

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Управление вниманием	7
1. Навести порядок	8
2. Время	17
3. Настроение	22
4. Ценности	48
5. Свободное внимание	73
6. Техника на стуле	104
7. Органы чувств и внимание	122
Часть II. Практика с энергией	159
1. Техника с ладонями	160
2. Техника с напитком	200
3. Медитация	204
4. Как влиять энергией на людей	219
5. Техника с монеткой	224
6. Что такое энергия	234
7. Матрица	245
Часть III. Направленное внимание	249
1. Внимание на будущее	250
2. Нерешенные проблемы	266
3. Видеть суть	268

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ты и есть внимание.

Когда ты ударился, твое внимание крадет боль.

Есть запахи, которые могут украсть у тебя внимание, что отвлечет тебя от дел.

Твоим вниманием легко завладеть.

Внимание — это и есть энергия. Если ты все свое внимание освободишь, ты станешь осознанным. Если ты 100% внимания направишь на поставленную цель, ты достигнешь лучших результатов.

Пока твое внимание рассеяно на разные мысли, проблемы, пока твое внимание отвлекается на соцсети и тому подобное, то, когда ты ставишь цель перед собой, ты этой цели уделяешь всего 10% внимания и, следовательно, на 10% ты и получаешь результат.

Внимание всегда сосредоточено на чем-то, у всех разный фокус внимания. А бывает, у людей настолько рассеяно внимание, что они не помнят, куда и что положили. Это уже проблема с памятью. Память и внимание очень тесно связаны.

Управление вниманием повсюду, и все пытаются украсть наше внимание любыми способами.

Эта книга и мои знания, которыми я делюсь, не для того, чтобы вы это применили в корыстных целях, а для того, чтобы вы были защищены от тех, кто крадет ваше внимание.

Если вам интересно, как устроена медитация и как включать чакры, то и это вы найдете в книге. Ибо это тоже внимание.

Управление своим вниманием — это осознанность и свобода!

ЧАСТЬ I. УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

1. НАВЕСТИ ПОРЯДОК

В принципе, мы и есть внимание. Некоторые примеры будут о внимательности и внимании. Другие, в которых речь идет о выборе человека, — о работе его мозга или характере. Но на самом деле это тоже внимание. И вот первый пример. Я всю жизнь заинтересован в развитии и осознанности, чтобы еще больше раскрыть свой скрытый потенциал, и вот что за собой замечал. Допустим, у меня есть одежда, которую я ношу, и та, которая лежит в шкафах или на полках. Но я не всей ей пользуюсь. И если я сейчас подойду к шкафам, могу вытащить ту одежду, которую не носил последние полгода. Уверен, вы можете сделать то же самое. Конечно, могут быть исключения. Если вы переехали в пустую квартиру без вещей и у вас всего две футболки, такой эксперимент не подойдет. Но вы можете вспомнить себя до переезда, возможно, в такой же ситуации, которую я сейчас описываю. Получается, у меня есть одежда, которую я точно не надевал последние полгода. Но она у меня есть. А есть та, которую я ношу каждый день. И меня всегда волновало, что это неосознанность — так себя вести: когда почему-то, не контролируя себя, выбираешь только пять вещей, а на все остальные, как будто на них нет фокуса внимания. Душа не лежит к этому, или ум не тянется. Но не будем вдаваться в подробности, почему это так.

Когда я это замечал, естественно, нужно было это пресечь. Я принципиально вытаскивал все вещи, которые не ношу полгода, и, наоборот, помещал их на первый план. А то, что носил каждый день, — убирал в дальний шкаф. Еще пример. Может быть, он подойдет не для всех людей, но для домохозяйек точно и для тех, кто готовит и ест дома. У нас дома есть целая куча продуктов. Но есть такие, которые лежат

полгода или даже год, и вы ими не пользуетесь. Они всегда убраны куда-то далеко — в самый конец холодильника или на самые нижние или верхние полки далеко в шкафах. Вы всегда пользуетесь каким-то повседневным набором продуктов. Естественно, есть быстропортящиеся вещи. Поэтому они всегда обновляются, меняются, вы можете покупать хлеб или овощи-фрукты — они на первом плане. А вот консервные банки убраны в самую даль. Но забавно другое — люди даже не помнят о таких продуктах, хотя они занимают место. Человек, когда хочет оливки, идет в магазин и покупает оливки, а потом смотрит — а у него уже четыре банки накопилось в самом дальнем ящике. Он про них не помнит и не видит. Это очень плохо. Чтобы стать более осознанным, начните обращать на это внимание, помимо того, что я вам сказал про вещи и одежду. Я привел пример, как я это делаю. И вы можете теперь отнести к продуктам так же — что у вас есть продукты свежие и те, которые вечно лежат. Нужно начать их есть или что-то с ними делать — выкинуть, поставить на первый план или раздать. Нужно этот застой взбудоражить, как будто потревожить улей. Это очень важно.

Для чего я это говорю. У нас так интересно работает мозг и внимание, что в нашей памяти на первом плане есть информация, которой мы пользуемся повседневно. И получается, это мы всегда помним и на это обращаем внимание. Как одежда, которую вы всегда носите, как продукты, которые лежат на первых полках. Это привычное, автоматизированное и постоянно используемое.

Но также в нашей памяти есть множество других воспоминаний или знаний. Вам их не вытащить, но они все равно автоматически там хранятся. Они не используются как-

дый день, и это плохо. Получается застой. И это ошибка. Но самое интересное другое. У меня специфический подход к развитию, и те советы, которые я вам дал, очень сильно отразятся на ваших памяти и мозге. Получается, если вы во внешней среде, то есть в быту, одежде, продуктах, может быть, в гараже с инструментами, будете наводить порядок в указанном мной направлении — начнете применять то, что давно лежит, а что используете каждый день, отложите в сторону — это очень сильно повлияет на вашу память, внимание и психику и отразится на интеллекте. Это очень важно. Я, конечно, привел сейчас самые примитивные примеры, чтобы вы понимали: где есть скопление каких-либо вещей, там нужно навести порядок. Возможно, у вас много шкафов и коробок или склад с вещами. И есть какая-то первая коробка или полочка, которой вы пользуетесь, и там есть пять каких-то предметов, а остальное все — просто хлам. С этим надо решить вопрос. Это то же самое, что я сейчас пойду в ванную и там может стоять целая куча бутылочек и баночек, но я пользуюсь двумя или тремя из них, которые куплены недавно и стоят перед моим носом. Хотя если я сейчас их принципиально уберу и начну ковыряться в шкафах ванной, то найду целую кучу других баночек, которые также могут использоваться. Может быть, других брендов, но я найду те же зубную пасту, крем, зубную щетку, даже расческу. И с этим тоже очень важно разобраться. Это также касается бардачка и багажника в автомобиле. Я привел пример с кухней и одеждой, но нужно сесть и включить голову, составить список, где еще может быть нарушение, на котором я акцентировал внимание. Вы сами должны составить список мест, где можете навести порядок.

Это касается записной книжки и знакомых. Есть те, с которыми вы каждый день на связи, и те, с которыми очень

редко общаетесь. Получается, что это показатель вашей неосознанности. Я человек, который помешан на развитии и фанатичен. Я живу этим. Это смысл моей жизни. Я посвятил этому много времени и внимания, как никто другой. Многие эзотерики читают одни и те же книжки и повторяют одну и ту же информацию, сами ничего не понимая. И еще неосознанно делают это, как роботы, — не понимают ни сути, ни смысла. У меня немножко по-другому. Я ученик улицы, пробую все методом тыка, набивая шишки. Познаю и тестирую все. Моя информация — из личного опыта. И я настолько увлечен, что не спал ночами изо дня в день и пытался объяснить вообще все — каждое свое действие и бездействие, каждый выбор, параллельно изучая любого человека, который встречается в жизни. Что движет им? Почему он выбирает, предпочитает и уделяет внимание этому, а не чему-то другому? Я изучил это до дыр.

Скажу лично от себя. Если меня изучать как осознанного персонажа на своем уровне развития, то, естественно, я бы сейчас оценил ситуацию, что у вас есть знакомый и записная книжка и вы из тех, кто в записной книжке, общаетесь только с тремя людьми. Вы не ставили такую задачу, не было такого дня, чтобы вы сказали: «Я выбираю этих трех людей, потому что они такие, такие и такие, и общаюсь только с ними. А со всеми остальными категорично не общаюсь». Нет, вы так не сделали. Это произошло само по себе. Так сложилось. Как у вас, у людей, все складывается просто так. А если бы вы были осознанны, это бы так не сложилось. Слово «робот» можно интерпретировать по-всякому и в разном контексте. Но в данном случае осознанный человек — это робот в хорошем смысле. То есть если ему поставить задачу общаться с его знакомыми, у него не будет человеческого фактора видаться только с одними

и теми же тремя людьми. Робот не будет на автопилоте и неосознанно разделять людей. Он сначала напишет десятому человеку из списка контактов, потом двадцатому, потом пятому. Он пройдет по всем и каждому будет уделять равное количество внимания — каждому напишет, позвонит или встретится. И хоть это звучит дико — робот, но осознанный человек — он такой.

Приведу пример. Есть очень много фильмов про аутистов. И у них нет человеческого фактора. Аутист — как ребенок, который не понимает, что можно делать, а что нельзя. У него нет накопленных в подсознании принципов, обид, стереотипов. Он не попадает под это влияние. Он очень находится здесь и сейчас. И даже если его кто-то обидел, в следующий раз он этого не вспомнит и опять будет к нему относиться ровно так же, как и в первый раз. Даже если этот человек обидит его тысячу раз. А люди как раз злопамятные, у них в голове — ум, мысли: запомнили что-то, обиделись, ассоциации какие-то, реакции. У аутиста такого нет. Если ему скажут, мол, хочешь с кем-нибудь встретиться, он будет это делать, как будто «хочет». А если скажут: «С кем ты хочешь встретиться, с Машей, Петей, Васей?» — он не будет выбирать, как люди, типа «с Машей не хочу, потому что это... Вот с этим тоже нет... А вот с этим — да!» И получается, когда люди выбирают одних и тех же трех неосознанно, они ограничены в развитии, попадают в день сурка и теряют осознанность, уходят в автопилот. Ходят по одним и тем же улицам, в один и тот же магазин, берут одно и то же на автомате, башка забита всякой ерундой. Человек все делает на автомате — отвечает, списывается с людьми. А самое интересное, что у того, кто общается с одними и теми же людьми, даже отношение к ним неосознанное: это уже не человек общается, а автопилот. А те люди на ав-

топилоте ему отвечают. Это трата энергии и ничего больше. Представьте, каково мне такое наблюдать. В каком дурдоме я вырос, говорю про наш мир.

Нужно наводить порядок во всем. Хотя бы один раз это попробовать для галочки. Чтобы вы почувствовали и понимали на примере, который я привел, где проявляется неосознанность. Внимание, его фокус — это и есть осознанность, трезвость. Если общаетесь с людьми, не надо уходить в крайности, как с одеждой, — занавешивать одну и ту же куртку, когда их у вас пять, и вы сами не понимаете, почему это делаете. Если задать вам вопрос, вы на ходу придумываете оправдания. Но они все неверны. Каждый раз, когда я с подобным человеком встречаюсь в ресторане, он, как обычно, заказывает одно и то же блюдо. А знаете почему? Когда он открывает меню, он не знает ничего остального и его внимание фокусируется на том, что он уже знает. И он опять выбирает салат «Цезарь», образно говоря. У каждого свое блюдо. Можете за собой последить. И это не оттого, что оно вам нравится. И каково мне это видеть! Вы можете даже утверждать, что вам нравится какой-то салат и он самый классный. А я смотрю на такого человека и говорю: «Человек, ты вообще не знаешь, какое количество салатов существует. Если бы ты все попробовал, не говорил бы, что это твой любимый, самый лучший в мире». Конечно, смотря из чего к этому подходить.

Недавно у меня был диалог. Человек спрашивал, в каких я был странах, и говорил: «Не соглашусь, что Европа плохая, в Амстердаме мне нравится». Я ответил: «Когда-то мне и в Таллине нравилось, когда я, кроме него, ничего не видел». Я-то как раз трезво смотрю на человека, с которым общаюсь, прекрасно понимаю уровень его развития.

Но, самое интересное, этот человек меня даже слышать не хочет. Я ему говорю: «Я не против, я не сомневаюсь, что тебе нравится Амстердам». Я никак не сопротивляюсь этому, но и не соглашаюсь с этим. Я не могу неосознанно сказать: «Наверное, я не понял Амстердам». Да нет, я его прекрасно понял, и когда-то он мне тоже нравился, когда я ничего не видел больше. И я этому человеку объясняю: «Пока он тебе нравится. Но советую посетить вот эти пару стран, после чего ты поймешь, почему я сказал, что Европа — это так себе». И это как раз осознанность и внимательность, она необходима во всех действиях и поступках. Мы не преследуем цели отключить мысли, наоборот, пусть они лезут в голову. Только давайте наводить в них порядок. Мы сейчас поразмышляем на интересные темы. Задайте себе вопрос — вы не придете к ответу, но сам процесс размышления будет полезен — если у вас есть какое-то количество знакомых, почему вы больше внимания уделяете двум-трем или одному человеку, а про остальных как будто забываете. Попробуйте это нарушить. Перестаньте уделять внимание тем, кому бесконечно его уделяете, и попробуйте пообщаться с теми, кого позабыли. Понаблюдайте, какие в жизни произойдут перемены, как вы будете себя ощущать. Понимаю, что мои читатели из разных слоев общества. И есть люди, которые более социально-материально адаптированные, которые часто посещают разные заведения. Подойдите теперь к этому осознанно. Посмотрите, сколько в городе бывает заведений. Обратите внимание, в какие из них вы ходите. Как часто за последнее время вы были в этом месте. И почему только в нем? Задайте себе этот вопрос. И если вы скажете, что были в нем, потому что место хорошее, задайте себе встречный вопрос. Вы же этот вывод не можете сделать стопроцентно, потому что не попробовали все заведения. Из ста мест своего го-

рода вы были только в десяти. И из них вам понравились, например, первое и второе. Но вы же не попробовали все остальные девяносто мест. А это очень важно. Даже когда идете покупать овощи и фрукты, чаще всего вы выберете одно и то же. Конечно, бывают исключения. Когда целенаправленно, после какой-то лекции, конференции, книги или после вдохновляющего фильма вы хотите попробовать экзотические фрукты. Но поймите, вы это делаете один раз. Нужно обращать внимание на то, что у вас на автомате. Запоминайте эти моменты. И начнете трезветь.

Когда меня всякие люди проверяли, допрашивали, расспрашивали, всем было интересно, чем я отличаюсь, в чем секрет. То интересное, на что все обратили внимание, в том числе я сам, — это то, что у меня всегда все новое. Я ни к чему не привязываюсь. Когда привязываешься, ты тупеешь, внимание деградирует, снижается. А надо, чтобы оно было всегда собранное, чистое, не как застоявшаяся вода, а как проточная. Нужно всегда пробовать новое. Это очень важно. Старайтесь это делать. Если вы всегда ходили в один и тот же магазин продуктов, из принципа теперь в него не ходите, а идите в другой. Поставьте себе такую задачу. Это обязательно. И так же с людьми. Если раньше с одними и теми же связывались, начните общаться с другими. Это очень отрезвит. И записывайте все свои наблюдения за самим собой. Внимание — это еще и наблюдательность, отчет каждому своему действию. Когда ваше внимание собрано, то, наливая себе в таком состоянии чай на кухне, вы прямо объемно слышите, как он наливается в стакан. Вы это чувствуете. Когда вы его пьете — вы чувствуете чай. Как будто раньше его не замечали. Чувствуете вкус, можете разложить его в голове на какие-то оттенки. Представьте, как это. Когда ваше внимание будет свободно, можете по-

трогать кожу руки. Вы обалдеете, что никогда не обращали на это внимания. Это очень важно. Пойдите посмотрите на себя в зеркало.

Я рассказываю, и эти примеры очень красиво звучат. Но охватить это умом — «все понял» — и сделать — нет, так не получится. Если пока не получается умом сложить все в одну мозаику, не переживайте. Это не должно сложиться воедино. Это просто хаотичный набор размышлений на тему внимания. Как прочитали, так и есть. Вы постепенно придете к пониманию, к каким можно прийти возможностям и результатам благодаря техникам и вот таким размышлениям.

2. ВРЕМЯ

Когда человек едет на машине в какую-то дальнюю дорогу, неважно, за рулем или нет, бывает так — раз и приехал. Как будто ощущение времени, что ехать долго, пропадает и человек не заметил, как уже оказался на месте. Бывает, что нужно долго идти, допустим, километров пять или даже десять, пешком. И вдруг человек, идя по городу, даже не заметив, оказался в точке назначения. И это произошло очень быстро. Бывает, вы сидите за столом, разговариваете с человеком и такое ощущение, будто прошло максимум полчаса, хотя, если посмотреть на часы, пролетело уже пять часов. Пять часов! А по ощущениям — вы как будто только пришли в кафе, заказали чай и вам его принесли. Надеюсь, каждый из вас такое точно испытывал. Кто-то это помнит, кто-то, может быть, нет. Но такие случаи бывают. Бывает и наоборот, когда человек едет куда-то, и это так долго для него, что он просто уже не понимает, когда же приедет. Хотя ехать всего час, кажется, что это очень долго, как будто он едет уже два часа и осталось еще столько же. То же самое, когда человек куда-то идет или сидит в очереди. Может быть, вы сидели и два часа ждали, и это пролетело, как мгновение. А бывает, что ты сидишь, и это так долго, смотришь на часы — а прошло пятнадцать минут. Все, о чем я сейчас говорю, зависит от нашего внимания. Если научиться им управлять, можно искусственно создавать восприятие времени тем или иным способом. То есть вы можете воспринимать в двух форматах. Можете создавать себе супербыстрый ритм или, наоборот, все делать слишком долгим и затяжным.

Задумайтесь, по какой причине так происходит, что в какие-то моменты протяженность времени воспринимается как миг и два часа пролетают незаметно. Или, наоборот, час

ожидания воспринимается как вечность. Как вы это объясните? Просто поразмышляйте, попробуйте сами придумать, как искусственно сделать так, чтобы время пролетело очень быстро. Что для этого нужно?

Это будет очень полезно в будущем. Вообще, развитие, которое я даю, не должно запоминаться умом. Важнее сама практика, я буду давать эту информацию. Сейчас я затрону эту тему, потом объясню суть. А суть — это значит, все записалось вам внутрь и эту информацию вы уже никогда не забудете. Она на автомате будет вам помогать. Как будто в вас вселяется какое-то качество, талант. И если вы познаете суть этих примеров — как вот этот, что происходит с вниманием, отчего время пролетает быстро, — то в дальнейшем сами будете искусственно создавать себе такое восприятие. Это будет очень помогать в жизни. А еще, что самое интересное, вы сможете это использовать в интересах других людей. Представьте, человек сидит с вами в очереди, но уже не может терпеть и ждать, для него это очень долго. А вы — раз и сделали так, что он не заметил, что сидел в очереди три часа. Я считаю, это очень полезно.

Почему в какие-то моменты время летит быстро, а в какие-то медленно. Опять же, зависит от того, куда вы направляете внимание. Если оно занято, увлечено, украдено чем-то, время пролетает очень быстро. Если ваше внимание, наоборот, освободилось от ожидания, это происходит, как техника на стуле. Представьте, вы сидите в очереди, а вы призывали, что ваше внимание всегда рассеяно на все, а тут вы просто сидите два часа. И оттого, что нечем заняться, некуда деть внимание, вас начинает колбасить. То есть время начинает замедляться. «Тело» начинает чесаться. И вы «раздражаетесь». У каждого это проявляется по-разному, но

суть ясна. И, естественно, когда вы будете знать куда и уметь направить свое внимание в момент длинной дороги или ожидания в очереди, время будет пролетать очень быстро. Когда внимание собрано в одну точку, вы отключаетесь от социума, времени и пространства. Социум — это время и пространство. Вы от него отключаетесь и даже не замечаете, в какой ужасной очереди сидите, не замечаете, как быстро пролетело время. Потому что ваше внимание сосредоточено на чем-то. Когда я много ездил на машине по 5–10 часов, то если едешь и внимание рассеянное, да еще в мыслях, если включен ум, тогда это очень долгая поездка. Если внимание свободное, собранное и сконцентрировано на чем-то интересном, например, вы затронули какую-то насыщенную тему разговора, которая крадет ваше внимание, погрузившись в этот разговор, вы даже не замечаете, как прошли пять часов в дороге. Но нужно знать, что внимание можно вот так украсть, это надо использовать. Время идет медленно, когда внимание рассеяно — на всем по чуть-чуть: немножко на быт, немножко на мысли, немного думаете о будущем, чуть-чуть о прошлом. Когда вы ничем не увлечены, вы мааетесь, вам плохо — все долго. Если внимание от всего отключить и собрать в одну точку, как техника со стулом, она вас этому научит, то достаточно обратить внимание на самого себя, только этого. И время будет пролетать быстро. В медитации ты уходишь туда, и ощущение, как будто ты там пробыл пять минут, а уже вся ночь прошла. Просто надо отключить от всего внимание. То есть остановить все запущенные задачи. И тогда все быстро. Если внимание рассеяно и запущено много задач, тогда все очень медленно.

Еще есть проблема, что очень многие думают о будущем. По статистике, чаще всего это мужчины. Думают, что купить,

о работе, о будущем, о переезде в большой город, например. Живут будущим, и это крадет внимание каждый день. Это очень плохо. Крайне важно оставаться наедине с самим собой раз в неделю с блокнотом и ручкой и анализировать, как прошла неделя, как вы себя чувствуете, что беспокоит, чего бы вы хотели в будущем. Только в этот выделенный момент можно подумать о будущем. На все остальные дни вообще забудьте об этом, отвлекитесь. Это очень важно. Нельзя жить будущим, когда это каждый день крутится в голове. Тогда вы не присутствуете здесь и сейчас. Понимаете? Нужно, чтобы вы проснулись. Потому что зомби-овощей и так хватает. А есть еще люди, которые живут прошлым — помнят свою прошлую любовь, вспоминают какую-то трагедию, Это тоже плохо. Раз в неделю можете поразмышлять об этом, проговорить вслух или записать в блокнот. Но не надо делать это каждый день на протяжении недели. Это плохо — жить и будущим, и прошлым. Моя проблема, что я живу будущим. Я это всегда пресекаю. Но бывает, что это берет надо мной власть. Это плохо. Нельзя жить будущим. Что это значит? Это когда человек, допустим, сейчас в Москве, а у него через неделю поездка. И он делает все свои дела, но как будто все равно уже живет поездкой. Ждет ее, как будто он уже там. Но самое смешное, когда он приезжает куда планировал, он уже не о поездке думает, а о том, что он будет делать, когда вернется домой. Это затуманенность, неосознанность. Так делать нельзя. Чаще всего такое бывает у трудоголиков. Они поймут.

Но жить будущим и ставить цели на будущее — это разное. Если вы все равно находитесь здесь и сейчас и проживаете каждый день осознанно, вы в этом дне и делаете все, что сейчас. И если у вас поставлены какие-то цели и планы, что через месяц вы куда-то едете или через полгода хотите

купить автомобиль, на которые зарабатываете деньги, это просто цели, которые у вас в будущем. Их ставить можно. Плохо, когда вы уходите в крайность. Когда знаете, что через месяц вы поедете отдыхать, и это портит вашу трезвость. В том смысле, что через месяц вы едете отдыхать, но вы этот месяц не живете, вы в ожидании и уже не строите планы на сегодняшние дни. Вы не воспринимаете трезво. Завтра наступит день, и вы его не воспринимаете здесь и сейчас. Потому что ждете, что через месяц свалите. Вот это и есть жить будущим. Это плохо. Когда вы через время куда-то уехали, вы и там не погружаете в здесь и сейчас, а уже опять думаете, что вам скоро обратно, что скоро вернетесь домой и нужно делать дела. И если дальше вы начинаете мусолить, что будете делать, когда вернетесь, то, опять же, вы живете будущим. Нужно от этого отключаться. Ежедневное ожидание будущего — это плохо. А ставить цели на будущее — хорошо.

3. НАСТРОЕНИЕ

Бывает, приходя в общественное место, или по пути туда человек замечает все вокруг. Люди также это не контролируют. В какой-то день вы это все замечаете, а в другой — нет, как будто не помните. Это тоже связано с вниманием — на что оно было сфокусировано. Так как вы им не управляете, у вас бывают разные дни. Но интересно другое. Почему происходит так, что иногда, когда вы выходите из дома куда-либо в социум, фокус внимания у вас весь день может быть исключительно на негативном — вы видите только все отрицательное и плохое. А бывает наоборот. Тот же человек, но в другое время выходит из дома и так же идет в социум, на работу или учебу, но он сфокусирован только на чем-то положительном. Суть в том, что он это делает не специально. Этот человек такой же неосознанный, и, выходя из дома, он просто идет и все. Он ничего не контролирует, не задал намеренно такую задачу, не дал сам себе специально такую установку: «Сегодня я обращаю внимание только на плохое» или «Сегодня я обращаю внимание только на хорошее». Он вышел и все. И у него день целиком или ужасный, или прекрасный и радостный. Но это можно контролировать. И это тоже внимание. Понимаете, насколько оно важно?

Здесь внимание уже чуть-чуть пересекается с темой «частоты». Помимо вашего внимания, которое есть и нужно им управлять, очень важно, под каким углом оно у вас работает. Фокус внимания человека можно настроить на все отрицательное или на положительное. Поразмышляйте на эту тему. Были ли у вас такие случаи, что целый день вы фокусируетесь только на плохом. А потом на хорошем. Вспомните, какая была причина. Может быть, вы в течение дня не то де-

лали, не с тем человеком общались, что-то ведь поменяло градус вашего восприятия. Этот момент нужно контролировать. Мы же хотим положительного. Зачем нам ходить по таким улицам и местам, где случилась авария, перестрелка, у кого-то сумку вырвали. Зачем быть на такой частоте?

Вот еще одна тема: где присутствует наше внимание.

Человек просыпается и очень быстро собирается, у него буквально три минуты на все — почистить зубы и бежать на работу. Это ошибка. Почему? Потому что очень важно включиться, когда вы просыпаетесь. Нужно проснуться не только физически, но и психологически. Поэтому первое, что нужно взять на заметку: если вам нужно куда-то идти, нельзя, чтобы это было в беготне, чтобы вы открыли глаза, но не успели проснуться головой. Нужно обязательно иметь как минимум час. Но я учитываю, что все люди разные. Человеку, у которого нет дел, часа достаточно, чтобы не спешить, проснуться, умыться, привести себя в порядок, позавтракать, посмотреть на себя в зеркало и пойти на работу. Но можно взять как пример женщину, у которой есть дети. Когда она просыпается, ей за этот час нужно и детей накормить, и всех, включая себя, собрать, и все это впопыхах, — часа ей мало. Поэтому я делаю уточнение: ко времени, которое вам нужно на сборы, обязательно приплюсуйте час. У вас должен быть час свободного времени. Обязательно. А объяснение «я не высыпаюсь» — это ваши психологические проблемы, которые я из вас выбью. Сон важен и полезен. Но во всем надо наводить порядок. Я не лишаю вас сна. Но если вам теперь нужно просыпаться на час раньше, значит и ложитесь на час раньше. Обязательно нужно, чтобы у вас было время, когда вы проснетесь. Чтобы вы могли побыть наедине с собой. Это очень важно.

Также возьмите на заметку: очень важно, когда просыпаетесь, выпить небольшими глотками стакан воды. Это хорошо и полезно. Завтракать нужно прямо перед выходом. Нельзя поесть, а потом делать дела. Сначала вы просыпаетесь, выпиваете воду, потом занимаетесь бытовыми делами — идете в душ, кто-то занимается спортом, кто-то чистит зубы, у каждого свои дела. И только потом, когда прошел минимум час после того, как вы проснулись, можно сесть завтракать. Если делать это раньше, когда не прошел час с момента подъема, это очень плохо. Главное, что нужно запомнить: ко времени, которое вы выделяете себе для сборов, нужно приплюсовать еще час.

Это час на раскачку себя. Вы можете готовить завтрак и все внимание фокусировать на завтраке: приготовить его, потом съесть. Можете пойти в ванну привести себя в порядок, открыть гардероб, посмотреть на вещи, решить, что надеть. Вот так это должно быть, вы полностью здесь и сейчас. Можете сесть с листком бумаги и ручкой и прописать план, обратить внимание на самого себя, как вы себя чувствуете, куда собираетесь, что планируете делать после учебы или работы. Напишите себе это в заметки в телефоне или на листочек в блокнот. Это помогает, объясняет, характеризует определенный тип людей. Есть такие, которые ведут дневник, больше контролируют внимание. У них задачи не на автомате, от которого они не могут отключиться. Это люди, которые могут уединиться и наедине с собой записать что-то в дневнике. А те, которые не могут сесть и спокойно записать что-то в дневник, те больше зомби — люди на автопилоте, жертвы ума, рассеянные. Те, кто запросто могут погрузиться в свой дневник и час или два что-то в нем записывать, люди более осознанные. У них больше свободного внимания. А те, которые не ста-

ли вести записи, пусть не оправдываются, что у них нет времени или еще чего-то, это просто диагноз. Дело не во времени. Вот и все. Дневник — это очень важно. Всем вести дневник! Когда хотите — утром, вечером, когда угодно. Это концентрация внимания на самого себя. Еще один из ключиков.

Другой важный момент. Есть люди, которые очень много времени проводят за компьютером в связи со своей деятельностью. Нужно переключать внимание, это очень важно для психики. Если вы всегда за компьютером, нужно, чтобы вы по возможности, хотя бы раз в неделю, переключали ритм на полностью противоположный. Допустим, если вы сидите за компьютером, после этого нужно делать что-то физическое. Это могут быть танцы, борьба, единоборства, баскетбол, стрельба, езда на лошадях, все, что угодно, но без компьютера. Это нужно для переключения, чтобы вы не затупили, не заржавели, как все, чтобы не было крайностей. А люди, которые по работе чаще бывают на переговорах, в офисе с бумагами, не за компьютером, а общаются вживую, чаще всего это старое поколение людей, им потом дай компьютер — они не знают, как его включить. Это тоже крайность и тоже плохо. Тем, кто всегда в жизни общается напрямую, а в мониторах не сидит, наоборот, ритм нужно переключать на противоположное — покупать себе игровую приставку и играть в игры. Компьютерные игры — для тех людей, которые не сидят за монитором. Это будет развивать ваше внимание и психику.

У меня были такие услуги, когда я давал людям так называемые слепки. Слепок — это список элементов, которые подпитывают определенную частоту. К примеру, я давал

список запрещенных элементов, которые подпитывали злость, и список разрешенных элементов, подпитывающих доброту и счастье. Человек окружает себя такими элементами и подключается на эту частоту.

В список входят музыка и фильмы, что кушать, что слушать и так далее. У кого-то сразу, уже в процесс получается подключиться на эту частоту. А кому-то это дается с трудом. Мне достаточно включить одну песенку с этой частоты, и я сразу туда подключаюсь. Когда я рассказывал об этом людям, многие задавали вопрос: «Александр, а как этому научиться или как это у вас работает, что вы благодаря одному элементу сразу подключаетесь на эту частоту?» Тогда я сказал, что просто очень чувствительный, у меня такое вот сильное внимание.

Мне нужно подробно разобрать, как работает и как устроено внимание. Если уходишь в детали, оно прокачивается. И разговор сейчас идет не о том, как его освободить, но как его контролировать, чтобы понимать, что крадет внимание, куда его направлять, как использовать и так далее. Когда я освобожу и расширю ваше внимание, оно будет настолько сильное, что вам достаточно будет чего-то одного, чтобы сразу к этому подключиться. У вас усилится чувствительность. Когда внимание человека рассеяно, когда он ко всему подключен — к быту, родственникам, знакомым, сотрудникам, проблемам, ко всему, — он ничего не чувствует: ни энергию, ни себя, ни даже перемену природы. Я вот ощущаю даже, как меняется энергетика в городе, я чувствую ее в каждом населенном пункте страны, на каждой улице. Потому что нахожусь здесь и сейчас и мое внимание фокусируется на том, где я. Понимаете?

А люди, у которых внимание рассеяно, с кем бы и где бы они ни были, что им ни включи, они как будто из своего домика в окошко выглядывают, но они не там. Вот я включу обычному человеку из социума, у которого внимание рассеяно, музыкальный трек. Да, он его будет слышать, ушами. Но не подключится к нему. А если у человека внимание свободно и я ему включу музыку, он будет ее слушать объемно, сразу почувствует и попадет прямо в атмосферу этой частоты, подключится к ней. Всего от одного трека. Когда ваше внимание будет свободным, вы сможете вот так все чувствовать. Это даст сумасшедшую возможность развиваться. Включив любую передачу на канале «Дискавери», допустим, про историю или науку, вы будете там, погружены в это. Будете осознавать, участвовать и чувствовать. А не просто смотреть плоско, как будто со стороны.

Так же будете ощущать музыку, все впитывать. Но есть одно очень важное «но». Из-за внимательности и чувствительности родилась тема частот. Благодаря свободному вниманию я начал чувствовать разные волны, разные миры, начал замечать, что люди как раз не знают. Стоит пообщаться с одним человеком — у меня одни последствия в жизни и в настроении. С другим — другие последствия и реакция. Стоит мне сейчас посмотреть русский сериал «Метод», если я от него не отключусь, не обнулю себя, буду видеть маньяков и убийц. Реально. Я вас буду этому учить, чтобы вы понимали, к чему стоит подключаться, а к чему нет. И если даже вы подключитесь к чему-то плохому, чтобы могли всегда себя обнулять. На автомате, как образ жизни, как зубы почистить.

Есть люди, которые как зомби, их внимание рассеяно, они вообще ни к чему не подключаются и не переключаются,

у которых развитие как будто выключено. У них потенциала к развитию — ноль. А есть вы все, у которых внимание рассеяно, но есть и какой-то процент свободного. Вы можете подключиться к чему-то: ко мне, к моему миру и атмосфере. Или к какому-то плохому человеку. Но вы этого не чувствуете, не контролируете, когда такое подключение произошло, когда вы отключились, из-за чего. У вас это происходит случайно. Но у вас уже есть потенциал к этой чувствительности, вы, как и я, можете случайно подключиться к чему-то плохому.

Когда я это узнал, набивая шишки, из личного опыта, я начал кричать, трубить всем: люди, я же обращаюсь к тем, кто видит и слышит меня. К тем, кто читает мои книги, то есть к людям, у которых есть процент свободного внимания. Я начал объяснять, что очень важно следить за тем, что вы кушаете, слушаете, по каким улицам ходите, с кем общаетесь и так далее. Это все очень сильно влияет. Автоботам, людям-зомби это объяснять бесполезно, на них ничего не влияет. Один раз уже повлияло, и вот они с этим и живут. А своим читателям я стал говорить, что обязательно нужно понимать: каждый предмет, элемент, человек может на вас влиять. Как положительно, так и отрицательно.

Поэтому сейчас я даю общую информацию о том, что такое внимание. Я научу вас его освобождать, контролировать, направлять и другим этапам. То, что я уже рассказал, это одна обложка внимания. Потом покажу вам его в другой обложке — управление энергией. И после этого я скажу, куда его направлять. Это самое важное. Чтобы вы никогда не подключились к плохому, а всегда были настроены на хорошее.

Но пока тратьте внимание на себя. Если на это посмотреть технически, с точки зрения физики, то даже если вы сейчас освободили 10, 20 или 30 % внимания, оно не будет просто свободно где-то летать. Оно свободно потому, что не тратится, допустим, на сигареты и интернет. Но оно сразу расплзлось на все остальные ваши дела. Их продуктивность начнет расти. Потому что раньше на каждое дело тратилось по 10 % внимания, и вдруг стало 20, эти проценты должны перетечь на что-то другое — на здоровье, работу, на что-то еще. И теперь на каждое дело приходится не 10 %, а 11 или 12. Вот как это работает. Мое внимание тратится на что-то. Если я вдруг перестал отдавать внимание на интернет или алкоголь и сигареты, у меня освобождается 10 % внимания. Они не летают свободно, но перераспределяются на остальные дела. Но есть еще момент. Помимо того, что ваше внимание может перераспределяться, у вас как было 100 %, так и есть.

Это я говорю про то, на чем внимание фокусируется. Но очень важен другой момент.

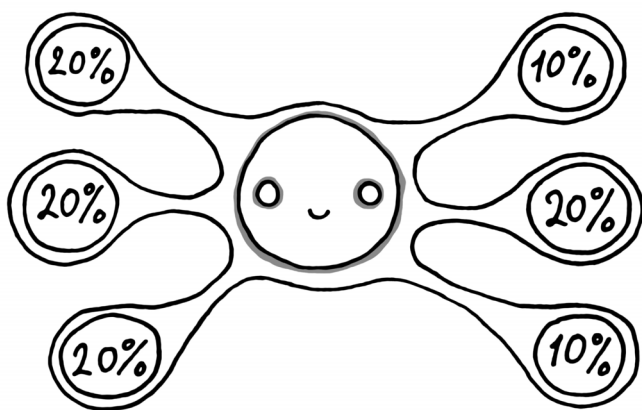


Рис. 1

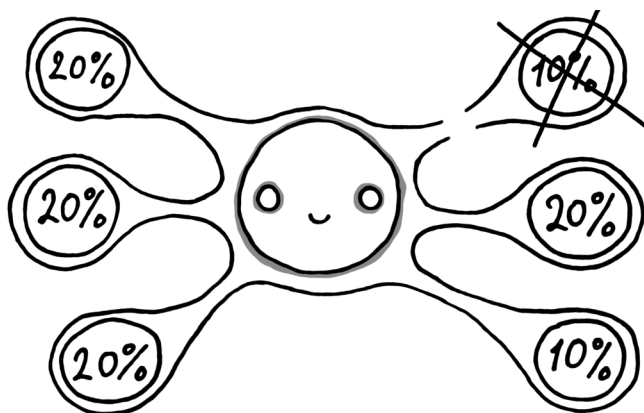


Рис. 2

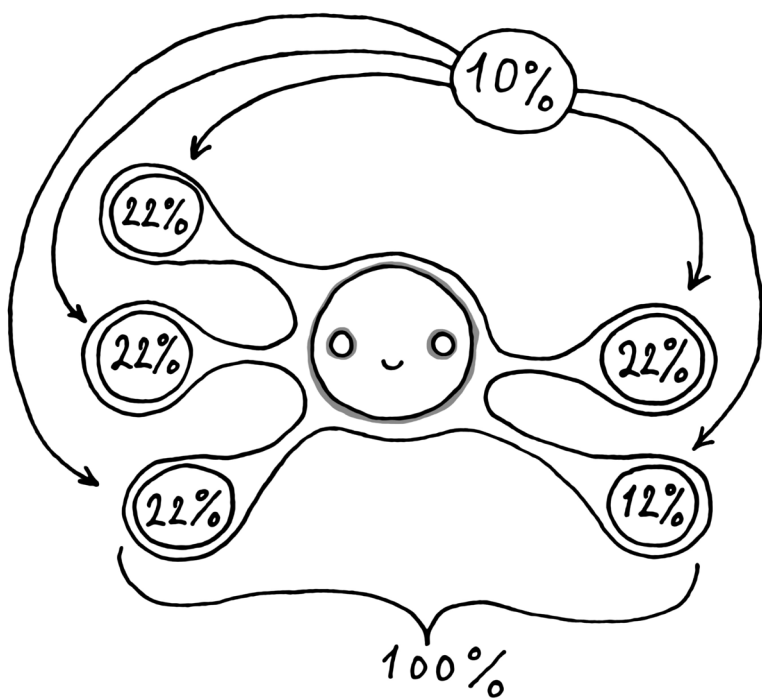


Рис. 3

Когда вы выбираете любую задачу, нужно научиться отключать все внимание от других дел.

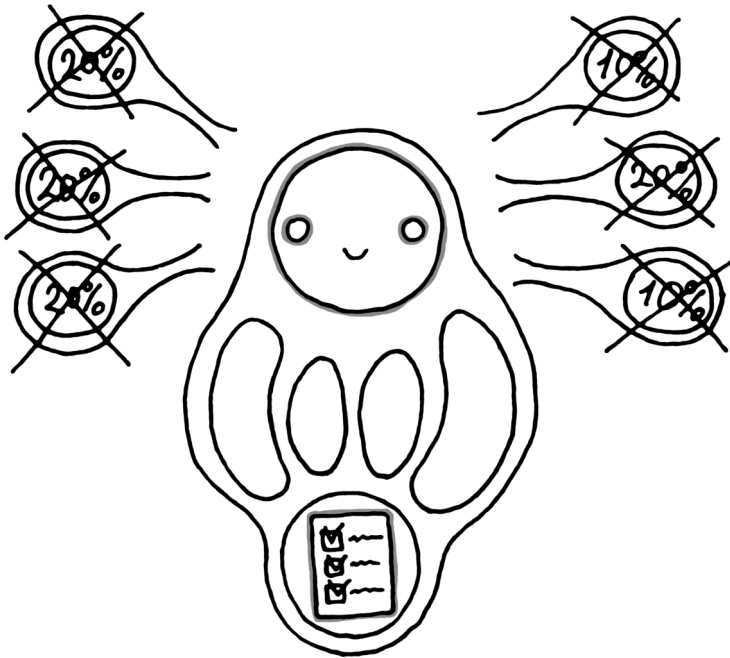


Рис. 4

Это как открыть приложение на компьютере или телефоне и не закрыть его, получается, что у вас все приложения всегда запущены. Это как пользоваться компьютером и никогда его не выключать, и он всегда в спящем режиме. Ваша задача — убрать то лишнее, на что вы тратите внимание, когда начинаете новую задачу, научиться отключаться от всего-всего-всего, чтобы 100 % вашего внимания шло на задачу.

И теперь по поводу того, куда внимание должно деться. Вот я сейчас сижу, где мое внимание? На себе и на том, что я вам пишу. Это и объясняет — люди всегда удивлялись, почему, когда я веду онлайн-конференции или консультирую, я знаю, что человек подумал. Потому что я чувствую. А почему? Потому что внимание на нем. Внимание — как луч. Куда ты смотришь, туда оно и направлено. Вот и все. Когда я на консультации разговариваю с человеком, я смотрю в никуда. Образно говоря, в угол помещения. Такими глазами, как будто я не туда смотрю, а внутрь себя. И когда я общаюсь с человеком, то мое внимание 100 % на каждом его слове, на нем, на его ощущениях, так что даже если у него в голове всплывают картинки, когда он описывает какую-то ситуацию, я их вижу, считываю. Но это не какая-то сверхспособность. Это свободное внимание. И этому можно научиться. Если я сейчас перестану писать, мое внимание будет на мне. Я обращаю внимание, как я чувствую грудь, и там начнет включаться чакра. Я могу обратить внимание на все свое тело и начну чувствовать его все — и внутри, и снаружи. Если я сейчас включу телевизор и буду смотреть передачу, я буду полностью в ней. Даже не буду понимать, что нахожусь в квартире. Нету мыслей, внимание в передаче. Я ее смотрю, ощущаю, воспринимаю каждое слово, картинку, действие, которое там происходит.

Есть еще такая тема. Вы сейчас читаете этот текст. И кто-то из вас не выключил в себе 10 запущенных программ, как в компьютере. То есть какой-то процент вашего внимания остался в работе, какой-то процент — на быте. И есть какие-то части внимания, которыми вы сейчас пытаетесь читать этот текст. Следовательно, вы будете читать не очень внимательно. Потому что у вас те задачи не отключены. В таком случае человеку сначала нужно сделать некую технику,

чтобы отключить все ниточки, собрать внимание на самом себе, чтобы читать текст и полностью в него погрузиться. Вот такая задача.

У меня есть талант держать внимание людей. Есть книга «Парадокс», где человек читает каждую главу и все его внимание крадет, он туда уходит и теряет связь с реальностью. Так же происходит во время моих конференций. Я начинаю ее вести, и человек перестает ориентироваться во времени, я забираю все его внимание.

Поймите мои размышления. Есть Саша ДО и Саша ПОСЛЕ. Саша — это я. Сейчас у меня все совсем по-другому. Я расскажу, как было раньше. Последние десять лет моего внимания было настолько много, что я не преследовал цели его освободить. И плюс оно было как луч, ни на что не рассеянное. Я пытался максимально его притупить, заглушить, рассеять, чтобы не уходить совсем в космос. И я никогда не находился дома в тишине. У меня всегда ТВ, музыка, везде включен свет, шум. Так, чтобы вы понимали, мне намного легче. Если я в тишине, я еще сильнее ощущаю внимание, космос и самого себя. И это жуть. Раньше было так.

В данном случае для человека, который хочет стать осознанным, чувствовать себя, освободить внимание, тишина — это друг. Это как отдельная техника. Я понимаю, что все люди разные. Но вообще тем, кто живет умом, кто нечувствительный, рассеянный, лучше собираться в тишине. Она помогает еще больше обратить внимание на самого себя и на те действия, которые вы делаете.

Но есть другая группа людей — такая, как я, очень чувствительная. Они и так аж чересчур супервнимательные и осо-

знанные, им будет комфортнее включить ТВ, песенки и так далее. Но. Я запрещаю. Как себе запретил. Нужно научиться с этим вниманием совладать. Не надо его больше глушить. Вы и так его всегда глушили. Ваша задача — освободить внимание, принять его. Привыкнуть жить в этом состоянии. Я сейчас обращаюсь к чувствительным людям, которые подавляли внимание, которого у них много. Сейчас тоже привыкайте к тишине. Я сказал, что тишина — хорошо, музыка — тоже хорошо, та, которая фокусирует внимание. Вы можете потестить, когда вам лучше, когда музыку слушаете или в тишине. Если в тишине вы более собраны и внимательны, используйте ее. Если вы более сконцентрированы с правильной музыкой, чтобы еще больше собраться, используйте ее. Но какую-то рассеивающую музыку или передачи нельзя включать утром, пока вы собираетесь. Нужно, чтобы внимание было на вас. В дальнейшем, только не запутайтесь, если у вас выходные дни — смотрите и делайте, что хотите. Главное, всемо отдавайте отчет.

Я сейчас в книге делаю акцент, что нужно быть собранным, роботом и так далее. Но поймите, это не всегда так. Сейчас так надо, раз вы читаете эту книгу. Когда вы все попробуете, потестите, когда всему научитесь, я расскажу, как не быть роботом. Сначала вы должны подружиться с вниманием, отдавать отчет каждому действию, запрещать все, что я сказал, и делать что нужно. А потом я расскажу, как научиться понимать, когда и чем можно себя приглушить. Когда можно свое внимание, наоборот, еще больше усилить. Вы будете сами понимать, когда это нужно делать, и будете относиться к этому просто, как я, и не бояться совершить ошибку. Будете настолько четко понимать, что «хочу сейчас в космосе суперобъемно, на 100 % погрузиться в историю древнего мира». И начинаете об этом читать, смотреть

передачи. Чтобы во все это погрузиться, соблюдаете все мои советы из этой книги. И полностью туда погружаетесь, как будто вся информация впиталась и вы никогда в жизни это не забудете, вы это осознаете.

Вы сами будете понимать, когда можно усилить внимание. Когда вы собираетесь встретиться с кем-то по делу в кафе, чтобы не витать в облаках, четко говорить и не теряться, сейчас можно съесть пирожное или включить песенку, которая рассеивает внимание, вы это уже понимаете. И все. Вы себя чуть-чуть приглушите, научитесь чувствовать себя, поймете этот баланс. И не будет никакой крайности. Будете четко ощущать, когда вы закрылись и надо себя открыть. Или когда вы слишком открыты и нужно себя заземлить. Но для начала надо научиться чувствовать себя.

Понять, что человек подключен к другому человеку, очень сложно. Нет конкретного способа. Это только наблюдение. Ты способен это понимать, только когда чувствуешь себя. То есть нужно научиться чувствовать погоду внутри себя. Это реально, как погода. Каждый день вы будете ощущать себя. Это и есть жизнь — чувствовать себя, свое строение, ощущение внутри. И вы будете чувствовать себя в разных местах по-разному. Не умом, который реагирует ассоциациями. Люди, которые живут умом, встречают человека, увидели его издалека — и у них какие-то ассоциации, мысли. Они что-то додумывают и чувствуют осадок или что-то приятное. Это эмоции и ощущения, порожденные умом. Это ерунда. Я говорю о том, когда вы чувствуете именно сердцем, своим нутром, душой, чувствуете людей, атмосферу и все вокруг. Вот это круто. Идя по улице, рассматривая рестораны, магазины, вы будете ясно чувствовать, к чему лежит душа, а к чему нет. Также и к людям, и ко всему во-

круг. Когда научитесь чувствовать свою природу, можете, конечно, быть исследователями, наблюдать за тем, как меняется ваше ощущение и восприятие мира при общении с каким-либо человеком или при подключении к кому-то.

Например, я встречаюсь с другом детства, с которым давно не виделся. Когда я с ним общаюсь, я не могу сразу все знать, это приходит с опытом и наблюдением. Я общаюсь с ним сегодня, допустим, мы встретимся послезавтра и в конце недели. И так как я каждый день подвожу итоги, обращаю внимание на себя, я замечаю: странно, пока я с этим парнем не общался, у меня было одно состояние души, настроение и события. А стоило начать общаться, я начал чувствовать себя по-другому. То меня потянуло бандитские фильмы смотреть, то вдруг дома сидеть, образно говоря. И я для эксперимента прекращаю с ним общаться, отключаюсь от него и замечаю, что все это прошло. Интересно, но надо еще раз проверить, убедиться. И я снова с ним общаюсь и наблюдаю. И тогда выявляю, что при взаимодействии с этой персоной происходят такие-то последствия. Только такими наблюдениями со временем и опытом вы понимаете, какие люди вас глушат, тянут вниз или заряжают и тянут вверх. От кого у вас внутри что-то включается или выключается. Но это возможно только с опытом.

А как от этого отключаться? Это техники медитации, управления энергией, это обнуление себя. Всеми техниками, какие я вам дам, вы сможете всегда от всего отключаться. То есть задача какая, в дальнейшем нужно прийти к чему? Чтобы вы не были ко всему подключены, как это было всегда, а чтобы изо дня в день были здесь и сейчас. Все ваше внимание будет на себе, а потом вы просто подключаетесь к кому-то или чему-то. Ваше внимание под контролем. Как

луч, как я уже сказал. Получается, вы всегда будете ощущать себя и наконец-то будете развиваться, чувствовать, как становитесь сильнее, больше, осознаннее. И будете привыкать к этому состоянию себя. Если потом пойдете на встречу и все ваше внимание будет здесь и сейчас, оно будет подключаться к тому человеку, с которым встречаетесь. Встреча закончилась — вы от него отключились. Но может случиться, что вы перестали контролировать это. Забыли себя обнулить — встретились с ним завтра, послезавтра, потом переписывались, созванивались и в итоге забыли от него отключиться. И это как раз недочет. Но вы это заметите, делаете техники и отключитесь.

Расскажу свою историю, как всегда быть в одном спокойном, гармоничном настроении. Я добивался этого состояния при помощи техник, практик, списка того, что выбивает меня из колеи и, наоборот, усиливает мое внутреннее «я». Я жил по этому списку и этим правилам. Но всегда происходило так, что рано или поздно, пару раз в неделю или раз в месяц меня что-то все равно выбивало из колеи. Конечно, техники мне помогали зарядиться, восстановиться и сбалансировать себя.

Когда я заметил, что выбивает меня из колеи и если повторяется, я не могу этому противостоять, я начал составлять список и обращать внимание, что же это такое и почему так. А это как раз то, что вас провоцирует. Вы это как будто не poznали еще. Это непрокачанный ум. Чтобы это не выбивало из колеи, надо сделать список и понять, с чем нужно разобраться. Это нерешенные задачи.

Представьте, что вы в гармонии, в космосе, вам клево. Вы какой-нибудь блогер — просто это их распространенная

проблема, — все классно, и вдруг приходит сообщение про вашу маму. И все, после этого вы сразу злой, бешеный, депрессивный, и это сказывается на остатке дня. Понятно, что написал какой-то человек. Но дело не в нем. Он часть обстоятельств, системы. Получается, система показала вам больное место. Вы, может быть, даже не обратили внимание, для вас это выглядит так: кто-то написал злое сообщение, и вот вы в плохом настроении. Но надо же вникнуть, что именно написал человек, ведь другие сообщения не выбивали вас из колеи. А именно сообщение про маму.

Но самое интересное другое. Проходит полгода, вы с кем-то общаетесь в компании, вдруг кто-то начал говорить про маму, и вы опять потеряли настроение. Получается, что у вас большая тема — мама. И у каждого будет свой список такого, вы сами должны его составить для себя.

Нужно выяснить, а что с мамой не то? Получается, вы ей недовольны, или обижены на нее, или, наоборот, слишком привязаны и боитесь ее потерять. Значит, надо идти навстречу этому страху. Чем быстрее вы это попробуете и узнаете, тем больше эта тема будет вам безразлична. То есть надо ее усилить — интересоваться у человека: «А что ты имеешь против моей мамы?» Потом встретиться со знакомыми и рассказать, что по какой-то причине вы беситесь, когда говорят про маму. И разбирать эту ситуацию.

Надо попробовать список того, что вас бесит, раздражает, пугает, раздражает. Надо пытаться развязать этот узел. И вот я так их развязывал по отношению ко всему. Даже не знаю, что сейчас может на меня повлиять. У меня мало такого осталось, раньше было, как у всех людей, но сейчас такого нет.

Если вы едете домой или в гости к родственникам, которые будут выносить вам мозг, оценивать, давать свои комментарии, задевать за больное, а у них это на автомате, они знают, что сказать, чтобы вас выбить, это программа, в этом случае, если ваше внимание свободно и полностью концентрируется на них, вы будете воспринимать это остро. Будете вникать в каждое слово, которое они вам говорят. И вас это будет задевать, потому что все еще есть реакция ума на это. Но вы не вникайте. В этот момент, наоборот, нужно, чтобы ваше внимание было чем-то занято, уведено в сторону.

Представьте, что вы в кого-то влюбились и у вас с человеком встреча через два часа. Но сейчас вы находитесь в гостях или дома с родственниками. Вы ведь меньше будете на них реагировать, потому что у вас в голове человек, в которого вы влюблены и встреча с ним через два часа. Вся бытовуха отойдет на второй план. И все, что вам будут говорить домочадцы, будет задевать меньше. Потому что вам все равно, ваше внимание уже на той встрече с любимым человеком. Или если у меня вдруг назревает через два часа какая-то сделка. Я жду и параллельно сижу в телефоне, потому что контролирую сотрудников, организующих встречу. И когда я в этом процессе, а тут родственники, то мне вообще они до лампочки. Понимаете? Я даже не услышу, что они говорят.

И вот классный бытовой пример. Замечали такое за людьми или за собой, что вы общаетесь с человеком, а он как будто не с вами? Да, я говорил, что с одной стороны это проблема. А с другой стороны, если это создать искусственно, это же круто. Почему человек бывает не с вами? Потому что он чем-то озадачен, о чем-то таком задумался, что настолько забрало его внимание. Он вроде сидит с вами, но не может

даже вникнуть и не слышит вас. Научитесь создавать такое состояние сами для себя. Это поможет. Это то же самое, что вы вспоминаете какое-то классное событие, пока сидите с родственниками за столом. И вы вспоминаете, они что-то вам тараторят, а вы даже не вникаете в то, что они говорят. Они что-то говорят-говорят, а вы им на автомате: «Да, да». А сами сидите и как будто фильм в голове смотрите, вспоминаете свое прекрасное событие. Похоже на что-то? Похоже. Техника на стуле.

Вы можете попробовать свои способы или те, что я привел в пример, техника на стуле тоже в этом поможет. Вы ее пройдете, привыкнете, и потом если будет что-то происходить, на секунду глаза закрываете и вспомнили технику на стуле. А потом смотрите на человека, но вспоминаете, как вы себя чувствовали на стуле, оно вас затянет и заберет внимание. Перед вами будет сидеть разъяренный человек и что-то впаривать, а вам все равно. Вы ему улыбаетесь и говорите: «Окей».

Еще классный пример. Я часто ругал за это людей в своем окружении.

Я столкнулся с такой ситуацией. Я был в гостях, и дети никак не могли успокоиться и лечь спать — то ли шумно, то ли светло за окном. В чем прикол? Я говорю: «Почему такие капризные дети, что в тишине и темноте они могут спать, а если вдруг шумно или включен телевизор или свет или светло за окном, то они, такие бедные неженки, заснуть не могут». Я так отнесся к этому. И я прав в этом.

Сейчас я учу вас, как освободить и собрать внимание, да? Конечно, пока вы учитесь, важно убрать все отвлекающие

факторы. Когда научитесь собирать внимание и фокусироваться на себе, нужно себя закалять. Оказываться в шумных обстановках, но вспоминать технику на стуле и использовать какие-то ключики, чтобы ощущать себя.

Как я это делал. Я оказывался в самых шумных и неприятных, провоцирующих ситуациях — в холоде, жаре, суете, но учился оставаться в этом собранным в себе, то есть учился сохранять состояние. Потому нужно в этом тренироваться. На сегодняшний день у меня настолько прокачано внимание, что если сейчас целая куча людей будет находиться, например, здесь, в квартире, и будет галдеть, отвлекать, о чем-то разговаривать, будет очень много шума, звука, я все равно буду слышать и чувствовать только себя и буду сконцентрирован. Не нужно быть в крайности, что вы послали весь мир куда подальше, почувствовали себя и вы молодец. Стоит окунуться в социум, и все, вы уже не можете себя чувствовать. Нет, нужно научиться чувствовать себя в быту. Постепенно, по чуть-чуть. Чтобы вы даже в рассеивающей обстановке могли удерживать внимание на себе.

Есть такая проблема, которая зависит от того, кто в какой крайности. Есть люди, которые позволили себе отдых и после него им тяжело вернуться в работу. Человек садится за дела, но голова еще в режиме отдыха. И требуется долгое время, чтобы включиться в работу. Это одна крайность. Это, конечно, нужно пресекать.

Есть другая крайность, когда человек всегда в режиме работы и ему легко быть на рабочей волне. Но когда он хочет позволить себе отдых, ему не переключиться на другой

ритм. Даже если он пойдет играть в футбол, он все равно будет думать о работе. Над этим надо работать. Запишите себе. Это очень важно.

Полезно и нужно пресечь эту проблему. Как это сделать? С одной стороны, только контролем. Но есть еще «но». Если я сейчас работаю над бумагами, у меня одна за другой встречи и я раз в час делаю перерывы, то даже в перерывы и когда рабочий день уже закончился, моя голова кипит. И вроде я пошел в ресторан, но думаю о работе, пришел домой и фильм включил, но все равно как будто не могу сфокусироваться и думаю о работе. Это значит, я не на то переключаюсь — я переключаюсь на слабое, которое не крадет мое внимание. То есть если вы сейчас работали и решили сделать перерыв на 20 минут и пойти прогуляться, вы все равно все эти 20 минут думаете о работе, и значит, эта прогулка не подходит. Она слаба для вас. Как будто она по мощности 20, а ваша работа — 50. Понимаете? И чтобы переключиться с работы, вы должны сделать в перерыв что-то противоположное, что-то, что захватит ваше внимание.

Представьте, что вы чем-то увлечены. Неважно чем, работой, отношениями. И хотите резко от этого отключиться, на десять минут, на час — неважно. У вас должен быть список того, что можно начать делать, чтобы сразу отключиться от своей жизни. Один из самых сильных способов — рыбалка. Но на 20 минут она не подходит.

Рыбалка — это другой, противоположный ритм вашей жизни. Это долгий процесс, но он работает. Когда человек уезжает на выходные на рыбалку, переодевается в рыболовную одежду, находится на природе, сидит с блеснами,

крючками, лесками и так далее без сотовой связи, то потом, возвращаясь в город, есть ощущение, что он в городе не был год. Настолько сильно получилось отключиться и забыть, что он городской человек, у него есть работа, семья и так далее. Это круто. Человек отдохнул и настолько чем-то увлекся, что забыл о своей жизни. Возьмите рыбалку на заметку.

Еще это может быть какая-нибудь игра, которая может отключить голову сильнее, чем прогулка. Если человек сидит в офисе и решил 15 минут прогуляться, он в это время все равно остается в ритме работы. А нужно сменить ритм. Но если есть какая-то игра, которая крадет внимание, и он начнет играть в перерыв, особенно в наушниках, то внимание засосет. Игра — это хороший ключик, но она подойдет не всем. Проверьте, может быть, вам подойдет. Например, увлекательная игра в телефоне. Или это могут быть такие переключения, что вы реально в момент забываете о работе или о быте. Контрастный душ, массаж, может быть, телефонный звонок на 15 минут, не деловой, а какого-то другого ритма. Есть дисциплина и настроение, и нельзя впадать в крайность. Когда вы беретесь за дисциплину, не нужно забывать о человечности и своем внутреннем настроении и состоянии. Не надо уходить в крайность. Но и, наоборот, не надо каждый раз сюсюкать со своим настроением и, когда нужно, перестать обращать на него внимание и что-то сделать, потому что надо. Таких людей считают слабохарактерными.

Представим мальчика двадцати лет, который хочет денег, хочет работать. Но он такой избалованный, что привык к своей зоне комфорта, то есть к своему ненапряженному настроению, против которого он не может пойти. Ему

скажут, что завтра нужно идти в налоговую, а он проснется, ощутит, что ему это как-то не по душе, и не пойдет. Окей, пусть парень живет по душе, но есть вещи, которые нельзя бросать. Если надо оплатить квартиру — надо оплатить. Если нужно идти на работу — нужно идти. И не нужно обращать внимание на свое настроение. Это очень важно.

Есть люди, которые уходят в другую крайность. Они вообще забывают на внутреннее счастье, на настроение и, как роботы, просто делают дела и все. Это тоже плохо. Нужна середина.

Как понять, есть ли уже крайность? Это чувствуется. Если я, к примеру, работаю, чем-то занимаюсь, то понимаю, что этому должна быть мера. Если я весь день работаю и завтра продолжу этим заниматься, то начну терять себя, свое внутреннее я. А надо его подпитать. Поэтому на завтра нужно запланировать поменьше дел или устроить праздник для души. И все. Это надо чувствовать, понимать, это приходит с опытом. И, наоборот, есть крайность, когда люди увлекаются своим настроением. Это тоже плохо. Нельзя просто устроить себе выходной и весь день сидеть и ничего не делать и на следующий день тоже. В какой-то момент начинаешь чувствовать, что становишься овощем. Ты уже переборщил, раз ушел в настроение, в расслабление, в развлекуху. Пора включить голову и взяться за дела. Когда перебор, это чувствуется.

Как это ощущается? Когда вы занимаетесь дисциплиной, то берете свои дела под контроль. Вот я проснулся в какое-то время, сделал дела, все четко под контролем. Я это делаю, но у меня нет плохого настроения, то есть мне это

не в тягость, я не делаю через силу. Как будто я отдохнул, и теперь мне это дается легко. И когда я начинаю чувствовать, что настроение теряется, я начинаю его подпитывать. Когда вы увлечены дисциплиной, почувствовать и понять, что ушли в крайность, можно, когда начинаете чувствовать плохое настроение, что-то неприятное. Это значит нужно сделать что-то для души. Если вы уже слишком много сделали для настроения, нужно понимать, что осознанность, ясность не теряется, вы не уходите в некий дурман. Вы здесь и сейчас. А если уходите в дурман, значит, переборщили с настроением и надо себя трезвить. Должно быть так: вы делаете какие-то дела, как роботы, — это дисциплина. Но параллельно — настроение. Не должно быть так, что дисциплина в один день, а настроение — в другой. Каждый день должно быть и настроение, и дисциплина. Как переплетение двух линий. И должно быть так, что какие-то вещи вы делаете четко, потому что надо, а какие-то делаете по душе. Это нужно совмещать. И тогда будет все ок. Вот пример. Сегодня у меня есть дела, но я могу их четко распределить на два столбика. Один — это дела, к которым лежит душа и мне хочется их делать, а другой — те, которые не хочется, но надо. Это надо балансировать. Если у вас нет приятных дел, их надо создавать.

Также нужно ограничивать время на встречу с друзьями или родственниками. Это и есть контроль и осознанность. Это уже высокий уровень развитости. С одной стороны, я пропагандирую: люди, живите сердцем, все по душе, а с другой, я говорю, что есть ум и его надо прокачивать. Образно говоря, я хочу встретиться с друзьями и должен быть на встрече без ума, чувством я выбрал, что хочу с ними встретиться. Это так. Но также и умом, из опыта, что

есть временные сроки, рамки, я понимаю, что больше трех часов сидеть вместе нельзя и потом нужно ехать куда-то дальше. С одной стороны, я душой отдаюсь компании и нахожусь в ней, с другой, понимаю: прошло уже два с половиной часа, через полчаса мне нужно уходить. Что бы мне ни хотелось душой, я понимаю это умом. Ум — это правило, которое вы понимаете. Нужно все контролировать и дружить со временем. Время — это проблема всех людей.. Цели, задачи, сроки, расстояния — все нужно считать, понимать и отдавать себе отчет. И это должно быть помимо чувств и жизни сердцем.

Бездельничать нельзя. Отдых — это тоже дело, но другого ритма. Нельзя сидеть без дела, от этого люди страдают. Хорошо, когда все внимание — на работе. Так люди говорят. Внимание всегда работает, и у него нет свободного времени. Мне понравилось, как один человек сказал в интервью: «Если будет свободное время, то в голову будут лезть всякие дурные мысли». А зачем они ему. И он всегда занимает себя делами: он занят всю неделю, и ему классно — ходит на курсы, на спорт, медитирует, работает, рестораны посещает. И ему хорошо. А на следующей неделе он просыпается в понедельник, и дел у него нет. И он весь день мается. Во второй день он сделал какое-то одно дело, и больше заняться нечем. Что происходит в этот момент? Внимание свободное, человеку некуда его деть, и он начинает заниматься самокопанием, думать о всякой ерунде. Может подключиться не на ту частоту. Это плохо. Из-за этого, от безделья, происходят перепады настроения, депрессии, загоны. Поэтому всегда нужно быть занятым делом. Но речь не о работе. И отдых — это не когда ты ничего не делаешь. Это когда ты занимаешься чем-то противоположным по ритму.