вы увидите результаты.

- 21. Любое зло - это неправильно понятое доброе, а любая неприятность - это неправильно понятое приключение. Сделайте сами выводы из этого. Начните видеть во всём хорошее. Этот навык можно и нужно прокачать.

Практика: во всём находите хорошее. Например: благодаря стрессам вы вышли на эту книгу и открыли для себя много нового, стали лучше и легче.

- 22. Главное ваше желание должно быть таким: прошу высшие силы помочь мне стать целостным - эмоционально независимым ни от чего. Любые ваши зависимости (а у каждого они есть и вы их очень хорошо знаете) - это разрушение вашей личности. К зависимостям я отношу физические и психоэмоциональные бесконтрольные всплески. Даже если сейчас у вас нет сил и энергии, чтобы убрать их - то это вопрос времени. У вас получится. Запаситесь терпением. Возврат к зависимостям обнуляет всю ту работу, которую вы проделали до этого. Это будет останавливать вас от желания вернуться к ним вновь.

Практика: убрать зависимость можно только осознав её и больше никак! Никакие психотехнологии, магия, эзотерика или другие фишки не решают вопрос с зависимостью. Вы вновь вернётесь к ней, если не подойдете к этому вопросу осознанно. Что значит осознанно? Когда вы чётко для себя выбираете или нормальная жизнь или зависимость. «Тоска на день или веселье на час».

- 23. **Никогда не спешите и никуда не опаздывайте.** А даже если вы и опаздываете, то не спешите! Спешка - это самая губительная энергия жизни. Осознайте, что ребёнок может родиться только лишь за 9 месяцев, но никак не за 4. Вы же всё хотите ускорить. Это глупо и не созидательно и вы знаете об этом. Начинать жить спокойно. Признавайтесь себе в том, что вы опаздываете. Опоздание и спешка - это всегда вопрос дисциплины. Повышая свою дисциплину: порядок на рабочем столе, порядок в машине, порядок в одежде, порядок в комнате, в ванной, порядок в мыслях, в чувствах - всё это создаст условия на то, чтобы вы никогда не опаздывали и никуда не спешили. Если вы всё ещё опаздываете часто, то не спешите, мысленно задайтесь вопросом: «а будет ли это переживание из-за спешки актуально для меня через год?». Думаю, что каждый догадается сам сделать необходимые выводы из этого.

- **24. Этот пункт надо поставить на полку и выделить жирным. ВСЕГДА БУДЬТЕ ЧЕСТНЫМИ С САМИМ СОБОЙ. Даже сейчас! Читайте эту книгу и становитесь честными, находите ложь внутри и делайте её честностью - силой! Становитесь сильнее с каждым днём. Как вы поймете, что вы честны с самим собой? Когда у вас не будет объяснений и «отмазок» на те неудачи, которые есть в вашей жизни. Когда у вас всё начнёт получаться - значит вы стали честным. Когда каждый день будет как праздник и как что-то новое - вы честны с самим собой. Честность - это высшая сила,**

где признание своих слабостей и недостатков постепенно превращает их в силу и возможности. Делается это постепенно. Сразу взять и стать честным не получается ни у кого. Для этого нужна практика: каждый день спрашивайте себя и записывайте следующие вопросы - честно ли я поступал сегодня с людьми, собой и был ли я честен перед Богом?

- 25. Спорт - это заземление. Заземление - это возможность реализовывать ваши желания. Это нужно для того, чтобы вы вовремя «спускались» на землю и уравнивали свои мысли, свою духовность. Обязательно введите за практику ежедневные отжимания, приседания и работу на пресс. Ежедневно. Пусть это будет 5 раз, но ежедневно. Постарайтесь довести до 200-300 подходов к каждому из упражнений. Это лично то, что мне нравится, однако, вы можете это заменить танцами, но ежедневными, закаливанием, ходьбой, бегом, турником. Ваша энергетика будет повышаться и расти с каждым днём, надо только начать. Продолжить гораздо проще. Заземляйтесь, будьте в здесь и теперь. Начинайте выглядеть шикарно - стройно!
- **26. Мужчина - это мужчина, а женщина - это женщина. Перестаньте ассоциировать себя со своими ролями - это глупо и вы надоедите всем своим близким очень быстро. Вместо этого ощущайте себя в мужском, если вы мужчина и в женском, если вы женщина. Во всех научитесь видеть именно в мужчинах мужчин, а в женщинах женщин. Общайтесь со всеми на равных, переставайте подстраиваться и начните смотреть не на роли человека, а на то, что это мужчина или женщина. Любые двери будут для вас открыты, вам всегда будут предлагать свои услуги, помощь и любые ваши желания будут исполняться другими людьми за счёт такого видения. Люди любят когда в них видят человека, а это наша суть, начинайте видеть в людях людей, а не их роли. Тогда любой гаишник отпустит вас и даже штраф не выпишет.**
- 27. Каждый день живите как последний. Это уберёт у вас желание заниматься ерундой: просиживать время в интернете, «бездумно кайфовать». Как только вы начинаете «залипать» на том, что вам не надо и вы об этом знаете: читать ненужную литературу, слушать гуру, которые вас деградируют, сидеть в интернете много, то сразу же представьте, что сегодня последний день, а значит вам надо много успеть. У вас включится состояние подумал - сделал, подумал - сделал, подумал - сделал. Не ждите никаких психотехнологий, магии или эзотерики, не ищите информацию как убрать лень. Это не просто неверный подход к жизни, это идиотизм. Начать жить можно только

начав жить! Это можно сделать только лишь через осознание, через то, что вы сейчас возьмете себя за шкуру и уберете все претензии, обиды, перестанете говорить о прошлом, забудете как кошмарный сон про все плохие привычки. Вперёд!

- 28. Научитесь видеть во всём хорошее. Мои клиенты учатся не только принимать всё, но и видеть что всё в их жизни идеально складывалось и складывается. Любая ваша проблема - это ваше же благо, так как оно привело вас к тому, что вы стали сильнее, лучше. Любое зло - это неправильно понятое добро! Каждый день во всём видите хорошее - это приятная и очень полезная привычки. К этому можно и нужно привыкнуть. Научитесь мысленно делать «перевёртыши»: сегодня дождь и «плохая погода», зато это полезно для урожая, может быть больше пшеницы уродится, я застрял в лифте, ну и Слава Богу, значит меня от чего-то остановили и я буду жить, вы расстались с человеком и хорошо, так как теперь я свободен и смогу поменяться и найти человека лучше. Научитесь видеть хорошее, думать о хорошем, говорить хорошее. **Это меняет всю жизнь, не быстро, но меняет так основательно, что потом вы даже не помните то, что с вами было что-то плохое.**
- 29. Если вы ещё вампирите (много говорите гадостей, глупостей, осуждаете, обсуждаете, говорите «за глаза»), то пора уже осознать, что вы будете чувствовать себя хуже и хуже. Признайтесь себе в этом. Вампиризм - это отсутствие энергетики, а значит вам её надо от куда-то брать и лучший способ который вы сейчас видите - это отнимать её у других. Так живут многие. Это не плохо и не хорошо, это просто такой факт. Как с этим работать? Признаваться себе в том, что вы такой и начать отслеживать свои негативные эмоции, начать меняться и говорить хорошее. Дайте себе установку, что каждый раз, когда вы говорите плохое - это создаёт условия на то, что учитесь говорить хорошее и становитесь лучше. **Перестать быть вампиром просто: начните пить много воды, занимайтесь спортом (начинайте понемногу), заземляйтесь, почувствуйте себя мужчиной/ женщиной, общайтесь со всеми на равных и больше никогда ни под кого не подстраивайтесь.**
- 30. Думайте, поступайте и говорите о других людях так, как если бы это были вы сами. Это создаст условия на улучшения взаимоотношений. Это истина, это правда и это сама жизнь! Вы увидите что кругом красивые люди, идеальные, прекрасные - это значит что вы поменялись. Когда мы говорим и думаем о других так, как о себе - это лучшая психотерапия и самоанализ, так как вы сразу же видите свои проблемы, свои недостатки, вам есть куда и к чему стремиться.

Практика: Ощущайте мысленно себя единым со всеми людьми на земле. Представьте, что весь мир - это один человек и это вы. В вас соединился весь мир и вы в любви в этот момент. Делайте когда вспоминаете.

- 31. Признайтесь себе на конец-то в том, что все ваши проблемы создали вы сами. Отключите обвинения и обиды, так как они делают вас хуже, отнимают энергию и уничтожают вашу жизнь. **Любые обиды и претензии, а вы знаете, что это так, уничтожают вас и забирают энергетику со скоростью звука.** Если ещё не получается через любовь и принятие убрать обиды, так как боль глубока и вы никак не можете с этим справиться, то включите ум и постарайтесь проработать это через осознание. Вы уже понимаете, что уборка обид даст вам энергию, даст вам жизнь, поможет развиваться, вы делаете эту практику для себя и чувствуете себя превосходно. **Делайте это для себя и для своего будущего!**

Практика: Признавайтесь себе в своих слабостях (обидах, претензиях), признавайтесь всегда, но чувствуйте в этот момент (когда признаётесь), что вы хотите вместо этого! Обратите внимание на то, что сразу ни у кого это не получается. Делайте и оно сработает!

- 32. Поменять другого человека невозможно. Возможно сделать так, чтобы он этого захотел. Пожалуйста, прочитайте эту фразу минимум 10 раз. Перестаньте менять родных, жён, мужей, родителей, сотрудников, друзей, это бесполезно, хотя так хочется иногда. Вместо этого подумайте, а какие уроки несут люди в вашу жизнь через то, что вам так хочется поменять их. Мы ненавидим в людях то, что ненавидим в себе, мы не принимаем в них то, что не можем принять в себе. Эта так просто. Осознав это вы так сильно сможете облегчить свою жизнь.

Практика: Каждый раз, когда вам хочется поменять другого человека начните ставить себя на его место и смотрите на себя с его глаз, ощущайте то, насколько он способен принять вашу правду. Осознайте, что собака не может летать, предъявляйте высокие требования себе, а другие будут повторять, когда увидят то, что вы делаете что говорите.

- 33. Всегда и везде говорите правду. Повторяю эту фразу 100 раз. Для многих это кажется несбыточной мечтой, но это возможно и даже нужно. **Как только вы врёте хотя бы в мелочах, то это значит, что вы врёте во всём и ваша жизнь становится ложью: ненастоящей, искусственной и вас постоянно будут выводить на правду, на то, чтобы вы стали более правдивым. А на правду нас выводят через конфликты, через плохое в котором нам приходит хорошее, хотя вначале мы ещё этого не понимаем.** Когда я прошу

клиентов начать говорить правду, то это лучший тест на внутренние проблемы, так как большинство людей под правдой понимают отрицательные эмоции, которые им надо обязательно всем высказать. Это не так и это заблуждение, потому что правда - это всегда созидание и лёгкость, а если вам хочется начать рассказывать всем какие они плохие, то это указывает на ваши внутренние проблемы.

- 34. Чуть меньше чем хочется. Введите это за правило. Начните кушать чуть меньше, чем хочется, заниматься спортом чуть меньше чем хочется, всё это создаст условия на то, что вы будете хотеть ещё и у вас всегда будет интерес. Это даст дефицит, который нам необходим при росте!

Практика: уходите из гостей чуть раньше, чем хочется и вы будете им всегда в радость и в интересе, заканчивайте читать эту книгу или слушать мои лекции чуть раньше чем хочется, в сексе чуть меньше чем хочется, в еде чуть меньше чем хочется.

- **35. Учитесь на своих ошибках. На чужих не учится никто, это лишь желание так делать. Учась на своих ошибках вы приобретаете опыт, вы становитесь тем, кем должны стать и наступайте на грабли один раз, не надо на них танцевать! Помните, что не страшно упасть, страшно не подняться. Падаем мы все и это нормально.**

- 36. Найти своё предназначение в этой жизни ОЧЕНЬ ПРОСТО! Перестаньте его искать. Оно уже у вас есть. Да, вас скорее всего не устраивает то дело, которое вы сейчас делаете и это нормально. Просто делайте то, что вы сейчас делаете и делайте это с удовольствием. Всё в жизни научитесь делать с удовольствием и максимально получайте от этого кайф. Это приведёт вас к тому, зачем вы пришли сюда на землю. Как вы это поймете? Когда на вопрос: «А если вам не платить за вашу работу, то вы будете продолжать делать то, что вы делаете?». Вы даже раздумывать не будете. Лично я готов заниматься тем, что я делаю даже без денег, так как получаю от своей работы удовольствие и от моей работы есть польза.

Практика: делая нелюбимую работу научитесь в ней видеть «ступень» для перехода на любимую, это создаст интерес и вы уже с негатива переключитесь на позитивное видение. Любое дело учитесь делать с удовольствием, включайте в него драйв! Вы увидите, как наполнится ваша жизнь!

- 37. С помощью СМИ открыто огромное количество психотехнологий, магических техник и практик. Поверьте, нет проверьте мой опыт -

лучшая практика - это отсутствие практики, лучшая магия - отсутствие магии, лучшая психотехнология - отсутствие психотехнологии, лучший психолог - это отсутствие психолога в вашей жизни. Лучшая жизнь - это когда вы просто живёте. Пожалуйста, осознайте это. Перестаньте вестись на поводу гуру и авторитетов, которые очень даже убедительно говорят, что мы должны использовать техники для жизни. Да, должны, вернее можем, но лишь короткое время. Увидьте, что для счастья вам не нужна эта книга, не нужна никакая другая, что для счастья вам нужны только вы сами, глоток воздуха и принятие себя и всего вокруг!

- **38. Как вы поймете, что у вас всё налаживается в жизни? Тогда, когда у вас наладятся взаимоотношения с родителями и родственниками. В жизни я видел большое количество псевдодуховных людей, которые вроде бы всё знали, но когда я спрашивал их: «А как у тебя с братом, с сестрой, с мамой или папой», то ответ был такой: «Я не общаюсь, нам не о чем говорить, мы ненавидим друг друга». О каком развитии этих людей может быть речь? Не уподобляйтесь им! Налаживайте отношения. Делайте это ради себя! И даже те, кто говорил или говорит, как я описал выше - у вас есть шанс! Будьте в мире и любви со своими родственниками.**

Практика: принимайте своих родственников такими, какие они есть, спокойно относитесь к тому, что они не принимают вас или критикуют, благодарите за это. Поступайте соответственно тому, как вы чувствуете внутри, но из практики лёгкости и признания!

- **39. Ваша жизнь кроме вас никому не нужна. Осознав это переставайте надеяться на дядю или тётю, которые вам помогут. Вся сила приходит к вам тогда, когда вы полагаетесь только на себя! Делайте это постепенно. Каждый раз, когда наступает слабость и вы в надежде, что вас спасут, - начинайте с малых вещей: принимайте свою слабость, чувствуйте страх за жизнь и будьте в нём, научитесь быть в боли, только делайте это временами и осознано, а потом переключайтесь на силу. Когда мы в боли постоянно - это уже мазохизм и многие к этому привыкают - это разрушительно для личности.**

Практика: Представьте свою жизнь в виде пустого бокала, начните его мысленно заполнять жидкостью (той, которая вам лично нравится) и просто скажите себе, что с каждой секундной ваша жизнь становится более целостной и вы полагаетесь на себя. Прodelывайте эту практику каждый раз, когда нападает слабость и желание, чтобы за вас решили ваши задачи и спасли вашу жизнь. Рассчитывайте только на себя.

- 40. Женщина и мужчина должны уметь зарабатывать деньги. Если вы женщина и считаете, что зарабатывать вам не надо и детей воспитывать не надо, то вы будете деградировать. Это не моя выдумка - это то, что я вижу на опыте жизни. Если вы мужчина, то вы просто обязаны зарабатывать! **Деньги - это эквивалент энергии человека.** Если у вас есть желание зарабатывать - просто начните улучшать свою энергию, расширяйте её. На сайте НАДОЖИТЬ.РФ я пишу достаточно информации по этому поводу. Главное правило в деньгах: уберите всю спешку, никуда не спешите, спокойно занимайтесь тем, что вы делаете и получайте от этого удовольствие. Вы обязательно станете богатым. Запаситесь немного терпением.

Практика: Мысленно представьте себе, что вы остаётесь в бедноте до конца своих дней. Как можете примите это, научитесь с практикой делать это. Это расслабит ваше сознание. Мысленно представьте, что вы богаты и тоже примите это. А теперь научитесь спокойно относиться и к бедности и к богатству. Мысленно расслабляясь и соединяя эти состояния. Это даст спокойное отношение, уберёт «нервяк» и вы сможете стать богатым. Пусть это только происходит постепенно.

- 41. Главное в жизни - это продолжение рода. Хотя в последнее время я всё чаще слышу, что это не так... Скажу вам одно - дети - это единственное золото нашей жизни. Никакие награды жизни, деньги, успех не сравнятся с тем удовольствием, которое мы испытываем от смеха любимого ребёнка, от его улыбки. От его счастья. Научитесь любить детей. Те, кто любит детей - это те, кто чувствуют жизнь, открыты, легки, понимают и слышат Бога. **Для этого много не надо - трансформируйте все свои комплексы из недостатков в возможности!**

Практика: Представьте всё хорошее, что даёт детское состояние в здесь и теперь! Прочувствуйте это состояние изнутри. Пусть в вас поднимется радость, восторг, детскость и интерес к жизни. Передайте это состояние мысленно своим будущим детям, если их ещё нет или тем, которые есть в вашей жизни. Проникнитесь максимально так как можете чувством игры, познания. Вспомните слова Иисуса: «Будьте детьми» - это значит быть в интересе, лёгкости, принятия, умения быстро отпускать и прощать!

- 42. Научитесь убирать категоричность или хотя бы не всегда прибывать в ней. Это значит уметь слушать других, принимать СПОКОЙНО чужие точки зрения. Категоричность - это неприятие себя и других людей - это же сильная духовность - это же «когда собрались хорошие и всех плохих порубили мечами». Находясь в категоричности мы отстаиваем свои интересы за счёт того, что

«рубим других». Это разрушительно и не созидательно. Людям XXI века стоит научиться принимать чужие точки зрения, спокойно к ним относиться и не навязывать свои! Это лучший метод для развития личности. Когда мы навязчивы - это прекрасная возможность остаться в старом и не поменяться и за счёт других получить результаты - это непродуктивно и старо. Сейчас я опишу лучшую практику, с моей точки зрения, на уборку категоричности.

Используйте её и вы станете легче. Людям станет проще с вами!

Практика: Умом примите, что у всех своя правда и каждый всегда будет прав. Любую точку зрения можно обосновать. Начав относиться спокойно к другим и к другим мнениям вы увидите, что это ой как не просто. Теперь каждый раз, когда вам хочется поспорить и доказать свою правоту осознавайте, что это всего навсего ваши комплексы и внутренние неудачи. Принимайте это. Не пытайтесь бороться. А теперь главное: «каждый раз, когда вас «разрывает» изнутри и хочется обязательно доказать свою правоту, обязательно расставить всё на свои места и показать другим, что вы правы начните говорить себе, что с каждой секундой пока вы в категоричности вы становитесь легче, богаче, интереснее и меняете свою жизнь». Если вы уловили, то поняли, что мы всего навсего направляем нашу «отрицательную» энергетику в «созидательную». На самом деле, нет ни той ни другой, просто мы становимся целостными - эмоционально независимыми от окружающей среды. Когда мы независимы и спокойны внутри, то нам нет необходимости кому-то что либо доказывать. Ура:)

- 43. Соблюдайте баланс отдавать-брать. Осознайте что вы привыкли только лишь потреблять. Сейчас это основное правило жизни. Мы живём в обществе потребления. Мы стали такими не по своей воле. Вокруг нас так всё устроено. Пожалуйста, я желаю, чтобы каждый научился отдавать себя своим близким. Чем больше мы отдаём, тем больше получаем! Такой вот парадокс. **Научитесь отдавать себя своим клиентам, делайте лучшую работу, отдавайте себя своим родным, а не только пишите их и мучайте своими претензиями, сделайте что-то хорошее для незнакомого человека. Становитесь добрее, легче и проще к другим, научитесь отдавать себя обществу.** Для многих это шок, когда они начинают практиковать это, так как потребление настолько влетело в их жизнь, что программа работает только на уничтожение.

Практика: Увидьте правду о себе. А теперь начните с мелочей: уступите место в метро женщине или старику, дайте человеку позвонить на улице, если он просит, набери близкому человеку и предложите свою помощь, улыбайтесь другим, дарите своё тепло. Только делайте это от избытка счастья внутри себя! Начинайте с таких «мелочей» и чудеса не заставят вас ждать!

- 44. Любовь и уважение - это единственный ресурс, который чем больше дашь, тем больше получишь. Это абсолютный факт. Только для того, чтобы дарить любовь и уважение надо любить и уважать себя самого. Посмотрите на свою жизнь. Даёте ли вы остальным эти дары? Как часто? Или у вас всё идёт на подстройке к другим, агрессии, финансовым стимулам? Если так, то выигрыша не ждите.

Люди любят, когда к ним относишься, как к людям, а не как к куску мяса, которые надо обязательно «поймать» и использовать.

Практика: Читая блог НАДОЖИТЬ.РФ или любой другой развивайте в себе чувство любви и уважения к себе самому. Постепенно научитесь быть добрее к другим, перестать потреблять, а начать отдавать и проявлять любовь и уважение. Вы увидите такие чудеса, которые выведут не только вас на другой уровень бытия, но и ваше окружение тоже.

- 45. Как вы понимаете, что вы умеете чувствовать и любить? По каким критериям вы это осознаете?

ЛЮБОВЬ - ЭТО САМАЯ ГЛАВНАЯ СИЛА И ТО РАДИ ЧЕГО СТОИТ ЖИТЬ!!! ЛЮБОВЬ - ЭТО ЛЁГКОСТЬ, ЭТО ВАШ ВНУТРЕННИЙ ЖАР, ЭТО КОГДА ВЫ И ЕСТЬ ЭЛЕМЕНТ БОГА И ОЩУЩАЕТЕ СЕБЯ БОГОМ ВНУТРИ БОГА!

Если бы я не был практикующим психологом, то я бы никогда не увидел, что мы вообще не умеем любить. Мы даже не понимаем природу любви. Хорошие новости в том, что нет преград для познания этого чувства, развития и распространения от избытка. Понять, что вы умеете любить очень просто: посмотрите насколько гармонична ваша жизнь и есть ли в ней ложь. Только осознайте, что есть псевдогармония, когда мы всё себе объясняем, но при этом одиноки или у нас в отношениях постоянно «американские горки» и мы чувствуем замкнутость. Если же вы ощущаете единение с миром, к другим относитесь как к себе, эмоционально независимы от стороннего мнения, то значит вы умеете любить и ваша жизнь наполнена любовью. Только нюанс: всё это работает, если у вас семья, дети, богатство и вы в гармонии. Если же у вас этого нет, то вы в иллюзии счастья. **Моя определение любви - это умение быть в лёгкости, в состоянии принятия всего мира и других людей такими, какие они есть.**

Практика: **А)** Начинайте с любви к себе: позвольте себе хорошо выглядеть, прекрасно одевайтесь, кушайте лучшую еду, ходите в хорошие кинотеатры, общайтесь с тем, с кем нравится общаться. Наполняйтесь. Когда почувствуете избыток, то **Б)** От наполненности начинайте отдавать свою любовь другим и делиться лёгкостью. Делайте это так как можете. Лично я просто гармонизирую окружающий мир своим примером. Спокойно отношусь к мнению

остальных и принимаю своих близких такими, какие они есть. Со всеми их недостатками, понимая, что это «указка» на мои же недостатки. Пожалуйста, любите других от избытка любви к себе!

- 46. Научитесь спокойно относиться к тому, что человек не делает так, как вы хотите. Он не обязан так поступать. Основная ошибка, что мы относимся к другим, как относимся к себе. Мы думаем, что собаки могут летать, а обезьяны писать книги. Мы требуем этого! Рушим и уничтожаем из-за этого отношения и чувства! Осознайте, что все люди индивидуальны и представьте себе, что сейчас к вам подходит Майк Тайсон и говорит: «Посмотри, как просто можно боксировать, ну посмотри! Ты что? Не можешь в нокаут этого здоровяка отправить, ну посмотри как это просто!». Да, для него это элементарно, а для вас невыполнимая задача. Принимайте чужие слабости и не насилуйте вселенную тем, что ваша повышенная требовательность, а по факту комплексы и неудачи, выливаются на других в претензии к недействию так, как вам хочется!

Практика: Каждый раз, как захочется обязать другого к действию посмотрите на себя и то, что вы требуете с его глаз. Осознайте, что рыбы не ходят по земле. Примите, что вы не сможете делать то, что делает он.

- 47. Если вы женщина - вы добрая и обаятельная. Вы созидаете и вокруг вас гармония. В вашем случае это так? Я очень надеюсь, что после прочтения этого пункта вы начнете становиться добрее, поймете, что в нашей вселенной есть женская сила, а это ой какая сила. Поверьте, я проверял! Женщина - это доброта и гармонизация мира, без этой силы мы бы погрязли в аду уже и сдохли давным давно. Женская сила может быть направлена в любовь и гармонию - если женщина ощущает себя женщиной и не «липнет» на ролях: мама, работница... Если женщина в слабости, в категоричности, боится всего, боится старости и хочет быть в стабильности и защищенности - это женщина разрушитель и с ней будет трудно. При этом возможности пойти в любовь есть у каждой! Достаточно захотеть этого.

Практика: мысленно представляйте из своих глаз добро и гармонию, когда вы приходите в гости или находитесь дома, через свои глаза наполняйте любовью и здоровьем своих детей, мужа, родственников и коллег. Будьте всегда спокойны и чувствуйте свою силу, она безгранична!

- 48. Если вы мужчина - то вы спокойны и живёте по принципу подумал-сделал, всегда держите своё слово и признаетесь в своих ошибках. Мужественность - это умение брать себя на слабо, следовать своим принципам, убирать категоричность и недостатки

превращать в достоинства. **А теперь главное: функция мужчины - это умение радовать и наполнять свою женщину состоянием заботы и любви.** Мужчина - это огонь в темноте и жар в холоде.

Практика: учитесь жить по принципу «подумал-сделал, подумал-сделал» и берите себя на слабо. Это будет развивать вашу мужественность и давать вам состояние спокойствия и любви к остальным.

- 49. Как можно чаще дышите животом. Вот сейчас опускайте внимание вниз живота и надуйте его (сделайте так 10-20 раз). С сегодняшнего дня начните дышать животом и вводите это за правило. Делать это просто: на вдохе живот надувается, на выдохе сдувается. Каждый раз как вспомните это правило 10-20 осознанных вдохов и выдохов. Это даст вам расслабление, гармонизацию энергетики, а главное улучшит внутренние процессы организма.

Практика: научившись дышать животом читайте на моём блоге информацию о пранайме, о ребефинге, о body flex. Дайте сильную мотивацию изучать дыхательные практики, например по Стрельниковой, Бутейко, Виланаса. Это супер для здоровья и психики!

- 50. Правило номер 50 - это итог первой части. Научитесь меняться и потреблять информацию постепенно. Если вы сейчас решите все правила применять резко, то это вас разорвёт, если постепенно и по чуть-чуть, то вы будете здоровы и счастливы.

Практика: научитесь менять свои привычки постепенно. Самое правильное - это придя в спорт зал начать поднимать лёгкие веса и уже постепенно переходить к более большим, то есть постепенно наращивать нагрузку и уже потом брать более сложные.

- 51. Развивайте интуицию, научитесь чувствовать. Сделать это просто: будьте готовы спокойно принять любой расклад в жизни, абсолютно любой вариант. Делайте это легко и с удовольствием. Конечно, это у вас сразу не получится. Для этого принимайте то, что вы не можете принять эту жизнь спокойно, что вы не умеете ещё принимать любой расклад, особенно тот, что связан с родственниками и близки, но если вы научитесь это делать, то они будут точно здоровы, богаты и счастливы!

Практика: Придумайте себе исходя из опыта того, что вы прочитали выше любую практику на развитие чувствования и интуиции. Могу предложить вам свою: научитесь слышать себя, чувствовать и загадывать желания через состояние пустоты внутри. Отключайте весь внутренний диалог, учитесь быть в этом. Для этого помогает спорт, когда вы много на спорте, то мысли куда-то уходят, помогают дыхательные практики, помогает медитация, помогает много чего!

Используйте любые методы и инструменты для интуиции. Этот пункт поймут не все, но пробуйте!

- 52. Спокойно научитесь относиться к смерти. Как я вижу этого бояться только категоричные люди и те, кто толком не жил эту жизнь. В Буддизме есть такая фраза: «Тот кто умрёт не умирая не умрёт никогда». Это значит, что по сути мы уже мертвы, но пока что осознаем себя, а смерть всего навсего вопрос времени. Умение уйти из этой жизни в любой момент и сделать это спокойно - это сила, если же мы боимся смерти и трясёмся - это слабость. **По факту боязнь смерти присутствует в каждом из нас и это нормально, но не нормально, если это становится навязчивой формой и уже управляет нами разрушая нашу жизнь.**

Практика: представьте, что вам уже 140 лет, вы много прожили, вокруг вас ваши дети, внуки и правнуки, все они счастливы и богаты и вы уходите из этой жизни. Немного грустно и жаль, но вы спокойны. Уйдя отсюда вы встречаетесь с Богом и полностью забываете эту жизнь, как забыли один из бесчисленных рабочих дней. Посмотрите на свою жизнь с позиции Бога, расслабьтесь, всё это была игра. Почувствуйте удовольствие и кайф от этого! Начните смеяться над теми проблемами, которые у вас сейчас в жизни. Ведь с позиции высших сил - это всё суета сует...

- 53. Научитесь быть в принятии и расслабленности. Это так просто.

Практика: мысленно представьте, что в вашей жизни проблемы будут до конца дней и спокойно примите их, сразу не получается, - примите то, что вы не можете это принять. Представьте, что всё в жизни наладилось и стало на свои места. Спокойно к этому отнеситесь. А теперь «слейте» эти оба состояния и почувствуйте себя ровно и спокойно, уберите категоричность желания всё сейчас менять. Доверьтесь жизни, она точно сработает, если вы спокойны и готовы к принятию любого варианта жизни!

- 54. Когда на вас ругаются поймите, что человек кричит от слабости: «ПОМОГИТЕ МНЕ!!!». Нельзя злиться на слабых, которые ругаются, кричат и ведут себя непотребно. Помните, хотя понять это многим будет очень трудно, что всё в жизни зеркально, вы достойны того, что имеете. Люди вокруг вас подобны вам. Вы и они - это единство. Пора бы уже это понять. Ругаясь на вас люди помогают вам развиваться. Каждый раз вспоминайте это, когда вам становится трудно, тяжело и вам неприятна негативная реакция окружающих. Ругаясь на других мы становимся слабее, это наши комплексы. Сила - это спокойное отношение и принятие.

Практика: спокойно относитесь ВСЕГДА к слабостям других. Осознавайте то, что они это делают от страха и боязни. Позвольте им пройти этот урок, а сами будьте спокойны.

- 55. Чуть меньше чем хочется. Научитесь постепенно делать, кушать, заниматься спортом, любовью, желать чуть меньше чем хочется. Для чего? Это создаст дефицит и вам будет хотеться больше и вы не заметите, как постепенно вы станете больше заниматься спортом, лучше себя чувствовать, так как будете не «переедааться» эмоциями и ощущениями. Научитесь уходить из гостей чуть раньше, чем хочется, тогда вы им не надоедите и с удовольствием вернётесь вновь. Читайте эту книгу и слушайте мои записи чуть меньше, чем хочется - это даст такой дефицит, что вы будете использовать состояние, а не получать информацию. Всего чуть меньше, чем хочется. Это золотое правило.

Практика: в процессе делания чего либо как только чувствуете, что ещё можно, но пора бы уже закончить, то прекращайте это делать. Это касается всего. С каждым разом вы будете видеть, что у вас увеличивается процесс принятия, а значит вы делаете всё время больше и больше, но не замечаете этого и не устаете, вам это в удовольствие и не надоедает.

- 56. Прочитали эту книгу и забыли о ней. Вышли из кино и забыли о кино, вышли из гостей и забыли о гостях, позанимались сексом и забыли об этом. Я всегда говорю своим клиентам: «Вышли с консультации и забыли о ней, её никогда не было, понадобилась вновь - прослушали запись или позвонили мне». Научитесь быстро переключаться. В каждый момент времени будьте в здесь и теперь. Это поможет вам уметь быстро выходить из стрессов. Переключение - это великая сила. Умейте быстро переключаться и ваша жизнь станет размеренной, неторопливой и вы всё сможете успеть.

Практика: как только закроете эту книгу, то скажите себе: «Я в здесь и теперь, я чувствую и осознаю момент в сейчас». Сразу ни у кого не получается, просто практикуйте это. Со временем вы удивитесь, что ваше прошлое вообще вас не беспокоит.

- 57. Стабильность, защищенность, желание, чтобы всё было спокойно - это прекрасно, но когда это становится вашей самоцелью - это уничтожит вас. Не бойтесь находиться в текущем моменте, даже если он неприятен. Если у вас сейчас проблемы и трудности - будьте в этом, не бегите и не старайтесь вылезти из этого. Всё-равно не получится. Вместо этого начните меняться внутри задаваясь вопросом: «Для чего такие трудности у меня сейчас? Что я должен сделать с собой внутри, как я должен поменяться, чтобы жизнь

изменилась и наладилась?». Двигайтесь вперёд, меняйте себя, много делайте, но не стоит менять ситуацию через сопротивление, а лучше через принятие.

Практика: Представьте перед собой самого себя и смотрите себе в глаза. Делайте это 10-20 секунд, смотрите в глаза молча и ничего не высказывайте. Делайте это с открытыми глазами. Внимание: нельзя эту практику делать перед зеркалом. Делайте представляя образ себя перед собой так, как можете. Это ускорит процессы в вашей жизни, но это произойдёт плавно и вы сможете это прожить спокойно.

- 58. Слушая кого либо или даже читая эту книгу, пожалуйста, слушайте всегда себя, я опять возвращаюсь к пункту номер 1. Это основа - это база для развития человека. Когда вы никого не ставите на пьедестал. Читая эту книгу ощущайте энергетику, а не информацию. Чувствуйте, а поступает ли Тимур Гильманов так как он пишет или он тупо скопировал информацию от куда-то и не даёт состояние. Что вы чувствуете? Это и будет определять воздействие этой книги на вас самих. Чувствуйте всегда внутри состояние на то, когда вам кто-то что-то говорит.

Практика: когда вы получаете информацию, то не слушайте её, а слушайте внутренний голос, ощущайте, а что это создаёт внутри вас, какие изменения идут, когда вы читаете эти строки. Ощущайте это. Опять же, здесь нужна практика, сразу это не получается. Здесь надо работать над этим. Что вы чувствуете прямо сейчас, когда услышали то, что я вам озвучил?

- 59. Никогда не работайте с прошлым и не вспоминайте его. Каждый раз, когда мы говорим о прошлом, думаем о нём, мы стареем, мы умираем. К счастью, мои клиенты знают, что работа с прошлым - это деградация и не работают с этим. Научитесь не говорить о прошлом, как хорошо так и плохо, так как это будет разрушать вас и отнимать жизненную энергию. Научитесь быть в здесь и теперь. Мы говорим о прошлом только тогда, когда у нас не хватает удовольствия в моменте сейчас. Мы говорим о прошлом, тогда когда не получили от прошлого то, что там было. Для этого нет необходимости копаться в нём. Осознайте это. Это ключевой аспект для вашего здоровья. Научитесь быть в сейчас.

Практика: Каждый раз когда вы говорите о прошлом или вас провоцируют на это - вспоминайте мои слова и возвращайтесь в здесь и теперь, говорите о хорошем в сейчас. Каждое утро в течении 21 дня делайте такую психотехнологию (я её повторяю - это важно): мысленно представляйте своё прошлое за своей спиной (так как вы это можете представить, или слышите его или видите или чувствуете), затем ощущайте как вселенная затягивает всё, что там есть, перерабатывает, а потом идёт радуга и вы рисуете за своей спиной горы, реки, озера,

красивых людей, дома, какие-то прекрасные ландшафты. В этот момент скажите себе сердцем: «Я благодарю своё прошлое за всё и ничего там не хочу менять. Всё было идеально, так как благодаря этому я стал(а) такими, какой я есть сейчас. Спасибо». Делайте эту практику не более одной минуты. Если прошлое уж очень сильно беспокоит, то можете проделывать её несколько раз в день.

- 60. Дисциплина - это золотое правило этой книги. Поймите, что ваша машина, ваша одежда, волосы, порядок на рабочем столе, в шкафу - это отражение вашего я. Что не очень? Тогда начните менять себя внутри, наводить порядок, держать всё в гармонии. Постепенно вы перестроитесь и увидите, что порядок создали вы сами за счёт того, что у вас пошла дисциплина внутри. Вы станете за счёт этого красивее, гармоничней, легче и лучше!

Практика: разберите старый шкаф, выкиньте всё от туда, наведите порядок в машине, в волосах, в одежде, в компьютере. Везде!

- 61. Учитесь любой конфликт переводить на юмор. Для этого читайте разные анекдоты, учите притчи. Образный язык - это умение донести за секунды человеку то, что вы не можете донести вербально. Это сложно, но можно! Юмор - это лучшая защита от вампиров, это лучший способ любой конфликт перевести в созидательное, в хорошее. Юмор - это ваш лучший друг - это же ваш ум!

Практика: старайтесь любые конфликты перевести в юмор, во что-то хорошее и светлое. Пробуйте. Пусть это будет смешно, но позже вы станете специалистом в этом деле.

- 62. Поступайте с другими, как поступали бы с собой. Будьте пунктуальны и аккуратны в общении. Мир - это ваше отражение. Люди вокруг вас - это вы сами. Скажите мне, а у вас внутри есть такое ощущение? Если нет, то вспомните и перечитайте это несколько раз! Вы это поймете тогда, когда люди вокруг станут добрее, легче к вам - это значит, что вы поменялись, это значит, что процессы внутри вас стали гармоничней.

Практика: как только хочется поругаться на других, предъявить претензию или начать обижаться, то осознайте, что проблема не в других, а в вас. Всё внимание в центр грудной клетки и расслабляйтесь в этот момент. Смотрите на других из себя, изнутри. Не давайте никаких категоричных пожеланий, просто будьте внутри себя.

- 63. Алкоголь, наркотики, сигареты любые виды зависимостей - это пища для отрицательной энергии. Ваша энергетика будет стремительно падать. Вспомните свою жизнь. Самые сильные подъёмы шли тогда, когда вы были трезвы и активны. Спад же идёт во время алкоголизма и наркомании. Это всё необходимо

убрать. По своему опыту скажу: «Жизнь и так торкает круче любого наркотика». Зачем тогда что-то употреблять. Употребление - это неумение радоваться в моменте здесь и теперь. Это внутренние комплексы и раздрай. Начните жить трезво и получать кайф просто от жизни - это главный секрет успеха!

Практика: осознайте и сделайте выбора. Веселье на час и тоска на день или здоровый образ жизни и постоянное удовольствие от того, какая жизнь на самом деле!

- 64. Обнуление и как это влияет на жизнь. Как только вы похвалились или рассказали о тех планах жизни, которые у вас есть, то вы отдаёте это. Наша поговорка звучит так: «Не говори гоп, пока не перепрыгнешь!».

Практика: Как только хочется поделиться и рассказать о том, что у вас всё классно или что всё идёт лучше, чем вы можете представить, то осознайте, что это в вас говорит неготовность к новому, к хорошему! Одно это осознание будет стоить всей этой книги. Как только вы начнете принимать внутри себя неготовность принять то хорошее, что начинает происходить, то это первый шаг к тому, чтобы оно вошло в вашу жизнь плавно и безболезненно! Как только хотите поделиться и отдать своё счастье, то мысленно остановите себя и представьте, что эта энергия идёт внутри вас на принятие и плавное взаимодействие с будущим.

- 65. Информация нас не меняет, а меняет состояние. Постепенно учитесь менять этот мир и других через своё состояние. Начните воздействовать на свою жизнь не через мысли и образы, а через внутренний настрой, через внутреннее спокойное отношение к реальности, через принятие реальности. Начинайте желать легко и через созидание.
- 66. Уберите все слова паразиты, начните говорить чистой речью. Слова паразиты - это неуверенность в том, что мы говорим и отдача энергии через слова в пустоту. Убрать слова паразиты элементарно - начните говорить медленнее, но осознанней.
- 67. **Делайте не так как правильно, а так как надо лично вам!**
- 68. **Слушая меня или кого либо другого не слушайте меня! Слушайте себя в ЭТОТ МОМЕНТ**

- **69. Когда тратите деньги, то ставьте не на сами деньги, а на удовольствие, которое приносят деньги. Тогда вы будете богаты всегда!**
- **70. Всё, что здесь написано вы уже знали. Просто сейчас вспоминаете и возвращаетесь к правилу номер 1. Помните, что вы единственный авторитет для себя и что вы элемент Бога, только ещё спите, хотя уже начали просыпаться!**

НАДОЖИТЬ.РФ
ТИМУР ГИЛЬМАНОВ

