

Arne Holst

**Это ваша жизнь!.. наслаждайтесь.
Как сделать жизнь легче**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 61
ББК 51.204.0
X73

Holst A.

Это ваша жизнь!.. наслаждайтесь. Как сделать жизнь легче
/ Holst A.; худ. Larsen H. S.; перевод Терехов Н. Н. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 58 с.

ISBN 978-5-532-93625-6

Цель жизни - жить в гармонии со Вселенной и быть ее частью. Вы можете достичь этого, только не напрягаясь, открываясь для своего окружения и наслаждаясь пребыванием здесь. Все люди на этой планете имеют одинаковое право находиться здесь, и у всех нас есть одинаковые возможности для достижения успеха, у каждого - по-своему. Помните: что бы с вами ни случилось, где-то на нашей планете всегда светит солнце. Оно продолжает сиять, пока вы живете, и будет сиять много лет спустя.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1: Вы	7
Введение	7
Остановите отвлекающие мысли	12
Делайте то что делаете на 100%	14
Выход на прогулку/поездка на автомобиле	16
Мысли	18
Присутствие	19
Кто Вы?	20
Вселенная – Ваш помощник	22
Что Вы делаете?	25
Наслаждайтесь тем, что Вы делаете	27
Совпадения	29
Религия	30
Возраст	34
Внимание	36
Ваша внутренняя боевая собака.	38
Ваш внутренний актер	40
О сне	41
Глава 2: Тело	43
Оболочка	43
Ваш мозг	44
Глава 3: Методы	48
Как расслабиться	48
Ваше поведение	50
О запоминании	51

Решение проблем	52
Профилактика	55
Обращение к тете Анне	56
Маленькие, но очень эффективные приемы	57
Постскриптум	58

Предисловие

Цель жизни – жить в гармонии со Вселенной и быть ее частью. Вы можете достичь этого, только не напрягаясь, открываясь для своего окружения и наслаждаясь пребыванием здесь.

Все люди на этой планете имеют одинаковое право находиться здесь, и у всех нас есть одинаковые возможности для достижения успеха, у каждого по-своему.

Помните: что бы с вами ни случилось, где-то на нашей планете всегда светит солнце. Оно продолжает сиять пока вы живете, и будет сиять много лет спустя.

«Жизнь продолжается независимо от того, раздражает ли вас прошлое или беспокоит будущее».

Как вы это видите?

Жизнь – это не прозябание времени.

Жизнь – это ваше присутствие.

Вы – часть Вселенной и имеете право здесь находиться!

Вы имеете право на хорошую жизнь.

Только если вы чувствуете себя хорошо, вы сможете помогать другим.

Зачем **беспокоиться** о том, что произошло?

Это уже произошло.

Произошло это две минуты или десять минут назад, значения не имеет.

Это уже **произошло**.

Если шина вашего велосипеда спущена, значит, она спущена.

Вы не можете этого изменить.

Но вы можете что-то с этим поделать.

Можно залатать или поменять шину, но дырку в шине велосипеда поменять нельзя.

Возможно, кому-то не понравится отчет, который вы должны представить завтра, но сейчас вы этого не знаете.

Так зачем волноваться?

Большинство того, о чем мы, люди, беспокоимся, никогда не происходит.

Так что волноваться – пустая трата времени.

А это негативно сказывается на вашем здоровье.

Обеспокоенные люди забывают жить.

Вместо этого научитесь относиться к фактам.

Если вы реагируете, когда что-то происходит, и хорошо планируете, вы можете избежать большинства негативных событий.

У этой книги только одна цель: ***чтобы вы, читающие, имели хорошую жизнь.***

Не позволяйте страху и раздражению контролировать вашу жизнь.

Думайте позитивно – и ваша жизнь будет позитивной.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КНИГОЙ И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.

Вы этого заслуживаете!

Арнэ Хельст

Глава 1: Вы

Введение

Представьте, что сегодня воскресенье, вы сидите в любимом кресле наслаждаясь чашечкой кофе в своей квартире.

Солнце светит. Вы счастливы.

На следующий день вы получите уведомление от своего начальника, что ваш трудовой договору не будет продлеваться*. Вы должны будете уйти с работы через три месяца. (* или вставьте другую проблему, например, ваш партнер расстался с вами, вы только что развелись, вы потеряли часть своих накоплений потому что банк «лопнул» и т.д.).

Ты приходишь с работы домой и снова садишься на кухне, и ты опять пьешь чашку кофе в своем любимом кресле.

Солнце все еще светит, но теперь тебе плохо.

Почему?

Анализ:

- 1) Вы все еще сидите.
 - 2) Вы находитесь в том же кресле.
 - 3) Вы пьете тот же кофе.
 - 4) Вы находитесь на той же самой квартире.
 - 5) Солнце все еще светит.
 - 6) Даже температура такая же, как и вчера.
- В физических условиях не произошло никаких изменений.
Но теперь вы чувствуете себя плохо.

Почему?

Обратите внимание на слово «чувствовать».

Чувствовать означает, что ваш мозг просит вас быть в плохом настроении из-за того, что произошло раньше. Вы приняли решение быть в плохом настроении.

Это ваше личное решение.

Теперь мы приглашаем вашего лучшего друга сесть в то же кресло.

Он чувствует себя хорошо.

К креслу это не имеет никакого отношения.

Он принял решение чувствовать себя хорошо.

Вы также можете решить, что хотите чувствовать себя хорошо.

Вам просто нужно **натренировать** себя видеть положительные **факты** в каждом моменте.

Вот такие положительные факты: вы сидите у себя дома и пьете кофе. Солнце светит.

Казалось бы, здравомыслящий человек в любой момент будет придерживаться положительных фактов.

Но так не получается.

Ваш мозг часто думает, что плохое самочувствие интереснее, чем хорошее. И тому есть несколько причин.

1) Ваш мозг любит беспокоиться.

2) Ваш мозг любит нервничать.

3) Вы оправдываете ожидания своего мозга. Вы должны *чувствовать*

себя плохо, когда происходит что-то, что ваш мозг считает плохим.

Итак, вы сидите и пьете кофе в своей квартире. Светит солнце, и вы думаете, что вам должно быть плохо из-за того, что случилось ранее днем.

Чувство дискомфорта может привести к заболеваниям, поэтому важно быстро вернуться к нормальной жизни.

Улыбнитесь. Расслабьтесь.

Альтернатива плохому самочувствию:

Давайте еще раз проверим факты:

Вы скоро потеряете свою нынешнюю работу.

Есть ли альтернатива плохому самочувствию?

Да, конечно!

Альтернативой является то, что вы просто регистрируете это и спросите свой мозг, чтобы он нашел решение проблемы.

Вас уволили. V

Верно. V

Это хорошо или плохо?

Ну, прямо сейчас ты не знаешь это наверняка.

Может случиться следующее:

1) Вам предлагают работу вашей мечты перед тем, как закончится ваш трудовой договор на текущей работе, и за лучшую зарплату.

2) Вы уходите с текущей работы через три месяца и затем отдыхаете некоторое время перед началом новой работы.

3) Вы покидаете работу через три месяца и понятия не имеете что делать.

Давайте посмотрим на эти варианты:

1) Вам предлагают работу вашей мечты перед тем, как закончится ваш трудовой договор на текущей работе и за лучшую зарплату: это очень хорошо.

2) Вы уходите с текущей работы через три месяца и затем отдыхаете некоторое время перед началом новой работа, что тоже положительно: три месяца работы, время отдыха, а затем новая работа с новыми вызовами и возможностями.

3) Вы заканчиваете работу через три месяца и не знаете, что делать. Это, конечно, волнительно, но это только если в эти три месяца вы не использовали возможность чтобы подать заявление на новую работу.

Итак, во всех трех случаях у вас есть как минимум три месяца, когда все идет как обычно, за исключением того, что вам, возможно, придется отправить некоторые заявления и резюме о приеме на работу.

Следовательно, попросите, чтобы идея о плохом самочувствии в вашем мозгу исчезла, и позвольте своему рациональному мозгу взять верх.

Новая ситуация: вы сидите и пьете кофе в своей квартире. Солнце светит. Вы решаете, что будете чувствовать себя комфортно, чтобы ваш мозг мог спокойно находил различные идеи для решения.

Вы берете лист бумаги и набрасываете различные варианты.

Возможно, ваш мозг задается вопросом, почему вы не сидите в углу и не плачете, но оставьте это ему. В конце концов, это ваша

жизнь, и вы решили, возможно, пролив пару слезинок, что пора составить план.

Можете ли вы заставить исчезнуть отрицательные эмоции?

Конечно можете.

Но это требует некоторой тренировки. Вы можете просто начать тренироваться сейчас, прежде чем вы столкнетесь с какими-либо проблемами, потому что проблемы не прекращаются.

У всех людей есть проблемы – нам просто нужно тренировать ваш мозг, чтобы правильно к ним относиться.

Лучший способ контролировать негативные эмоции – *это концентрация.*

Концентрация на том, что вы делаете прямо сейчас.

Разве это так трудно?

Давайте рассмотрим еще раз выше описанную ситуацию.

Вы сидите и пьете кофе в своей квартире. Солнце светит.

На чем следует сосредоточиться, чтобы не допускать грусти:

- 1) Ваше дыхание. Сосредоточьтесь на том, как вы дышите.
- 2) (Вы не можете одновременно контролировать своё дыхание и быть обеспокоенными)
- 3) Как вы сидите в кресле?
- 4) Из чего сделано кресло?
- 5) Как кофе на вкус?
- 6) Есть ли листья на деревьях за окном?
- 7) Покачиваются ли ветки от ветра?
- 8) Поют ли птицы за окном.

Одним словом, наслаждайтесь теплом солнца, своим окружением, и собой.

Наслаждайтесь всем, как оно есть сейчас.

Улыбайтесь всему вокруг вас: человеку, дереву, цветку.

Затем дышите медленно, полностью вниз к животу.

Расслабьтесь (используя метод, описанный далее в книге). Опустите свои плечи. Почувствуйте свои руки и ноги.

Кто-то, конечно, возразит:

Как долго я должен играть в эту игру? Реальность, вероятно, позже придет с еще большей силой.