

# ЭНЕРГИЯ И ДЕНЬГИ



АЛЕКСАНДР БАЦКИХ

# Александр Александрович Бацких

## Энергия и деньги

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70283626](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70283626)*

*SelfPub; 2024*

### Аннотация

Это руководство и пособие для действий, а не сухого чтения. При условии, что вы хотите получить результат. Я не являюсь экспертом в финансах, лишь делюсь своим опытом и своими знаниями, которые мне транслируют свыше. Все моё творчество написано в потоке с целью раскрыть себя еще больше. Книга больше подойдет тем, у кого ступор с деньгами и большие затыки, безденежье. Это первые ступеньки, благодаря которым вы поймете основные принципы, которые можно внедрять по отклику в свою жизнь уже сегоднешнего дня. Также упор идет на энергию. Если у вас депрессия, опускаются руки, ничего не получается, жизненные силы на нуле – то вы выбрали то, что нужно. Я рассказываю, для чего вам даются эти испытания и как легче и правильнее их пройти. Благодаря этим знаниям у вас появится вновь энтузиазм, вырастут крылья.

# Содержание

Автопилот заставляет терять блага	5
Жить по природе	7
Ваша природа – это не данные при рождении	8
Как стать не реализованным	9
Что я могу сделать сейчас?	10
Как будут условия лучше, так начну	11
То что мы имеем – это то что мы заслуживаем	12
Богатеет тот кто учится	13
Прожектор упущенных возможностей	14
Здоровое соперничество	15
В зависти скрытый потенциал	16
Что мне нужно сделать, чтобы заработать сейчас?	17
Акцент на зарплате	18
Завтра – вредное слово для вашего потенциала	20
Боль и дискомфорт	21
Если желаете к чему то прийти, вам нужно перейти на уровень ощущений	22
Мозгу нужен перерыв	23
Зачем вам увеличивать энергию?	24
Энергия дана свыше	25
Замена дешевых источников радости	26
Позволяйте себе ошибаться. Это большая	27

роскошь	
Как мы губим потенциал?	28
Энергия всегда есть	29
Сигареты и алкоголь	30
Гейминг	31
Интернет	32
Вы не захотите тратить время, когда будете достигать	33
Трата энергии	34
Онанизм	35
Любимая работа	37
Энергии больше чем вы думаете	38
Вы сами дадите себе инструмент богатства	39
Решайте задачи на своем уровне	40
Быстрых результатов не бывает	41
Достижения	42
Завершение	43

# Александр Бацких

## Энергия и деньги

### Автопилот заставляет терять блага

Если вы делаете что-то на автопилоте, не включая свою осознанность и не задумываетесь. То велика вероятность, что вы делаете что-то не – то или что-то не так. Для этого стоит очищать свою голову от прежних сорняков. Сюда войдет любое действие, что введет вас в поток. Или просто что заставляет вас успокоиться и забыть обо всем.

Хорошо подходит ваше любимое хобби, спорт, медитации. Иногда нужно остановиться, прежде чем идти. И порой лучше дать себе время, чтобы потом получить результаты. А не топтаться на одном месте, как белка в колесе.

Пример: делаете вы в работе одни и те же действия изо дня в день. Они перестали давать вам плоды в виде клиентов и денег. Но почему-то вы все равно делаете это и надеетесь что это поможет. Это хороший показатель вашего тумана в голове, потере осознанности и включенности в жизнь. В такую секунду лучше остановится и отключить голову, попытаться найти решение внутри себя, а не вовне, соединиться со своим высшим я. Назовите это как хотите, со своим ис-

ТОКОМ.

Или вот еще хороший пример: вы начали достигать целей, ваша жизнь крупно изменилась и на этом автопилоте рабочих целей вы перестали делать свои обыденные действия, которые к этому всему и привели. И со временем это начнет все рушиться. Более того если, вы перестанете это ценить, вам всегда нужно будет больше. При условии, что вы обесцениваете результаты и не благодарны – жизнь у вас это все заберет, пока не пройдете этот урок.

Вы отключились от потока благодати. Стали заносчивым и жизнь это заметила и отключила вас от своего потока изобилия. Все что вам нужно было делать – это находиться в потоке, в любви. И быть благодарным за всё что вы получаете в моменте.

# Жить по природе

Источник энергии наш жизненный путь, который был заложен еще до нашего рождения и мы это в процессе эволюции рождения забыли. Каждый имеет условное место и свою касту в жизни и цель в более зрелом возрасте найти это и занять то, что по праву ваше (в дальнейшем совершенствоваться).

Идя своим путем, вас не просто поддержат Высшие Силы, они дадут поток энергии для продвижения на этом пути. А вот на чужом месте, ваша энергия наоборот будет изыматься. Вам даны задачи и за выполнение их вы получаете бонусы, подарки, ресурсы. Жизнь вас щедро награждает. Идя ложным путем жизнь отбирает деньги, здоровье, возможности и пытается вас направить в нужное русло.

Необходимо быть на своем месте и не обманывать себя, чтобы достойно двигаться по жизни. И только изнутри, вы сможете получить ответы, но никак не снаружи. И никто вам точного ответа не даст, кроме вас самих. Поэтому лучшее решение, восстановить связь с собой внутри и соединиться с источником.

# **Ваша природа – это не данные при рождении**

Если вы родились в бедности – это не ваша природа быть бедным. Точнее – это еще ни о чем не говорит. Если в семье из поколения в поколение все врачи – не факт, что вы прирожденный врач. Если вы до 18 лет имеете навязанное воспитание – не факт, что это вы. Возможно чуть позже, вам придется выдергивать из себя эти сорняки и создавать все по новой. Потому что вы всегда будете чувствовать себя настоящим. Вы заметите подвох рано или поздно. А когда заметите, придется сделать выбор. Либо врать своей природе, либо раскрывать себя.

Начальные данные ничего общего с вашей природой не имеют, более того это просто испытания, которые заставили вас двигаться по определенной траектории, чтобы мы прошли нужные точки развития по нашей программе жизни. Многие по жизни заблуждаются и пытаются примерить чужую рубашку. Но как не крути, эта вещь сидеть на вас изящно не будет. Нужно найти что-то свое, заглянув внутрь себя.

# Как стать не реализованным

Делать все потом и завтра, вместо сейчас. Жизнь состоит из мелочей, поэтому они важны. Ведь из них складывается что-то большое и глобальное в виде вашего результата. Если вы пришли с тренировки и хотите потом разобрать сумку и это из раза в раз повторяется – поздравляю. Такими шагами вы откладываете жизнь, у вас это входит в привычку. А в результате вы получите отложенные планы, к которым так и не успели преступить.

Почему вы страдаете от того, что не достигаете целей и что ничего не получается, но при этом позволяете себе «потом»? Вместо того чтобы воплотить сейчас и сейчас улучшить свою жизнь на сколько это возможно. Все что нужно сделать, чтобы жизнь сдвинулась с Мертвой точки, это начать делать прямо сейчас. Потом вообще может не настать, а даже если и настанет, будет много упущенных возможностей и сожалений.

Если вы сфокусированы на сейчас, ваше ментальное состояние более ясное и счастливое. И да, все начинается с мелочей. Какие вы в мелочах, такие и в больших вещах. Поэтому этот навык как раз проще отточить на чем то более легком. И тяжелые действия автоматически станет делать проще, по инерции.

# Что я могу сделать сейчас?

Хороший вопрос, который стоит задавать себе каждый день. Особенно тем, кто застрял в будущем или тем, кто живет вечным самокопанием прошлого. Ни того, ни другого времени не существует. Поэтому существеннее сделать благоприятные обстоятельства для себя сейчас. Ведь именно сейчас и формирует «потом». И именно сейчас, помогает вылезти из сожалений прошлого.

Что вы можете сделать прямо сейчас, прямо сегодня? Сначала для себя, а если вы создаете семью, то и что вы можете сделать для неё? Как вы можете улучшить условия жизни. Думая о потом, вы упускаете сейчас. А значит и потом будет тоже не таким сладким, вы не сфокусировали свое внимание на нужных преобразованиях.

Уже сейчас можно быть счастливым, уже сейчас вы можете понять что можно сделать из тех условий, что вы имеете. Потом лучше никогда не будет. Всегда будет чего-то не хватать. Потому что это деструктивное мышление, а ему всегда всего мало. И вся жизнь в страданиях. Поэтому рекомендую от этого избавляться как можно раньше.

# Как будут условия лучше, так начну

Самая сладкая ложь, которую только можно придумать. Если вы не можете делать из того что есть сейчас, почему вы будете делать потом? Если мы не научимся жить в настоящем и будем в нем несчастны, то и «потом» мы тоже будем страдать, даже если все наши хотелки будут исполняться. Будет все равно чего-то не хватать.

Условия всегда будут такими, какие они есть. И трудности и счастливые моменты, проходят одномоментно. Не бывает иначе. Даже в идеальных, казалось бы, по мере роста запросов, вам будет чего-то не хватать. Значит эта программа в мышлении – обычный баг, которая не приносит вам конструктивных плюшек. Только обносит вас и забирает ваше счастье.

Сейчас – идеальные условия под вас ввиду различных обстоятельств. Вселенная и Высшие Силы на много нас мудрее и дают то, что мы заслуживаем именно сейчас. И в силу нашего развития, мы не всегда это понимает. Только лишь через время, нам станет ясно, для чего мы были в этих условиях.

# **То что мы имеем – это то что мы заслуживаем**

Если вы в плохом окружении, у вас не любимая работа или вас кто-то предал. То либо вы это заслужили, либо вам нужно стать мудрее и жизнь дает испытания с любовью. Чтобы вы становились мудрее и осознаннее. Там в природе, давно все слажено. И все эти механизмы, до глубины мудры. Поэтому не стоит это недооценивать.

Главное в таких обстоятельствах не сетовать на мир, а прикладывать усилия, под изменения. Вам никто ничего не должен. Либо вы будете жертвой и страдать от «плохой жизни», либо вы начнете брать все что происходит под свою ответственность. Ведь многие обстоятельства, мы действительно создаем собственноручно. А потом удивляемся.

Например: вас предал человек. Хотя он же до этого не разгал, не раз были с ним какие-то непонятные истории, вы замечали манипуляции в свою сторону. Но вас это не остановило. Кто виноват? Жизнь? Тот человек? Или вы? Кстати, любой ответ будет верный. Реальность подстроится под вас и найдет массу аргументов на любой исход. А какой исход вы выберете? Он в вашей зоне ответственности и от этого будет зависеть ваша судьба и будущее.

# Богатеет тот кто учится

И тратит деньги на свое образование. Мир постоянно стремительно меняется и чтобы быть на коне, нужно тоже быть динамичным и пластичным под изменения. А чтобы таким стать, нужно пробовать что-то новое и изучать. Постоянно совершенствоваться и усиливать свои навыки, компетенции. Новые знания могут вас вывести из любой бездны и показать новый виток развития для вас.

В новых компетенциях – ваши подарки от жизни. Мир вас будет одаривать благами, если эти знания вы будете внедрять в действия и помогать миру преобразовываться. Такой тандем даст вам хороший результат. И иначе быть не может. Если вы вкладываете в себя и свою голову, придет время и это даст свои плоды. Главное подкреплять все действиями и быть эффективным.

Это значит что просто изучение – не работает. Нужно сразу все применять на практике и внедрять в свою жизнь, пока это актуально и востребовано. Ведь через определенные время, правила игры могут измениться и придется подстраиваться под эти тенденции, чтобы быть на плаву.

# Прожектор упущенных возможностей

Это круто, когда вы видите что кто-то осуществляет ваши мечты. Если посмотреть на это с другой стороны, более конструктивной. Почему? Потому что это подсвечивает ваши упущенные возможности и ваша задача на это обратить внимание и понять что там ваши ресурсы.

У вас в такой ситуации два пути, вы можете ненавидеть этого человека и осуждать, завидовать. А можете понять, что вы ничем не хуже и на этой волне реализовать это упущенное в сжатые сроки. Другими словами, вы эту энергию трансформируете в конструктивное русло. И вам эта злость и это упущение – дает энергию и ресурсы на реализацию.

Наоборот нужно быть благодарным таким людям, они вам подсветили то, на что стоит обратить свое внимание. И тут все зависит от вашего восприятие. Если вы будете мыслить подобным образом, это вас приведет к достижению целей и прорывам в ваших сферах.

# Здоровое соперничество

Бывало у вас такое, что вы кому-то завидуете? Или понимаете что вас обошел какой-то человек, который по вашему мнению хуже. Но вы застоялись, вас в этот момент и обогнали. Знакомо? Хотя ресурсов и потенциала у вас больше. Становится обидно, появляется злость на себя и возможно даже осуждение в сторону этого человека.

А что если посмотреть на это как на вызов? Тогда ваш организм выделит достаточное количество энергии, для того чтобы вы реализовали свой упущенный потенциал. Что если негласно посоревноваться с этим человеком и доказать обратное? Только не словами, а действиями. Представьте как будет круто, если вы вернете свои ресурсы.

Ведь действительно бывает так, что нас обходят те, у кого меньше возможностей и потенциала. И от этого становится обидно на душе и кажется что это всё как-то не справедливо. Но то что так произошло – только наша вина, что в какой-то момент мы бездействовали и деградировали. А другой человек в этот момент не стоял на месте и маленькими шагами обошел.

# В зависти скрытый потенциал

Если вы кому-то завидуете или понимаете что кто-то на вашем месте. Что вы могли бы так же, то поздравляю! Вы уже как минимум, поняли что ваше и куда путь строить. При условии, что вы это понимаете не головой, а на уровне ощущений и отклика. Будто это ваше или скоро станет таковым, будто у вас есть внутреннее знание об этом. Это хороший знак – что путь ваш, без сомнений.

И главное эту энергию преобразовать в действия к этому пути, начать себя реализовывать. Сместить фокус зависти на себя, убрать сравнение и понять что вы хотите так же и приложите все усилия для этого. Всегда важно смещать фокус на себя и на свою жизнь. Чтобы отслеживать динамику более объективным и исключить страдания.

Счастливый человек и энергичный, сфокусирован больше на себе и своих хотелках. Он постоянно улучшает свою жизнь здесь и сейчас, в моменте. И делает маленькие действия, которые ведут его на путь к великому. Ведь в этих действиях и закладывается фундамент вашего будущего.

# Что мне нужно сделать, чтобы заработать сейчас?

Если вы хотите денег, то нужно прямо сейчас понять, что вы можете сделать, какие действия вас приведут к результату? Мыслить категориями «здесь и сейчас». Даже если вы заработаете через пару дней, фундамент этого заработка может быть сегодняшним днем и он очень важен.

Важно думать чаще об этом вопросе, когда вы в финансовом кризисе. Потому что те действия, что вы делали, они уже не работают. И делать их вновь – бессмысленно. Для этого нужно запускать мыслительные процессы и искать новые способы. Сменять одно, на другое. Пока это не принесет вам нужные плоды. И потом делаете акцент на том, что стало более эффективным.

Если вы откладываете этот вопрос на завтра или понедельник, то хочу вас огорчить. Вы попадете в долговую яму или просто потеряете все накопления. Особенно это актуально для тех, кто работает на себя и не имеет стабильный оклад.

# Акцент на заработке

Некоторые люди создают бизнесы и занимаются чем угодно, но не зарабатыванием денег. Все что-то улучшают, корректируют, но финансовый результат это не приносит. Почему? Потому что по какой-то причине, вы боитесь денег. Вы откладываете процесс дохода на потом. Такой самообман вашего подсознания. Следовательно, к деньгам вы еще морально не готовы.

Чтобы выйти из этой ситуации, нужно понять в чем заключается страх и проработать его. И каждый день задаваться вопросом «какие действия мне принесут сегодня деньги?» Или «что я могу сделать сегодня, чтобы заработать?». Не важно как будет поставлен вопрос, главное правильно этим вопросом донести себе суть, вложенную в него. И не менее важно ответить на него и начать предпринимать действия именно сегодня, а не завтра.

На чем фокусируете внимание, то и получаете. Нет фокуса на доходе? Получайте безденежье. Помню как я заработал свои первые деньги в дизайне. Тогда я занимался еще и smm. У меня не было дохода с основной деятельности, понимал что нужно что-то предпринимать. И я набрался смелости и написал знакомым людям, предложил свои услуги в дизайне.

В тот день я заработал 9 000#. У меня не было ни сайта,

ни групп, ни отзывов, ни кейсов. С каждого человека я взял по 3 000. Представляете?

Из ничего, получить деньги. Но при этом, у меня есть навык. Я действительно хорошо могу оформлять дизайн. И у меня была основная группа другой деятельности, где я показал что могу сделать так же и другим. Люди мне поверили. И были рады результатам от совместной работы.

Эта история к тому, что не обязательно вам зацикливаться на отвлекающих факторах. Вы можете зарабатывать в неидеальных условиях. Просто признайтесь себе, что пока что боитесь денег. И поймите почему. И после этого ваш фокус сменится на более деструктивный.

# **Завтра – вредное слово для вашего потенциала**

Завтра – это иллюзия, которой не существует. Мы всегда думаем в моменте «здесь и сейчас» и завтра будет тоже «здесь и сейчас». Поэтому вектор нашего внимания должен быть именно в этой плоскости, если вы действительно хотите преобразовать свою жизнь в созидательное и конструктивное русло.

Это слово, отнимает ваш потенциал, оно его забирает безвозвратно. И если вы любитель «завтраков», то хочу вас огорчить – эта тактика поведения людей, которые плывут по течению, сидят без денег и энергии. В достатке ресурсы у людей, которые динамичны и гибки «здесь и сейчас». Это и есть их секрет. Такие люди сейчас создают комфорт возле себя.

Что посеешь, то и пожнешь. Если вы в дискомфорте и хотите улучшить жизнь когда-то потом, то не обижайтесь что и потом не наступает. Вы сами посеяли лень и бездействие, поэтому и получили нулевой результат. Так что какие могут быть вопросы? Все логично и закономерно.

# Боль и дискомфорт

Это хороший индикатор вашего прогресса, если смотреть с позиции силы. В них вы можете заметить что вас не устраивает и что мешает. Дискомфорт – это вызов, в котором кроются ваши ресурсы, если правильно его раскрыть. Так же и боль – это индикатор неправильного пути. И чем сильнее боль, тем стремительнее вы идете по не нужной вам траектории.

Главное не глушить этот внутренний компас и найти в себе мужество прожить это состояние, не убегая от него. И тогда вы откроете в себе дары, потенциал на изменения. Вы найдете в этом состоянии ресурсы, если правильно подойдете к этому вопросу и посмотрите с конструктивного угла.

Боль всегда выводит вверх по лестнице эволюции и только нам решать, разочаровываться и страдать или взять все в свои руки и сложившуюся ситуацию трансформировать в личны выгоды, которые только вытолкнут вас на созидательную траекторию движения.

# **Если желаете к чему то прийти, вам нужно перейти на уровень ощущений**

Научиться слышать себя и свое нутро – обычно оно подсказывает наилучшую траекторию движения для вас. Там у вас и потенциал огромный и счастье и духовный рост. Ум обычно уводит куда-то в сторону, создает какие-то иллюзии. В общем ваш мозг, рад иногда обмануться и войти в иллюзию.

Выход прост, живем по отклику, а строим планы исходя из интуиции. План как раз может быть структурно выстроенным, через мыслительные процессы. Ведь и то и другое хорошо, если правильно и грамотно всем этим пользоваться. Мозг – иногда преграда, если вы очень много думаете, сутками на пролет.

Иногда нужно давать и перерыв. В жизни все дано не зря и логика с интуицией нужно умело комбинировать, чтобы достигать по жизни результатов и духовно расти.

# Мозгу нужен перерыв

Обычно прорывы происходят интуитивными наскоками. Вам кажется что это не логично, но оно почему-то приводит к нужным результатам. Замечали такое у себя в жизни? И наоборот, логикой все было продуманно до мелочей, да вот только пошло все не по плану и не так. Хотя сомнений и быть не могло, но жизнь показала обратное. О чем это говорит?

О том что нужно давать отдыхать голове и умело слушать отклик, куда он ведет вас сегодня? Что вам хочет сказать ваше нутро? Прислушайтесь – оно не ошибается и точно знает что для вас лучше и благоприятнее. И не важно – насколько это все будет не логично. Потом вы сами все поймите, почему было так и для чего.

От частых прокруток ваших мыслей, мозг устает, на это тратится много энергии и ресурсов. Это для вас чревато тяжелой жизнью, страданием и потерей легкости. От этого и падают результаты в жизни, а голова уводит все дальше в дебри. Если у вас мало энергии – значит вам не хватает ресурсов на исполнение желаний и реализацию потенциала. Все на что вам хватает, это покрытие основных потребностей для существования.

# Зачем вам увеличивать энергию?

Перед тем как начать расширяться, нужно понять зачем? Ведь когда переизбыток энергии – вам её нужно куда-то девать. Или она будет сама пытаться себя проявить любым путем, даже деструктивным. Ведь запасы энергии даются для того, чтобы её потратили на что-то и это что-то реализация себя, выполнение своей кармической программы и т.д.

И если вы , реализуете лишь малую часть, то остаткам куда-то нужно выходить. И зачастую это деструктивные выходы, которые вам ничего не дают. Например, вредные привычки, или бессмысленные действия. Ну а если не делать ничего, энергия убивает изнутри, иногда доводит вплоть до болезней и сбоев в матрице.

Перед тем, как что-то увеличивать, нужно понимать если неправильно этим пользоваться, это может нанести не поправимый вред.

# Энергия дана свыше

Поток идет для того чтобы вы реализовали то, зачем вы сюда пришли. Чтобы узнать свои задачи, нужно слушать свой исток. Чтобы слышать свой исток, нужно не предавать душу и жить в унисон со своей природой. Вам даны ресурсы, для преобразования во что-то более целостное и видимое вашему глазу.

И многие люди, реализуют лишь часть своих задатков, малую часть. А могли бы горы сворачивать, что если вы один из таких людей? Не повод ли об этом задуматься прямо сейчас? Чтобы перестать упускать возможности, которые даны свыше.

Исходя из этого, вы должны понять, что энергии нет там, где не ваш путь. Вы там истощаетесь и ломаетесь. На вашем пути много ресурсов и исполнение мечт и мечт истинных, а не придуманных мозгом. И когда вы на своем месте и живете по своей природе, ваша энергия увеличивается в десятки раз, вы входите в поток, который вас выносит на совсем другие реалии.

# Замена дешевых источников радости

Если вы замените разрушительные действия, на более созидательные. Ваша энергия начнет возрастать и не обязательно это делать все за раз. Главное постепенно, стабильно и не ругать себя за срывы. Мы все люди и со всеми такое случается, мы не совершенны. Не смогли сегодня? Пробуйте завтра! Ваша задача акцентировать внимание на целях и задачах, на светлом будущем. А не на негативе и неудачах – это вас приведет только к бездне. Позволяйте себе ошибаться. Это большая роскошь.

Например: если вы курите, то поймите мотив этого действия и замените это на то, что даст тот же результат, но при этом более целостный и не разрушительный. Если вы курите, чтобы заглушить стресс, начните медитировать и так с каждой привычкой. И одно действие за другим, приведет вас к повышению энергии.

И помните, что чем больше энергии, тем более правильно нужно ей уметь распоряжаться, чтобы она вас не поломала от своего избытка. Это, как и деньги, если вы к ним не готовы, то дела плохи. Так и тут, есть невидимая параллель.

# **Позволяйте себе ошибаться. Это большая роскошь**

Если вы часто ругаете себя и ворошите прошлое – то знайте, вы выкидываете свою энергию в помойное ведро собственными руками. Ведь это настолько бессмысленные действия, что приводят лишь к унынию. Вместо того чтобы держать акцент на радости и счастье, вы сфокусированы на печали и разочарованиях. А на чем держите внимание, то и получаете. Стоит быть в этом крайне внимательным.

Мы всю жизнь будем ошибаться, потому что не всегда хватает мудрости в каком либо вопросе, ошибки – это нормально. Это часть пути, не пытайтесь этому сопротивляться. Законы жизни вы не измените, как и процессы. Вам проще принять что это есть и это произойдет с вами не один раз. Такова реальность.

Ваша задача не ругать себя и обесценивать, а принять и двигаться дальше к намеченной цели. Относиться более лояльно к своим промахам. Ведь настанет время и ваш фокус внимания приведет к нужной точке реализации вашего потенциала и ваших задач, согласованных с вашими целями.

# Как мы губим потенциал?

Когда потенциал вырывается и мы его не реализуем. На помощь приходят вредные привычки и деструктивные действия. Ваша энергия бушует и её надо тратить на что-то. Вот какие действия будут, зависит только от вас. Зачастую многие люди огорчаются, что по жизни имеют малое. Хотя они же, часто играют в компьютерные игры, сёрфят днями и на пролет в телефоне, курят, пьют, занимаются рукоблудием или сексом с разными людьми. Может у вас что-то одно, а может и часть. У кого-то вообще все. Но так или иначе – эти действия отбирали вашу энергию и ваш потенциал. Вы обмениваете свою реализацию на дешевые развлечения, которые убивают вашу душу изнутри.

И если вы хотите достичь высот, начать выполнять цели и быть энергичным, то стоит задуматься о бесполезности этих действий и заменить их на более продуктивные. Ваша энергия всегда на что-то тратится и лишь вам выбирать на что.

# Энергия всегда есть

Вам может казаться что вы опустошены, что вам не хватает энергии. Но вы же делаете деструктивные действия, где отдаете свои ресурсы в большом количестве. Для этого вам стоит лечь и ничего не делать. И в течении определенного времени вы поймете, что просто так лежать тяжело. Энергия будет вышибать вас на действия. И когда мы очищаем свою голову от дурных мыслей, в таком состоянии приходят нужные мысли.

Поэтому попробуйте заменить деструктивное, на конструктивное. Вместо алкоголя и сигарет – медитация. Вместо игр – поставить цель и достичь её. Вместо телефона – почитать книгу или сходить в спорт зал. Это лишь пример, но вы можете туда подставлять что угодно. И ниже, я разберу каждый пункт по отдельности.

# Сигареты и алкоголь

Мы курим, когда хотим себя заземлить, когда хотим себя успокоить и расслабиться. Словно эти ритуалы, нас приводят к чему-то стоящему. Хотя по факту не то что приводит, а уводят в ненужные неприятности. А алкоголь – это попытка избежать проблемы, нырнуть в другую реальность. Избавиться хотя бы на мгновение от этой суеты и этих проблем.

Но это иллюзия и самообман, проблема никогда сама не решится, а реальность все та же. По итогу в этих догонялках, вы всегда проигрываете. Потому что проблемы бегают быстрее, если их не решать и откладывать в долгий ящик.

Получается вы растрачиваете себя, убиваете здоровье, тратите драгоценное время и получаете откат в результате, деградацию и ком проблем. По итогу их все равно придется решать и решать на трезвую голову. Не проще ли эти привычки, заменить на конструктивные, что разбирали ранее?

# Гейминг

Почему людям нравится зависать в любых игровых приставках? Потому что там интересно достигать и быть кем-то. Мы погружаемся в новую для себя реальность – где мы герои и у нас все идет по маслу. У нас повышается скилл, появляются достижения и вообще мы в этом мире крутые. На самом деле, вы свой потенциал реализуете не в жизни, а в играх. Хотя вы хотите достигать в настоящей реальности и у вас есть на это энергия и задатки, но по какой-то причине вы избегаете этого и ныряете в другую реальность. Если вы начнете ставить цели и достигать их, то через короткий промежуток времени, вам не будут так сильно интересны игры. Потому что вы себя реализуете и вам не захочется тратить время на действия, которые ни к чему по жизни не приведут. Эта глава говорит о том, что любой геймер имеет потенциал достигать в реальной жизни. Все что нужно сделать – это сменить фокус своего внимания с игр, на реальную жизнь и сосредоточиться только на ней.

# Интернет

Штука, которая вытягивает потенциал, если не правильно ей пользоваться. Сюда могут входить различные действия. Это серфинг в браузере, социальных сетях, YouTube и прочие похожие занятия. У вас есть энергия на достижения и реализацию и все что вы делаете, пускаете её в ход на истребление в интернете.

Когда есть ресурсы – их надо куда-то тратить. Это либо деструктивное действие, либо конструктивное. Но вам нужно тратить энергию или тело вас будет ломать изнутри или убивать в прямом смысле этого слова. энергия либо реализуется, либо ломает вас. Поэтому желательно её куда-то выплескивать. А еще лучше в созидательный лад.

Те кто часто сидят в интернете без нужной надобности, просто замылили себе голову и потеряли разумность. Все что нужно сделать, понять себя, прийти к себе и вернуть осознанность. Тогда вы найдете внутри свой ориентир и откажетесь от неэффективных действий.

# **Вы не захотите тратить время, когда будете достигать**

Зачем вам игры – когда в реальной жизни одно достижение за другим? Если это ваше любимое занятие, то вы просто сократите время проведения в десятки раз. Я не агитирую за то, что действие плохое. Деструктивно влияет ваш крайний подход к этому вопросу.

Зачем вам алкоголь и сигареты, когда в жизни получается приходить к своим целям и правильно справляться со стрессом? Или зачем вам эти побрякушки, если вы вышли из роли «жертвы» и взяли полную ответственность за себя.

Зачем вам социальные сети, если ваша жизнь кипит? Когда ваша жизнь интересна и многогранна, вы не захотите тратить свои ресурсы в минус. Заметили ту самую главную разницу? Вы всегда тратите энергию, но по-разному.

# Трата энергии

Мы уже с вами выяснили, что в любом случае мы тратим приблизительно одинаковое количество энергии. Просто разными путями. И у нас есть два пути. Это деструктивная реализация нашей энергии и конструктивная.

Деструктивная отнимает энергию, дает иллюзию и обман. Через несколько лет, идя таким путем, вы не будете ничего иметь кроме проблем и иллюзий. А конструктивный путь, даст вам реальные показатели и вы действительно больше реализуетесь, идя данным путем.

Вы всегда тратите энергию, но в разных путях, разная реализация. И ваша задача, если хотите не упустить жизнь, начать менять разрушительное, на созидательное. Чтобы под конец жизни, не сидеть у разбитого корыта в разочаровании и сожалениях.

# Онанизм

Самое бессмысленное и бесперспективное действие, которое изымает ваш потенциал. Порно – забирает ваш потенциал, после него ничего не хочется и ничего не надо. Жизнь удалась, все девушки мира ваши, стоит только включить интернет. Рукоблудие вредит вашим отношениям – если они есть. А если нету, вредит их появлению и созданию. Эту энергию вы можете тратить либо на девушек, либо на онанизм. Первый случай вас ведет к опыту в общении с девушками, вы познаете себя как личность еще больше. Возможно вы захотите попробовать вступить в отношения или вовсе создать семейный союз. А там по нарастающей дети, внуки и различные заботы. И вы постоянно в этих обстоятельствах растете духовно. Получаете опыт.

А вот второй случай, дает вам только самое худшее. Вы теряете желание знакомиться с девушками, зачем? Когда у вас нет потребности в них, вы искусственно закрыли природные хотелки. Отнимается энергия и вы становитесь мягкотелым персонажем, который не умеет связать пару слов с противоположным полом. И нет речи даже об гармонии в отношениях, ибо инфантильный подход – даст инфантильный результат. И это лишь часть последствий. А туда же входит эректильная дисфункция, завышенные требования и деструктив-

ное отношение к сексу. Кстати говоря от такого подхода вы получите больше комплексов. Хотя первый вариант как-раз наоборот, возвращает уверенность.

# Любимая работа

Чтобы получать результаты в жизни и иметь много энергии, нужно начинать с базовых действий и привычек, которые мы делаем часто в своей практике дня. Например, работа, ей мы уделяем от 8 и более часов. Она напрямую сказывается на наше состояние, поэтому нужно обратить на это пристальное внимание. Ваша задача убрать от себя неподходящие варианты и пойти в то, что нравится и наполняет.

Если вы получаете удовольствие на протяжении всего рабочего процесса, то вы ходите с радостью на работу. Вам нравятся поставленные задачи, домой вы тоже уходите воодушевленным. Помимо этого, вы начинаете себя реализовывать и получать удовлетворение от жизни и вас все это в совокупности наполняет и дает большое количество энергии.

# Энергии больше чем вы думаете

Просто вы её используете не правильно, истощаете себя, от этого она сякнет. Плюс к этому в вас энергетические пробоины, которые как пробитый корабль. Сколько воду из него не выкачивай, все равно затопит, если не перекрыть дыру.

Если начать правильно распоряжаться энергией и начать себя питать. Вы удивитесь, сколько в вас этого источника. И когда этот этап наступит, вы будете думать куда правильно все это направить. Чтобы уходило не в помойную корзину, а на пользу вам и миру. Вот к этому следует прийти.

Энергия спрятана в ваших ненужных действиях, которые истощали. Нужно в корне пересмотреть весь образ жизни и мыслей, чтобы все это осознать и понять. А следом менять и становиться более ресурсным человеком.

# **Вы сами дадите себе инструмент богатства**

Нет правил успеха, которые бы работали на всех. Есть конечно закономерности бытия, но к счастью или сожалению работают они не у всех. И не все. И вам нужно искать свои секреты успеха. Ведь все накладывается индивидуально. У одного одно работает, у другого другое.

Если вы хотите разбогатеть и при этом быть счастливым – универсальную формулу вам никто не сможет дать. Её нужно найти самостоятельно. И речь даже не столько о больших богатствах, а об состоятельности. Чтобы человек имел возможность, закрывать все свои потребности и хотелки. Ведь миллиардером стать сможет не каждый. А вот жить чуть лучше, чем большинство, под силу каждому.

# Решайте задачи на своем уровне

На что способны влиять, то и меняйте. А остальное не имеет значение – это не в вашей власти. Но многие упорно тратят энергию на обмусоливание проблем мирового уровня. Хотя этими вопросами, занимаются другие люди. Вы даже многих процессов не понимаете, поэтому в иерархии находитесь ниже. Вы видите одно, а там вообще возможно все иначе.

И при этом, ваша жизнь разваливается, все идет хуже некуда. И возникает вопрос, а не стоит ли сменить фокус? Чтобы на своем уровне было все благополучно. Ведь двигаясь по лестнице развития, вы можете дойти и до решения глобальных процессов. Ведь до них нужно дорасти во всех плоскостях и ментально, в том числе.

И я вам предлагаю сместить фокус внимания на себя любимого. Начать жить в своем созданном мире лучше, чем все то время, пока вы страдали от ненужной шелухи.

# Быстрых результатов не бывает

Многие хотят всего и сразу в сжатые сроки, но ведь такое бывает у 1 человека на миллион. И скорее всего, вы не входите в эту зону счастливицков, а это значит что придется пахать. Лучше сразу снять розовые очки и начать смотреть на мир более реально, без всяких искажений. Так будет проще, ведь не придется разочаровываться и заниматься самобичеванием, что у нас вновь не получилось.

Я предлагаю понять чего вы хотите, сформулировать это и отпустить. Не держаться за результат, а начать делать действия. Более того, эту цель нужно разбить на этапы и двигаться планомерно шаг за шагом. С первой ступеньки на соую, сразу перепрыгнуть не получится. Но вот пройти поочередно и прийти к намеченной цели, уже становится более реально.

Более того, никаких разочарований, когда вы оценили себя объективно и выстроили поэтапную стратегию достижения. Вы уже рады и маленьким победам, которые вас подпитывают на большие свершения. Главное понять, что резко вы не сможете получить то, что хотите (если это что-то глобальное). И работать более упорно, вам станет проще.

# Достижения

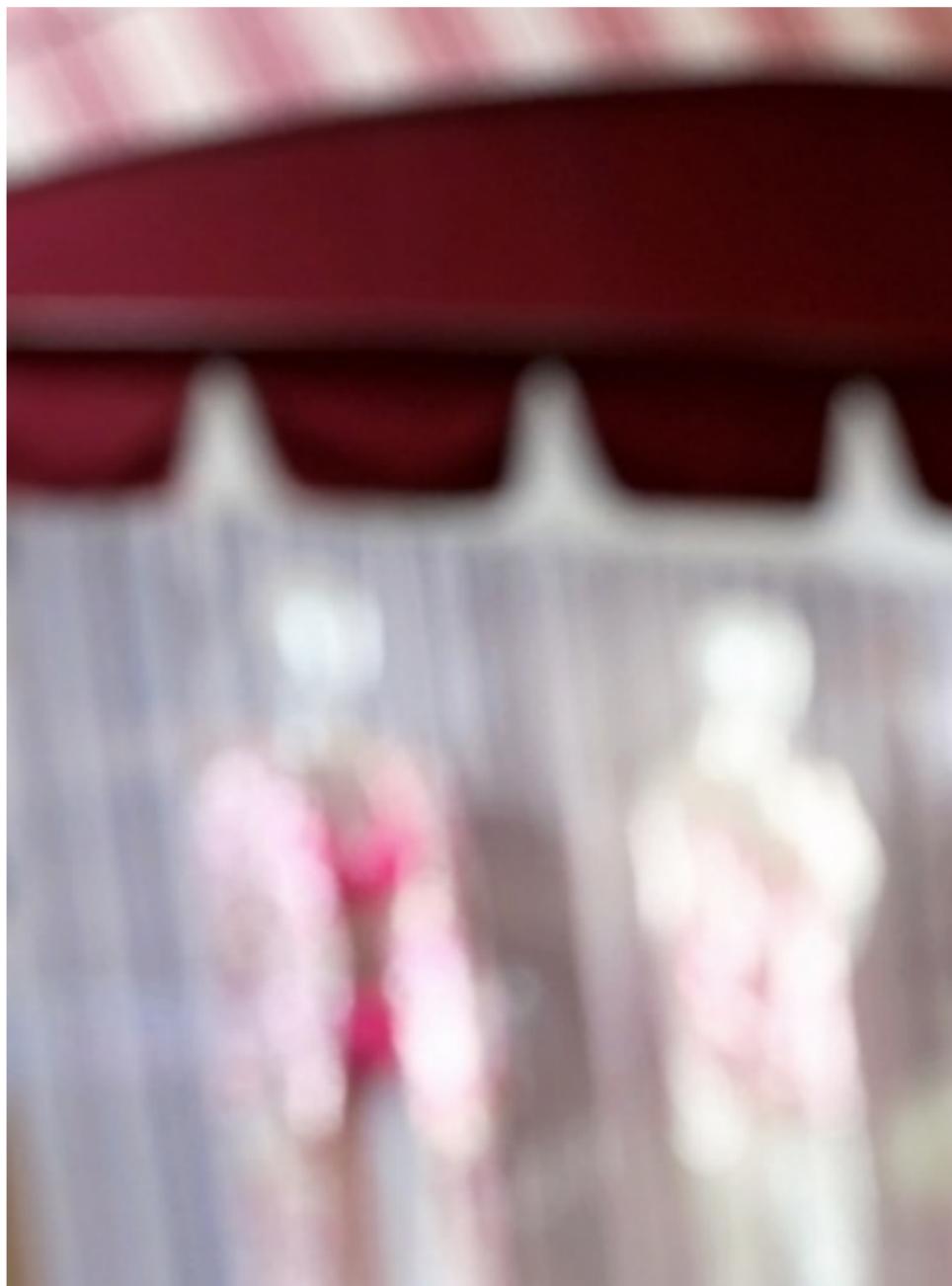
Если последнее время у вас идет все не так удачно, то предлагаю сменить фокус внимания. Во-первых, определить ваши богатства и дары от жизни. Проговорите их для себя, это может быть семья или дети. Крыша над головой или хорошая еда. Обычные вещи, которые вы перестали ценить. И поблагодарить за то что уже имеете.

Во-вторых, начать писать достижения за год, месяц и один день. Так ваша уверенность будет расти и вы будете объективно видеть, что прикладываете усилия и маленькими шагами сдвигаетесь на новый этап развития. Ведь так проще отследить динамику и провести статистику. Плюс фокус внимания с негатива, мы меняем на конструктив. А что мы сеем, то и пожинаем в нашем будущем.

Мозг норовит нас обмануть, особенно когда мы разочарованы. Что все плохо и ничего не получается. Но скорее всего вы упускаете какие-то детали и от этого искажаете свою реальность. Если внедрите эти практики на стабильной основе, ваша жизнь уже изменится в течение ближайших несколько месяцев. Прогресс этот не быстрый, но зато стабильный и результативный.

# Завершение

Если вам понравилась книга и вы хотите дальше получать ценную информацию. Приглашаю вас в социальные сети, ссылки так же прикрепляю. Там вы сможете найти много полезного не только в виде постов, но и видеоролики. Так же я помогаю людям с их проблемами, провожу консультации, беру на длительное ведение. Для тех, кому такой формат не подходит, есть онлайн курсы. Так что жду вас у себя в социальных сетях. И большая просьба, если вам понравилась книга, оставьте, пожалуйста, от-



Моя страница ВК – [https://vk.com/batsk1kh\\_1](https://vk.com/batsk1kh_1)

Группа ВК – <https://vk.com/batsk1kh>

Почта – [batsk1kh@mail.ru](mailto:batsk1kh@mail.ru)