

Геннадий Федоров



Сборник рецептов

Из ленивого в гения

Геннадий Анатольевич Федоров

Сборник рецептов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25039389

Аннотация

Основная задача этой книги – раскрыть перед людьми великую силу слова, увлечь их возможностью сознательно и целенаправленно развивать психические функции организма; научить самым доступным методам, позволяющим регулировать свое психическое состояние. В книге даются пошаговые рекомендации, направленные на регуляцию и оптимизацию психического состояния человека. Книга рассчитана на широкий круг людей.

Содержание

Немного воды.	6
Шаг первый. Как правильно лениться и правильно что-то делать.	7
Предупреждение.	9
Шаг второй. Перевод дела по изменению себя в разряд желанных дел.	11
Предупреждение для мечтателей	14
Шаг третий. Выработываем не напряженное сосредоточенное внимание.	15
Шаг четвертый. Свершение великих дел.	18
Немного разных, возможно в чем-то странных рекомендаций	20
Цель жизни или что вы хотите делать	21
Как правильно желать	22
Квантовый цикл из книги Андрея Нефедова «Управление реальностью».	23
Упражнение «Кайф за пять минут» из книги Сергея Филиппова «Состояние эффективности. Необычные методы самосовершенствования»	26
Как быстро выспаться по методу Сальвадор Дали	29
Конспект книги Сергея Занина «Как	30

преодолеть лень или что заставляет действовать?»	
Принятие решения и его реализация	32
События.	34
Искусство негативного мышления.	37
Несколько вдохновляющих цитат.	39

*Нет ли радости в учении и в поисках
пути к совершенству? Не эти ли
поиски доставляют наибольшее
удовольствие своими плодами?*

Конфуций

Немного воды.

*Опять проснулся не богатый,
не похудевший и не на берегу моря.
Пойду ещё немного подремлю.*

Я был ленив и глуп, а может, потому был ленив, что глуп, а может, был глуп, потому, что ленив. Но как не крути, а моей любимой сказкой была и остаётся сказка «По щучьему велению, по моему хотению». Я всегда искал какое-нибудь чудо, которое бы помогло мне стать умным, красивым, богатым и так далее по списку, ну вы знаете его. Поиск осуществлял, читая разные книги. Конечно разные близкие мне люди, а также основные инстинкты заставляли меня двигаться и осуществлять разнообразные глупости, но моей целью всегда было нахождение чуда.

Прочитав много разных хороших и плохих книг по самосовершенствованию, я выбрал несколько методик, позволяющих совершить чудо.

Я думаю, что вы также прочитали много эзотерических книг, и книг по самосовершенствованию, поэтому я не буду больше лить воду, а перейду к пошаговой методике достижения чуда.

Шаг первый. Как правильно лениться и правильно что-то делать.

*Даже путь в тысячу ли
начинается с первого шага.*

Лао-цзы

Я объединил в одну методику упражнения, взятые из книг педагога Симона Соловейчика «Учение с увлечением», и психолога Сергея Занина «Как преодолеть лень или что заставляет действовать».

Чтобы что-то сделать, надо дело, из разряда **желательного дела** перевести в разряд **нужного дела**, а потом в разряд **желанного дела**. Если наша лень всегда находит веские, серьезные, разумные и совершенно убедительные причины не делать того, что давно собирался сделать, то надо просто научиться правильно лениться.

Итак, если вы ленитесь, что-либо делать, то ленитесь по-разному – каждый час меняйте способ лени. Например – час просто лежите, час смотрите телевизор, час читаете и так далее.

Через некоторое время, когда надоест лениться, а это время настанет точно, приучайтесь каждый час делать новое де-

ло, а на каждое дело выделяйте ровно час.

Предупреждение.

*Будьте внимательны к
своим мыслям,
они – начало поступков.
Лао-цзы.*

Каждое дело надо делать осознано. Есть много дел, которые приходится выполнять без особого желания – но эти дела прекрасная тренировка по осознанности, сосредоточению внимания. Когда ты что-то делаешь осознано, то можешь заметить в обычных делах что-то необычное, новое, что даст возможность проявиться творчеству. Например, когда мое посуду, проговаривайте про себя: я мою тарелку, чашку, вилку, ложку и т.д. Вот я наливаю на губку моеющее средство, вот я намыливаю тарелку, я тщательно ополаскиваю тарелку, я вытираю тарелку, а сейчас я ставлю тарелку в сушилку и тому подобное. Постоянно тренируйтесь в осознанности, особенно, когда делаете привычные дела – умываетесь, одеваетесь, едите, идете (едете) на работу и так далее.

Если вы идете по улице, то ваше сознание находится на улице, и вы видите все, что происходит вокруг. Почувствуйте, как идет ваше тело.

Или если едите, то ваши мысли сосредоточены на еде, а не на просмотре телевизора или обдумывании какой-то про-

блемы.

Это поможет вам быть здесь и сейчас.

Шаг второй. Перевод дела по изменению себя в разряд желанных дел.

*Достойный человек ищет
учения у тех, кто обрёл Путь,
чтобы совершенствовать себя.
Конфуций*

Эту методику я взял из книг Анатолия Алексева «Я спокоен. Как защитить себя от стресса», «Преодолеть себя» и других.

Главный механизм, лежащий в основе самовнушения, заключается в том, чтобы 1) словами и 2) соответствующими им мысленными образами и 3) чувствами, воздействовать на головной мозг, 4) находящийся в дремоте. Дремота – это переходное состояние между бодрствованием и сном во время засыпания и между сном и бодрствованием в часы пробуждения. Вы представляете, для меня, лентяя, и самовнушение в дремоте. Это чудо! Ура!!!

Слово + мысленный образ + чувство + дремота = чудо!!!!

«Именно мысленные образы, встающие за словами, являются той основной психической силой, которая дана нам

природой, чтобы воздействовать на самих себя. Подобно тому, как мысленный образ лимона вызывает чувство кислоты и появление вполне материальной слюны, с такой же степенью конкретности и материализованности можно вызвать в своем организме любые изменения, если подобрать к ним соответствующие и очень точные мысленные образы».

Итак, перед засыпанием перестаем мечтать, а начинаем мысленно, в чем-то важном убеждать себя, представлять и ощущать это.

Например, я хочу заняться чем-то. Я вижу себя в детстве, ощущаю в себе радость, которую чувствовал, когда весело играл с друзьями. Вспоминаю, что нам всегда хотелось делать то, что мы делали. Мысленно я говорю – мне нравится делать это, это веселая игра, которая приносит мне много радости. И все это я делаю, пока не засну. То же, когда я просыпаюсь. Я сразу вспоминаю не то, что опять надо идти на работу, а свой образ и ощущения и мысленно проговариваю те же слова, пока полностью не проснусь. То есть не мечтаем перед засыпанием, и не скулим при просыпании, а занимаемся самовнушением.

Затем, внушаем себе, что нам нравится заниматься аутогенной тренировкой. Ей надо заниматься для того, чтобы самостоятельно вводить себя в контролируемое состояние дремоты. Сейчас есть много программ по аутогенной тренировке, которые можно прослушивать и это облегчает нашу задачу по ее изучению.

Попеременно, используя шаги 1 и 2, переводим дело по изменению себя из разряда нужных дел в разряд желанных дел и с увлечением учимся вводить себя в состояние дремоты.

Предупреждение для мечтателей

Если вы будете мечтать о том, что будет, когда вы станете суперменом, то у вас ничего не получится. Нужно не мечтать, а планировать свои дела. Потому, что, мечтая можно очутиться в роли героя романа А.В. Жвалевского «Мастер сглаза»: «Вы представляете себе какое-нибудь событие: ваш успех у женщин, блестящий поворот карьеры, счастливую находку миллиона долларов. Повторяете его в воображении снова и снова, шлифуете до тех пор, пока оно не оживёт. В конце концов, вы видите все в малейших деталях. И это означает одно – смерть вашего видения. Оно уже никогда не произойдёт. А если и произойдёт, то тогда, когда вы и думать о нём забыли».

Шаг третий. Вырабатываем не напряженное сосредоточенное внимание.

*Корабль не тонет, когда он в
воде. Он тонет, когда вода в нём.
Не так важно, что происходит
вокруг нас. Важно то, что
происходит внутри нас.*

Для обретения способности держать не напряженное сосредоточенное внимание на используемых словах и их мысленных образах воспользуемся методикой описанной в книге Александра Волкова и Ирины Остроумовой «Сильнейшие гипнотические заговоры».

Ставим вертикально перед лицом вплотную друг к другу указательные пальцы обеих рук. Остальные пальцы сгибаем, а сами кисти разворачиваем внешней стороной к себе. Расстояние от кистей до лица – около 30 см. Несколько мгновений сосредоточенно смотрите на указательные пальцы, а потом начните очень-очень медленно разводить руки в стороны, удерживая внимание одновременно на них обоих. У вас появится ощущение расширения внимания. На каком-то расстоянии пальцев друг от друга оно больше не

сможет охватывать оба пальца и начнет перепрыгивать с одного на другой. Для того чтобы воспринимать пальцы вместе, нужно рассредоточить внимание. Сделайте это, мысленно перебросив фокус внимания внутрь головы или разделив внимание на два потока. Вы обнаружите, что внимание застыло, стало неподвижным, а бег мыслей в голове прекратился. Оба пальца при этом воспринимаются одновременно, но менее отчетливо, чем обычно.

Эти манипуляции часто сопровождаются легким головокружением, чувством расширения в голове, углубления в себя или наоборот ухода внимания вдаль, состоянием внутренней мобилизации. Но самое главное – вы должны прочувствовать изменение четкости восприятия пальцев и рассредоточение внимания. Это и есть состояние транса. Помните, вы испытывали его не раз, когда с головой погружались в какое-нибудь интересное занятие и забывали обо всем на свете.

Теперь закройте глаза и представьте разведенные в стороны пальцы мысленно или просто сосредоточьтесь одновременно на обоих ушах.

В дополнение, к вышесказанному можно лежа держать корпус, шею и голову на одной линии, сосредоточить взгляд на кончике носа.

Итак, лежа, расслабившись, держа корпус, шею и голову на одной линии, сосредоточив взгляд на кончике носа, мысленно представив разведенные в стороны пальцы, чувствуя

их одинаково отчетливо, или просто сосредоточившись одновременно на обоих ушах, входим в дремоту (транс).

Шаг четвертый.

Свершение великих дел.

*Ваши потрясающий мозг может
поднять из нищеты до
богатства, превратить из
одинокки во всеобщего любимца,
вывести из депрессии, сделав
счастливым и радостным, если
правильно воспользоваться им*

Научившись расслабляться и вводить себя в состояние дремоты (транс), управлять внутренним вниманием и прекращать внутренний диалог, точно формулировать желания и соответствующие им чувства и мысленные образы, начинаем свершать великие дела по своему дальнейшему преобразованию.

Аутогенная тренировка дремота рассредоточенное внимание (транс) слова + образ + чувства и получаем широкий, творческий ум, богатую, тонко чувствующую душу, ясную, благородную цель, послушную, сильную волю – то есть нового себя.

Ура!

Ура!!

Ура!!!

Немного разных, возможно в чем-то странных рекомендаций

*Много слушать, избирать из
этого хорошее и следовать ему.
Конфуций*

Цель жизни или что вы хотите делать

*Если утром познаешь истинный
закон вещей, вечером ты
можешь умереть в спокойствии.
Конфуций*

Чем бы вы хотели бы заниматься, что бы вы хотели бы сделать, если бы вы были свободны? Сделать означает, создать что-то новое, то чего еще не было, проявить творчество. Свобода означает, что у вас есть время заниматься только собой любимым, и вы знаете, что вам никто не помешает это сделать.

Дайте себе честно ответ на этот вопрос и ваша жизнь изменится. Например, вы любите читать художественную литературу. Но это не дело, это времяпрепровождение. А вот написать рецензию на прочитанную книгу, то есть создать новый продукт, это означает сделать дело.

Как правильно желать

К мудрецу пришел человек и попросил научить его добиваться в жизни успеха. Мудрец заставил его залезть в бочку с водой и окунуться с головой. Затем мудрец изо всех сил удерживал голову человека так, что тот не мог подняться и вдохнуть воздуха. Наконец, с огромным усилием, преодолев сопротивление мудреца, человек встал, и вздохнул. «Что ты хотел, когда преодолевал мое сопротивление?» – спросил мудрец. «Дышать!» – ответил человек. «А что еще?» «Больше ничего». «Вот это и есть сила единого желания. Сможешь так хотеть успеха, сможешь его достичь», – сказал мудрец.

То же и со всеми делами – когда делаешь что-то, сильно желай это сделать.

Квантовый цикл из книги Андрея Нефедова «Управление реальностью».

1. Выбери цель, разработай план и начинай его реализовывать. «Любой план, решительно проведенный в жизнь, лучше бездействия». (Девиз американских морских пехотинцев).

2. Действуй, используя любые подходящие случаю инструменты. Любое изменение реальности происходит только после поступка. То есть, хотя бы какой-то труд необходим. В общем, хорошо выполняйте свою работу. *«Делай то, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть».*

3. Вход в состояние суперпозиции. При встрече с препятствиями, которые находятся вне зоны вашего влияния, доверьте решение проблемы бессознательному, Вселенной, Богу. Это состояние помогут понять несколько высказываний. Одна женщина за одну ночь излечилась от гриппа. Вот ее ощущения. *«...Я как бы легла в поток жизни и дала водам его течь надо мной. Я освободилась от всякого страха перед болезнью, я была полна покорности. Единственной мыслью было: «Я раба Господня, да будет со мной по во-*

ле Твоей». Не было никаких следов умственных усилий, каких-либо желаний, в том числе не было желания излечиться. Я чувствовала в себе гармонию и мир, приобщение к бесконечности. У меня не осталось сознания времени, людей, пространства. Только любовь, счастье и вера. Большие я ничего не помню, а утром проснулась совершенно здоровой...». «Пассивность, а не активность, ослабление, а не напряжение, забудь чувство ответственности, откажись от власти над собой, от контроля за событиями, предоставь высшим силам заботу о твоей судьбе, будь совершенно равнодушен к тому, куда это приведет тебя, – и ты обретешь не только душевный покой, но и те жизненные блага, от которых, как ты искренне думал, ты отказался».

Главное в этом пункте – избавиться от страха не достижения и от ожидания результата, принять любое развитие событий. Многим людям это сделать непросто. Различные виды мысленного программирования работают только в том случае, если вы сумеете войти в состояние суперпозиции.

Don't worry, Don't hurry, Don't carry! (Не беспокойся, не торопись, не напрягайся). Переключи внимание. «Если можешь чашку – мой чашку». (Дзен-буддизм). Напейся. Влюбись.

Шесть дней работай, а седьмой день посвяти Богу. «Передай Господу дела твои, и предприятия твои совершатся». (Притчи 16:4).

4. Скачок на новую орбиту. В случае правильного

исполнения предыдущего пункта обнаружатся новые обстоятельства, произойдут нужные встречи, может прийти озарение и новое понимание ситуации. Все это поможет решить прежнюю проблему и совершить верные и точные поступки. Произойдет квантовый скачок с прежней орбиты на новую, и тогда вслед за бароном Мюнхгаузеном можно будет повторить: «Безвыходных ситуаций не бывает!» И теперь уже в новых условиях снова применяйте линейные инструменты.

О том же говорит Александр Данилин в книге «Ключи к смыслу жизни»: «Теперь мы с вами можем попытаться сформулировать главный закон удачи, он же закон проявления гениальности. В сущности, все очень просто: прежде всего, вам нужен интерес. Ваши усилия должны быть направлены на то, что вам действительно интересно.

Потом вы занимаетесь работой, то есть собираете максимум возможной информации, анализируете ее и начинаете предпринимать контролируемые действия, осознавая при этом, что вы делаете все возможное, не боясь усталости и дискомфорта. И только находясь на вершине усталости, вы отпускаете вожжи контроля и переходите в состояние покорности... и все совершается само собой...».

Упражнение «Кайф за пять минут» из книги Сергея Филиппова «Состояние эффективности. Необычные методы самосовершенствования»

Упражнение разработано на основе метода «Ключ» психиатра и психолога Хасая Алиева. Оно представляет собой пятиминутную гимнастику, освобождающую тело от мышечных зажимов, которые воздействуют на наши органы чувств. Рекомендовано делать этот комплекс упражнений в конце рабочего дня, перед аутогенной тренировкой либо в стрессовой, напряженной ситуации.

1. Хлест руками по спине. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, максимально расслабьте руки. Начинайте обхватывать себя руками и по инерции похлопывайте ладонями по спине и плечам. Вы размахиваете руками, нахлестываете ими одновременно слева и справа, куда достанете. Продолжайте делать это упражнение в течение одной минуты. Постарайтесь полностью расслабиться и сконцентрироваться только на хлопках, не думайте больше ни о чем. Если вы сильно напряжены, выполняйте это упражнение несколько минут.

2. Лыжник. Встаньте прямо, взмахните расслабленными руками вперед и тут же взмахните ими назад, как будто вы

едете на лыжах. Вперед-назад, вперед-назад. Когда руки находятся в максимально удаленной точке за вашей спиной, чуть-чуть оторвите пятки от пола, будто ваше тело по инерции поднимается на носочки. Делайте это упражнение в течение одной минуты.

3. Шалтай-болтай. Поставьте ноги на ширину плеч. Полностью расслабьте руки. Начинайте поворачивать тело на 90° влево и вправо. Пусть руки раскачиваются сами собой, хлопывая вас по бокам и бедрам.

4. Маятник. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Немного наклоните корпус назад, примерно на 30° . Вы почувствуете сильное напряжение в шее. Начинайте плавно, находясь в данном положении, вращать головой в разные стороны. Влево-вправо, вперед-назад, по часовой и против часовой стрелки. Делайте упражнение до тех пор, пока напряжение в шее не ослабнет. Это займет не более одной минуты.

5. Наклоны. Поставьте ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед, руки расслабленно тянутся к полу. Можно немножко согнуть колени. Наклонитесь настолько, насколько сможете, не подтягивая себя вниз. Главное – не прикладывайте усилий. Расслабьте поясничные мышцы, и вы увидите, что наклоняетесь все ниже, не напрягаясь. Продолжайте выполнять упражнение в течение одной минуты, сделав несколько наклонов.

6. Желе. Встаньте ровно, расслабьте все тело, ноги поставьте на ширину плеч. Начните трясти всем телом, руками

и ногами, медленно и быстро, приподнимаясь на носочках и опускаясь до тех пор, пока не поймаете тот ритм, в котором вам приятно находиться. Тряситесь в этом ритме в течение одной минуты.

После выполнения этого комплекса упражнений в вашей голове должно возникнуть ощущение пустоты и легкости. Эти простая гимнастика снимает мышечные зажимы, которые накопились в вашем теле за прошедший день под влиянием стрессовых нагрузок и различных внешних воздействий.

Как быстро выспаться по методу Сальвадор Дали

Гений садился в свое любимое кресло, держа в правой руке серебряную ложку. Закрывал глаза и погружался в сон. Когда сон полностью охватывал Дали, то рука, держащая ложку, расслаблялась и ложка падала в стоящий у кресла медный таз, производя сильный звук. Художник просыпался не только выспавшимся, но и увидев яркий сон или пережив измененное состояние сознания.

Конспект книги Сергея Занина «Как преодолеть лень или что заставляет действовать?»

Признаки лени.

Когда находятся веские, серьезные, разумные и совершенно убедительные причины не делать того, что давно собирался сделать, то, скорее всего эти причины придумывает ваша изобретательная лень.

Чтобы сделать дело нужны не свобода и свободное время, а необходимость и сроки. Лучшие стимулы для самоактивизации – необходимость, цейтнот и люди, заставляющие нас делать работу (кнут).

Так как же не лениться:

Главное – не пытаться преодолеть лень. Никаких лобовых атак, никаких самопризывов и самоунижений.

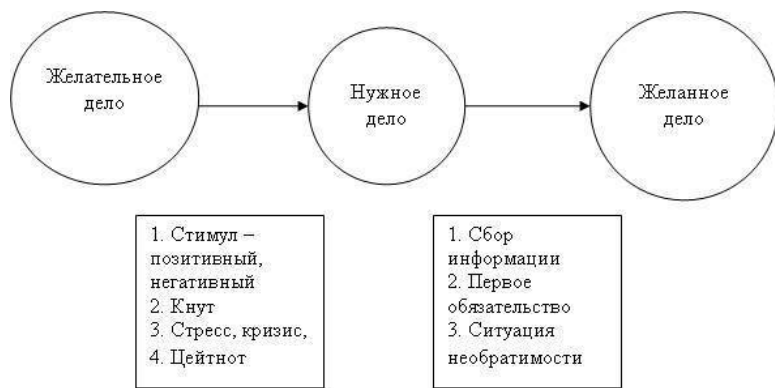
Спокойно поискать обходные пути. Надо найти способ, который переведет дело из разряда желательных в разряд абсолютно необходимых.

Связать себя неотменяемыми обстоятельствами – дать обещание, взять аванс, назначить встречу, определить крайнюю дату начала или завершения дела.

Определить кнута, который заставит выполнить нужную

задачу.

Дела могут стать не только нужными, но еще и желанными.



Принятие решения и его реализация

Определение цели – идеального конечного результата (ИКР – нужное явление получается без каких-либо затрат (потерь), усложнений и нежелательных эффектов). Формулировка ИКР:

Само собой, без ничего происходит то, что нам нужно.
Система сама выполняет данную функцию.

Системы нет, а функции ее выполняются (с помощью ресурсов).

Функция не нужна.

Получение информации и оценка ее достоверности.

Оценка сложившейся обстановки с возможным прогнозом перспектив.

Выявление ресурсов, – какие ресурсы или скрытые возможности можно использовать? Есть ли в нашем распоряжении подходящие ресурсы?

Принятие соответствующего решения, отвечающего на вопросы:

Как сделать, чтобы интересующее нас событие произошло?

Как сделать, чтобы происходило именно это явление?

Как это событие могло бы произойти само собой, без направленного вмешательства?

Проведение анализа решения с позиций идеального конечного результата.

Подготовка плана мероприятий, в котором реализовать:

декомпозицию цели в задачи;

разбиение задач на выполнимые этапы. На каждом этапе нужно:

предвидеть любую возможность;

предупредить появление всякого события.

Доведение задач и этапов до исполнителей.

Осуществление намеченных мероприятий с учетом меняющейся ситуации.

Контроль осуществления.

События.

Наша жизнь полоска белая, полоска серая, полоска черная и так они чередуются друг за другом до бесконечности. Дни так и называются – светлые, радостные, хорошие дни, серые будни и черные дни.

Есть два типа событий. Первые те, которые от нас практически не зависят – судьба, карма, так сказать независимые события. Эти события имеют особенность группироваться и исчезать – то пусто, то густо. Также эти события имеют свойство притягивать другие себе подобные события. Второй тип событий, которые зависят от нас, – это не обычные дела, а дела – необычные. Делать то, что обычно не делается, чтобы почувствовать себя не в своей тарелке.




Дни			
Счастливчик		_____	_____
Серый	_____		_____
Неудачник	_____	_____	

Рис. Распределение событий по дням

У удачливых, счастливых – независимые события выпадают на светлые дни, и становятся хорошими событиями, события в черные или серые дни отсутствуют (рис.).

У обычных людей наполнены независимыми событиями серые будни, и эти события становятся ежедневной рутинной. А в хорошие дни или плохие дни событий совсем нет или очень редко выпадают.

У неудачников – независимые события случаются в черные дни – плохие события.

Что же делать?

Чтобы не зависимые события выпадали на светлые дни можно самому создавать светлые дни. А сделать день хорошим, можно выбирая радость.

Один суфийский мистик всю жизнь был счастливым. Он все время радовался, и никто никогда не видел его грустным. Ученики спросили его:

– Почему Вы никогда не грустите? Как Вам это удается?

На что старик ответил:

– Когда-то я был тоже печальным. И вдруг меня осенило: это же Моя жизнь и Мой выбор! И с тех пор, каждый раз просыпаясь, я спрашиваю себя, ну, что ты выберешь сегодня, печаль или радость? И всегда получается так, что я выбираю радость!

Можно создавать много зависимых событий.

Надо создавать много событий, что бы они попадали на различные дни. Чем больше событий ежедневно создаётся, тем выше вероятность, что событие свершится в светлый день (ведь мы не знаем какой для нас день сегодня, если только мы сами не создали хороший и радостный день). И тогда будет удача. Надо помнить – под лежащий камень вода не течет.

То есть мы можем сами создавать и хороший день, и хорошее событие.

В этом мире, что-то получить можно либо сделав самому, либо от кого-то.

Чтобы получить от кого-то, нужно в хороший день, нужному человеку надо быть в нужном месте, в нужное время, с нужными людьми, с нужной целью.

Нужный человек – человек, убедивший нужных людей, что он самый нужный им человек. Нужная цель – цель, интересующая нужных людей.

Итак – каждый день: выбирайте радость, создавайте события, направляйте свои шаги к своей цели, находите нужное время и место, убеждайте нужных людей, в том, что вы нужный человек.

Искусство негативного мышления.

Из книги Барбары Шер и Энни Готтлиб «Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь»

Заставлять себя мыслить позитивно – верный способ вообще ничего не предпринять. А вот негативный настрой, напротив, заставит вас это сделать.

Это называется силой негативного мышления.

В жизни случаются настолько тяжелые ситуации, вроде потери работы или любви, что сейчас вас заботит только одно. Вы хотите выбраться из этого кошмара целым и невредимым.

Если вы в таком состоянии, то для вас нет ничего хуже, чем безмолвно страдать. Сейчас вам остро необходимо облегчение, которое дают жалобы. И вам надо быть услышанным. Если дать волю своему раздражению и страхам, вам полегчает.

Если нахлынет приступ подавленности, одиночества и понадобится с кем-то поговорить, можете рассказать о своих проблемах Марлен Дитрих или Генри Торо. Вы удивитесь, насколько вам полегчает. Вы напуганы или злитесь? Пугайтесь. Злитесь. Сегодня вы себя совсем не уважаете? Не беспокойтесь. Это неважно. Посмотрите в зеркало и скажите: «Я ужасен, я неудачник, я урод. Я ничего собой не представ-

ляю». Поаплодируйте себе. Насладитесь негативом.

А затем закатайте рукава и – за дело.

Трудные времена очищают разум, подобно грозе, очищающей воздух. После хорошего сеанса жалоб ушла тяжесть с души, якобы недостижимое выглядит доступным, и вы как раз в подходящем настроении, чтобы разработать стратегию, необходимую для достижения вашей цели.

Несколько вдохновляющих цитат.

Не ценят? – Не парься!! Шли на три буквы – и улыбайся!!!

Тебе надо отдохнуть! Прямо сейчас упади и как начни лежать!

Сон – моё любимое хобби.

Иногда, чтобы стать счастливым нужно отказаться от своих ожиданий.

Не нужно так нервничать и убиваться, тебе за это не заплатят.

Если проблему можно решить за деньги, это не проблема – это расходы.

Не откладывайте на завтра. Кладите на всё уже сегодня.

Рецепт молодости – радуйтесь каждой мелочи и не нервничайте из-за каждой сволочи.

Иногда вовремя сделанные шаги меняют походку всей

жизни.

В любой непонятной ситуации – ложись спать.

Победа достаётся тому, кто выдержит на полчаса больше, чем его противник.

Если проблему можно разрешить – не стоит о ней беспокоиться. Если проблема неразрешима, беспокоиться о ней бессмысленно.

Дойдя до конца, посмеёшься над страхами, мучившими в начале.

Иногда становиться так классно от того, что стало так пофиг на то, что было так важно.

Мне на всё наспать.

Нужно ради будущего завязывать с прошлым.

Всё в мире устроено просто: дураки умничают, умные дурачатся.

Одним всевышний дал крылья, а другим – пенделя. И вроде бы все летят... А какие разные ощущения и перспективы.

Сузил круг общения до минимума. И знаете, мне отлично.

Собиратель лучшего Геннадий Федоров



За вас!!!