

# КОНЦЕПЦИЯ

СЧАСТЛИВОЙ И  
СВОБОДНОЙ ЖИЗНИ



АЛЕКС БАЙХОУ

12+

**Алекс Байхоу**  
**Концепция счастливой  
и свободной жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67299749](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67299749)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Как жить, как думать, как чувствовать, чтобы прожить свою жизнь ярко, интересно, счастливо, и со смыслом. Концепция счастливого образа жизни, свободного мировоззрения и эмоциональной самодостаточности. Книга о свободе выражать свою любовь.

# Содержание

Почему это важно	4
Концепция счастливой и свободной жизни	13
Счастливый образ жизни	15
Свободное мировоззрение	24
Эмоциональная самодостаточность	34
Напутственное слово	47
Полезные ссылки	50

# **Алекс Байхоу**

## **Концепция счастливой и свободной жизни**

### **Почему это важно**

В этой вводной главе изложен очень краткий экскурс в понятие концепции, а также приведена сжатая и обобщённая историческая ретроспектива этой мысли, чтобы дать понимание, что концепция жизни – это не новое понятие, а уже давно существующее и эволюционирующее, и что в настоящий момент жизненная концепция присутствует в вашей жизни вне зависимости от того, хотите вы этого или нет, знаете об этом или нет, и, более того, оказывает первостепенное влияние на образ и качество вашей жизни. Вы поймете, почему сейчас, как никогда, актуальна «Концепция счастливой и свободной жизни», и сможете для себя решить, какой выбор вам сделать, чтобы придать своей жизни такую форму, которую вы способны наполнить самыми лучшими ощущениями.

Цель этой книги – гармонизация жизни человека и раскрытие творческого потенциала. В этой главе затронуты моменты, которые могут восприниматься некоторыми читате-

лями очень лично. Задача книги – не ранить чьи-либо чувства, а разобраться в сути вопроса и дать четкое понимание согласно заголовку книги. Все формальности соблюдены. Приятного прочтения.

Концепция (от лат. *conceptio* «система понимания») – это то, как человек воспринимает окружающий мир, как устроена жизнь, во что он верит, как обосновывает свою жизнь и для чего вообще живет. Это то, как человек видит себя самого, мир, себя в этом мире и как он с ним взаимодействует.

Каждый человек живет по какой-либо концепции. Одни делают это неосознанно, другие думают, что осознанно, но следуют навязанным концепциям, и только некоторые действительно берут на себя ответственность жить согласно созданным собой принципам.

Когда-то люди верили, что мир стоит на трех слонах, при этом еще и спорили, на слонах или на китах или других животных. Затем концепции сводились к тому, какой формы является Земля, круглой или плоской, и какую роль в ней занимает человек.

К явному отличию более древних концепций и верований можно отнести то, что человек был одним из проявлений бытия и был равным по отношению к другим существам и богам тех времен, мог общаться с ними на равных. Однако всегда были те, кто мог трактовать язык духов, – это шаманы, волхвы, жрецы. Соответственно у них всегда было больше власти, чем у обычных людей, и зачастую больше, чем у

формальных правителей.

Если брать современные концепции, то превалирующее место в них занимают религия, пропаганда, общественная культура. Я не буду делать сравнение всех религий и анализ всех средств пропагандистского воздействия на людей и перебирать скрупулёзно все аспекты культуры. Цель данной главы – дать общее представление, с чем мы имеем дело, когда мы говорим о концепции и ее роли в жизни каждого человека, и сфокусироваться уже на основной части книги.

Если брать современные религии, то в большинстве случаев их концепции сводятся к тому, что есть какое-то всемогущее существо, которое создало все сущее, люди в нем его подданные, должны следовать определённым правилам, и тогда они попадут в лучшее место. Но если они будут нарушать правила, то попадут в место похуже. Смысл жизни сводится в служении этому божеству, зачастую в ущерб своим собственным желаниям. Также есть авторизованные представители этой высшей силы в виде духовных и светских лидеров, которым нужно подчиняться.

Религии и их ответвления существуют разные, в каждой есть свой Бог или авторитетный образ человека из прошлого и система правил, диктующие направление мысли и поведения человека, а порой и жизненного уклада и распорядка дня. Люди, принявшие одну религию, зачастую яростно отрицают другие.

Первое, что делали завоеватели, покоряя новые земли, –

строили свои культовые сооружения и старались уничтожить ранее существующие. Все метрополии старались вначале навязать именно свою систему верований народам, которые они хотели подчинить. Важность того, какой образ мира находится в головах людей, была всегда, особенно для тех, кто является властью. Так как поведение больших масс людей становилось предсказуемым.

Пропаганда – это современный и более прогрессивный способ создавать концепции. Смысл пропаганды такой же, как и у религии, – создать картину мира в умах людей для выполнения тех или иных действий в интересах определенной группы людей. Пропаганда намного изощрённее религии, так как человек не в силах осознать, откуда у него в сознании появляется та или иная мысль, и зачастую выдаёт ее за свою, а на деле это часто оказывается набором штампов, услышанных или увиденных где-то. Пропаганда – это не абстрактное слово из теорий заговоров, это отточенная технология программирования масс людей, которой занимаются реальные люди.

Пропаганда очень тесно переплетена с общественной культурой. В большинстве случаев пропаганда и транслируется через общественные и культурные институты, средства массовой информации, образовательные учреждения, искусство, фильмы. Эта информация, которая сыплется на человека отовсюду, куда бы он ни пошёл, на любом этапе жизни человека, формируя тем самым картину мира и представле-

ния о себе самом. Пропаганда в прямом смысле этого слова очерчивает границы мира и возможности человека в нем.

А теперь, как это работает на реальных примерах. Вас, когда вы были маленькими, в зависимости от традиций семьи, приводят без вашего ведома в религиозный институт, проводят инициацию, окружают религиозной риторикой. Возможно, вы даже не понимали, что происходит, но эта информация все равно осталась в вашем подсознании. Потом вы идете в школу и старательно выслушиваете общепринятые и официальные версии о мире. Из слов родителей и СМИ вы понимаете, что нужно учиться, а потом работать, а потом наступает старость. Через фильмы и книги вы узнаете, как нужно жить и примерные сценарии жизни. В голове эта вся информация, невесть откуда взявшаяся, формирует границы ваших возможностей и место в иерархии мира людей, выстроенной только в вашей голове. Но для вас это все реально, вам будет казаться, что это ваша жизнь и вы делаете свободные и добровольные выборы. Причём люди, которые распространяют догмы, обычно сами этого не осознают. Они поступают так, как до этого где-то увидели или услышали, что так нужно делать. Это касается и воспитателей, и учителей, и родителей.

За человеком никто не следит и не проверяет, делаете ли вы что-то правильно или неправильно. Контроль происходит исключительно в его голове. Поэтому, если человек не может сам создавать свои смыслы, соответственно он будет прини-



мать картину мира, которая транслируется через основные тенденции в обществе, и, таким образом, его поведение будет довольно предсказуемо.

Выбор обычно состоит из недоговоренной правды. Это, скорее, напоминает перебирание, а не выбор. Вы можете выбрать другую религию, можете даже отказаться от религии, выбрав какое-нибудь философское течение или сформировав в своем сознании подобие существующих учений о высших силах. Вы можете переключить канал телевизора или выбрать другой новостной сайт. Вы можете сменить школу или выбрать любой университет. Но это будет концептуально та же трактовка реальности.

Это совсем не плохо. Даже пропаганда при хорошем правительстве обычно идет на благо обществу, так как грамотно формулирует общественный запрос и дает необходимые смыслы каждому индивиду.

Выбор смыслов широк, и они во многом жизнеспособны. Вы можете посвятить свою жизнь Богу и будете испытывать при этом полноту и смысл своей жизни. Вы можете потратить большую часть своего жизненного времени на профессиональном поле и будете испытывать при этом ощущения, похожие на счастье. Можете наполнить свою жизнь семьёй, и тут вас будет ждать относительный успех. Это очень мощные, работающие и жизнеспособные философии, это трудно отрицать.

Но при всем при этом ваше счастье будет зависеть от фак-

торов, которые вы никак не контролируете, и счастье ваше будет весьма ограниченным. Разочаруетесь в религии, уволят с работы или потерпите неудачу в своем деле, достигнут неурядицы в семейной жизни – и все, вам даже не на что будет опереться. И вы будете дальше заниматься перебираниями и с открытым ртом ждать от кого-нибудь очередной догмы, как вам жить дальше.

**На самом деле выбор, как распорядиться своей жизнью, всего один** – либо вы доверяете свою жизнь внешним источникам и существующим смыслам, либо берете ответственность за свою жизнь на себя, полностью и безоговорочно с принятием как результатов, так и возможных последствий своего выбора. Из плюсов – вы сможете прожить яркую и полную счастливых событий жизнь. Из минусов – ваша концепция может оказаться нежизнеспособной. Однако даже при таком положении вещей, полная событиями жизнь вам будет обеспечена, и у вас всегда будут свои опоры, с помощью которых вы всегда сможете попробовать еще раз.

В этом принципиальное отличие настоящего свободного выбора. При концепциях, навязанных извне, говорит только один человек или узкая группа людей, остальные же бездумно следуют этим догмам или же придумывают себе их вариации, выдавая это за свободу. Если концепция исходит изнутри каждого человека, то важен каждый голос, каждая судьба. Вы можете осознанно выбрать более сильную систему верований, в этом тоже есть здравый смысл и свобода выбора.

В настоящее время в мире идут дискуссии по поводу кризиса существующих концепций. Религия устарела, пропаганда доверяют все меньше людей. Осознанные люди ищут альтернативы существующим смыслам, мыслящие люди пытаются создать оптимальные решения. На Западе – это открытые дискуссии лучших умов, в Азии еще сильна философия буддизма, из Индии на весь мир вещают гуру. В этих новых концепциях есть много общего, их объединяет здравый смысл, убиение формализма и желание сделать жизнь каждого человека счастливее.

Лично я уже много лет назад сделал осознанный выбор в пользу принятия на себя полной ответственности за свою жизнь и свое счастье. Я веду проект и написал не одну книгу по саморазвитию. И наконец-то, мне удалось сформулировать свою концепцию, которая показала свою жизнеспособность на примере моей жизни. Я, в конечном итоге, набрался храбрости взять ответственность, чтобы ею поделиться с другими людьми. И сделать это в самом простом, доступном и лаконичном формате. У меня ушли годы умственного труда и десятилетия личного жизненного опыта, чтобы прийти к этим простым формулировкам. Я хочу поделиться своей концепцией с максимально большим количеством людей. Почему я это делаю? Я живу интересную жизнь, и мне очень хочется внести свой личный вклад в развитие человеческого сознания. Я верю, что с принятием правильной концепции мир может преобразиться и стать раем уже сейчас. Ос-

новной принцип концепции сводится к тому, чтобы снабдить вас всеми инструментами, чтобы вы могли самостоятельно, сами, без чьей-либо помощи создавать свой дизайн жизни и наполнять ее теми ощущениями, которые выберите или создадите сами. Эта книга о свободе и счастье. Со своей стороны я сделал все возможное – рассказал и сделал эти знания доступными. Что делать дальше – выбор за вами.

# Концепция счастливой и свободной жизни

Концепция разделена на три части для удобства ее восприятия и реализации в вашей жизни. Все как в аннотации к книге: как жить, как думать, как чувствовать, чтобы прожить свою жизнь ярко, интересно, счастливо и со смыслом. Концепция поможет вам развить свои внутренние опоры, свободное мышление и эмоциональные ресурсы.

**Первая часть** Концепции, про счастливый образ жизни, касается того, что вы делаете со своим физическим телом. Важно проживать каждый свой день так, чтобы вы развивались и чувствовали состояние полноты и счастья естественным образом. Этот этап позволит на уровне привычки закрепить контролируемое состояние счастья и стабильные положительные эмоции от каждого прожитого дня.

**Вторая часть** Концепции, про свободное мировоззрение, научит вас технологии свободного мышления. Вы поймете, что все, что вы видите вокруг – создано человеком. Все состоит из форм и наполнено смыслом. Вы все чаще начнете это замечать и со временем у вас раскроется ваш ресурс творца, вы сможете исследовать пустоту, видеть ее потенциал и творить свои мыслеформы, совершенно любые.

**Третья часть** Концепции, про эмоциональную самодо-

статочность, позволит вам разорвать все психологические зависимости, развивать свой внутренний потенциал и эмоциональные ресурсы и генерировать любые эмоции изнутри. Это позволит стать вам по-настоящему свободными и начать делиться светом и любовью, исходящими от вас.

Знакомство с Концепцией, которая изложена в этой небольшой книге, займет некоторое время, зависящее от того, как быстро вы ее прочитаете. На усвоение Концепции и ощутимые результаты уйдет от двух недель, так как некоторые вещи следует закрепить на уровне привычки. Принятие Концепции позволит сформировать свой дизайн жизни и наполнить ее теми ощущениями, которые вы выберете сами.

# Счастливый образ жизни

Это первая самая базовая часть Концепции, она основана на технологии создания привычки быть счастливым. Это своеобразная технология контролируемого счастья, когда вы за счет гармонично созданной формы жизни можете испытывать приятные ощущения от каждого прожитого дня. То есть это алгоритм действий, совершая которые, вы испытаете неподдельное ощущение счастья. Через две-три недели жизни в подобном режиме у вас выработается привычка жить именно так и испытывать стабильные положительные эмоции от каждого прожитого дня. С этого этапа очень просто начинать, так как вы учитесь контролировать свою жизнь с небольших вещей. Например, отжиматься каждый день по десять раз или прочитывать по несколько страниц книги в день. Это маленькое и сильное задание, вся сложность которого заключается в том, чтобы делать это регулярно и последовательно. Дальше вы научитесь контролировать все больше и больше аспектов своей жизни, ощущения счастья будут становиться все стабильнее и глубже. Таким образом, вы найдёте корреляцию между вашими действиями и внутренними ощущениями. Это является вашей собственной опорой. В любой момент жизни вы всегда найдёте, на что опереться внутри себя за счет алгоритма привычных действий. Со временем это превратится в ваш счастливый образ

жизни. Этот этап является отправной точкой осознанности, его трудно игнорировать и бесполезно пропускать. Этот этап касается того, что вы делаете со своим телом и как распоряжаетесь своим временем. На этом этапе концепции дело касается измерений, которые мы можем потрогать, увидеть и измерить, поэтому важно привести эти аспекты в полную гармонию.

По поводу того, как организовать счастливый образ жизни, мной написана книга «Привычка быть счастливым», которая стала популярной среди читателей и была переиздана под названием «Привычка быть счастливым 2.0». В ней подробнейшим образом и со всеми деталями описана технология, как привести свою жизнь в должную гармонию. Это современный трактат о саморазвитии, который учит правильной концепции мышления и сбалансированной организации своей жизни, для достижения контролируемого состояния счастья и стабильных положительных эмоций от каждого прожитого дня. В книге дан обзор всей индустрии саморазвития. Однако в рамках текущей книги я емко опишу самую суть, касающуюся именно стиля жизни под названием «Привычка быть счастливым».

Все советы просты, и их зачастую все знают. Весь секрет в том, чтобы регулярно напоминать себе эти простые истины; периодически систематизировать эти знания, чтобы яснее видеть полную картину. И самое важное, начать думать этими категориями, использовать эти понятия в своей рито-



рике и поступать согласно основным принципам саморазвития.

Что такое счастье? Это переменная, которую нельзя потрогать, увидеть или услышать. Это эмоция, которую мы периодически ощущаем. Обычно это происходит спонтанно. Задача заключается в том, чтобы научиться испытывать стабильные положительные эмоции на постоянной основе. То есть важно выполнять алгоритм реальных действий, чтобы почувствовать эмоцию счастья. В этом вся суть концепции привычки быть счастливым – контролируемое состояние счастья.

Привычка – это то, кем мы привыкли быть. Преимущественно мы чувствуем счастье днем, когда не спим. Логично взять день за единицу времени. Важно научиться управлять своим днем таким образом, чтобы чувствовать счастье на всем его протяжении. Важно возвести правильно проживаемый день в привычку и сделать счастье своим естественным состоянием.

Самое важное, что нужно сделать, – это расставить приоритеты. За день важно уделить время четырем аспектам жизни: саморазвитие, самореализация, отношения, свободное времяпровождение.

1. На первом месте идет **саморазвитие**. Сюда входит ваше здоровье и развитие вас как личности. За вас это никто и никогда не сделает. Поэтому важно отнестись к этому пункту ответственно и осознанно. Без вашего здоровья померк-

нет любая другая ценность, которую вы захотите поставить в приоритет. Поэтому с этого дня начните высыпаться, правильно питаться и заниматься развитием своего тела.

**Найдите свой режим сна.** Тема очень индивидуальная. Существует множество методик сна. Важным моментом является то, чтобы вы знали свой организм, и после сна вы чувствовали себя отдохнувшим. По возможности практикуйте дневной сон до 30 минут.

Прочтите литературу по **правильному питанию**. Старайтесь кушать натуральные продукты, которые произрастают в вашем регионе и минимально обработанные и видоизменённые сторонними химическими элементами. Как минимум не кушайте откровенно вредные продукты, содержащие много сахара, красителей и консервантов. Пейте больше воды и чаще находитеcь на свежем воздухе.

**Занимайтесь спортом** каждый день. 20–30 минут тренировок достаточно. Но ключевое слово – каждый день. Сделайте 10 отжиманий, 10 приседаний, 10 упражнений на пресс, пробегитесь 10 минут или попрыгайте на скакалке или потанцуйте. Да, так мало. Но делайте это каждый день. Вы удивитесь результату. Следующий месяц можно увеличить нагрузку до 11.

**Развивайте свой мозг**, потребляйте новые знания. Для этого достаточно читать или смотреть полезное видео. Уделить 30 минут в день на этот аспект вполне достаточно. Важно делать это каждый день.

**Приобретайте новые навыки.** Например, учите иностранный язык или учитесь игре на музыкальном инструменте или танцам. Для этого достаточно заниматься каждый день до 1 часа.

**Итого на саморазвитие у вас уходит 2 часа в день.** Какие бы вы ни приводили доводы, что у вас есть дела важнее, 2 часа – это всего 8% вашего дневного времени. Так что не ищите оправдания, а найдите возможность расчистить свой день, чтобы 2 часа уделить себе. Легче всего это сделать утром. Но если утром никак не получается, то можно во временном аспекте передвинуть саморазвитие в другую часть дня, но с тем учетом, чтобы у вас было понимание, что это самое важное, что нужно сделать сегодня и соответственно оставить для этого достаточное количество сил.

**2. Самореализация. Ваша профессиональная деятельность.** Очень важно, чтобы ваша работа помогала вам реализовывать свой талант. Занятие тем, что вы делаете, должно приводить к творческой реализации. Важно научиться отдавать. Это очень важный аспект. Важно найти деятельность и ее форму, которая будет отвечать масштабам вашего таланта. Возможно, вы будете чувствовать себя на своем месте в большом коллективе под управлением хорошего руководителя и выполняя простое задание так, как никто другой. Возможно, вы свободный лидер и создатель, мыслящий масштабными категориями, и только вам под силу реализация ваших идей. В любом случае, нашли вы свое

призвание или еще на пути к нему, важно возвращать в себе правильные добродетели – на работе работайте. Если у вас свой проект – уделяйте ему должное время. Старайтесь быть эффективными, искать лучшие решения, чтобы приносить максимум пользы при минимальных затратах. Не перерабатывайте, оставьте время для жизни и других аспектов. Делайте самое основное в первой половине дня. Больше 5 часов работы, именно активной деятельности, а не времяпровождения на работе, – это предел, после которого эффективность труда падает. При правильном подходе и выборе своей деятельности воплощать свой творческий потенциал через труд той или иной формы хочется каждый день. Получая от своей деятельности положительные эмоции, возможность самореализации, обогащаясь новыми знаниями и навыками, вы способны сделать свою работу дополнительным источником своей жизненной энергии и счастья.

**3. Отношения.** Более счастливыми являются те люди, у которых есть здоровые отношения с другими людьми, у кого есть семья, друзья и вторая половинка. Если у вас еще нет близких людей, то важно уделять время налаживанию социальных контактов. Лучше всего это делать, занимаясь любимой деятельностью, увлечениями и саморазвиваясь. Вы окружите себя людьми своего уровня интересов, талантов и устремлений. Если у вас есть близкие люди и семья, то важно научиться откладывать все свои дела в сторону и переводить свой фокус сознания на укрепление отношений, че-

рез реализацию совместных планов и конструктивное времяпровождение. **Регулярно проводите немного времени в одиночестве**, чтобы научиться слышать самого себя. Это можно делать во время прогулок или медитации перед сном. Диалоги с собой – самые откровенные и честные. Научившись любить и понимать самого себя, вы научитесь по-настоящему любить и чувствовать людей рядом с вами.

**4. Свободное время. Развлечения.** Нравится смотреть видео на YouTube или бороздить просторы Интернета, займитесь этим в конце дня. Заведите список антидел, которые воруют время вашего счастья, или оставьте эти дела на конец дня, после того как вы уделите внимание трем основным аспектам жизни. Контролируйте свое бесцельное передвижение по городу, минимизируйте время, затрачиваемое на поездки и дорогу. Социальные сети, просмотр сериалов, общение в мессенджерах не по делу и другие виды деятельности, не связанные с саморазвитием, реализацией таланта и отношениями. Однако, если проводить весь свой день правильно, то четвертый пункт необязательно может сводиться к развлечениям. Зачастую, наоборот, хочется продлить ощущение полноты и счастья, поэтому можно заняться дополнительным хобби, еще немного прогуляться перед сном или же смотреть сериалы на английском, тренируя попутно свои навыки. Хороший фильм, книга, медитация или общение с человеком, который вам нравится, так же хорошее завершение дня.

Итак у нас есть **4 вида деятельности**, которым важно уделять внимание каждый день: саморазвитие, самореализация, отношения и свободное времяпровождение. У каждого человека свой уникальный распорядок и можно адаптировать эти аспекты под себя. Можно комбинировать, менять местами, но не забывать уделять внимание в течение каждого дня каждому из аспектов своей жизни и помнить о приоритетности саморазвития, правильном выборе своей деятельности, важности здоровых отношений, не забывать давать себе свободу выбора времяпровождения. Чем более точно вы выберете профессиональную деятельность и чем осознаннее вы будете заниматься саморазвитием, тем больше точек соприкосновения у вас будет со своими близкими людьми и более качественными будут ваши отношения. Чем более правильно вы подберёте свое окружение, тем более качественным будет ваше времяпровождение. Чем больше удовлетворения вы получите от дня, тем сильнее будут ваши положительные эмоции. Проживая каждый свой день правильно, состояние счастья станет вашим привычным состоянием. Всё взаимосвязанно и будет иметь смысл, только если следовать комплексности, приоритетности и системности. То есть важно уделять внимание всем без исключения аспектам, четко понимать, что важнее чего, и делать это каждый день.

Первый этап Концепции – это мощное начало больших перемен в жизни. Человек видит и начинает осознавать, что

жизнь зависит от его действий. Однако это далеко не предел. После того как человек привыкает к этому естественному состоянию счастья, ему **открывается следующая дверь, ведущая к его мышлению**, которое также предстоит взять под свое собственное управление и принять весь его потенциал, который всегда находился в вас самих.

# Свободное мировоззрение

Предыстория ко второму и третьему этапу Концепции описана в духовной саге «Меняющий», где я раскрыл свой путь, который привёл меня к пониманию описываемых технологий. Рекомендую ее прочесть, в ней представлен мой пример становления, который наполнит уверенностью ваши первые шаги на пути познания и творчества.

Следующая ступень Концепции базируется на усвоении технологии свободного и независимого мышления, основанного на категориях пустоты, форм и смыслов. Этот этап позволит самому создавать и управлять концепцией своей жизни.

Все, что вы видите вокруг себя, имеет одну природу и кем-то создано, также как оно могло быть создано вами. Вы читаете эту книгу, созданную мной. Вы используете устройство, созданное другим человеком. Вы нашли эту книгу, используя Интернет, созданный человеком. Вы живете в доме, построенном человеком, в государстве, созданном людьми. Те смыслы жизни, в которые вы верили, также созданы человеком. До этого момента вы только потребляли кем-то созданные вещи и жили по кем-то созданным линиям и представлениям о жизни. Все это вы можете создавать сами, включая смыслы жизни и свою концепцию. Всё до чего дошёл один человек, сможет и другой. Ваше сознание может до-



стичь уровня любого существующего сознания и превзойти его. Мир, о котором вам рассказали, это картинка, созданная кем-то, существующая только у вас в голове. Как только вы перестанете думать о себе, как об объекте, то есть о том, что ваша жизнь подчиняется каким-то невидимым силам, вы снимете с себя ошейник иллюзий, надетый на вас в моменты вашей неосознанности. А когда вы начнёте думать о себе, как о субъекте, то есть все, что с вами происходит – это результат ваших действий и мышления, то у вас начнёт раскрываться потенциал творца. **Вы сможете все, на что вы захотите быть способным, все что вы себе захотите позволить,** особенно, когда вы осознаете, что каждая ваша мысль влияет не только на вашу жизнь, а на мироздание в целом.

Технология свободного мышления – это механизм создания собственного видения мира и смысла жизни. Осознание и применение технологии свободного мышления позволит научиться делать настоящий выбор, совершать фундаментальные перемены в своей жизни и обрести истинную свободу. Суть технологии свободного мышления сводится к тому, что все состоит из пустоты, очерченной формами и наполненной смыслами. Единственное, что имеет значение – это путь познания пустоты и творения форм и смыслов. Потенциал есть у каждого человека. Важно начать его замечать. Технология проста, но требует осмысления, что послужит зерном осознанности, которое, в свою очередь, приведёт к бурному росту, то есть переменам в сознании и, в конечном

итоге, к плодам в виде свободы мышления.

Самое первое, что нужно научиться делать – это видеть и различать пустоту, форму и смысл. **Все состоит из пустоты.** В пустоте создаются формы и наполняются смыслом. Так рождается жизнь. Вы когда-то тоже были пустотой, но когда вы родились, появилась форма, ваше тело, которую вы наполнили смыслом своего существования. Совершенство вашей формы зависит от того, что вы делаете со своим телом, полнота вашей жизни зависит от того, каким смыслом вы ее наполните.

Пустота – это потенциал. Своими мыслями, словами и действиями мы реализуем из пустоты один из возможных сценариев жизни.

Еще примеры пустоты, формы и смысла. **Дом** – это пустота, окружённая стенами. И у этой пустоты есть смысл – там можно жить. То есть кто-то возвёл форму (дом) и придал этому смысл (там можно жить). Можно дому придать другой смысл – в нем могут останавливаться путники, и это сделает пустоту, очерченную четырьмя стенами, гостевым домом.

Пустоту можно обречь в любую форму и, самое главное, важно придать этому смысл.

**Лес** является хаотичным набором деревьев, но если найти самую широкую тропинку, то есть увидеть пустоту, очертить ее изгородью из кустов и цветов и поставить там лавочки, то это станет парком с аллеей, где смыслом является культурно провести свое свободное время.

**Тишина** – это тоже пустота, но когда в пустоте звучат слова или музыка, они создают форму для смыслов и эмоций, заложенных в них.

**Рассказанная история** – это пустота, очерченная буквами. **Книга** с пустыми страницами не имеет смысла как книга, это просто блокнот. Но если пустоту начинают пронзать буквы, очерчивая чувства и идеи, тогда история начинает жить на страницах книги.

**Время** – это одна из форм в пустоте. Можно очертить время в линию от прошлого к будущему. Тогда жизнь наполнится смыслом родиться, прожить ее и уйти.

**Но можно придать времени нелинейную форму.** Будущие, настоящие и прошлые моменты нашей жизни можно представлять как звёздное небо. События жизни выстраиваются не в линию, а по значимости и яркости. Фокус нашего сознания определяет, где мы находимся сейчас и позволяет отправляться в любую точку на карте времени.

**Такая форма времени рождает концепцию, что нет ни жизни, ни смерти.** Есть лишь бесконечное путешествие по вселенной своего сознания. Лишь развитие своего сознания дает новый виток жизни. Важно меняться, чтобы продолжать жить.

Важно научиться замечать пустоту во всем. Это потенциал. Реализовать этот потенциал может сила нашего воображения. Можно представить, создать или изменить любую форму и наполнить ее, лишить или изменить любым смыс-

лом, идеей или эмоцией. Жизнеспособность той или иной мыслеформы зависит только от силы и глубины воображения.

**Нет никакого смысла ни в чем и нет глобального плана.** Наше представление о мире – это привычка мышления, концепция, состоящая из мыслей, слов и действий. Человек или принимает кем-то созданную концепцию жизни или создаёт свою. Например, кто-то верит в одну религию, и это наполняет жизнь человека смыслом. Кто-то становится примерным семьянином и видит в этом цель своей жизни. Кто-то выбирает профессиональную деятельность своим ориентиром судьбы.

Но также каждый человек способен создать свой уникальный смысл жизни для себя. Все зависит от того, как хорошо он научился видеть потенциал пустоты, создавать формы и наполнять их смыслом. Все создаваемые смыслы жизни имеют право быть, но все по-разному жизнеспособны. Человек может создать свою концепцию, но она может привести в никуда, такова цена истинной свободы. А может, наоборот, прожить уникальную полную счастливых событий и любви жизнь.

**Есть путь – исследовать весь потенциал реальности, себя и творить свои мыслеформы.** У каждого человека есть свой путь. Но мы идем с вами в одном направлении: к свободе и счастью. Мы можем обмениваться своими идеями, улучшать свою концепцию. Следовать или перенимать

более сильные учения, но делать это осознанно.

**Все, что мыслимо, то осуществимо.** Важно развивать и только самому контролировать свое воображение. Все начинается с мысли. Если мыслить шаблонами, то и путь будет шаблонным. Если мысли, вера и идеи будут произрастать изнутри, то и количество выбора будет стремиться к бесконечности.

**Смог один, сможет и другой.** То, что смог почувствовать, подумать и сделать один человек, до этого сможет самостоятельно пройти путь любой другой. Знания открыты всем. Проводник ни в чьем лице не нужен. Важно осознание своего пути.

**Важно разрывать зависимость от внешних источников** и развивать внутренний потенциал. Во многом человек становится зависимым от внешних форм и смыслов, созданных другими людьми. Кто-то создал форму, наполнил ее своим смыслом, а кто-то поверил в нее и пользуется. Форма и смысл уже могут потерять актуальность, но зависимость не дают человеку возможность развиваться. Но если руководствоваться тем, что исходит изнутри, развить свой потенциал творца форм и смыслов, то нет границ человеческой сущности.

Например, религии существуют тысячелетиями и остаются в таком же виде, как и были созданы ранее предшественниками. В современном мире трудно сразу понять, в чем их суть, в силу того, что даже язык, на котором изложены их

идеи, уже изменился. Но сам факт, что надо во что-то верить, направляет человека в сторону одной из конфессий.

В аспекте своего профессионального роста: ранее были придуманы людьми одни формы своего профессионального выражения, например, организовать компанию самому или устроиться по найму в одну из таких компаний. Вот человек и мечется между этим псевдовыбором. А если дорастает до организации компании, то строит ее по одному из ранее где-то увиденных шаблонов.

В сфере творческого выражения зачастую люди придерживаются ранее созданных форм. Например, книга должна быть только такого размера и написана только таким стилем. Дом может быть построен только такой формы и никак иначе. Хотя само творчество предполагает, что и книгу, и дом можно создать в любой форме, главное – чтобы эта форма могла содержать вкладываемые в нее смыслы.

В плане образа жизни люди зачастую берут какую-либо из существующих идей, которая, возможно, на каком-то этапе была очень актуальной или даже просто экспериментальной. Полагаю, что создатели были бы только за то, чтобы последователи развивали их задумки, а не только пользовались их идеями в первоначальном виде.

Если брать свободное времяпровождение, то всё, включая, компьютерные игры, фильмы, книги, музыка – это все создание людей. Это все формы, заключающие в себе смыслы. Было бы неправильно ставить что-то из этого на пьеде-

стал своей жизни и тем более зависеть от этого.

Начать применять технологию свободного мышления можно с самого себя. Ваше тело – это форма. То, какие ощущения вы испытываете, – это совокупность заложенных в вас смыслов. Если вы хотите жить счастливо, то важно привести свою форму в соответствие с задуманным смыслом.

**Счастье может жить в здоровом теле**, важно развивать свое тело – это пока единственный признак жизни. Чем оно живее, тем человек счастливее. Важно давать ему достаточное количество движения и питания, поддерживать его активность, гибкость и пластичность. Важно сделать свое тело хорошим домом для хороших мыслей и идей, способным на хорошие поступки и, самое важное, в котором может течь жизнь.

Затем важно наполнить себя своей концепцией, заложить в свое тело программу жизни, так сказать душу. Все, что мы испытываем, мы испытываем внутри себя. Если вы хотите испытывать ощущение полноты, радости, любви и счастья, то это только ваш выбор испытывать это внутри себя. Вам не нужны внешние источники, чтобы наполнять себя ощущениями. Все изначально внутри вас. Важно содержать свою форму в состоянии, которое позволит испытывать эти ощущения. Важно создавать свои идеи, мысли и чувства, которыми вы бы хотели руководствоваться в жизни. Исследуйте и творите! Создание собственных ощущений уже затрагивает следующий шаг концепции, и вы постепенно дойдете до

этого шага в книге и затем в своей жизни.

Важно понимание, что только ваша собственная форма сможет выразить только ваши ощущения. Так, и наоборот, ваши ощущения могут быть выражены только через вашу уникальную форму. Это касается вашей жизни в целом во всех аспектах.

Это напрямую связано со стилем жизни, это форма вашей жизни, которую вы наполняете делами и активностью во всех сферах. То, что вы делаете каждый день, как организуете свои дела, это все является выражением внутренних ощущений. Если человек берет все идеи извне, то зачастую испытывает от жизни дискомфорт, так как внутренний настрой, мысли, истинные желания живут в диссонансе с формой жизни, которая зачастую также у кого-то бездумно скопирована. Но если вы сами создаёте свои внутренние ощущения, сами создаёте форму своей жизни, чтобы выразить свое настроение, то ваша жизнь будет интересна и постоянно будет стремиться к гармонии.

Вы можете вносить изменения во все аспекты своей жизни. Подобное свободное мышление ведет к творческому изобилию. Вы можете создавать все, что вы считаете важным для себя и этого мира. Не стоит ограничивать себя и свое мышление. Границы существуют только у вас в голове. Будьте свободны в выражении своего потенциала.

Если вы хотите построить дом, то вы можете его сделать какой хотите формы и вложить в него свой смысл. Не сто-



ит придерживаться существующих концепций, но и не стоит делать наоборот, лишь бы по-другому. Стоить понимать, что текущие мыслеформы очень стабильные, но и не единственно возможные.

**Все возможно**, нет никакого смысла и правильности или неправильности действий. Делайте, что хотите и как хотите. Научитесь замечать пустоту, создавать формы и наполнять их смыслом. Все зависит только от силы вашего воображения. Всё, что действительно важно, – это ваш путь. Путь познания и творчества.

**Расслабьтесь, но будьте сфокусированы**, и пусть это будет вашим привычным состоянием. Это позволит вам выходить за рамки своих знаний и опыта. Руководствуйтесь своими внутренними ощущениями – что бы вы ни искали в этом мире, все уже есть внутри вас самих.

# Эмоциональная самодостаточность

Как вы сами можете заметить, одна часть Концепции плавно перетекает в другую. Это как ступеньки, встаете на одну и вам становится доступна другая. Вначале идет развитие тела и осязаемой части жизни, затем следует освобождение своего мышления и пробуждение его творческого начала. Заключительным пунктом Концепции идет **развитие внутренних ресурсов**. Как только вы освоите эту часть, вы ощутите настоящую свободу и свой неиссякаемый потенциал.

Эмоциональная самодостаточность – это жизнь без зависимостей, когда вы можете свободно выражать свои внутренние ощущения, не опасаясь внешнего неодобрения; когда вы можете долгое время быть наедине с самим собой и чувствовать себя счастливо; когда вы без боязни можете прикоснуться ко всему, что может вызвать зависимость, не становясь при этом зависимым. То есть вы можете дать себе все то, что можете найти во внешнем мире, касаясь внутренних ощущений, чувств, эмоций, смыслов.

Пока человек слаб, необразован, недумающий, неосознан, им будут управлять другие, только за счет того, что он не хочет расти сам. Самоидентифицировавшимся человеком, осознающим свой потенциал, который творит/дает и обменивается, а не только потребляет, практически невозможно

управлять. Причём самым человеком даже никто не управляет напрямую. Заимствованная и неосознанная концепция, основанная на общественных трендах, делает человека предсказуемым. И на деле человек сам себя загоняет в очерченные кем-то рамки и живет по статическому шаблону.

На зависимостях построено практически все в этом мире. Зависимость начинается там, где вы перестаёте развиваться и начинаете брать только извне. Если взять информационную зависимость, то если у человека нет собственной концепции, он бесконтрольно потребляет информацию отовсюду без особого критического анализа. Причём важность регулярного поступления этой информации для человека очень важна. Так как эта информация со временем заменяет смысл жизни человека. Простыми словами, нет своего смысла, значит берем извне.

Зависимостей очень много – концептуальная, алкогольная, наркотическая, любовная, игровая. Можно перечислить любую сферу жизни, в основе которой лежат ощущения или смыслообразование. Например, человек не зависит от вкуса алкоголя, он зависит от ощущений или от защиты от неприятных ощущений, например, пустоты, которые он получает при его употреблении. Если брать ментальную и концептуальную зависимость, то многие люди не могут опираться на внутренние суждения и идеи. Им нужно мнение и руководство к действию со стороны. И при отсутствии внешних ориентиров они чувствуют себя потерянными в жизни и не мо-

гут подобрать себе очередной смысл своего существования вместо того, чтобы исследовать потенциал реальности и создавать свои формы и смыслы.

Всё, что вам нужно, уже есть внутри вас самих. Эмоции, которые вы испытываете, вы испытываете внутри себя. Зачастую люди испытывают эмоции и ощущения под действием внешних факторов или в присутствии определённых людей. Но эти чувства находятся в самом человеке и он может испытывать любые ощущения самостоятельно в любом количестве и в любое время.

Например, вы любите человека, и когда его нет рядом, вы испытываете боль или тоску. Но этот человек, которого вы любите, не забирал у вас ничего. Ощущения, которые вы испытывали в его или ее присутствии, находятся внутри вас. Важно осознать этот момент, вспомнить эти приятные ощущения и генерировать их внутри себя. Через какое-то время тренировок, вы сможете испытывать это чувство любви постоянно и транслировать его окружающему миру и людям. Это вовсе не значит не общаться с любимыми людьми. Это значит – не использовать их как внутренние костыли, а развивать свою самодостаточность, которая будет выражаться в развитии своих внутренних эмоциональных ресурсов.

Любимые люди могут уйти из вашей жизни в любой момент по разным причинам и обстоятельствам, но это не должно лишать вас и вашу жизнь тех эмоций, которые вы можете испытывать сами в любой момент вне зависимости

от наличия или отсутствия любых внешних источников.

Стратегически важно осознать и остановить свои зависимости от внешних факторов или людей. Это нормально в какие-то периоды жизни опираться на других людей или вещи, или чужие концепции. Но это уже зависимость, когда вы только и можете, что питаться от кого-то или чего-то, как от батарейки, и испытывать страдания и боль в отсутствии внешних источников ваших эмоций.

Не превращайтесь в эмоциональных попрошаек, которым приходится довольствоваться тем, что им дают. Внутри вас есть бесконечное количество того, что вы пытаетесь найти извне, в других людях и вещах. Вы способны генерировать внутри себя и делиться с окружающим миром своими состояниями. Наступит момент, когда вы наполните себя любовью и радостью, вы начнёте замечать вокруг себя очень много любви и радости. Но это нисколько не обесценивает эти чувства, а наоборот, вдохновляет развивать эти чувства внутри себя дальше, чтобы продолжать максимально наслаждаться каждым мгновением жизни и делиться этими ощущениями с окружающим миром и людьми.

Важно научиться чувствовать себя и начать генерировать любые внутренние ощущения внутри себя. Вначале это трудно сделать, но со временем вы приобретёте привычку полагаться только на внутренние ощущения и состояния. Это сделает вас цельной непоколебимой личностью.

В тренировке внутренних состояний действует такой же

принцип, как в физических упражнениях. Только физические упражнения вам привычны и осязаемы, а тренировка ощущений – понятие абстрактное. Представляйте, ощущайте, вспоминайте, развивайте свои ощущения.

Ниже я делюсь собственным алгоритмом, который поможет вам начать взаимодействовать со своим внутренним миром:

1. Представьте самые приятные ощущения из жизни. Из всех сфер. У каждого человека есть лучшие и самые приятные воспоминания. Это может быть первая любовь, путешествие, первые большие деньги и победы. Чаще всего эти воспоминания и ощущения связаны с легкостью, радостью, любовью, жизнью, вы чувствуете, что все возможно, жизнь полна красок и всего самого прекрасного. С этим ощущением хочется жить бесконечно и делиться им с окружающими. Это будет база, на которую можно опираться. Вспомните, как вы себя чувствовали в тот момент, потрогайте эти ощущения, ощутите, как реагирует тело на эти воспоминания, где эти ощущения хранятся в вашем теле. Этот пункт о том, чтобы осознать, что все ощущения находятся только внутри вас. Дайте название своему ощущению, в зависимости от того, с чем оно связано. Для примера, свое я назвал «Любовь и свобода», так как мое ощущение связано с преодолением себя именно в этих аспектах – отношения и самовыражение. У кого-то это может быть связано с образом основателя компании или актера. Можно его просто назвать

«Моё лучшее ощущение». Найдите себя. Почувствуйте себя. Этот пункт очень индивидуальный, личный, интимный.

2. Каждый день работайте с этим ощущением, по принципу как и с физическими. Вспоминайте, чувствуйте его внутри, осознавайте, что это ваше ощущение, которое вы можете развивать и чувствовать, когда хотите. Вы можете делать это, когда хотите. Финальный результат этого этапа Концепции – сделать постоянно эволюционирующее ощущение счастья естественным. Но на этапе его осознанного развития и построения взаимодействия со своим миром эмоций важно делать это дисциплинированно, вырабатывая привычку испытывать только то, что вы выберете сами. Легче всего это делать в моменты медитаций. Сразу после пробуждения, можно еще лежа в кровати, представлять, что бы вы хотели испытывать в течение дня. В обеденное время или во время медитации перед сном можно поближе знакомиться со своим миром ощущений. Используйте свое воображение и мысленными и волевыми усилиями вызывайте у себя ощущения, которые вы бы хотели испытывать. Повторюсь, что начальной точкой могут служить ваши лучшие воспоминания.

3. Помните, что вы можете развивать это внутреннее ощущение до любых глубин, высот и состояний. Ощущения, основанные на ваших воспоминаниях, – из прошлого. Вы уже изменились, и мир вокруг вас изменился. Соответственно ваши ощущения должны эволюционировать, но не должны, если вы не захотите их развивать. Но если вы выберете путь

развития своих ощущений, то каждое новое изменение будет приводить вас к более глубоким и приятным ощущениям от себя и жизни. Первые три пункта касаются внутренней работы с собой.

4. Далее технология развития внутренних ощущений будет носить более прикладной характер. Теперь представьте себя мысленно в ситуациях, будучи наполненным вашим лучшим ощущением. Вот вы зашли в магазин. Как бы вы общались с продавцом, если бы вы встретили агрессию, недружелюбие или хамство с его или ее стороны? Ответили бы тем же или выбрали бы испытывать свое ощущение? Вот здесь находится точка перемен – важно научиться замечать корреляцию между внешними событиями и внутренними состояниями. Культура, в которой мы живем, программирует вести себя шаблонно и предсказуемо, особенно, когда это происходит неосознанно с вашей стороны. Вернемся в мысленный эксперимент с магазином, на вас уже орут, но вы постарайтесь продолжать взаимодействие с этим человеком, испытывая внутри свое лучшее состояние. А теперь представьте, что продавец с вами очень вежлив. И в этот момент ощутите свое лучшее состояние. Смысл в том, чтобы вы учились испытывать свое собственное состояние при любых внешних условиях, как благоприятных, так и не очень комфортных для вас. Представляйте мысленно все ситуации из своей жизни и анализируйте, ощущайте, как бы вы могли себя повести и что ощущать в те моменты.



5. Поступайте уже в реальных ситуациях, будучи наполненным своим лучшим ощущением. Теперь уже в реальном походе в магазин, в общении с коллегами и другими людьми выстраивайте новые связи между внешним миром и своими ощущениями. Это совершенно не значит, не испытывать эмоции. Здесь тонкая грань. Вы также будете испытывать привычные эмоции. Дело в том, что эмоция краткосрочна, она длится несколько мгновений. Но зачастую люди делают из краткосрочных эмоций свои привычные состояния на долгое время. Да, вы испытали злость, страх, обиду, негодование. Позвольте себе ощутить их, это нормально. Это такие же эмоции, как радость, любовь, веселье, доброжелательность. Эмоции несут информацию, что происходит сейчас в ситуации, в которой вы находитесь. Но дальнейший выбор за вами. Вы можете реагировать на ситуацию симметрично, но это будет означать, что ваше внутреннее состояние зависит от событий, людей, оценок окружающих. А можете испытывать то, что хотите и можете испытывать, вне зависимости от событий и первичных эмоций.

6. Анализируйте ситуации в своей жизни и свои ощущения. Оптимизируйте их, как бы ты хотел себя ощущать в ситуациях, которые произошли. Развивайте свое лучшее ощущение и меняйте свое поведение по отношению к событиям и людям. Продолжительная работа в этом направлении приведёт вас к свободе. Ваше счастье будет зависеть только от вашей воли и уровня сознания.

Очень легко чувствовать любовь, когда вы окружены любовью. Но когда на вас кричат или проявляют агрессивное поведение, то зачастую люди проявляют встречные аналогичные эмоции. Здесь и находится точка перемен. Важно разрывать корреляцию внешних факторов от внутреннего состояния. Если вас любят или открыто критикуют, важно сохранять внутреннее состояние любви и радости. Это требует осмысления и практики каждый день, каждое мгновение.

Все, что от вас зависит – это то, что вы чувствуете. Вы не контролируете внешние факторы. Но вы можете испытывать радость и спокойствие в любой ситуации. Это требует тренировки и внимательного отношения к своим эмоциям и ощущениям.

7. Связывайте свое выращиваемое лучшее ощущение с чувством расслабления. Учитесь быть расслабленным, но сфокусированным. Ощущайте легкость в теле, его естественность. Тело – носитель этих ощущений. Важно приводить их в гармонию. Делайте телесные практики, йогу, растяжку, танцуйте. Дайте телу свободу самовыражаться, это сделает ваше внутреннее ощущение еще совершеннее.

Первое, что важно научиться делать – это расслабляться в любой ситуации и пребывать в расслабленном и спокойном состоянии все время. Важно сделать это состояние привычным. Важно расслабить свое тело и ум, свести их активность к нулю. Но в то же время оставаться сфокусированным. Это

позволит реагировать и взаимодействовать с внешним миром максимально гармонично.

Не стоит впадать в крайности, которыми являются состояния апатичности, флегматичности и лени, или же наоборот чрезмерной активности. Нет. **Важно научиться чувствовать баланс расслабления и фокуса**. Именно в таком состоянии становится возможным выходить за рамки своего опыта и познания и расширять границы своей личности, постоянно узнавать себя и потенциал реальности.

Это состояние позволит отслеживать эмоции в реальном времени и реагировать на внешние события так, как выбираете вы. Именно в таком состоянии становится возможным испытывать постоянные положительные эмоции счастья и радости вне зависимости от внешних источников.

Медитируйте на постоянной основе несколько раз в день. Практикуйте расслабление при любой деятельности. Совершенствуйтесь в безмыслии и спокойствии ума. Начните ощущать эмоции и состояния внутри себя. Найдите свой рай и учитесь пребывать в нем каждое мгновение своего существования. Наполняйте себя и свою жизнь эмоциями высшего порядка, эти эмоции и состояния можете дать себе только вы сами.

Как только ваше подобное состояние ума и тела станет привычным, поменяется ваша риторика и действия. Вы начнёте излучать эту энергетику окружающим людям. Начнёт меняться все вокруг.

8. Обратите свое лучшее ощущение к себе, по отношению к себе. Осознайте, что вы можете пребывать в этом чувстве сколько угодно и когда угодно, что не нужно добирать его извне или торговать своей свободой. Это и будет чувство любви к себе – обращение выращенного состояния, лучшего состояния и ощущения, которое вы когда-либо испытывали по отношению к себе. Любите себя, купайте себя в этом ощущении. Кто, если не вы сами, может создать для вас рай внутри себя прямо сейчас. Со временем ощущение, что самое важное всегда находится внутри вас и не надо его где-то искать, зарабатывать или выпрашивать, сделает вас максимально расслабленным, безмятежными и умиротворённым.

9. В кризисные моменты, когда вам захочется испытывать старые ощущения, спрашивайте себя «Зачем я это выбираю? Я же могу выбрать свое ощущение... лучшее ощущение». Важно донести до своего сознания, что что бы вы ни ощущали, это ощущаете именно вы, только вы выбираете, что испытывать в настоящий момент. То, как вы реагируете на внешние обстоятельства, – это говорит только о вашем уровне осознанности. То, что у вас есть свой развитый и независимый мир собственных ощущений, также говорит об уровне развития вашего сознания.

10. С подобным отношением к самому себе, с генерацией лучших ощущений внутри себя, с проявлением своих лучших ощущений в общении с другими людьми и в различных жизненных ситуациях изменится восприятие окружающего

мира. Он будет для вас таким, каким вы сами являетесь для себя.

Принципы создания своего лучшего ощущения:

1. Как можно чаще и регулярнее находитесь в своем лучшем ощущении. Сделайте это ощущение привычным.

2. Распространяйте это ощущение на все сферы жизни. Важно сделать это ощущение универсальным и применимым ко всем аспектам жизни и в разных жизненных ситуациях. Важно четко осознавать, что ваше состояние зависит только от вас, вне зависимости от любых внешних обстоятельств, которые вы никак не можете контролировать.

3. Развивайте свое лучшее ощущение применимо к собственным представлениям о себе в будущем. Представляйте, какими вы бы хотели быть и как реагировать на внешние факторы, что испытывать и как себя ощущать во всех сферах жизни и ситуациях.

Совершайте внутреннюю работу над собой. Так же как и тренируя свое тело, вы добьетесь его красоты и здоровья, так и уделяя должное внимание своему внутреннему состоянию, вы способны сделать прекрасным ваш внутренний мир эмоциональных состояний. Добиться успеха в этом аспекте вам помогут медитации и отслеживание своих эмоций в разных ситуациях и нивелирование зависимости внешних факторов от ваших внутренних ощущений.

Также в развитии внутренних эмоциональных ресурсов вам сможет помочь шаг №1 Концепции, счастливый образ

жизни. Важно организовывать свой день таким образом, чтобы чувствовать постоянные положительные эмоции и контролируемое состояние счастья. Этот шаг научит вас той самой эмоции, которую стоит запомнить и мысленно ее культивировать внутри себя. Это даст дополнительный эффект, мотивацию и энергию прожить каждое мгновение своей жизни максимально эффективно, счастливо и осмысленно.

Первый шаг концепции учит создавать эмоции через форму. То есть проживая свой день по описанному образу жизни, вы будете генерировать заложенные в эту философию жизни эмоции полноты и счастья. А третий шаг концепции учит создавать форму жизни через внутренние ощущения. Когда вы добьетесь стабильного ощущения и высокого уровня взаимодействия со своим внутренним миром, вы заметите, как форма вашей жизни начнёт трансформироваться.

Эти два принципа, создание ощущений через форму и создание формы через ощущения, прекрасно дополняют друг друга. А вместе с шагом №2 Концепции, который учит свободе и независимости мышления, ваши возможности в формировании дизайна вашей жизни и наполнения ее эмоциями и смыслом, станут безграничны.

Мы пришли из пустоты, в пустоту уйдём. Все созданные смыслы потеряют значение. Но именно сейчас каждый из нас имеет возможность создать и наполнить оставшиеся мгновения радостью, расслаблением, счастьем и тем чувством, когда мы точно знаем, что все будет хорошо...

# Напутственное слово

Ответственность за свою жизнь лежит только на вас. Только от вас зависит то, что вы с ней делаете и чем ее наполняете. Выбор у вас всего один – брать только извне, чтобы другие люди и обстоятельства определяли ваше состояние, или же развивать себя, создавать свои формы и смыслы, наполнять себя и свою жизнь тем, что выберете вы.

Также вы несете ответственность за мир вокруг вас. Потому что вы привносите в него то, что транслируете сами, то, что внутри вас. Если вы даете миру только потребление со своей стороны, то вам всегда всего будет мало и вы будете довольствоваться только тем, что вам подадут. Вы встанете на сторону тех, кто только просит, ждет, надеется. По факту вы станете частью мира, где вы будете зависимы от всего, кроме как от своей воли.

Но если вы возьмёте контроль за свою жизнь в свои руки, вы осознаете, что буквально все, что с вами происходит, – это результат ваших мыслей и действий. Вы сейчас там, где ваше сознание. Вы приведёте свою жизнь в порядок, научитесь сами генерировать свое лучшее состояние, встанете на путь исследования реальности и творчества. Вы будете наполнять себя любовью. Вы начнёте транслировать эту любовь во внешний мир. И мир будет меняться по мере развития вашего сознания.

Важно освоить Концепцию счастливой и свободной жизни шаг за шагом. Пройти все три ступеньки по очереди. Осмыслить, прочувствовать, сделать. Вначале организуйте свою жизнь, как описано в шаге номер один. Отнеситесь к этому пункту серьёзно, не пропускайте ничего. Книга лаконична, но в ней все на своих местах и нет ничего лишнего. Выработайте за один месяц привычку быть счастливым. Ощутите на своей жизни, как работают эти принципы саморазвития. Адаптируйте эту технологию к своей жизни. Почувствуйте, как вы своими действиями можете влиять на свое тело, свою жизнь, свое настроение и состояние сознания.

Только после полного усвоения первой ступени переходите к шагу номер два. Осмыслите технологию свободного мышления. Начните замечать пустоту, формы и смыслы в окружающем вас мире. Начните создавать свои мыслеформы. Не торопитесь, попробуйте вначале в тех аспектах, которые вы можете контролировать. Начните со своей жизни и своей собственной концепции. Затем создайте что-то для этого мира согласно масштабам вашего таланта. Нет ничего правильного или неправильного, важного или менее значимого. Есть только ваш путь.

Когда вы дойдете до вопроса, чем наполнить свою жизнь, вы естественным образом дойдете до шага номер три Концепции. Создавайте и развивайте свое лучшее ощущение. Заполните им свою жизнь, излучайте его другим людям и



миру через свои мысли, слова и дела. Этот шаг затрагивает уже невидимые материи, но развить эти способности можно так же, как и в шаге номер один. Внутренние ощущения тренируются как мышцы, только в своем воображении. В конечном итоге все сведется к привычке уделять внимание всем аспектам своей жизни и в финальной точке – к естественному состоянию счастья.

Важно, чтобы ваши внутренние ощущения соответствовали форме вашей жизни. Поэтому важно и культивировать ощущения внутри себя и делать соответствующие действия во внешнем мире. Тогда ваша жизнь придет в полную гармонию.

Концепция счастливой и свободной жизни – это как рецепт лучшей жизни. Перед вами три ингредиента и пошаговый алгоритм их приготовления. Только вам под силу приготовить лучшее блюдо. Смакуйте эту жизнь. И помните, что все самое лучшее внутри вас самих.

Каждый человек свободен в выражении своей любви, а любовь – это то, что вы сами выбираете чувствовать и транслировать миру. А свобода – это способность выражать свою любовь.

Спасибо за прочтении книги. Ваш Алекс Байхоу.

Печатная версия книги с автографом автора [baihou.ru/gift](http://baihou.ru/gift)

## Полезные ссылки

Тренинг Концептуальное сознание [baihou.ru/training](http://baihou.ru/training)

Консультации по развитию сознания [baihou.ru/teacher](http://baihou.ru/teacher)

Все книги Алекса Байхоу [baihou.ru/alexbook](http://baihou.ru/alexbook)

Связаться с автором [baihou.ru/contact](http://baihou.ru/contact)

Поддержать автора [baihou.ru/langpay](http://baihou.ru/langpay)

*Книги, которые прекрасно дополняют Концепцию:*

Книга “Привычка быть счастливым 2.0” Алекс Байхоу  
[baihou.ru/happy](http://baihou.ru/happy)

Книга “Меняющий” Алекс Байхоу [baihou.ru/changer](http://baihou.ru/changer)