



**ПОЧЕШИ
СЕБЕ
ЗАТЫЛОК.**

Истинные ценности.



Предисловие от Максима.

Работая над собой, размышляя о жизни, любви, читая различную литературу по психологии и личностному росту, общаясь с единомышленниками, я пришел к выводу, что мы, люди, очень часто не понимаем своих истинных ценностей в жизни. И почему-то пользуемся в жизни приоритетами, которые таковыми не являются.

Поэтому мне в голову пришла идея написать цикл статей по этой проблеме, свое мнение, свои мысли, свой опыт. Но в процессе работы над первой же статьей, я увидел, что метод ДДД (думай, действуй, достигай), напрямую связан с истинными ценностями.

Связавшись с Алексом Титановым (отцом метода ДДД) и немного поговорив на эту тему, мы решили объединить 2 линии и написать эту книгу. Но в процессе работы, мы столкнулись с небольшой трудностью, а точнее с различным взглядом на тему книги, но я думаю, что книга от этого только стала лучше.

Получилось у нас или нет, решать вам. Я думаю, что данная книга изменит многим людям взгляды на жизнь и поможет найти главные приоритеты.

Приятного вам чтения.

Предисловие от Алекса.



Приветствую Вас дорогой читатель!

У меня есть для вас хорошая новость - поздравляю Вас с отличным выбором. Дело в том, что каждую мысль, каждое наше действие, каждый поступок, каждое бездействие, мы всегда сознательно или бессознательно, самостоятельно или с чьей-то помощью - выбираем, вся наша жизнь состоит из выбора и если ваш выбор пал на эту книгу, значит вы на верном пути т.к. речь в этой книге пойдёт о человеческих ценностях и их связи с ДДД Методом.

Более подробно, познакомиться с ДДД методом и базирuemом на основных принципах метода – ДДД Сообществе, при желании, вы, сможете по этому адресу www.d--d--d.ru

Итак, пришло время познакомиться, эту книгу мы написали вдвоём, я, ваш покорный слуга Алекс Титанов и Максим Ботвинников.

Я, то начинал писать книгу, то бросал, потом опять начинал, и опять бросал. И это происходило все не потому, что мне было лень или я не знал о чем писать, а по причине целесообразности данного труда.

Возникала мысль: « А имею ли я право давать такие советы людям, пытаться переубедить их следовать таким путем , а не другим?»

Я сам себя, то поощрял писать, то запрещал даже думать об этом. Но все же, я пришел к выводу, что не даю советов, а раскрываю свою точку зрения, делюсь своим опытом. Поэтому книга (моя часть) написана и вы теперь сможете прочитать ее.

Как я уже говорил, речь в этой книге пойдёт о человеческих ценностях и о связи этих ценностей с ДДД Методом, о достижении максимума в каждой отдельной ценности с помощью ДДД метода.

Глава 1. Истинные ценности.



Глава коротенькая, но основная.

Итак, на наш взгляд истинными ценностями в жизни любого человека являются:

1. Семья.
2. Здоровье.
3. Положительное мировосприятие.
4. Развитие сильных сторон человека.
5. Прощение, благодарение и благотворительность.
6. Помощь другим.
7. Финансовая грамотность.
8. Личностный рост (получение специальных знаний для саморазвития).

9. Дружба, общение с единомышленниками.

10. Любовь (она объединяет все предыдущие).

Далее, мы более подробно рассмотрим каждый пункт с привязкой к ДДД методу, личными примерами и историями .

Пара слов от Алекса.

Всего Максим Ботвинников предложил выделить десять основных ценностей, это:

1 семья

2 здоровье

3 положительное мировосприятие

4 развитие сильных сторон

5 благодарность, прощение , благотворительность

6 финансовая грамотность

7 учеба(чтение, ведение дневника, курсы)

8 дружба и общение с единомышленниками

9 помощь другим

10 любовь

Что вам сказать, дорогие читатели. Вопрос этот не столь однозначен, как кажется на первый взгляд.

Я считаю, что на самом деле нет вообще никаких жизненных ценностей, всё это попса, всё это кем-то

или чем-то навязано, людьми, обществом, государством, обстоятельствами. В общем, все эти ценности – условны. Мой вам совет, не забивайте себе голову, просто ставьте цели и достигайте их.

Глава 2

Метод ДДД (думай, действуй, достигай).



Что для меня ДДД метод. Как я это понимаю.

ДДД МЕТОД-простой способ улучшить или изменить свою жизнь .

Он включает в себя комплексную разработку простых задач по улучшению (изменению) качества жизни.

Разработка задач включает в себя практически все сферы жизни человека .

Суть ддд метода в следующем.

Используя в своей жизни три простых истины (действия), будешь двигаться по жизни.

Главное не размыкать цикл. Думай-Действуй-Достигай, Думай-Действуй-Достигай. И так до бесконечности.

Цель ддд метода.

Основной целью является адекватная оценка жизни человека и ее приоритетов, на основе которых ставятся жизненные цели, составляются планы по достижению, непрерывные действия по направлению к поставленным целям (само движение) и в конечном итоге достижение целей.

Смысл ддд метода.

Смысл заключается в том, что с помощью ддд метода можно решить любую задачу. Кроме этого, смысл ддд метода в следующем

- 1 Непрерывность цикла.
- 2 Отсутствие посредников типа неуверенности и сомнений.
- 3 Анализ полученного результата.
- 4 Постановка новой цели, разработка плана достижения, наметка контрольно-проверочных точек.
- 5 Получение результата.

Глава 3. СЕМЬЯ.

Когда в семейных шумных сварах
жена бывает неправа,
об это позже в мемуарах

скорбит прозревшая вдова.

И. Губерман

Вполне владеть своей женой
и управлять своим семейством -
куда труднее, чем страной,
хотя и мелче по злодействам.

И. Губерман



Истинная ценность в жизни человека, стоящая на первом месте – это семья.

Да, да как ни странно, но это так. Я долго размышлял над этим вопросом и пришел к такому выводу. Как ни крути, а все, что человек делает в своей жизни, он делает это (или думает , что делает) для семьи.

Но не смотря на все старания, очень часто , в процессе движения к чему-либо, человек отдаляется от семьи и становится заложником своей работы, бизнеса, дела, любимого увлечения или вредных привычек.

Зачастую, такая приверженность приводит к краху семьи, разводу и другим неприятностям. После краха, человек начинает понимать всю тяжесть положения, но бывает уже поздно, что сделано, то сделано. Назад очень тяжело вернуться, время ушло безвозвратно и потери невозполнимы.

Заметьте, что множество фильмов имеют именно такой сценарий. Главный герой весь фильм борется за то, что уже потерял. Не проще ли сбавить обороты и не терять любимых людей. Но мы же люди и очень любим себе придумывать трудности, а потом с ними же и бороться.

Поэтому я опять повторяюсь: для человека на первом месте в списке ценностей должна быть семья. У кого нет - создавайте. Ведь семья (лично для меня) –это поддержка, подпитка положительной энергией, это отдушина от стремительной жизни, которая кипит вокруг. И соглашусь с Робинот Шарма, что семья это «ТИХАЯ ГАВАНЬ».

Я женат с 1995, у меня трое детей, а ведь еще несколько лет назад, я и не предполагал, что буду так дорожить своей семьей. Что семья действительно станет для меня «тихой гаванью», где я смогу черпать силы, восстанавливать себя, получать безграничную любовь и дарить ее самому.

Скажите мне, что может быть лучше детских глазенок, смотрящих на тебя, как на божество, с любовью такой силы, что даже каменное сердце начинает таить.

Что может быть лучше детского смеха, первых неуверенных шажков, первого лепета, первого вздоха.

Я видел , как родились мои сын и дочурка. Мои чувства нельзя описать словами, эту радость нельзя передать, это надо прочувствовать душой и сердцем.

Семья дает самую сильную мотивацию, она лечит душевные раны. Семья – это огромный шар радости и в то же время огромная ответственность, а как известно, ответственность- это качество лидера. Хотите быть лидером - семья это прямой путь к лидерству.

А причем же здесь ДДД метод. Да все очень просто. Так как метод универсальный, то его можно применять ко всему и лучше всего к своим жизненным ценностям.

«ДУМАЙ»- вы должны сами понять важность семьи в вашей жизни, важность ответственности за семью.

«ДЕЙСТВУЙ»- вы должны начать создавать свою семью, если у вас ее нет и продолжать создавать ее , если она у вас есть. Строить ее будущее. Создавать свою «тихую гавань»

«ДОСТИГАЙ»- создание семьи и будет вашим результатом. Ваша «тихая гавань» будет служить вам энергетическим ядром и чашей любви. Бесперебойным источником положительной энергии и радости.

СЕМЬЯ от Алекса.



Ну, а если вы, всё таки ,хотите разобраться, что же это за ценности такие, то предлагаю рассмотреть все предложенные ценности по порядку, под номером один у нас идёт «Семья». Для кого семья представляет ценность? Да конечно для тех, у кого эта семья есть. Например, в молодости, такой ценности нет, как и нет этой ценности в высших кастах различных религий, организаций.

Бывает, что семья была, но распалась, бывает, в семье кто-то получил предательский нож в спину, и после этого так и не смог или не захотел заводить семью, а ещё бывает, люди сознательно живут одиночками и серьёзных отношений, и детей не заводят.

В общем всякое бывает, уж не говоря о том, что в разное время и разных народов были разные отношения к семье, у кого-то принято многоженство, а у кого-то жена-мужчина или муж –женщина, что скажите такого нету? О! ещё как есть.

Вывод - семья, это конечно хорошо и здорово, но это условная ценность, как собственно и все остальные вышеперечисленные ценности, кроме, пожалуй, последней - десятой.



У меня у самого есть семья, двое детей и я их очень люблю, и очень дорожу ими, я дорожу своей семьёй, для меня семья это ценность, но я видел воочию, как эта ценность рушится за 5 минут.

Так что всё относительно, сегодня у вас всё в порядке в семье, все счастливы и довольны и вам кажется - ну какая же моя семья классная, какая-это ценность, а завтра- вас вышвырнут, как котёнка, и вы уже так думать не будете.

Бесплатный совет: если вы хотите чтобы ваша семья и дальше была для вас жизненной ценностью, почаще используйте ДДД Метод, примените его к вашей семье, что из себя представляет этот метод

можно узнать на [ДДД ФОРУМЕ](#) , здесь, я только вкратце опишу суть этого метода: ДДД метод, представляет собой призыв - «Думай! Действуй! Достигай! «

Что именно я подразумеваю под этими словами.

Думай – учись, развивайся.

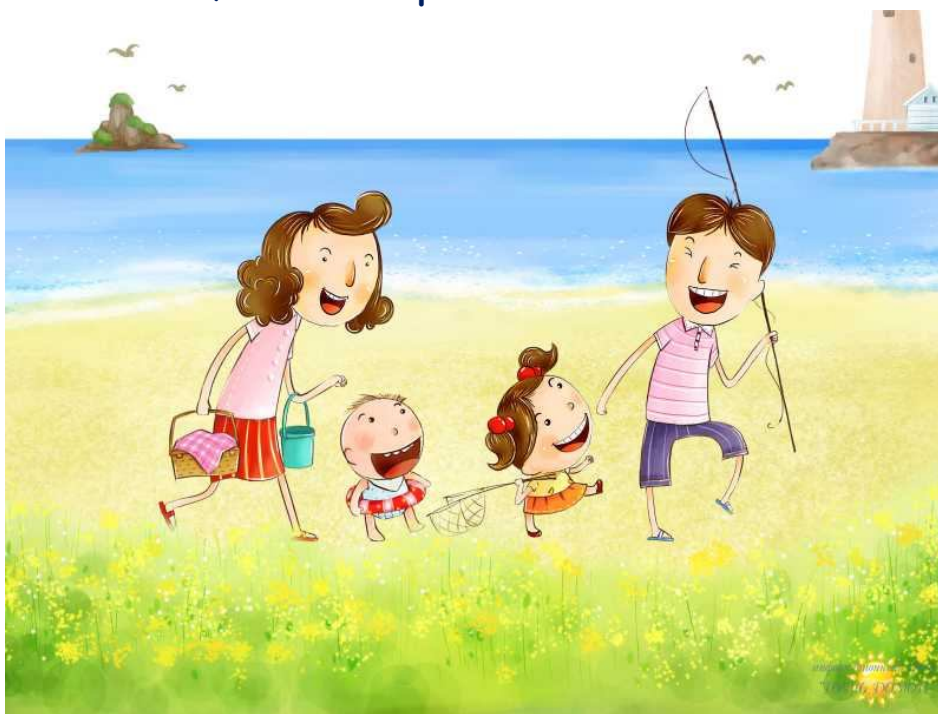
Действуй – это означает в первую очередь – не стой на месте, двигайся вперёд, ставь цели и конечно делай всё и всегда, чтобы достичь поставленные цели.

Достигай – достигнув поставленные цели, ставь новые цели. А ещё я расшифровываю метод трёх «Д», как Действуй! Действуй! Действуй!, так как в этом методе – этот призыв самый главный, самый важный, это суть ДДД Метода!

Как же нам применить этот метод к такой «надуманной» жизненной ценности, как семья? Да очень просто, просто семья, как и всё в этом мире, оставленное без внимания, оставленное на самотёк, склонна скатываться по наклонной плоскости вниз, в негативную сторону.

Всё в этом мире двигается к своему разрушению, к своей аннигиляции, нет ничего вечного, всё ломается, разрушается, испаряется, разлагается, исчезает.

Так и семья. У неё есть какой-то срок существования, и каким быть этому сроку, быть ему большим или маленьким, будет ли ваша семья и после вашей смерти или ещё при вашей жизни она распадётся и исчезнет, всё это решаем мы с вами.



Если оставить семью без внимания, бросить на самотёк, семья будет двигаться в сторону своего разрушения. В общем, семью, как и всё остальное

надо лелеять, ухаживать за ней, развивать её, поддерживать.

Как же это делать с помощью ДДД Метода? А действительно, как это сделать с помощью ДДД Метода??? Очень просто - просто любите свою семью и будет вам счастье.

Глава 4. ЗДОРОВЬЕ.

Умеренность - союзник природы и страж здоровья. - Абу-аль-Фарадж

Вторым достоянием человека или его истинной ценностью по праву можно считать здоровье. О здоровье написано множество книг, ученые до сих пор спорят что лучше, а что хуже. Вопрос очень и очень не только сложный, но и разнообразный.

Я разделяю здоровье на основные три части.

- питание
- спорт
- мысли.

Болезни мысли губительнее и встречаются чаще, чем болезни тела. - Цицерон

Питание



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. - Д. Леббок

Знаю точно, питаемся мы в большинстве своем - не правильно. От своих знакомых часто слышу , что они едят все ,что им нравится и в любых количествах.

Умеренностью и не пахнет. Да и со спиртным у них все в порядке, если пьют , то до полного отката.

Мы пьем за здоровье друг друга и портим собственное здоровье. - Д.К. Джером

Я тоже был таким, в свое время. Но в 2003 году, мне открыли глаза и я понял , что питание-90 % успеха хорошего самочувствия.

Вы только представьте, когда я приехал с семьей в Израиль из практически голодной Украины, а здесь, на святой земле, еда – это национальный спорт, то мое отношение к еде было простым. Я ел все что видел и в любых количествах и сочетаниях.

Выбор конечно здесь был и есть, но вскоре , благодаря одной, известной компании, мои привычки питания кардинально изменились. Я стал более разборчив в еде и питье. С каждым прожитым годом, приоритеты в питании менялись, очень много продуктов , пропало со стола, но и появилось много другого, более полезного.

Я не буду много распространяться на тему питания, но смысл остается в том, что питаюсь правильно, мы сохраняем свою молодость, продляем жизнь и получаем энергию.

Здесь я приведу несколько основных моментов(на мой взгляд) правильного питания для любого возраста.

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

1. Тем, кто любит считать калории. Мое мнение остается неизменным вот уже несколько лет. Калорий мы или недобираем или перебираем. Причем всегда считаем их не правильно.

В свое время я тоже занимался этим вопросом и пришел к мнению, что правильный расчет калорий строится на основе самого понятия «калория».

Поэтому, наша дневная норма потребления калорий, а точнее килокалорий считается по простой формуле.

Наш вес умножаем на 37. Получаем дневную норму потребления калорий, причем, это только для поддержания работы организма.

Не бойтесь тех цифр, которые получаются у вас.

Кроме этого, мы должны придерживаться процентного содержания потребления углеводов, жиров и белков.

Углеводы 65%, жиры 15%, белки 20% (плюс минус 5%)

1 грамм углеводов и белков -4 ккал, 1 грамм жира- 9 ккал. Вот и считайте теперь, сколько и чего вам необходимо.

Некоторые правила питания.



Утро- углеводная пища(лучше всего каши: овсянка, гречка, перловка), немного фруктов, но только после каши.

Апельсиновый сок с утра, в течение 6 лет приводит к возникновению диабета. Любителям выпить сок на голодный желудок- небольшое предупреждение.

В обед, лучше всего белковую пищу с умеренным количеством углеводов и жиров(рыбу с макаронами,

кашей, печеной картошкой, если едите мясо, то это как раз самое время, но немного. Добавьте к своему обеду овощной салат , чем разнообразней он будет, тем лучше)

Главное правило обеда не переест, а то очень быстро потянет на сон.

Ужин –преимущественно легкая, белковая пища и практически без углеводов.

Любителям не есть после 6 вечера, небольшое предупреждение. Ваш организм , слишком долго находится без питания(ночью), поэтому он начинает тянуть энергию и полезные вещества из мышц.

Перед сном, кто на что способен- кефир, молоко или воду с медом.

Это основные моменты. Есть лучше небольшими порциями 5-6 раз в день, через определенные промежутки времени.

Сладкое и мучное стараться не употреблять. Спиртное очень калорийное, с ним тоже не перегибайте.

Вода, без нее мы высохнем. Рекомендуемая норма 30 грамм на килограмм тела. Если решите пить свою норму, увеличивайте ее постепенно.

Не забывайте про сухофрукты, а именно : курагу, финики, изюм, чернослив, орехи.

Возможно , вы со мной не согласитесь, но это ваше дело. Я придерживаюсь именно таких правил и получаю прекрасные результаты.

Хочу добавить еще один момент. Это прием витаминов и пищевых добавок. В наше время , мы не получаем достаточного количества полезных из еды, поэтому многие из нас принимают дополнительно к пище, витамины и другие добавки. В том числе и я. В мире огромное число фирм производящих пищевые добавки и спортивное питание.

Заменить пищу этим нельзя, хотя было бы здорово, но дополнять можно и нужно. Я использую витамины, омега3 и протеиновый порошок . Фирму называть не буду, вы все ее и так хорошо знаете. Еще я покупаю аминокислоты в магазинах спортивного питания.

Применение данных продуктов приносит пользу и экономит время. Но решать, конечно же вам и только вам.

Спорт.



Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек , не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.

Авиценна

Про спорт можно тоже долго говорить , как и про питание, но лучше от слов перейти к делу.

Я считаю, что большой спорт всегда заканчивается плохо в плане здоровья.

А вот любительский, или так сказать физкультура- это как раз то, что нам подходит. Ведь наша задача, не стать величайшим спортсменом (за исключением вашей цели стать таковым), а поддерживать свои мышцы в тонусе, выглядеть лучше и стройнее, набрать немного мышечной массы, скинуть лишний жирок, быть более энергичным.

И для этой нашей задачи, физкультура в самый раз.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Анджело Моссо

Существует множество различных систем тренировок, каждый подбирает себе сам, по своему усмотрению, методом проб и ошибок.

Я приведу лишь основные моменты, подготовительного периода, хотя для некоторых и этого будет достаточно. Мое отношение к спорту всегда было положительное, я им периодически занимался, но из-за отсутствия знаний, практически без особого результата.

Да, я хорошо бегал, высоко прыгал, подтягивался, но с отягощениями у меня всегда были проблемы, не было сил их тягать, хотя очень хотелось.

Мой опыт подсказывает: лучше всего, начинать с простых упражнений, постепенно переходить к более сложным, а уж потом, к упражнениям с отягощениями.

К ПРОСТЫМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

1. простые, естественные приседания
- 2 всевозможные наклоны туловища(вперед-назад, влево –вправо)
- 3 всевозможные махи руками, а также круговые вращения в кистях, локтевых суставах и плечах.
4. махи ногами.
5. круговые вращения шей, небольшие наклоны.

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. всевозможные виды подтягивания к перекладине.
2. всевозможные разновидности отжиманий от пола, в том числе и с упором на колени.
3. отжимания от брусьев
- 4 упражнения для мышц живота.
5. гиперэкстензии (упражнения для низа спины)

Поэтому если вы , никогда не занимались спортом или у вас был долгий перерыв, лучше всего начать с этих упражнений.

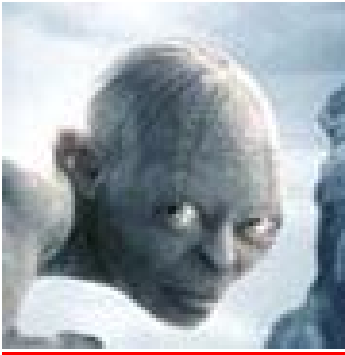
Еще одним из немаловажных критериев является аэробная нагрузка. Здесь каждый сам подбирает себе по вкусу, что ему нравится.

Бег, ходьба, прыжки со скакалкой, подъемы по лестнице, бег на тренажерах, лыжи, аэробика, теннис - выбор огромный. Но помните, что нельзя перегружать организм, это может привести к апатии. Всего должно быть в меру.

Бегать и ходить можно ежедневно. Скакалка- через день. Старайтесь во время аэробных нагрузок правильно дышать, да и вообще при выполнении любых упражнений старайтесь дышать правильно.

Утренняя зарядка может зарядить вас бодростью на долгий период, а если вы в течение дня еще добавите парочку упражнений(махи руками, наклоны, что-то легкое), то будете чувствовать хорошо весь день.

Мысли



О том , как слова влияют на нашу жизнь.

Наши мысли состоят из слов.

Мое мнение таково: слова влияют на нас. Они могут нас поднять из грязи до невиданных высот и сбросить с высот в грязь.

Этот вопрос всегда будет актуальным. Большинство из нас не хотят поверить в очевидное. Хотя сами постоянно сталкиваются с этим явлением.

Словом можно убить и воскресить.

Слова, как стрелы Робин гуда, всегда бьют в цель. Ни одного промаха. Все в яблочко.

Давайте вместе с вами проанализируем ситуацию.

Я сам раньше не особо задумывался над тем, что и кому я говорю. Но иногда, мне кажется, что лучше промолчать, чем ответить.

Итак: Вам сказали ,что вы плохо выглядите.

Что вы чувствуете в эту минуту? Ненависть к человеку, сказавшему это или любовь? Или Вы чувствуете жалость к себе ?

Или наоборот: Вам сказали , что вы выглядите на все 100%.А теперь какие у вас чувства? Каково Ваше отношение к сказавшему ?

Вы только что на себе прочувствовали силу слов. Как они на вас повлияли. Вызвали злость и раздражение или же наоборот чувства любви .

А теперь секрет: Влияние от услышанных нами слов напрямую зависит от нашего восприятия этих слов.

Если вы вспыхните как спичка, то ваш день сгорит попусту. Всю свою энергию вы направите на гнев, злость и обиду.

А если поблагодарите, ваш день пройдет в новом направлении. Он подвигнет вас на размышления о сказанном. Может , Вы действительно неважно выглядите, устали, болеете.

Получается ,что если мы научимся контролировать наше восприятие, то тогда мы сможем управлять своим настроением. Своим мировосприятием. И чем сильнее ваше положительное мировосприятие, тем сложнее нанести вам словесный удар.

Вы как бы защищены положительной энергией. Такой своеобразный энергощит.

Вы должны здраво проанализировать ситуацию. Возможно , вам сказали правду. А может вам просто завидуют.

А теперь рассмотрим другую ситуацию: Это когда вы сами что-то говорите в свой адрес.

Для примера такие вот выражения: «Какой же я дурак », «куриные мозги» и в том же роде.

Чистая психология и заниженная самооценка. Как вы к себе сами относитесь так оно в мире и происходит.

Начните прислушиваться к своим словам. Что вы говорите о себе, о других. Вы конечно можете засомневаться, ведь вы не всегда говорите это в слух, а просто мысленно произносите это.

Так вот , мысленно,- еще страшнее. Если вы мыслите такими категориями, то в вашей жизни нет ничего хорошего. Сплошные проблемы.

Ведь почему стало очень сильно развиваться направление аффирмаций и пения мантр. Этот вопрос относится к духовности.

Ведь мантры или аффирмации- это положительные утверждения. Они предназначены для воспитания веры и визуализации.

« Я богатею с каждым днем!», «Я мощь и сама чистая энергия», «Я привлекаю в свою жизнь только хорошее » и т.д.

Все это очень сильно влияет на сознание и подсознание. Я не знаю, как это работает, но знаю что работает и приносит свои великие плоды.

Но есть еще один аспект, -это наша вера в сказанное или услышанное.

Ведь если мы не верим , то и влияния нет, а если верим, то влияние на нас усиливается многократно.

У каждого из нас есть свои приоритеты и истины .Но есть нечто общее, что нас объединяет и влияет, хотим мы этого или нет.

Универсальные законы природы: Закон притяжения(привлечения), сила улыбки, веры, любви , прощения и благодарности.

Поэтому будьте бдительны, когда что-то кому-то говорите. Или как говорят продвинутые люди-« Фильтруй базар»

ЗДОРОВЬЕ от Алекса.



Что у нас там дальше по списку- Здоровье. О!
Типичный пример дутой жизненной ценности.

Когда здоровье есть, никто его не замечает, никто из него не делает никакой жизненной ценности, а когда оно начинает шалить или просто становится видно, как годы уходят, вот тогда здоровье переходит в разряд жизненных ценностей.

Ну ещё бы, надо цепляться, надо карабкаться. Ну, а почему бы и нет. Лучше уж так, чем никак.

Бесплатный совет: берегите здоровье смолоду, чтобы не замечать его и никогда не ставить в жизненные ценности . Как его беречь?

Вопрос риторический, вы и без меня знаете, как это делать, а если не знаете- спросите у Макса Ботвинникова

В общем, чтобы дольше оставаться здоровым я бы посоветовал делать и Не делать следующие банальные вещи:

1) Следить за чистотой своих мыслей, никого и ничего не обвинять, никогда не жаловаться, не раздражаться, не нервничать. Разумеется ,не нервничают и не раздражаются только покойники, поэтому я бы рекомендовал не к чему не привязываться и ничего не возводить в ранг особой важности для вас;

2)Регулярно заниматься спортом;

3)Соблюдать умеренность в еде;



Когда я вижу столы, покрытые столькими явствами, мне чудится, что за каждым из них прячется, как в засаде, подагра, водянка, лихорадка и множество других болезней.

Аддисон Джозеф

ГЛАВА 5

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ МИРОВОСПРИЯТИЕ.

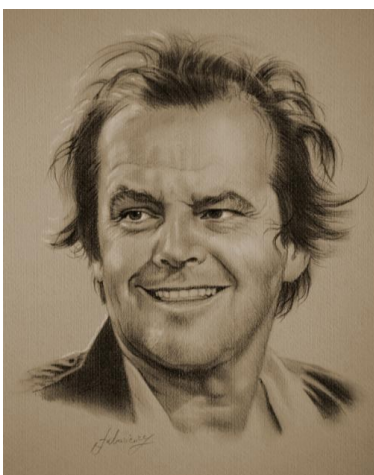
Притча.

Мастер Бахауддин всю свою жизнь оставался счастливым, улыбка никогда не сходила с его лица. Вся его жизнь была ароматом праздника... Даже на смертном ложе он весело смеялся. Казалось, будто он наслаждается приходом смерти. Ученики сидели вокруг. Один из них спросил: Почему Вы смеётесь? всю жизнь Вы смеялись и мы не решались спросить, как Вам это удаётся? И вот даже сейчас, умирая, Вы смеётесь. Что здесь смешного?

старик ответил:

- Много лет назад я пришёл к моему Мастеру молодым человеком, семнадцатилетним, но уже страдающим. Мастеру было семьдесят и он смеялся просто так, безо всякой причины. Я спросил его: 'Как Вам это удаётся?' И он ответил: 'Я свободен в своём выборе, это мой выбор. Каждое утро, когда я открываю глаза, я спрашиваю себя: 'Что ты выберешь сегодня - блаженство или страдание?' И так случается, что я выбираю блаженство, это так естественно!'

**Итак, с чего начинается положительное мировосприятие.
Не знаю как у вас, но у меня с улыбки.**



Улыбка-это то, без чего не сможет прожить ни один человек .Можете со мной не соглашаться, но разве это жизнь , когда вы не улыбаетесь?

Улыбка меняет лицо человека, она делает добрее и того кто улыбается и того, кому улыбаются.

Улыбка поднимает настроение и приносит радость.

Улыбка способна решить многие проблемы. Она притягивает любовь.

Улыбка всегда притягивает к себе позитив.

Дарите улыбку тем, кто так в ней нуждается.

Вспомните эту песенку:

От улыбки хмурый день светлей

От улыбки в небе радуга проснется

Поделись улыбкою своей

И она к тебе не раз еще вернется

И тогда наверняка вдруг заплещут облака

И кузнечик запиликает на скрипке

С голубого ручейка, начинается река

Ну а дружба начинается с улыбки

От улыбки солнечной одной

Перестанет плакать самый грустный дождик

Добрый лес простится с тишиной

И захлопает в зеленые ладоши

От улыбки станет всем теплей

И слону

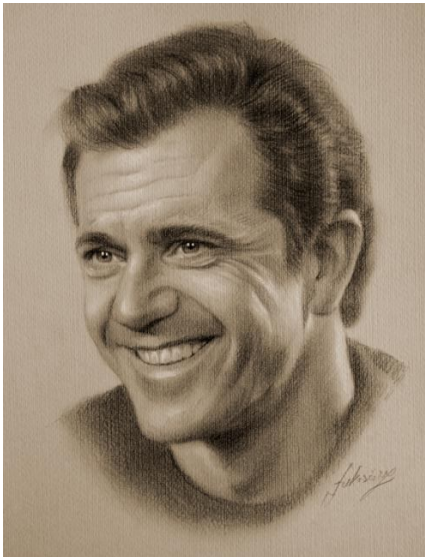
И даже маленькой улитке

Так пускай повсюду на земле,

Будто лампочки включаются улыбки

**А теперь вопрос:» неужели вы, читая слова давно забытой
вами песенки, не улыбнулись?»**

Так пусть эта улыбка всегда станет вашей спутницей.



Цена улыбки :

Она ничего не стоит, но много дает.

Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности на работе и служит паролем для друзей.

Она - отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

И, тем не менее, ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали!

Я помню, как стоял перед зеркалом и пытался выдавить из себя улыбку, порой даже сейчас, когда бывает трудно, тяжело, не здоровится, беру зеркало, улыбнусь самому себе и огонек жизни разгорается с новой силой.



Положительное мировосприятие»»

ПМВ - это такое состояние мыслей и души, при котором любое, даже самое незначительное или неприятное событие в жизни человека, приносит радость, любовь, дальнейший рост и равновесие. Это оптимизм наивысшей степени.

Можно с этим не согласиться, ведь болезнь или утрата близкого человека , ничего хорошего в жизнь не вносит, а скорее разрушает или точнее выводит из равновесия. Но так ли это?

Из болезни всегда можно вынести урок. Причина: что привело к болезни , какие действия нельзя совершать чтобы не получить тоже самое. Какие профилактические действия просто необходимы. А из утраты.....

Я думаю, что ушедший в мир иной человек , не хотел чтобы вы страдали всю оставшуюся жизнь, мучились и

горевали. Он наверняка желал вам счастливой жизни. Вот и живите. Посвятите ему одну или несколько своих целей. Это придаст вам силы, достигните целей и память сохраните о человеке.

Помните, что от вашей реакции на происходящее , зависит очень многое. Множество факторов впоследствии будут влиять на вашу жизнь. И чем спокойнее вы прореагируете, тем больше положительного получите. Ведь если рассмотреть другой вариант, то исправить или повлиять , как правило, на ситуацию мы не можем, так зачем попусту тратить свою энергию на крики, ругань, другой негатив. Зачем вокруг себя возбуждать* черные* волны негатива и людей, более слабых, чем вы.

Пойдет цепная реакция и в конце концов , все вернется к возбудителю спокойствия, то есть к вам, но многократно усиленное.

Еще один довод в пользу ПМВ. Есть категория людей, которые провоцируют вас и когда вы, начинаете злиться, ругаться, выходите из себя, - они питаются вашей энергией.

Такие * вампиры * будут постоянно вам докучать, а вот если вы прореагируете на их выходки спокойно, без истерик, то им нечем будет питаться и они сами от вас отстанут и уйдут из вашей жизни , в поисках более привлекательных клиентов.

Это я проверил на собственном опыте. Это действительно работает, но стоит дать вампиру отпор, он опять начнет пить вашу энергию, с удвоенным энтузиазмом.

Если вы можете радоваться лучу солнца, рассвету или закату, лунной дорожке на море, цветку или какому-либо событию, приносящему ощущение спокойствия и счастья, то еще не все потеряно.

Ваше мировосприятие положительное, но если вы в силах еще посмеяться или принять без лишних негативных эмоций что-то нехорошее, какое-то нежелательное событие или горе, проявляете спокойствие, то вы действительно имеете 100% ПМВ.

Постарайтесь во всем видеть только хорошее. Научите себя радоваться всему, что вас окружает.

И вы будете просто поражены тем изменениям, которые произойдут с вами.

Положительное мировосприятие от Алекса.

Что там дальше у нас по списку? Дальше - положительное мировосприятие. Попробовал произнести в слух фразу - положительное мировосприятие, произнёс многозначительно, попробовал придать этой фразе какой-то смысл, и ничего не получилось, стало смешно)), а потом грустно ((, какими же мы стали занудами, что мы вообще об этом думаем, поверить не могу, народ, я старею.

Я считаю, что все эти техники, все рассказы о положительном восприятии – полная чушь. Как только человек задаётся вопросом, точнее, как только у него появляется мысль, что надо как-то корректировать своё восприятие, как только человек решает, что ему надо, например, больше смеяться и улыбаться, в этот же самый момент он ставит жирную точку на этом бесперспективном занятии. Суть в том, что человек вообще не должен об этом задумываться.

Он должен жить и радоваться, автоматически, причём не всегда и везде, как рекомендуют многие, становясь при этом просто весёлым дебилом, а по обстоятельствам.

В общем, суть моего посыла следующая - понаблюдайте за весёлыми и жизнерадостными людьми, у всех всегда есть такие примеры людей.



VIDEO



Такие люди есть везде, в любых странах и условиях, а ещё лучше расспросите их, почему они никогда не унывают, почему они всегда жизнерадостны, почему и когда они решили стать такими, кто их подтолкнул или надоумил? И берите с них пример.

Кстати, знаете, каким будет их ответ? Они скажут вам, что они не знают, почему они жизнерадостны, просто всё прикольно и классно, их никто не надоумливал, не подталкивал, они не читали

никаких умных книг о том, как надо всегда радоваться, они не бубнят себе под нос аффирмации.

Знаете, почему они не знают, почему они счастливы? Да потому что они не думают об этом, они просто живут, они не ставили себе такой вопрос, а почему я действительно счастлив?

Они не ставили себе каких-то установок - типа, я должен радоваться, я должен улыбаться. На личном опыте я убедился в следующем, как только человек, где-то читает или ему кто-то говорит, что надо позитивно жить, что надо радоваться, именно в этот момент у человека появляется установка, что всего этого у него нет и все последние остатки его позитивного мышления вообще в миг улетучиваются напрочь.

Конечно, у всех этот процесс выглядит по-разному, но в целом механизм – одинаков.

Посмотрите теперь на тех «счастливчиков», которые убеждают себя радоваться жизни, посмотрите на их сосредоточенные лица, на них изображена мука борьбы с самим собой, всё их счастье и радость

напускные, такие люди начинают врать самому себе, лицемерить и заканчивается - это как правило печально или в лучшем случае, это заканчивается ничем и топтанием на месте.

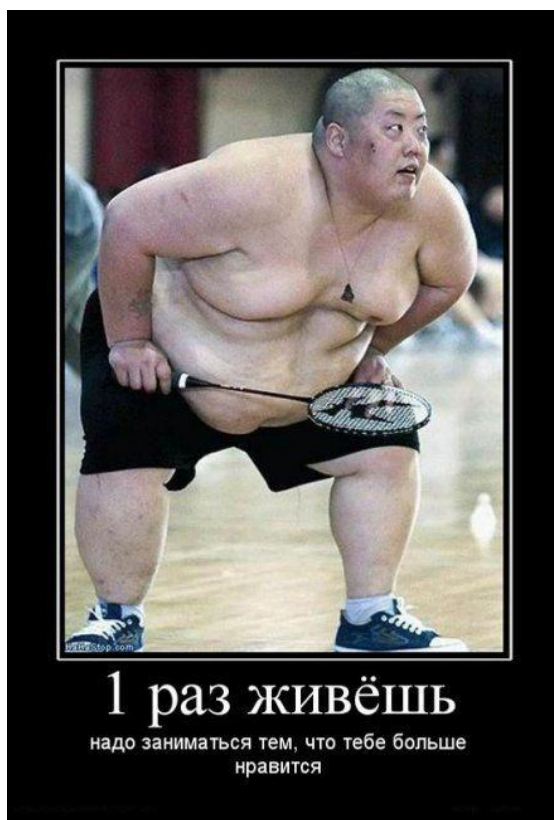
Но также часто, это заканчивается разочарованием и бесцельно прожитой жизнью, вот чем эта борьба с самим собой заканчивается .

Кстати говоря, этот механизм касается всех здесь описанных жизненных ценностей, и не только этих ценностей, так везде, во всех аспектах нашей жизни.

Как только мы задумываемся, что с нашей семьёй или с нашим здоровьем что-то не то, что-то не так, всё, капец, тушите свет, именно в этот миг мы и начали разрушать свою семью или(и) здоровье.

Поэтому , мой следующий **бесплатный совет**: не морочьте себе голову, просто живите, ставьте цели и живите, всю подобного рода литературу (типа этой книги), всех увещевателей рекомендующих поменять, изменить свою жизнь - не принимайте в серьёз и близко к сердцу, просто прочтите эту книгу и другие подобного рода книги для общего развития и забудьте.

ГЛАВА 6



Развитие ваших сильных сторон.

В последнее время, я все время думаю о том, что мне нравится, что мне подходит, а что нет.

Все началось довольно просто. Я шел к целям, которые были высосаны из пальца. Я строил свои планы над теми предприятиями, которые, как мне казались, подходили для меня.

Но время проходило, а цели так и оставались на бумаге, я о них даже не вспоминал. Я начал задумываться, почему так происходит. Вроде бы все правильно продумал, все составил, а ничего не сделал. Анализ привел меня к

выводу, что я занимался не своим делом, тем , чем я не умею заниматься.

Проще говоря, я пытался научиться тому, что мне не надо было вообще, достичь того, что не принесло бы в мою жизнь радости.

Я старался развить свои слабые стороны, это конечно здорово, но в погоне за этими достижениями, я упустил главное, я перестал опираться на свои сильные стороны.

Когда я сел составлять свои цели на 2010 год, я воспользовался методом ДДД. Сначала подумал, какие у меня сильные стороны, составил списочек. Оказалось, что не такой я уж и крутой, как думал раньше. Но у меня оказались определенные знания и навыки, а также умения, которых не было у других. Вот на них я и решил сделать ставку в новом году.

Потом написал списочек своих слабых сторон и чтобы я хотел улучшить в этом году. Слабинок оказалось гораздо больше, но над многими я уже работал, поэтому они тоже попали в список целей.

Дальше я начал действовать. Составил список целей на год (еще он будет пополняться в течение года), а также список целей по месяцам.

Написал также ,чего я хочу достичь. Цели у меня получились такими, что они практически вечные , на всю жизнь. Просто каждый год, я буду совершенствовать свое мастерство, умения, получать определенные, нужные мне знания.

Достигай- третий пункт в методе ДДД, результат от своих действий я буду получать ежедневно, ежемесячно и т.д

Я понял одну простую вещь, что занимаясь не своими делами, остаешься на месте, у тебя нет движения. Особенно это касается личностного роста.

Вы , конечно можете сказать, что интерес появляется если отдавать чему-либо определенное время. Может быть и так, но у меня интерес возникает как бы из ниоткуда.

Еще вчера меня это не интересовало, а сегодня я просто пожираю информацию. Вот точно также я решил поступить с развитием своих умений и периодическим подтягиванием слабых сторон.

И я уверен, что это принесет мне огромную пользу, а те знания и умения , которые я сформирую, могут пригодиться еще кому-нибудь.

Вспоминая свое военное прошлое, я получаю подтвержденные результаты своего решения, принятого сегодня. В те далекие годы, я несознательно старался максимально развить свои умения, которые, как я считал, могут помочь мне в моей карьере. Я пытался делать все так, чтобы никто и никогда не мог найти изъяна в моей работе. Конечно многое не получалось, многого я не знал, книг тогда особо тоже не было, только личный опыт и огромный человеческий потенциал.

Итак, развивайте свои сильные стороны, они смогут покрыть ваши слабые.

Развитие сильных сторон от Алекса.

Вообще не знаю , о чём идёт речь. Сильные стороны? Да кто ж знает свои сильные стороны?

Бывает , занимаешься чем-то и у тебя это не плохо получается и ты думаешь – вот это моё, это моя сильная сторона.

Ага...как же, как же, да в мире миллион ещё других дел которые наверняка получились бы у меня ещё лучше, наверняка есть такие дела и занятия которые я бы делал с ещё большим энтузиазмом и усердием.

Но я ведь о них не знаю и пока их не попробую, я и не узнаю о их существовании и о том относится ли это дело или точнее занятие этим делом к моей сильной стороне..

Поэтому я бы вообще предостерёг от развития своих сильных сторон, т.к. это -скорее всего ловушка и тупик для вашего дальнейшего развития.

Ибо не можем мы знать, что наше, а что нет, всё это иллюзия, вцепитесь за такую иллюзию и всю жизнь будете её развивать. А потом перед смертью

подумаете, а кого чёрта я это делал? Наверняка было ,что-то по интересней.

ГЛАВА 7

СИЛА ПРОЩЕНИЯ И БЛАГОДАРНОСТИ.

Благодарность – благо дарить.

Наша благодарность иногда бывает так велика, что, расплачиваясь с друзьями за сделанное нам добро, мы еще оставляем их у себя в долгу.

Ф. Ларошфуко

Ваше выражение спасибо человеку, который что-то привнес в вашу жизнь.

Причем это не просто спасибо, а от чистого сердца, от всей души. И не важно, много или мало было сделано для вас, благодарность заслуживают все.

Пусть молчит тот, кто дал; пусть говорит тот, кто получил.
Сервантес

Когда вы кого-то благодарите, вы как бы передаете частичку самого себя, другому человеку. И вместе с этой частичкой, к человеку переходит радость и уверенность.

Если его поблагодарили, значит он сотворил что-то особенное, необходимое.

В наше время- благодарность это скорее модное слово, в которое не вкладывается душа. Знак вежливости и приличия.

Но благодарность намного больше, чем слово.

Благодарность - память сердца.



Если вы стали на путь своего личного роста, вам просто необходимо научиться благодарить людей.

И мой вам совет, начните с тех, про кого уже и думать то забыли.

Составьте список благодарности, впишите в него всех тех, хоть как-то повлиял на вашу жизнь до настоящего время.

Начните с родителей, школы, института, армии.

Список может быть длинным, ведь за всю вашу жизнь на вашем пути встречалось много людей и они влияли на вашу жизнь , но каждый по –разному.

В последствие, такой список необходимо составлять ежемесячно. Отдайте должное людям , повлиявшим на вашу жизнь, привнесшим в нее изменения.

На форуме ДДД, есть специальный раздел где вы сможете прописать свой список благодарности .

И еще , благодарение имеет прямое отношение к закону привлечения.

Все наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем

Д.Дэфо

Но это уже совсем другая история.

СИЛА ПРОЩЕНИЯ

Наравне с благодарностью, прощение тоже имеет положительное воздействие на вашу жизнь.

Если собираетесь кого - либо полюбить, научитесь сначала прощать.

А. Вампилов

На первый взгляд, самое главное свойство прощения- это освобождение от старых обид, злости и разочарования.

Вы как бы сбрасываете огромный, тяжелый груз, со своих плеч, который вы несли всю свою жизнь до этого момента.

Во время прощения, вы избавляетесь от страха. От того страха, который возникает у вас при встрече с теми, на кого вы держите обиду.

Как только вы его простите и поблагодарите за урок, вы передаете ему частичку своего положительного заряда, частичку своего облегчения.

И этот человек, тоже сможет вздохнуть спокойно и избавиться от своего страха.

Сила прощения заключается в вашем понимании ситуации, которая привела вас к затаенной обиде.

Ошибаться – человечно, прощать – божественно.

Александр

Поуп

Поймите, что нельзя просто сказать, что вы всех прощаете и все этим закончится. В таком случае не произойдет передачи положительного заряда.

Просто необходимо, как бы пережить конфликтную ситуацию еще раз, проанализировать ее и только потом, поняв ее причину- простить и поблагодарить человека.

Вот только в этом случае, вы сможете скинуть свой груз и начать жизнь с чистого листа.

Помните, что уметь прощать –ваша привилегия.

Составьте список прощения, точно также , как вы это проделали со списком благодарения .Проделывайте это каждый месяц. И не успеете оглянуться, как вам станет легче жить.

Если вы заболели, поспешите простить ваших врагов: вы ведь можете и поправиться.

Амброз Бирс

Поместите свой список прощения на форуме ДДД. Пусть все знают, что вы человек с большим, добрым и справедливым сердцем.

Благодарность, прощение , благотворительность от Алекса.

Прощайте врагов ваших — это лучший способ вывести их из себя.
Оскар Уайльд

Это ,наверное не плохая ценность. Я бы даже это не назвал ценность. Это скорее просто правило или рекомендация, хотите жить спокойно, счастливо, просто не держите ни на кого зла, простите всех их и пусть катятся к чёрту.

Благодарность? Почему бы и нет. Если кто-то заслуживает благодарности, значит, его надо и благодарить. Этот пункт ,пожалуй можно вообще

отсюда вычеркнуть, это по- моему само собой
разумеющийся факт.

Этот пункт я бы отнёс к одному из обязательных
пунктов всех, кто хочет сделать свою жизнь в стиле
успешного, счастливого, позитивного,
целеустремлённого и здорового человека.

Глава 8



Вот как-то так вся эта хрень и
работает

ПОМОЩЬ.

Наш особый долг заключается в том, что, если кто-либо особенно нуждается в нашей помощи, мы должны приложить все силы к тому, чтобы помочь этому человеку.
Цицерон Марк Тулий

Как вы относитесь к тому, чтобы безвозмездно помогать другим?

Ведь в принципе, каждый из нас по-разному понимает значение этого слова, но независимо от контекста, помогать другим безвозмездно, может лишь человек с добрым сердцем.

Помогая другим- вы помогаете и себе. Своими действиями, вы как бы дарите частичку тепла и надежды кому-либо, а это может даже спасти жизнь. Сами понимаете, спасение жизни – это великое дело.

Вспомните несколько моментов из фильма «Черная молния», рассуждения о помощи людям.

Помощь - препятствие для существующего или возможного зла

Платон

Помощь, она сродни благотворительности. Иногда люди рискуют собой, ради спасения других. Не знаю как вы, но я таких людей уважаю.

Иногда люди помогают ради собственной выгоды, в надежде что-то получить, но в принципе, основываясь на законах вселенной, чем больше ты добра творишь, тем больше тебе самому перепадает, что бы ты опять мог им

делиться. Та же корысть и выгода, но чуток по-другому работает.

Когда ты заранее рассчитываешь на возврат, законы не работают, возможно, ты выпускаешь не те волны, а вот когда все идет как бы само собой, включаются неизвестные нам механизмы вселенной или какой-нибудь программы, если мы в матрице и к нам возвращается наша помощь, может быть даже в другом виде.

Никогда не отказывайте в помощи, если она вам по силам. Никогда не отказывайтесь от помощи, если вам ее предлагают от чистого сердца.

Принимая помощь от кого-либо, вы делаете этого человека счастливее, вы открываете в его жизни силу закона притяжения. Вспомните, как часто вы отказывались в магазине от помощи продавца, а ведь многие из них действительно желают помочь.

Но не забывайте про одну старую истину « Будучи бедным самому, нельзя помочь другим»

Слово « бедный», здесь используется во всех его значениях и проявлениях.

Если вы богаты знаниями, помогите тем, кому их не хватает. Богаты деньгами, помогите деньгами, богаты любовью, поделитесь ею с другими.

Возьмите хотя бы нас с Алексом.

Мы оба эмигранты, у нас есть свои трудности, у нас нет миллионов, но мы всегда охотно делимся мыслями и

знаниями, у нас замечательные интернет проекты, на которых люди находят себе помощь.

Помогая даже одному человеку- вы растете в духовном плане, вы становитесь человеком.

Как же теперь использовать наш простой метод ДДД для оказания помощи.

Думай: подумайте, кому и какую помощь вы смогли бы оказать. Составьте список , цели , планы.

Действуй: начинайте действовать прямо сейчас, согласно вашему плану. Действуйте смело и бескорыстно. Учитесь с любовью оказывать другим помощь и сами принимайте ее. Ваша задача начать для себя круговорот помощи. Пусть она начнет циркулировать.

Достигай: Записывайте результаты, анализируйте, становитесь человечнее. Растите духовно .

Помощь другим от Алекса.

Если люди не научатся помогать друг другу, то род человеческий исчезнет с лица земли.

В. Скотт

Этот пункт я бы добавил к уже имеющемуся пункту **Благодарность, прощение , благотворительность.** Здесь добавить мне больше нечего, помощь другим, **безвозмездная** помощь, это и есть ваша **благотворительность**, это и есть ваш вклад в общее дело и в собственную жизнь.

Бесплатный совет: Хотите что-то получить от этой жизни, отдавайте ей больше.

Глава 9



Финансовая грамотность.

Деньги для людей умных составляют средство, для глупцов - цель.

ДЕКУРСЕЛЬ Адриан

Я не миллионер и рассуждать о финансовой грамотности возможно и не мое дело, но все же выскажусь на эту тему.

Наиболее актуального вопроса в наше время я не знаю. Все рвутся получить деньги, весь мир помешался на них.

Но мало кто владеет финансовой грамотностью, мало кто умеет управлять своими средствами. Все только и думают, что имея много денег, они научатся ими управлять.

На самом же деле, все начинается с мелочей. Научится финансовой грамотности- значит улучшить все сферы своей жизни.

Но нельзя финансы ставить на первое место в жизни, от этого пострадает сама жизнь.

Если некоторые люди презирают богатство, то потому, что они потеряли надежду на свое обогащение.

БЭКОН Фрэнсис

Для простого смертного, достаточно минимальных знаний о деньгах, а вот если вы решили достичь чего-то большего, то без специальных знаний вам не обойтись.

В наш век в интернете можно найти что угодно, множество учебных заведений предлагают различные программы обучения. Стоимость учебы в таких заведениях колеблется от 100 долларов до в месяц.

Существует множество курсов и книг. Информации такой объем, что можно сойти с ума.

Ах , если бы эти знания преподавали у меня в институте, возможно я бы и не находился в таком положении как сейчас.

Но что сделано, то сделано. Ошибки , которые были сделаны, принесли свои результаты и теперь приходится их исправлять. Не знаю сколько уйдет на это лет, но надеюсь , что выберусь.

Долг – это демон, бес, которого ничем не изгонишь, кроме денег.

ГОНЧАРОВ Иван Александрович

Поэтому я решил по мере сил и средств обучаться финансовой грамотности. Для этого я использую различную информацию , метод ДДД, веду контроль расхода и прихода денег.

А метод , работает превосходно. Итак:

Думай: Сюда я включил планирование расходов, анализ расходов и доходов, различные возможные варианты пополнения денежных потоков , а также нужность и приоритеты расходов.

Действуй. Здесь у меня ведение тетради учета расходов и доходов, контроль чеков и покупок по кредитным карточкам, а также возвращение долгов.

Откладывание определенных сумм, на отпуск, детям, накопительный фонд, но не более 10%

Копилки. Получение знаний из школы и инета.

Достигай. Получение результата от проделанной работы.

Анализируя свое финансовое положение ,я определил те ошибки, которые и привели меня в такое состояние.

1 Бесконтрольная трата денег.

2 Огромные счета за телефоны и телевидение

3 Отсутствие накопительных программ и страхования жизни.

4 Отсутствие планирования

5 Отсутствие дополнительных источников дохода

6 Кредитные карточки.

Все эти ошибки привели к аресту кредиток и проблем в банке.

Пришлось немедленно исправлять ситуацию и вот уже 4 год я борюсь за выживание .Результат есть , но все идет медленно, тратилось намного легче.

Могу посоветовать лишь это:

1 один из простейших вариантов дополнительного дохода-сетевой маркетинг, но если вы не готовы слушать постоянное «НЕТ». То это не для вас.

2 помните, за все приходится платить.

3 учитеcь финансовой грамотности и используйте знания в повседневной жизни.

4 думайте перед тем , как потратить деньги.

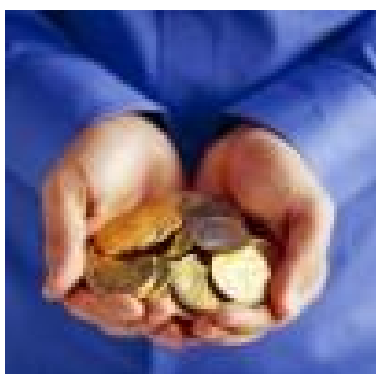
5 откладываете

6 занимаетесь благотворительностью

7 вкладываете деньги с себя, в свое обучение

8 Всегда ищите источники дополнительных доходов.

Размышления о деньгах.



Деньгами надо управлять, а не служить им.

Сенека

Кто из нас не любит деньги? Смешной вопрос, не правда ли?

А вот ответ на него не каждый может дать. Потому что каждый по – разному понимает любовь к деньгам.

Их можно любить, как любил их кощей бессмертный:»над золотом чахнет» или просто наслаждаться , что они есть в изобилии и ими можно с кем-то поделиться, помочь.

В литературе о философии успеха, тема денег очень актуальна. И авторы схожи в одном мнении, что деньги

это награда за труды, вспомогательные средства для жизни, и их не надо ставить превыше всего.

Когда у маленького человека оказываются большие деньги, разум его становится ещё меньшим. (Леонид С.Сухоруков)

Но многие из нас просто боятся денег, не уважают их, оскорбляют. В своей речи, мы часто употребляем фразы ругающие деньги - « Чертовы деньги» или «бешеные бабки».

А ведь все в этом мире чувствует отношение к себе, в том числе и деньги. Они понимаю ,что и как мы о них говорим.

А фраза « У меня нет денег. Я их не печатаю» -ну куда это годится. Раз нет денег, значит они и не нужны вам.

Они все понимают (я не сумасшедший).

Они чувствуют, как мы к ним относимся. Точно также они относятся и к нам.

Как часто вы поднимаете мелочь с пола? Редко или вообще не поднимаете. А зря.

« Кто мелочь не уважает , тому и крупные не нужны».

Они все понимают ! Они нас проверяют , нашу сущность.(Бред)

Вспомните фразу, что деньги и власть портят характер.

А я думаю, что не деньги портят человека , а их отсутствие. И не они человека, а человек их.

Богатство очень хорошо, когда оно служит нам, и очень плохо – когда повелевает нами.

БЭКОН Фрэнсис

Мне думается , что основная причина вот в чем: Мы постоянно завидуем тем, у кого деньги есть, но про свои - никогда не думаем. И когда на нас они сваливаются, у нас начинаются проблемы.

Мы просто не знаем , что с ними делать, мы просто не готовы психологически к этому.

А они это чувствуют, чувствуют слабинку нашей натуры.

Как часто вы задумываетесь о деньгах, скажем о миллионе. Что бы вы сделали , будь у вас такие деньжищи? Я задумываюсь и очень часто. И точно знаю, что буду делать, как распоряджусь этими деньгами.

А представьте, сколько людей в мире нуждаются в деньгах еще больше чем вы?

Финансовая грамотность от Алекса.

Те, кто считает отсутствие денег худшим из зол, ошибаются: есть более невыносимое зло - это отсутствие желаний. - В. Шербюлье

О!!! Ну это вообще приколы.



Финансовая грамотность, это ещё что за такая жизненная ценность??? И что вообще подразумевается под этим многозначительным названием?

Это что надо придерживаться рекомендаций из мозгопромывательных тренингов МЛМ компаний, типа нашёл копеечку- положи в кошелёчек, или необходимо знать последние котировки ценных бумаг?

По моему все люди и так финансово грамотные, свести дебит с кредитом может каждый.

Искорените в себе транжирство и заблуждение, что работая на кого-то, вы разбогатеете, а также заведите привычку копить деньги, и будет вам счастье и будет вам финансовая грамотность.

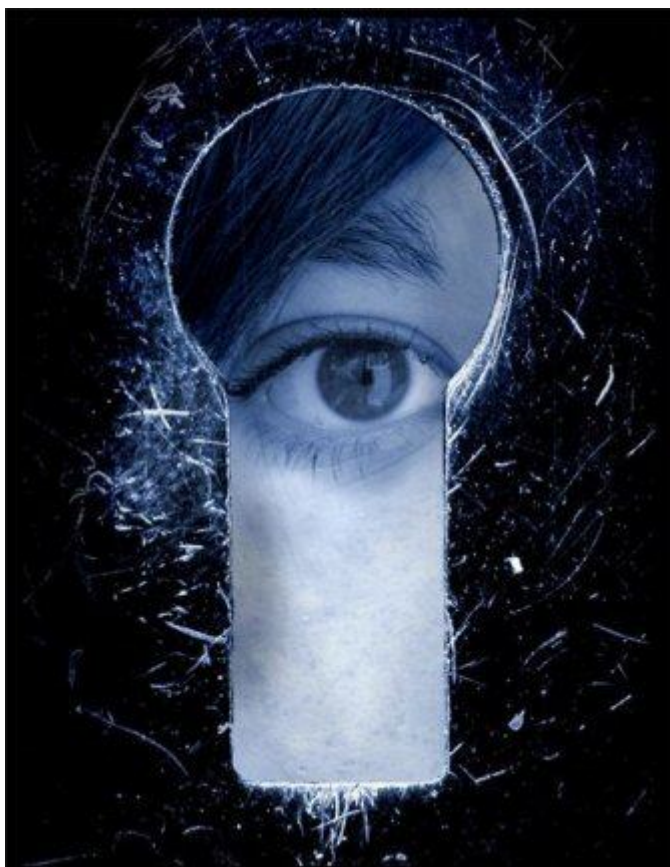
PS. MLM такая же работа на дядю, не заблуждайтесь.

Хорошо, когда у тебя есть деньги и все, что можно купить за деньги, но неплохо также время от времени проверять, не потерял ли ты то, что нельзя купить за деньги.

Д.Лоример

Глава 10

Личностный рост.



**Человек, который ведет дневник, многое делает лишь для того, чтобы было что записать.
Кристиан Фридрих Геббель**

Учиться, учиться и учиться, как говорил великий Ленин, как учит компартия. Идея действительно была хорошая, просто замечательная. Так все же, что такое личностный рост.

Для меня все началось в далеком 1991 году, хотя я тогда даже не подозревал, что это был личностный рост. Просто я учился тому, что должно было мне пригодиться в жизни.

С умными книгами тогда было тяжело, да и не знал я о них, а вот художественные любил, черпал в них крупицы интересных идей и мыслей.

Читал много, очень нравилась поэзия, это и повлияло на меня, я сам начал писать стихи, делал первые попытки, довольно удачные.

Военное училище- это не просто. Учили многому. Спецдисциплины и всякая другая умная хреновина.

В свободное время я окапывался в библиотеки и искал различные знания получения силы, быстроты, наращивания мышц, дыхательные упражнения, концентрации.

Будучи офицером, я продолжал свои наблюдения , была даже попытка написания учебного пособия по воспитательной работе в подразделении, но кроме меня это никому не понадобилось.

Просто иногда конспектировал свои наблюдения. Определенно хорошим опытом было планирование охраны границы и составление распорядка дня для личного состава. Вот где я получил массу полезного опыта, которой пользуюсь и сейчас.

Следующим этапом был уже год 1999-2000, я уволился из армии и работал на контроле на мелко-оптовом продуктовом складе.

В мои обязанности входило наблюдение за покупателями, проверка товара, оплаты накладных и многое другое.

В 2003 году , будучи уже в Израиле, я познакомился с сетевым маркетингом и он меня захватил, но прорыва я не совершил.

Именно тогда из-за отсутствия знаний, финансовой грамотности и ошибочных решений мое занятие

бизнесом привело к краху моего финансового положения, которое я по сей день исправляю.

Но был и плюс во всем этом, а именно знакомство с людьми «высокого полета», лидерами компании и с их философией успеха .

В тот год я начал усиленно искать книги по развитию , общению, психологии и философии успеха. Джим Рон, Брайан Трейси, Наполеон Хилл, Дейл Карнеги и другие авторы заставляли думать, мыслить по- другому, учили вере , учили ставить цели.



Конечно, много было не понятно, многое шло в разрез с моими взглядами и опытом, с моими истинными ценностями. А были ли они?

Я перечитывал книги , искал заветные слова, которые должны были изменить мою жизнь, ставил какие-то цели, но чего-то не хватало, отсутствовал какой-то элемент и я не мог понять, что именно.

Многие формулы об успехе были мне не понятны.

Правильно люди говорят, что опыт приходит с годами, если ты его собираешь. Так было и у меня. Я много конспектировал, перечитывал.

Я боролся с собой, со своими привычками все обвинять, все материть, с обычным набором нормального человека.

Но в какой-то момент я прозрел, увидел свет, поплыл против течения, сдвинулся с мертвой точки- называйте как хотите.

Я понял что такое положительное отношение к миру, к жизни, к себе и другим. Пусть я до конца и не осознавал свое место во всем этом, но в короткий срок, было сделано больше, чем за последние 5-7 лет.

С этого момента я увидел формулы успеха в другом свете, я понял силу целей, силу привычек, силу положительного мировосприятия.

Но одного понимания было мало, нужны были действия. Но я был уже в полнее сформировавшейся личностью, с кучей привычек, и набором нормального человека(злость, мат, обвинения).

Менять себя было самым тяжелым делом. Тяжелее в моей жизни не было ничего. Это были дикие дни и месяцы, постоянная борьба с собой. Заново учит другие истины, это просто убивало. Но оно того стоило. Я чувствовал вкус победы.

Я менял свои приоритеты во всех сферах своей жизни, менял все, что можно было поменять. Второй раз я на такое уже наверное, не пойду.

Иногда срывался, бросал все. Потом опять начинал с



начала.

Но я рос ,я видел свои достижения, я наслаждался вкусом собственных побед над собой.

Потом , я написал первую книгу про планирование, хотя там о нем было мало сказано, скорее это набор различных мыслей и действий, но книга получилась положительная от начала и до конца.

Это был огромный прорыв в моем росте и жизни. На пике эйфории я сырой материал скинул в сеть и через месяц , книга уже гуляла по интернету, прочно селясь на различных сайтах.

Я продолжал учиться, читать, расти и писать. Продолжал думать и менять жизнь, проверяя различные приемы и техники.

Потом было знакомство с форумом « Познай себя», это первая модель современного форума «ДДД». Я

познакомился с его отцом основателем, автором этой книги Алексом Титановым.

Я обрел единомышленников, получил круг общения, прекрасную подборку статей на различные темы, возможность самому писать на форуме и знакомить людей со своими мыслями.

Это был еще один толчок в развитии. Еще один светлый момент в моей жизни.

Я начал понимать, что все , что я делаю это и есть личностный рост, причем это не только знания и умения, это еще и человеческие качества , такие как: доброта, честность, искренность, душевность.



Личностный рост стал для меня самоцелью. Мегаглобальной целью, потому что на это уйдет много времени, а может и вся жизнь.

Совершенства никогда не достичь, но стремиться к этому мы можем.

Вы сейчас читаете эту книгу, но ее бы не было, если бы я не работал над собой и не познакомился с Алексом.

Вот она победа.

А теперь обобщу все выше сказанное.

Личностный рост –это

1 Духовное перерождение человека, которое будет длиться всю жизнь. Стремиться к этому, значит расти, значит становиться мудрее. Не обязательно становиться религиозным (хотя это личное дело каждого), но верить в Высшую силу, Разум, Вселенную, в Бога или как бы вы это не назвали -надо. Вера творит чудеса , дает силу и надежду.

Кроме веры развивайте в себе : доброту, честность, вежливость, положительное мировосприятие, любовь, учитесь любить.

2 Это развитие и воспитание в себе полезных привычек, способствующих улучшению вашей жизни: питание, спорт, мысли(контроль над ними)

3 Это развитие в себе лучших и сильных сторон, постепенное подтягивание слабых.

4 Это безвозмездная помощь другим.

Можно еще долго перечислять, но и этого хватит.

Личностный рост- это комплекс мероприятий , направленных на развитие вас, как человека, на развитие лучших человеческих качеств, осознания того,

что мы являемся частью мира, что мы едины с природой, что мы часть этого мира и что любое наше изменение в лучшую сторону обязательно скажется на мире. Мир вокруг нас станет лучше.

Думай: Что тебя в тебе не устаивает, что ты можешь изменить, какие сильные стороны усилить, какие полезные привычки взрастить, отчего избавиться, от каких мыслей хочешь отказаться. Думай!

Действуй: Составь список всего, чего хочешь достичь и как, что хочешь развить и как, от чего избавиться и как. Действуй, меняй свою жизнь, меняй свои мысли, меняй свою веру, усиливай ее, учись, мысли, принимай решения..

Достигай: Все, чего ты достигнешь, будет твоим. Все, что изменится в лучшую сторону, проявится в окружающем тебя мире. Все, чему ты научишься, сможешь передать другим.

Учеба(чтение, ведение дневника, курсы) от Алекса.

Тоже не совсем понятно, каким боком учёба относится к жизненным ценностям?!

Учёба вещь хорошая и полезная, но не надо заблуждаться о её неоспоримой пользе. На земле нет ни одного 100% правильного учения, все учения – это фантазии тех, кто их написал, это их иллюзии, возможно в них есть рациональные зёрна, но всё ооочень относительно, важность и

значимость всех учений на Земле , весьма относительны.

Так что, я бы разумеется, посоветовал читать, много читать, остальное приложится.

Ах да, в этом разделе есть такой пункт, как чтение, отлично! Чтение это конечно никакая не жизненная ценность, НО чтение – это сила, читайте всегда и везде, не лезет, не умеете, не можете – заставляйте себя, читайте через силу и со временем к вам придёт вкус к чтению.

Нет ничего интереснее и увлекательнее, чем чтение. Фишка здесь в том, что чтение проходит напрямую через подсознание, минуя все ваши наносные фильтры сознания и вы, автоматически не имея семи пядей во лбу от рождения, становитесь умнее и мудрее, а это в свою очередь большой плюс для любого уважающего себя и свою жизнь человека.



Я никогда не путешествую без своего дневника, ведь нужно иметь под рукой что-нибудь сенсационное для чтения в поезде.

Оскар Уайльд

Теперь пару слов о дневниках и курсах. Дневник однозначно надо вести, здесь даже обсуждать нечего. И я бы рекомендовал его вести, например на ДДД ФОРУМЕ, здесь , и в дальнейшем извлечь материальную выгоду от ведения такого дневника.

Плюсы от ведения дневника на столь очевидны, что мне , честно говоря лень их здесь повторять. Пока

человек сам не заведёт такой дневник, он (она) никогда не поймёт , о чём речь , и в чём собственно польза и сила ведения такого дневника.



Попробуйте завести такой дневник и по -
прошествии времени, вам станет всё ясно, а если не
станет, заходите на [ДДД ФОРУМЕ](#), там есть все
ответы. А если и тогда не прояснится- пишите мне
на ДДД ФОРУМЕ в личном сообщении Алексу
Титанову, то бишь мне ,и я отвечу на любые ваши
вопросы.

Курсы?! Тоже не плохо, но по желанию и на ваше усмотрение, чувствуете необходимость посещения подобного рода курсов- посетите, хуже не будет.

Единственное, что я здесь посоветовал бы , остерегайтесь платить за всякого рода он-лайн курсы, тренинги, проводимые в Интернете.

От них никакого толку, только деньги на ветер выбросите. Фишка здесь в том, чтобы видеть воочию, живьём, рядом с собой тренера, учителя, видеть его мимику, его движения. Осанку. Повадки, тембр речи, взгляд.

Чувствовать его энергетику. Заряжаться ею, заряжаться энтузиазмом от учителя. Дело в том, что работать с людьми, тем более с взрослыми людьми, не так уж просто и на это надо отважиться.

Для этого нужна твёрдая вера в то, что говорит и делает учитель, для этого нужны высокая энергетика, для этого важно желание и умение передать знания ученику, для этого надо твёрдо верить в важность передаваемых знаний, для этого не должно быть ни тени сомнения, что это работает и действует.

Я уж не говорю о таких обязательных качествах учителя, как умение общаться и управлять

аудиторией, правильная дикция и т.д. эти качества есть далеко не у каждого.

А что мы видим в Интернете? Каждый второй, пытается научить другого уму разуму, и жизни вообще, пытается научить, как правильно жить, что надо делать, а что не надо делать.

При этом сам понятия не имея, чему он учит, что он рекомендует и кому, и сам, никаких из рекомендуемых принципов не придерживается.

Все эти недостатки легко скрыть, общаясь через Интернет и их практически невозможно скрыть при живом общении, вот поэтому все вновь испечённые учителя, стараются учить дистанционно, чтобы скрыть свою неуверенность и свои прорехи в знаниях, плюс чтобы захватить по возможности большую аудиторию.

Это не учителя, это даже не бизнесмены, это горе предприниматели, которые не знают, как им заработать, вот и пытаются заработать таким вот, на мой взгляд, не совсем честным способом.

Нет, если по букве закона, то всё здесь честно, но если по человечески, не учение и не учёба это вовсе никакая, а обычное вымогательство денег.

Бесплатный совет: учитесь в оф-лайне, в реале, у достойных учителей. А достойны они или нет, Вас учить, вы почувствуете на первой же вашей встрече с учителем.

Глава 11



ДРУЖБА.

Без истинной дружбы жизнь — ничто.

Цицерон

В мире нет ничего лучше и приятнее дружбы; исключить из жизни дружбу – все равно, что лишиться мир солнечного света.

Цицерон

У меня никогда не было настоящих друзей. Были знакомые, товарищи, приятели, но только не друзья.

Друг в моем понимании, это нечто большее, чем просто близкий человек или товарищ. Это дар, который надо беречь.

Друг – это человек, который ради вас готов отдать свою жизнь, пожертвовать самым драгоценным, что у него есть.

Друг- это тот человек, на которого вы можете всегда положиться, не смотря ни на что. Это человек, который вас безгранично любит, ценит и уважает.

Друг- человек, который всегда готов спасти вас от поступков, которые вы можете с горяча совершить.

Дружба – не бывает односторонней, поэтому вы тоже должны соответствовать этим критериям.

Твой истинный друг, кто укажет в пути Препятствия все и поможет пройти. Лстецов причислять опасайся к друзьям. Тот истинный друг твой, кто честен и прям.

Саади

Задумайтесь: людей, которых вы называете друзьями, можно ли назвать друзьями?

Я не стараюсь разрушить ваши отношения с людьми, но я высказываю свое личное мнение, в своей части книги.

Я долго размышлял над этим вопросом и пришел к выводу, что я могу назвать лишь одного человека своим другом. Настоящим другом, которому и я сам являюсь тем же.

Этот человек- моя любимая жена. Это мой дар, который я получил свыше, моя судьба или ее лучшая часть.

Оглянитесь вокруг, посмотрите в самого себя, а вы можете назвать себя другом, кому-нибудь?



Умереть за друга не трудно

Трудно найти друга, за которого стоило бы умереть.



Как использовать метод ДДД для обретения дружбы.

Думай: Задай себе вопрос, а для кого я бы смог стать другом и вообще, смог бы я быть другом?

Действуй: Станьте другом самому себе и старайтесь изо всех сил быть другом тому человеку, которого вы выбрали. Поступайте с ним так, как вам бы хотелось, что бы он поступил с вами. Цените и укрепляйте ваши отношения.

Достигай: Наслаждайтесь дружбой.

Дружба и общение с единомышленниками от Алекса.

Этот пункт с не большой натяжкой можно отнести к жизненным ценностям.

Я двумя руками ЗА, общение с единомышленниками, кстати рекомендую отличное место для такого общения – ДДД ФОРУМ <http://d--d--d.ru> , общение с единомышленниками- одна из сторон ДДД ФОРУМА, это вообще один из главных пунктов для чего он был создан. Цель ДДД ФОРУМА гласит: объединить целеустремлённых людей ,и опираясь на различные знания и учения, помочь друг другу достичь духовный и материальный максимум.

От того ,какое у вас будет окружение, какие у вас будут друзья и единомышленники, будет зависеть очень многое в вашей жизни, будет зависеть сама ваша жизнь, но и то каким будет это окружение, какие у вас будут друзья и будут ли вообще, тоже зависит полностью от вас.

Так что думайте, выбирайте .



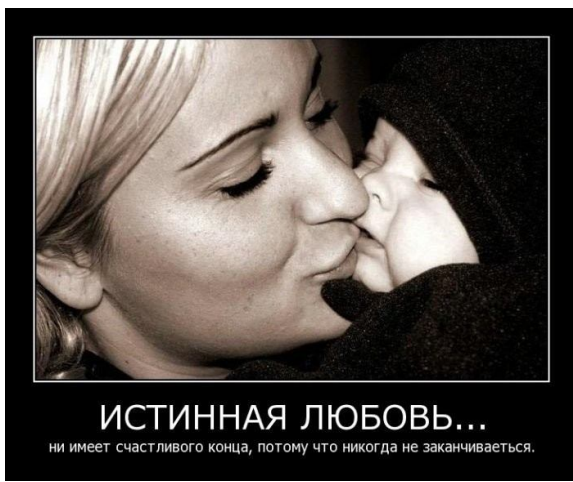
Бесплатный совет: дружите и общайтесь с людьми, с которыми вам действительно интересно общаться.

У которых можно чему-то научиться, которые могут помочь вам, а вы им.

В дружбе не должно быть никаких компромиссов, с этим я дружу, потому что он мне делает то. А с тем я дружу, потому что он полезен мне этим. Так нельзя! Остерегайтесь такой дружбы.

Глава 12

Любовь.



Самое верное средство завоевать любовь других - подарить им свою любовь.

Жан-Жак Руссо

Однажды я встретил на улице влюбленного нищего. На нем была старая шляпа, пальто потерлось на локтях, башмаки его протекли, а в душе сияли звезды.

Виктор Гюго

Любить - значит видеть чудо, невидимое для других.
Франсуа Мориак

ЛЮБОВЬ

Вот и последняя глава нашей книги.

Почему именно о любви мы решили написать в конце, да еще и выделить ее в истинную жизненную ценность.

Не знаю, что напишет Алекс, но думаю, что мы с ним сойдемся в одном мнении. Что все то, о чем было рассказано до этой главы, без любви – ничто.

Так что же такое любовь. Ответ искали и продолжают искать и по сей день.

Выходит, что любовь это что-то такое , что тяжело объяснить, что-то такое, что человеку не дано пока еще понять, но почувствовать мы все же можем.

Да и зачем нам объяснения и понимание, ведь лучше все же познать ее, развить в себе, проявить .

Иногда мы путаем ее с привязанностью и зависимостью, но это все от того, что по - настоящему никогда не любили

« Я люблю работу»- это не любовь, это привязанность или зависимость. Любовь- это нечто большее, нечто великое.

Это нельзя сравнить ни с чем, потому что для сравнения не хватит ни слов, ни чувств.

Но в одном я уверен. Когда в сердце и душе есть любовь, то это выражается во всем, абсолютно во всем.

Такой человек никогда не злится, не обижается, не сделает другому больно, он радуется каждой секунде жизни, каждой мелочи, встречающейся на его пути.

Это сплошной позитив. Возможно таких даже не существует, это идеал. Но мы можем стремиться к этому и кто знает, может быть, кто-то из нас станет эталоном.

Мое мнение остается таковым, что если мы научимся любить душой и сердцем, то в нашей жизни настанут такие дни, о которых писатели-фантасты могли только попытаться помечтать.

Но пока мы умеем любить только глазами и пытаемся подключить к этому процессу все остальное. И это уже здорово.

Я заметил, что когда я беру на руки свою годовалую дочурку, то во мне появляется что-то такое, что-то безграничное, возможно это и есть любовь, истинная любовь. От ребенка идет такое излучение непонятных волн, которые я даже не берусь описывать, сплошной позитив. Просто какое-то волшебство. Внутри все как-то успокаивается, наступает состояние полного, беспредельного счастья, радости, такой себе салат из чувств и эмоций, начинаешь прямо светиться, как лампочка.

Жаль, что такое состояние длится не долго. Много решений надо принимать, жизнь не стоит на месте и не получается все время находиться в таком прекрасном расположении духа.

Но есть небольшое окно, это когда думаешь про детей и где бы я не был, мысли о них, как бы включают тумблер этого состояния и я начинаю опять же ненадолго светиться.

Из этого я сделал вывод, что мы можем научиться контролировать и тренировать это состояние, это чувство любви в себе с помощью мыслей.

Многим из нас знакома ситуация, когда мы говорим, что нам кто-то нравится или мы влюблены. Вспомните что вы чувствуете в эти минуты: страх, радость, беспокойство, что-то непонятное в области живота и сердца, счастье, силу, слабость- целый набор непонятного и прекрасного.



Он так и не подарил ей шубу,
золото и Мерседес
Но они всё равно любят друг друга



Но почему же со временем это все притупляется и вид любимого человека вам уже не доставляет той радости и

тех чувств. Возможно мы перестаем думать о том, что нам нравится, о том, чему или кому мы рады.

Мы как бы черствеем в своих мыслях. Остается лишь зависимость или пристрастие. Но того светлого, окрыляющего уже нет.

Со временем, если постоянно не поддерживать в себе огонь, мы сами себя ограничиваем в праве на счастье, мы боимся повторить это, мы боимся даже подумать про это, сознательно притупляем в себе страсть.

А ведь это состояние души, и если ей хорошо, то и в вашей картине мира все происходит хорошо, в ней нет грязи, ругани, злости и зависти.

А может любовь- это и есть душа.

А может это своеобразный наркотик, который сильнее всего на свете. Мощнейший нейростимулятор, допинг, стероид.

А может это реальное волшебство, которое мы можем творить на короткие промежутки времени и передавать или дарить другим.

Любовь на свете существует

Полна прекрасного она

Любовь надежду нам дарует

Любовь во истину сильна

Все возрасты любви покорны

Она из разных чувств тайник

Ее забавы так задорны

Она воды живой родник

Любовь границы все ломает

Любовь вселенной волшебство

Вражду и алчность побеждает

И в мир она несет добро

Ее познать - любой достоин

Лишь стоит сердце нам открыть

Любовь ворвется словно ветер

И будет вечно с нами жить

[Максим Ботвинников.](#)

Самое интересное, что любовь связывает все в нашем мире, воодушевленное и невоодушевленное. Природу во всех ее проявлениях.

Вы только представьте, какая у нас в руках сила. Давайте будем учиться развивать в себе любовь, поддерживать это состояние постоянно, давайте будем учиться любить весь окружающий нас мир, все что встречается нам на жизненном пути.

Да, да весь мир очень чувствителен к любви, я даже подозреваю, что это и есть Бог. Или скорее та сила, которая создала жизнь, которая творит чудеса ежесекундно.

Любовь способна на все. Ради нее люди готовы расстаться с жизнью, совершать подвиги и многое другое. Для любви не существует границ.

Любовь не различает возраста. И тот, кто стремится познать любовь, становится маленьким волшебником, а кто сторонится ее- к сожалению не жилец.

Многие из нас хотят найти любовь, но часто мы пропускаем мелкую искру, которая возникает у нас, не придаем ей внимания, думаем , что любовь это что-то такое, что можно увидеть или потрогать руками. Мы ищем ее в выпивке, сигаретах. Даже в войнах. Везде где угодно, но только не в собственных душах и сердцах.

Многие из нас находят в себе эту искорку , от ее силы в нас проявляются наши лучшие качества. Это как клей, который склеивает все во едино. Мудрость, просветление, процессы роста и перемен, отношение к миру.

Вы только задумайтесь о всем знакомой фразе « заняться любовью» и той картинке, которая появляется после. Где-

то не стыковка получается. Секс сексом, а заниматься любовью- это скорее личностный или духовный рост.

А может я не прав и ошибаюсь. Все может быть.

Любовь сильнейшее из чувств

Любовь похожа на торнадо

Она взрывает разум наш

И шутки с ней шутить не надо.

Она поднимет до небес

Она повергнет в глубь пучины

Торой бывает так слепа

И не важны ее причины

Тронзает сердце словно кол

Облагораживает души

Ломает волю , жжет огнем

И вкус ее, как спелой груши

Любовь сильнейшее из чувств

Ее Вселенная рождает
И тем, кому дано любить
Того и жизнь вознаграждает

[Максим Ботвинников.](#)

Давайте дарить это чувство, это состояние , окружающей нас действительности. Ведь любовь можно передавать на расстояния с помощью слов, улыбки , ласки, благодарности, прощения. Возможно , так мы сможем изменить мир и улучшить его.

Возможно это наш шанс по- настоящему стать людьми.

Да придёт с вами любовь!

Любовь от Алекса.



Этот пункт можно с 100% уверенностью отнести к настоящим жизненным ценностям, остальное всё ерунда, приходящее и уходящее и только любовь была и будет и только любовь и является самой жизнью.

Но я даже не смею говорить об этом святом понятии, любовь это то, благодаря чему, все мы с вами существуем...

Поэтому не углубляйтесь, глубоко в философские понятия, поиски и раздумья, что же это такое любовь?

Как её культивировать? Как собственно надо правильно любить? Не пытайтесь, у вас ничего не получится, если задаваться вопросами, то ничего честного не получится. Любовь есть везде и всегда. И сколько её в вас решать вам.

Удачи, с вами был **Алекс Титанов**.

И помните – «Цель ничто, движение всё».

Долгого, красивого и интересного вам движения.

И конечно же вэлком на **ДДД ФОРУМ**

Послесловие.

Вот и последняя страница этой книги. Мы вместе с вами проделали длинный путь, нелегкий в плане понимания и смены стереотипов, но в завершении хотелось бы добавить, только одно, что от наших решений, зависит наша жизнь.

Удачи. Всего вам хорошего.

С уважением [Максим Ботвинников](#).