

Солоинк Логик

Говори себе. Аутотренинг и самоконтроль



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
С60

Солоинк Логик

Говори себе. Аутотренинг и самоконтроль / Солоинк Логик —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 53 с.

ISBN 978-5-532-05985-6

Серия Разномыслие. Очень полезный набор готовых установок для аутотренинга и самоконтроля. Постоянно повторяя про себя нужную фразу, можно перепрограммировать своё убеждение и, таким образом, управлять собой и внешним миром. Особенностью книг Разномыслие является их беспрецедентная честность и многогранность. Никакой цензуры мысли, абсолютная свобода идей и слов. Разномыслие – путеводитель по лабиринтам мысли. Концентрат информации. Мысли, которые навсегда изменят твоё понимание жизни. Готовые кубики ЛЕГО, из которых можно собирать любые идеи и цели. ДНК и РНК мысли.

10.8423.

Сомнения шепчут: «Надежды нет». Разум им отвечает: «Всё меняется, время нельзя остановить». Сомнения шепчут: «Надежда ничтожна». Разум им отвечает: «Чем меньше, тем больше шансов».

10.9761.

Убеждение это просто привычка. Возьми чистый лист бумаги и напиши 100 раз своё новое убеждение... Так ты создашь свою новую привычку.

10.9791.

Почувствовал желание вредное, смиренно откажи ему. Сделай глубокий вдох, посчитай до трёх и скажи себе «Нет». Научись говорить «Нет», смирись с болью и страхом, которые эти «Нет» порождают.

10.10612.

На весь негатив говори: «Я знал», и поэтому подготовился. Мне нечего бояться, не на что гневаться. У меня есть чёткий план, что мне делать.

10.11229. Дзинь.

Желаешь быстро сосредоточиться, повтори несколько раз: дзинь, дзинь, дзинь. Это привлечёт внимание и сосредоточит все твои чувства, позволив сконцентрировать внимание, победить страх, гнев или лень.

10.11492.

Решения принимаешь не ты, а твоё подсознание, поэтому уговаривай себя. Говори себе: ну давай, ты сможешь. Пожалуйста, давай сделаем это! Будь вежлив с собой.

10.13136. Да будет так.

Уверенность в себе это убеждённость в своём предназначении выполнить свою миссию. «Да, я смогу!» – говорит человек. Говорит и делает.

10.17577.

Как только тебя начинают глушить сомнения и подозрения самого себя в ошибках, нужно как мантру повторять: «Всё хорошо, всё хорошо, всё хорошо. Я всё сделал правильно. Всё хорошо».

10.18686. Золотой проводник.

Надежду следует защищать смирением, чтобы её не убило разочарование и перегорание. Надежда это переходник, по которому энергия течёт от любви к вере. Вера это сила движения. Иссякнет энергия, ты упадёшь без сил. Говори себе, я всё знаю, надежды нет, надежда это ложь и иллюзия. Надежда это путеводная звезда, которая дарит мне силы жить. Я никогда до неё дойду, но я буду преданно следовать ей всю жизнь.

10.20293.

Сосредоточься на том, что нужно делать сейчас, а не на том сколько нужно делать. Говори себе «я должен делать это сейчас» и делай это.

10.20310.

Управлять собой нужно используя аутотренинг. Десятки и сотни раз повторяй себе нужные команды и выполняй их.

10.20311. Говори себе.

Полезные команды для аутотренинга. Всё хорошо. Я всё сделал правильно. Не думай об этом. Сосредоточься на Сейчас. Думать о будущем или прошлом – гордыня. Не суди. Не сотвори себе кумира. Люби ближнего. Не лги. Не убей. Сдерживай голод. Бог благ. Хорошо Быть.

10.20345. Медитация мысли.

Просветление достигается через медитацию Мысли. Следует закрыть глаза и тысячу раз повторить про себя мысль, которой нужно проникнуться. Например, полезна следующая мысль: «Я есть и, значит, я есть истина». Истина совершенна и радостна.

10.21218.

Уверенность в себе проистекает из твёрдости своих желаний. Ничто не может поколебать моей решимости достичь цели, говоришь ты сам себе. Достижимость моей цели зависит только от меня, и я не отступлю, пока не сделаю всё возможное.

10.21713.

Я давно не бегал и только начав бегать, почувствовал боль, но боль эта была мне радостна. «Мне полезно привыкнуть к боли, – подумал я, – это повысит мою выносливость и придаст сил». Предвкушая будущую силу, я радостно бежал дальше.

10.21905.

Говори себе: «Я хочу сейчас»... и делай. Сейчас возможно всё.

10.21959.

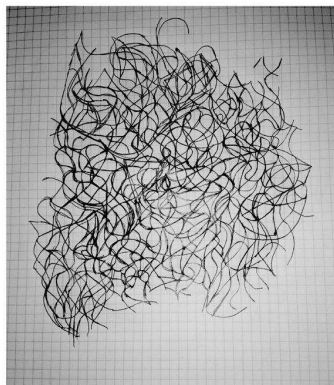
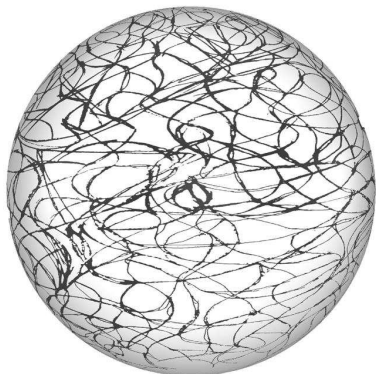
Не надо страх отрицать, страх нужно принимать и говорить ему: «Ты хороший, ты всё делаешь правильно». Если ты вдруг станешь реальностью, это будет полезно с некоторых сторон.

59.

Люди, любящие одиночество, это миф...
Тот, кто считает себя оным,
скорее всего, шизофреник с раздвоением
личности; его вечный собеседник
ни на секунду не покидает его,
а общество других людей лишь мешает
разговаривать с самим собой.

7.5.

Избегай «скрытых контрактов», мало ли о чём ты договорился сам с собой, всё равно об этом никто не знает. Лучше договаривайся открытым текстом.



3.24. Генеративная квантовая нанофилософия.

Синтализм это киберфилософия, построенная по генеративным квантовым алгоритмам, целью которых являются поиски истины, отделения зерна от плевел, генерация красоты и жизни.

Солоинк Логик. Разномыслие.

*****Памятка*****

Читать книги Разномыслия следует медленно, тщательно пережевывая каждую мысль. Истина это то, что обладает свойствами протяжённости, а ложь это гордыня, то есть алчная спешка. Разномыслие это песок, а не золото. Согласно синтализму, наш мир построен из песка, а не и золота. Самое ценное это песок, песок это хлеб, а золото это соль.

*****Ореходробилка*****

Ломаем стереотипы и шаблоны. Разномыслие это мозгодробильная книга, смысл которой достижение целостности разума. Сначала следует все убеждения разрушить в пыль, а потом оно само всё склеится в единое целое и настанет просветление.

479.

Свобода слова это возможность говорить самому себе всё, что угодно.

608.

Иногда нужно выговориться, чтобы вылить из себя

всю грязь...

... Многие не понимают, наполняют себя ею, хранят

годами, а душа в ней маринуется – маринуется...
и в итоге – и не душа уже, а ...

6.87. Никто тебя не слышит.

Если ты хочешь поговорить, поговори с книгой. Книга – прекрасный собеседник, но книга никого не слушает. Поговори сам с собой. Но как самого себя услышать? И даже если ты говоришь с другим, кажется ему, будто с собой сам говорит он, тебя совсем не слыша.

1591.

Умение говорить НЕТ, умение фиксировать убытки, умение расстаться с тем, что не нужно... это то, что успешный человек должен научиться делать в первую очередь...

Потренируемся.

Нет ...нет ...нет ...нет ...нет ...нет ...и еще раз нет.

1779.

Одиночество делает человека лучше.

Одиночество буквально выжигает из человека все лишние ...

Поговорив с самим собой, он испытает больше боли, чем даже в аду иной грешник...

2912. Самообман.

Нытье и уныние противно не только окружающим, но и самому себе.

Человек, который ноет сам себе, крайне несчастен. Самому себе следует рассказывать преимущественно только приятности, это придаст самому себе хорошее настроение.

О проблемах и трудностях умолчи...

Расскажи самому себе, что ты счастлив, и ты станешь счастливым.

3099. Как же мне жить? — задаёт человек вопрос...

Есть много вопросов, которые не нуждаются в ответах.

Есть множество вопросов, в ответ на которые нужно промолчать. Это и риторические вопросы, и глупые вопросы, и опасные вопросы... и особенно те вопросы, которые человек вслух задает сам себе в присутствии случайного собеседника.

3286. Глупый вопрос.