



Сарасеко Иван Иванович -
Эксперт-практик по земельным
инвестициям.

Мой профессиональный вид деятельности - инвестиционный консалтинг, так же я самостоятельно выступаю инвестором в ряде проектов и управляю некоторыми инвестиционными проектами. Люди издавна хотят затрачивать меньше усилий, но при этом получать больше прибыли. Я не стал исключением. Стремление к созданию пассивного дохода подтолкнуло меня, в свое время, обратить внимание на недвижимость. Последние 15 лет я занимаюсь созданием и реализацией инвестиционных

проектов. Веду мастер-классы по инвестированию и обучаю действующих и начинающих предпринимателей. Стараюсь реализовать по максимуму свои планы и желания.



Пока ты молод — ты способен принимать молниеносные решения и креативно подходить к делу, а если тебе за 50 — ты уже смотришь на мир мудро и принимаешь решения исходя из своего жизненного опыта. Поэтому не важно, сколько тебе лет, если ты зажжен своей целью — у тебя все получится. СВОЮ ЖИЗНЬ НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ НА ПОТОМ! Оглянувшись на свои достижения, ты, возможно, будешь жалеть о том, что чего-то не попробовал и чего-то не достиг. И самое горькое ощущение, что ты всю жизнь прожил не своей жизнью и полностью не реализовал себя.

ЗА
КОН
ГАРМОНИЧНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ИВАН
САРАСЕКО



ЗАКОН ГАРМОНИЧНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



ИВАН САРАСЕКО

Содержание

Предисловие : «Каждому по вере его !»

Цель

План пути для выполнения цели3

Вижу цель – не вижу препятствий9

Любовь

О любви.....12

Семья

Каждый ребенок до некоторой степени гений16

Женщина всегда права19

Здоровье

Никто не сможет сделать зарядку за тебя22

Отношения

Секреты и отношения27

Финансы

Деньги – это идея29

Думать так, как думают богатые31

Расход всегда стремится к доходу31

Саморазвитие

В борьбе с собой все способы хороши!.....34

Развитие37

В борьбе с собой все слабости хороши!.....37

Не жди максимума, если ты сделаешь минимум40

Я знаю, что ничего не знаю, но другие и этого не знают42

Сила Воли

Сила воли – это умение починать себя45

Главное предназначение человека – это быть счастливым!

Счастье внутри, а не снаружи50

Почему так важно быть счастливым.....55

Смысл, что мною движет

Зера в себя – это лучший путеводитель для Зас.....59

Выбор за тобой63

Лучший способ предсказать будущее – это стать его создателем.....68

Живите здесь и сейчас !73

Для заметок81

Вступление

«Каждому по вере его»

Постепенно я прихожу к выводу, что в жизни очень мало невозможного. Мы очень многого способны достичь. Нужно только безгранично верить в себя и, поверьте, у Вас всё получится и свершится. Главный секрет в Мире - это ВЕРА, так говорили Иисус и Будда. Вера в себя и своё прекрасное будущее - это ключ к безграничному счастью! Единственной преградой к осуществлению наших планов на завтра могут быть наши сегодняшнее сомнения.

Человеку не дано знать, сколько он времени будет жить. Но одно дано человеку самому, нужно выбирать как с этим временем быть, как научиться в этом мире жить, как научиться любить и прощать, как с любимыми вместе жить и каждым мгном дорожить. Прошлый день уже не вернуть. В этом будущем жизни суть, передать, простить и сохранить. Нашим детям еще здесь жить. Нужно так жить чтобы от счастья по небу кружить. Как научиться жить в объятиях утренней зари, сердцем своим этот мир согревать. (Из песни, ДАТЪ.)

Главное - научиться воспринимать время как дар, ценить настоящее, не отвлекаясь постоянно на думы о будущем. И тогда мы сможем найти время для самих себя и для тех, кто нам особенно дорог.

Почувствовали вдохновение - не проходите мимо, это ваш шанс.





*«Эти слова и написанное
– есть часть моей жизни, в которой
чувствуешь себя счастливым. А главное – счастливыми чувствуют
себя родные, близкие и окружающие меня люди» ...*



ЗАКОН

ГАРМОНИЧНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



ИВАН САРАСЕКО



Цель

План пути для выполнения цели

Не знаю почему, но мне сегодня хочется написать на такую тему как предназначение. Мне кажется, что самая большая проблема людей в том, что они пытаются сделать акцент на поиске каких-то мифических талантов. Что-то в этом есть, может небольшая предрасположенность к определенным занятием. В начале оно может немного помочь, заметьте немного. А дальше только упорный труд. Любые способности нужно очень сильно развивать. Очень много примеров, когда человек может быть способным во многих направлениях. И у нас порой бывает заблуждение что нам обязательно нужно выбрать что-то одно. Поверьте, не обязательно. Здесь главное понять кто ты, одна зарубежная писательница поделила людей на две категории: Творцы — это сканеры, а вторая дайверы. Смысл в том, что сканерам хочется попробовать все, им интересно все новое, а дайверы это те, кто предпочитает выбрать одну сферу и годами углубляться в нее. Например, я много лет пытался найти свое предназначение. Мне почему-то казалось, что я должен стать профи в чем-то одном, но сейчас я понимаю это все не так. Еще многие думают, что талант проявляется в детстве, но думаю это теория не совсем однозначная. Одно можно сказать с уверенностью это то, что предназначение всегда связано с тем, что ты любишь. В общем если его искать, то в том деле которым тебе нравится заниматься, а дальше начинаете практиковаться и у вас обязательно появятся успехи. Вы просто выбираете дело по душе и занимаетесь им.

И это идеальная схема. Но не надо забывать в жизни бывает и по-другому. Думал, что напишу одной строчкой, но не получилось и это не столь важно. Главное было желание написать, и я это сделал. И еще, очень много историй доказывает, что предназначения не существует. Есть потребность души, которые можно реализовать разными способами.

Право выбора жизненного пути — это дар свыше. Используйте его. Живите в мире возможностей.

Смело следуйте за своим сердцем и интуицией, они каким-то образом уже знают, кем вы действительно хотите стать (Стив Джобс).

Мы создаём себя сами - духовно, умственно и физически, что потребляем - то из себя и представляем.

Либо действуй, либо не парься.

Опыт - это учитель, который очень дорого берёт за свои уроки.

Всегда будьте заняты тем, что вы любите.

Чтобы жить полной жизнью, мы должны в первую очередь выбрать возможность выбирать — это основополагающее решение, лежащее в основе всех остальных решений. Мы должны принять за аксиому тот факт, что в мире гораздо больше возможностей, чем мы обычно замечаем.

А затем нужно постараться изучить эти возможности и выбрать ту, которая нам лучше всего подходит.

Наступать на огни и те же грабли или думать и действовать осмысленно.

Бесплодные размышления всегда приносят вред. Из них и состоит несчастье. Это героическая попытка решить задачу, которую невозможно решить в принципе.

Часто, сталкиваясь с проблемой, мы начинаем без конца «жевать» ее в голове, играя и переигрывая один и тот же сценарий. Мы склонны верить, что обдумывание произошедшего поможет нам преодолеть дискомфорт, но на самом деле мысленное прокручивание ситуации только усугубляет дело. «Бесплодные размышления — это часть проблемы, а не часть ее решения».

С другой стороны, осмысленное обдумывание — внесение записей в дневник или проговаривание мыслей — гораздо более правильный способ справиться с психологическими и эмоциональными сложностями. Осмысленное действие — то есть действие, которое помогает чувствовать себя лучше, — гораздо более эффективно, чем хаос в голове, от которого негатив, как правило, только усиливается.

Видеть во всем что-то положительное Попробуйте поискать позитив в любой ситуации. Девяносто пять процентов ваших эмоций определяются тем, как вы интерпретируете для себя происходящее. «Тот, кто во всем ищет недостатки, найдет их и в раю». Пессимист всегда выискивает проблемы и недочеты в людях и ситуациях. А, конечно же, всегда находит: он обнаружит ложку дегтя даже в бочке меда. Оптимист видит просвет в

темных тучах, делает из лимонов вкусный лимонад и идет по светлой стороне жизни — и, кстати, не пеняет писателям за использование набивших оскомину клише!

Обнаружить что-то хорошее можно в любой ситуации и в любом человеке. А выбор — быть пессимистом или оптимистом — оказывает колоссальное влияние на ваше физическое и психологическое здоровье, на то, как вы воспринимаете мир и людей вокруг вас.

Принятие реальности:

Отказываться принимать реальность или принять реальность и действовать в ней.

Воспринимайте реальность такой, какая она есть, а не какой она была или какой вы хотите ее видеть.

Что-то мы можем менять, а что-то находится вне нашего контроля. А если мы никак не можем повлиять на реальность, нужно научиться принимать ее как данность, даже если очень хочешь, чтобы все было по-другому. Нам может не нравиться закон всемирного тяготения, мы можем мечтать о том, как было бы здорово, если бы его не существовало. Тем не менее большинство из нас принимают его как данность и учатся жить с ним. Если мы откажемся принимать реальность этого закона, мы вообще долго не проживем. Но даже если бы мы вдруг и выжили, то постоянно находились бы в состоянии стресса. То же справедливо и в отношении любого другого факта окружающей нас действительности. Например, мы не можем вернуться в прошлое и сделать что-то иначе, чем мы уже сделали, или избавиться от существующих у нас физических ограничений.

Вместо того чтобы убежать от реальности и проводить жизнь в мечтах о несбыточном, лучше потратить время и силы, чтобы оценить свои реальные возможности.

«Жить на автопилоте или делать осознанный выбор»

Большую часть времени мы действуем на автопилоте, бездумно реагируя на все, с чем сталкивает нас жизнь. Мы можем злиться, когда кто-то говорит нам то, с чем мы категорически не согласны; мы можем разрываться отношения, если нас критикуют; мы можем опускать руки, если задача кажется слишком сложной. Нам кажется, что наши реакция неизбежна, но это не так. Реагируя на все происходящее в жизни так же, как вы делали это раньше, вы лишаете себя возможности получить более позитивный опыт. Вместо того чтобы действовать так, как вы привыкли, сделайте шаг назад и подумайте, а как вы хотели бы отреагировать на сложившуюся ситуацию. Вам нужно взять контроль в свои руки, действовать осознанно и решительно, создавая тем самым другой, лучший опыт для себя и для окружающих.

Вижу цель - не вижу препятствий

Я хотел бы сегодня написать именно о целях, которые мы ставим перед собой, и понять, что же это такое. Очень много написано про постановку целей и способы их достижения и все же, для меня лично, еще много вопросов.

Главный вопрос: как понять, что на определенный промежуток времени — это именно твоя цель в жизни, а не чья-то хорошо замаскирована под твою, что и не разобрать? А проблема даже не в том, чтобы достичь эту цель, а в том, чтобы не получилось, что ты забрался по лестнице вверх, а она приставлена не к той стене. В своей жизни я ставил много разных целей и, в основном, их достигал. Однако у меня по-прежнему стоит вопрос о стратегии на 1-3-5 лет. Я стараюсь правильно определять направления, чтобы через, например, три года не разочаровался в выборе. Почему же тогда так происходит? Наверное, потому что наши цели постоянно меняются. С возрастом появляется легкое опасение, что повторятся прошлые ошибки. Будут упущены время, энергия, деньги и многое другое. Думаю, что при постановке долгосрочной цели, чтобы не было мучительно больно за потраченные усилия, необходимо очень глубоко и внимательно прислушаться к своему сердцу, разуму и интуиции. Только они знают правильную дорогу. В добрый путь, друзья!

Живите на полную! Станьте лучшей версией себя!

У нас должна быть цель! Жизнь без цели — это существование.

Цель — это больше, чем просто, хотелось бы. Мечты становятся реальностью, когда мысли становятся действием.

Наверное, каждому хочется ставить цели и достигать их. Быть целеустремленным, волевым, успешным и реализованным человеком.

Когда очевидно, что цель недостижима, не меняйте её — изменяйте свой план действий.

Блаженный тот, кто не ставит цели — ибо он не будет разочарован.

Цель, как правило, создаёт энергию для воплощения её в жизнь.

Продолжайте идти к своей цели и никогда не сдавайтесь.

Никогда не оставайтесь без дела. Найдите для себя что-то важное и посвящайте этому всё своё время. Это будет держать в тонусе ваш мозг и увеличит интерес к жизни.

Делайте то, что считаете необходимым. Не пытайтесь продумать всё до мелочей, просто действуйте.



Любовь

О любви .

«Любовь - это самое прекрасное чувство данное человеку на этой земле»

Уметь любить на мой взгляд - это величайший дар и который нужно постоянно развивать. В жизни человека должно быть очень много любви, в этом случаи он будет жить в гармонии с любимым, с близкими и в гармонии с собой.

Любовь - это влюбленные глаза, даже когда много лет в месте.

Любовь - это вместе смотреть в одном направлении.

Любовь - это теорема, которую необходимо каждый день доказывать.

Любовь - это уметь прощать друг друга.

Любовь - это когда засыпаешь в обнимку после ссоры.

Любовь - это когда рай даже в шалаше.

✱
Любовь - это когда вдохновляешься на неожиданные поступки.

✱
Любовь - это слышишь то, о чем она молчит. Любовь - это дарить подарки по поводу и без.

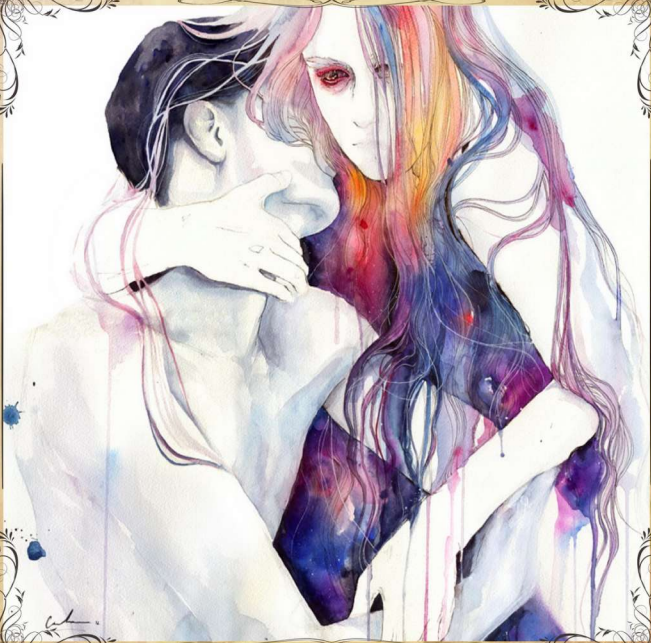
✱
Любовь - это самый завораживающий танец на свете.

✱
Любовь - это когда не хочешь расставаться утром, провозжая на работу.

✱
В любви мы наслаждаемся лишь иллюзией, порождаемой нами самими. Любовь - это и есть энергия мироздания. Это энергия существует независимо от наших поступков или мыслей. Она просто есть. И она позволяет всему быть! Солнце ведь не требует от нас ничего взамен, чтобы светить и дарить нам энергию.

Любовь - это когда ты строишь храм для любимого человека, а с другой стороны поджигаешь - сильная любовь и ревность очень близки. Ревность - сестра любви, подобно тому как дьявол - брат ангелов.

✱
«Бывает, что любовь пройдет сама,
Или сердца не затронув, ни ума -
Это не любовь. Это юности забавы.
Она проходит, чтобы жить на век,
пока не свинет гоговек. . . »





Семья

Каждый ребёнок до некоторой степени гений

«Дети для нас самый большой круговорот любви и счастья.»

Прходя обучение в бизнес школе, мы затронули такую тему как, воспитание детей, и я решил написать на такую тему: Что же такое воспитание детей. Тема эта очень глубокая. Мы порой думаем, что воспитываем детей, но это ещё вопрос кто кого воспитывает.

А теперь по порядку:

Во-первых Мне кажется мы не знаем порой своих детей? Поэтому и к воспитанию нужно подходить очень взвешенно.

Из личного примера: старшему сыну 26 лет, если вспомнить, то мне кажется я вообще его никогда не воспитывал. Он всегда был и есть очень хороший сын. Сейчас он женат и у них растёт замечательный сын и наш прекрасный внук. И сейчас мне приятно что порой я у него уже спрашиваю советы. Он думает совсем по-новому и это правильно. Проблема родителей порой в том, что мы отстаём немножко. Дети динамично развиваются, они быстрее схватывают, быстрее познаёт этот мир, быстрее адаптируется к переменам и многое ещё можно написать. Мы как родители просто опаздываем и порой не хотим это признать. Второму сыну 21 год, мне приятно понимать, что он знает, что хочет от жизни. И главное занимается любимым делом. Мне нравится его ход мыслей и как он рассуждает, а

больше всего мне нравится, что мне не надо практически подсказывать ничего. А это правильно ведь это их жизнь. Дочери 11 лет, я порой задаю вопрос, для кого, для себя или для нас с супругой, она в школе учится на отлично, ходит дополнительно на английский и очень много заниматься танцами, выступает на соревнованиях и к нашему счастью получает уже призовые места.

Мне кажется, неправильные слова родителей - Я тебе сказал, нужно менять всегда на слова - давай договоримся. Главное быть примером для детей и это лучшее воспитание.

Уделяете как можно больше времени детям. Они всегда это оценят и постараются так что бы вы ими гордились.

Дети - это самая большая радость в жизни каждого человека. Кроме того, что они непосредственно продолжают ваш род, маленький ребенок - это источник непередаваемой радости и счастья. Ведь маленький человечек всегда располагает к себе, и ни один взрослый не сможет удержаться от того, чтобы потискать и побаловать младенца. Это стало причиной того, что во все века и у всех народов сохранялись афоризмы и цитаты про детей, в которых старались передать всю гамму чувств и эмоций, появляющихся у людей при созерцании маленьких баловников.

Дети воспитывают родителей раньше, чем они их.

Каждый ребенок до некоторой степени гений и каждый гений до некоторой степени дитя.

Пусть стынущая моя в жилах кровь в наследниках и наследницах пылает вновь.

Когда дети счастливы - они меньше беспокоят родителей.

А все же - это Новые дети! А они реально другие. Они уже сейчас держат в своих не окрепших плечах мир Будущего.

Никто точно не знает, как воспитывать следующее поколение, но мы родители порой отстаем.

Свободные, искренние, смеющиеся, звонкие, яркие, целеустремленные и настойчивые - это все в наших детях.



Женицина всегда права

«Женицина всегда права — права, когда и не права.»

Семья — это круговорот счастья, она подпитывает тебя любовью и энергией, а ты создаешь для нее благополучия и этот очень прекрасный круговорот любви и счастья, именно в этом заключается гармония жизни.

Каждая семья — это как отпечатки пальцев, слишком все индивидуально. В этой области я никогда не даю советов.

Мудрая женицина выбирает не мужчину, а выстраиваемый им мир.

Семье уделять нужно лучшее время и много.

Всегда ищите друг в друге все самое лучшее и то что вас сближает.

Самое прекрасное создание в мире — это женицина, помните об это мужчины.

Общайтесь с женициной на «Вы»
с ближайшей Вам и с незнакомой,
на улице, на службе, дома
общайтесь с женициной на «Вы»

Она всегда во всем права
права улыбкой и слезами,
права бездонными глазами
и в том, что кругом голова...

Права
страданием, взлетом торжества,
печалью, радостью права,
права в лукавстве и в капризах.

Права высоким вдохновением,
неповторимостью мгновений,

Права, права во всем буквально:
с Природою своим единством,
права кокетством, материнством,
права в порыве сексуальном...

Права всей сутью естества,
желанием и милым вздором,
права Любовью и укором,
права, когда и не права.

А те из нас, кто мнит причины
и ищет с женициной раздора,
то это явно не мужчины,
а особи мужского пола.



Здоровье

Никто не сможет сделать зарядку за тебя



«Делайте зарядку, не злоупотребляйте, в общем все должно быть в меру, и вы будете здоровы.»



Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранять крепость духа.



Все начинается от сознания и веры. Дух может лечить плоть.



Главный секрет здоровья — это все должно быть в меру.



Немного своей личной истории: Лет семь назад у меня начались сильные боли в спине. Постоянно смещались диски и как результат боли и хождение уточкой (извиняюсь за термин). В дальнейшем посещения мануального массажиста, вправления дисков, хруст, для таких спецов это то что надо. Утром сползал с кровати и пока не разрабатывался, было тяжело. Ложиться и постоять на ногах мог не больше 30 мин, после чего сильные боли в спине.

Поехал к врачу - профи как его отрекомендовали, отправил он меня в институт делать томографию, сделал пришел к нему он посмотрел и начал охоту, да проблем там было много, три грыжи, две протрузии, остеохондроз, остеолеоз и другое, в общем написано было на целый лист. Врач говорит у тебя большие проблемы, и ждал что я скажу спасите штак далее, а я ему

сказал кроликов заведите, после чего он спросил у меня, а зачем мне кролики, на что я ему ответил будите разводить их, а меня не надо и ушёл.

Когда пришел к второму врачу, он настоятельно рекомендовал, судя по снимкам, не поднимать больше двух кг. что я в течение года и делал. После чего уже не мог и сапоги одеть. Я понял, что надежда на врачей мало. И поэтому сам начал читать литературу и пришёл к определённому выводу, терять особо нечего, иду в тренажерный зал. Сразу было очень тяжело и больно, но со временем становилось все легче и легче. Я начал закачивать спинные мышцы. Делать по утрам зарядку, рекомендую пять тибетских упражнений называются Еко Возрождения- есть в интернете. И ещё лежа на животе поднимайте, ноги на месте поднимаете только туловище, руки за спиной, сто раз, можно первое время интервалами с небольшим отдыхом. Параллельно приобрёл ортопедическим матрас, подобрал подушку и жизнь стала налаживаться. Уже шесть лет я забыл, что такое беспокойство спины. Пишу очень честно. Но это практика моя личная, а вы смотрите сами, что вам нужно и что подходит.

Post scriptum: Также в то время сразу купил доску Яминова, но через месяц один грамотный человек мне сказал, что на ней не стоит заниматься, так как атрофируются спинные мышцы, если их самому не качать. Поэтому на ней я позанимался всего один месяц и сейчас она уже шесть лет стоит в гараже.

Могу ещё добавить, что имеет значение хороший сон. Я заметил, когда не высыпался, то немного чувствую напряжение в спине.

И ещё многие вещи вы не узнаете, помогает или нет, пока не попробуете. Всем хорошего здоровья.

Тренировать осанку или держать себя уверенно и с достоинством. Правильная поза и осанка отражают правильное состояние ума. Если мы входим в комнату сгорбившись, волоча ноги или опустив голову. Мы сообщаем всем о нехватке уверенности и энергии. Когда же мы входим твердым шагом, выпрямив спину, с открытыми и расслабленными плечами, мы несем окружающим уже совсем другое, позитивное послание. Но важнее всего то, что положение нашего тела влияет не только на окружающих: оно очень сильно влияет на нас самих.

Бездумно поглощать пищу или с уважением относиться к нуждам тела.

Питание имеет огромное влияние практически на все болезни, распространенные в западном обществе. В то время как в одних частях света люди голодают, в других, особенно на Западе, жители благополучных стран страдают от переедания. Для всех нас еда доступна и дешева, и нас регулярно соблазняют вредной едой. Учитывая тот факт, что мы потребляем больше еды, чем нам требуется, и то, что в большинстве случаев наша пища не является здоровой, неудивительно, что ожирение распространяется такими же темпами, как диабет, рак и заболевания сердца. Чтобы прожить долгую, здоровую и полноценную жизнь, стоит больше задумываться о количестве и качестве потребляемой пищи.

«Золубая зона» — термин, обозначающий территории по всему миру, где люди живут долго и сохраняют здоровье до самых преклонных лет. Именно в «золубых зонах» насчитывается максимальное число долгожителей, при этом люди не просто доживают до 100 лет, но и в 80, и в 90 лет ведут активный образ жизни.

Продолжая работу доктора Роберта Кейна из Национального геронтологического института, Дан Беттнер и его команда из Национального географического общества США изучали «голубые зоны» с целью «выявить лучшие практические приемы сохранения здоровья и долголетия и применить их в жизни каждого человека».

Неудивительно, что Беттнер обнаружил, что основным фактором долголетия является здоровое питание. Никаких хитростей: лучше натуральное, чем приготовленное; больше фруктов, овощей и орехов и так далее. Но важно не только качество еды, но и ее количество. Например, на Скинаве жители говорят: «Ешь, но не наедайся». Эта фраза, произносимая каждый день перед приемом пищи, напоминает им о вреде переедания.

Беттнер отмечает, что в западных странах люди обычно завершают трапезу только тогда, когда наедаются досыта, тогда как на Скинаве из-за стола встают сразу, как утолили голод.

«Будьте активными. Главное — правильно питаться,
двигаться и бывать на свежем воздухе»



Отношения

Секреты и отношения

Очень глубокая и тонкая тема. Все вроде просто и в тоже время все очень сложно.

Лично на мой взгляд, первая причина — это мы смотрим на мир слишком разными глазами.

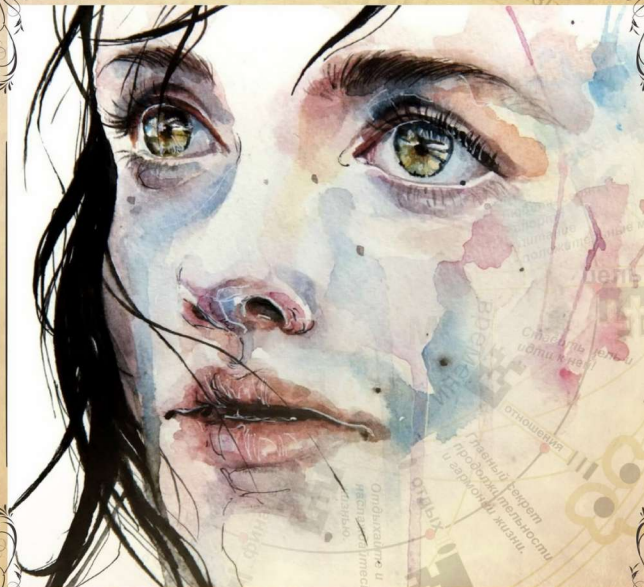
Больше того, даже тот, кто говорит и тот, кто слышит, у них разное восприятия.

А если очень коротко и не заходить слишком издалека, совет, который сохранит отношения, не говорите никому по секрету. Любой секрет пройдет по кругу и попадет именно к тому, от кого и секрет, ну и как следствие вернется по кругу портя отношения.

Кто-то может сказать, может это часть устроенной жизни, может быть, каждому свое, но я лично не сторонник на ровном месте получать проблему, а проблема — это эмоции переживания, нервы если хотим.

И очень главное, я давно узнал этот великий секрет и поделюсь с Вами, особенно не делитесь секретами с родственниками, редко на пользу идет, а сэкономленную энергию лучше направить на внимание к близким людям, любовь, свое здоровье, помощь и бесконечный список куда можно положительно потратить возможности и энергию. А секреты (в кавычках) среди родственников они очень глубокие, болезненные и никому на пользу не идут.

В общем я за гармонию и прекрасные отношения со всеми и особенно близкими для Вас людьми и родственниками:)



Финансы

Деньги - это идея

«Деньги - это отличный слуга для идей, целей и мечты»

Определите точное количество денег, которое вы хотели бы иметь. Недостаточно сказать: «Я хочу иметь много денег». Будьте точны и конкретны.

Запишите всё обдуманное, количество денег, время, к которому хотите их иметь, чем вы готовы пожертвовать в обмен, план действий

Деньги вечный двигатель социальной машины: деньги контролируют, регулируют, управляют.



Деньги не должны быть целью, а средством достижения целей.



Деньги - это не добро и не зло, деньги - это возможность.



Богатые люди думают всегда о перспективах в будущем, выстраивают стратегию достижения и действуют.



Деньги - это хорошая услуга.



Бесплатно - это очень дорого.



Заблуждение - завтра будет лучше я хочу хорошо жить сегодня.



✱
Экономьте и инвестируйте.

✱
Возможности за пределами нашего сознания — выйди за них.
✱

Для поиска финансов на дело (цель) нужна изобретательность и решительность.

Думать так, как думают богатые

✱
Самый большой капитал - это ваша способность зарабатывать.

✱
Самое большое богатство - это гармония в душе.

✱
Каждый человек способен заработать столько, сколько запрограммировал в своей голове.

✱
Планировать, действовать, больше зарабатывать, откладывать, инвестировать, наслаждаться...

Расход всегда стремится к доходу

✱
Мой девиз - работать меньше и больше наслаждаться жизнью.
✱

✱
Нужно делать то что нравится и что ты любишь.

✱
Нужно делать, что любишь или любить что делаешь.
✱

Мот, кто хочет видеть результаты своего труда немедленно, должен идти в сапожники. (с) Альберт Эйнштейн

Начните поиски с того, что каждое утро задавайтесь одним и тем же вопросом. В какой области я на самом деле являюсь первым? или в какой области я смогу стать первым? В чем мои сильные стороны? Что хорошего до сих пор я успел(а) совершить в своей жизни. Вы должны отыскать цель, которая более всего Вам подходит и в точности соответствует Вашим талантам и способностям. Чного не дано.

Полонная радость жизни состоит в том, чтобы употребить жизнь на то дело, которое считаешь действительно важным (Джордж Бернард Шоу).

Значительную часть своего времени мы посвящаем работе, и все-таки многие люди видят мало смысла в том, чем они занимаются по несколько тысяч часов в год. Если вы не считаете свою работу значимой, у вас есть выбор из двух вариантов (кроме третьего — просто расстроиться по этому поводу): найти более осмысленную работу или найти смысл в имеющейся работе. Не каждый из нас может похвастаться идеальной работой — такой, чтобы она соответствовала всем нашим ценностям, велась в окружении прекрасных коллег и в атмосфере, идеально подходящей нашему темпераменту. Но даже если вы так и не нашли идеальное место, существует предостаточно способов, как относиться к той работе, которая у вас уже есть.



Саморазвитие

В борьбе с собой все способы хороши

Мысль - это только указатель, она показывает направление, в котором нам надо идти, но она никогда не доставит нас туда, она не может этого. Но люди порой думают, что это возможно и настолько верят в это, что даже реальность не способна убедить их в этом. Многие поглощены своими мыслями и эмоциями и это проблема которая существует и достаточно глубоко.

Люди покоряют не Эверест, а самих себя.

Необходимо всегда помнить: знать, что нужно делать, и не делать — это всёравно, что не знать. Люди автоматически блокируют подсознание после слова 'надо', если оно не, то 'надо', что действительно важно для них в конкретный момент.

Люди автоматически блокируют подсознание после слова 'надо', если оно не, то 'надо', что действительно важно для них в конкретный момент. Реальность жизни состоит в том, что мир, словно зеркало, является отражением наших мыслей. Вся окружающая нас действительность такова. А у каждого из нас своя. Ведь на самом деле, мы способны создать для себя любой мир. Мы живем там, где живут наши мысли. Лидер - это тот человек, которого не надо толкать в спину.

Человек, который сомневается в себе, вносит себя в список собственных врагов и сам наставляет на себя оружие.

Самая большая победа — это победа над собой.

Управление собой — это способность все внимание и силы уделять одной задаче до тех пор, пока она не будет решена.

Вы сможете добиться любой цели, стать богатым и успешным человеком, прожить долгую и счастливую жизнь, если действительно захотите и будете к этому стремиться!

Мы сами себя формируем и духовно, и физически, основываясь лишь собственными представлениями об идеале.

Наша задача — стать лучшей версией себя.

Наш мозг словно «Центр управления полетами», внимательно слушает своего хозяина и выполняет то, о чём его просят.

Сущность человека определяется его поступками.

Ввязываться в негативный внутренний диалог или напоминать себе, где настоящее «я»?

Прибычные способы мышления не сохраняются на всю жизнь. Одна из самых значительных находок в психологии за последние двадцать лет — это открытие того, что люди могут выбирать как им думать.

В нашей голове течет нескончаемый поток мыслей. Многие из них содержат негативный подтекст, который может причинять нам вред. Иногда мы живем с этим вредоносным посылом так долго, что начинаем путать его с реальностью и в результате действуем так, словно этот негатив и есть истина. Например, многие люди верят, что они не заслуживают быть счастливыми, любимыми, или успешными. Кто-то считает, что никогда не сможет изучить математику или овладеть какими-то навыками. При этом, в большинстве случаев, негативные установки не имеют основания и лишены здравого смысла. Мы принимаем их за истину, не подвергая сомнению, просто потому, что слишком долго слышим их внутри своей головы. Установите бесконечную прокрутку этих «голосовых сообщений» в своем мозге, пусть ваш рассудок бросит им вызов. Верните себе власть над внутренним голосом, по указке которого вы живете.

Напрягаться или расслабиться?

Считается, что упорство делает нас сильнее. Но иногда способность отпустить оказывает гораздо более полезное влияние.

Мои тело и разум составляют единую и неделимую систему. Все, что оказывает влияние на одну составляющую, обычно влияет и на другую. Любое эмоциональное или психологическое состояние меняет и наше физическое самочувствие — улучшает или ухудшает его. Например, когда я чувствую, что у меня сжимается горло, это является показателем эмоционального стресса. Снимая мышечное напряжение, расслабляя мышцы, можно уменьшить стресс.

Чтобы ослабить физическое напряжение, где бы оно ни возникало — во лбу, челюстях, горле, плечах, животе или спине, — нужно сосредоточиться

на этой части тела, сделать несколько глубоких вдохов и ослабить зажим. Можете мысленно повторять про себя – «отпусти», пока не почувствуете, что мышцы расслабляются и стресс уходит. Теперь войдите в состояние покоя и безмятежности.

Известный учитель йоги Патриция Уолден говорит, что самая важная часть этой практики – заключительная, когда практикующие ложатся на спину, спокойно кладут руки вдоль тела, вытягивают ноги и расслабляются. Эта поза называется 'шавасана' (поза 'труп'). Она подразумевает, что нужно отжаться силе притяжения и позволить полу поддерживать свое тело. При этом все зажимы и напряженность уходят, исчезает психологическое напряжение, за которое мы иногда невольно цепляемся.

Развитие

Это самое золотое правило - всегда развиваться и ставить новые цели, которые ведут нас к мечте.

Раскрывать и развивать свои сильные стороны - это и есть проявления любви к себе.

Человек, у которого много положительных качеств, к нему всегда высокие требования.

В борьбе с собой все слабости хороши

Психология, будьте с ней осторожны, любите ее и давайте ей все самое

лучшее что есть - это наш ключ к внутренней гармонии и счастью.

У человека два знаменательных дня: день, когда он родился, и день, когда он понял для чего.

• Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

• Чувствуй вкус жизни прямо сегодня.

• Определите ваши ценности.

• Намерение – это управление реальностью.

Каждый может рассердиться. Это очень легко. Но сердиться на подогнающего человека в нужной степени, в нужное время, с правильной целью и правильным образом – это совсем не так просто.

Расхожая фраза гласит: никто не совершенен. Мы знаем, что это так, и тем не менее продолжаем наказывать себя и других за любое отклонение от совершенства. Я не верю, что мы можем – или должны – прощать абсолютно все. А все же я знаю, что люди склонны помнить множество обид – и на других людей, и на самих себя, – которые вполне можно было бы простить.

• Само выражаться и открываться

Уязвимость — это суть стыда, страха и нашей борьбы за значимость, но также она, по видимому, рождает радость, творчество, привязанность и любовь (Брене Браун)

Выражать себя — то есть открыто делиться мыслями и чувствами — это всегда риск. Риск быть отвергнутым, риск того, что тебе сделают больно. Но не выражать себя, прятаться за неким фасадом, каким бы впечатляющим он ни был, — это форма самоотрицания, которая приводит к подавленности и неудовлетворенности. Да, если буду самим собой, я могу не понравиться другим людям, но, если я постоянно кого-то изображаю, в конце концов я перестану нравиться самому себе.

Постоянное ношение маски часто является показателем низкой самооценки. Однако подобное притворство не только не решает проблему уверенности в себе, но со временем еще больше ее усугубляет. Более того, даже если другим людям нравится та маска, которую вы носите, нравиться им при этом не вы, а тот человек, которым вы притворяетесь. Выбирая быть самим собой, а не казаться кем-то, вы делаете ставку на настоящее, а не на искусственное, искренне выражаете свои чувства, а не производите впечатление, — вам больше не нужно оправдываться за то, кто вы есть. Вы позволяете своему внутреннему свету сиять.

Говорить «да», когда это полностью соответствует вашему замыслу.

«Нет», сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем «да», сказанное только для того, чтобы обрадовать или, хуже того, чтобы избежать проблем.

«Нет» — одно из самых коротких и легко произносимых слов, и вместе с тем это самое трудное слово. Как часто мы в конце концов произносим «да» только потому, что хотим сделать собеседнику приятное, не желаем кого-то подвести или боимся, что разочаруем тех, кому отказываем, и вызовем их гнев.

При этом мы забываем, что иногда «да», сказанное другому, это «нет», сказанное самому себе. Чтобы быть счастливым и успешным, нужно фокусироваться на своем видении, на своих целях. Это подразумевает умение говорить «нет» как людям, так и возможностям — что не всегда легко: способность расставлять приоритеты и выбирать только ту деятельность, которой вы действительно хотите посвятить свое время и силы.

Не жди максимума, если ты сделаешь минимум

«Изменения — это то что нужно человеку для состояния счастья»

Любовь к себе всегда взаимна.

Изменения и зачем они нам.

В Японии есть слово «Аикай» (ikigai) — переводится как для чего встаешь утром.

У каждого должен быть свой «Аикай» а это источник энергии, счастья и безграничной любви. Чтобы быть другим тем, кем ты хочешь быть, нужны изменения.

Не бойтесь экспериментировать, найдите то, что лучше всего мотивирует вас. Надо понимать, что изменения – это движение, а значит трение и торможение будет в первую очередь. Поэтому у вас с собой должно быть согласие об необходимости этих изменений и важно понимать, что при изменениях вы встретите внутреннее сопротивление – это нормальный процесс и его надо уважать, в общем никакого насилия – только добрая воля.

И еще что бы изменить себя, если на это есть конечно запрос, здесь на мой взгляд решающее значение имеет – это честность с самим собой и не нужно нам торопиться с выводами, что мы честны с самим собой это порой очень не так. Вот, например, небольшая мотивация – изменения для того, чтобы жить, без понедельников, без начальников и без будильников.

✱
·Каждый наш поступок продолжает создавать нас самих.

✱
·Если захотеть, то можно и на Луну полететь, цельтесь лететь к звездам, если не долетите до звезд все равно окажитесь на луне.

✱
·Нет никакого смысла пытаться помочь людям, которые не помогают себе сами.

✱
·Действовать нужно прямо сейчас.

✱
·Путь в тысячу миль начинается с одного шага (Тао Цзы).

✱
Не бойтесь изменить что-либо в своей жизни, если этого хотят ваши

сердце и душа. Иначе придется жить, изменив и душе, и сердцу.

«Прокрастинация», или откладывание дел в долгий ящик, ненужные оправдания, почему сегодня не делать то, что можно сделать завтра, – это абсолютно бездесная проблема.

Научные исследования феномена «прокрастинации», к счастью, дали нам ряд практических рекомендаций, как преодолевать склонность откладывать дела на потом. Самая эффективная из них – это делать «пятиминутный старт», то есть в течение пяти минут заниматься тем делом, которое вы до сих пор откладывали. Даже если вам очень не хочется этого делать. «Прокрастинаторы» часто оправдывают себя тем, что совершают какие-то действия надо только тогда, когда этого действительно хочешь – то есть с подходящим настроением, на подъеме. Так вот, это не так. Чтобы решить какую-то задачу, чаще всего достаточно просто начать ею заниматься. Первое действие влечет за собой второе действие и запускает весь процесс.

Я знаю, что ничего не знаю, но другие и этого не знают

«Знание и развитие это – ключ от очень многих жизненных дверей»

✱
·Знание – это сделать свою жизнь шедевром.

✱
·Знания без внедрения – бесполезны.

✱
·Когда заканчиваются знания, начинаются домыслы.

Женщины ученые от природы, мужчины — от книг.

Грамм действий больше чем тона знаний.

Знание лучший товар — один раз приобрел и можешь пользоваться сколько угодно, раздавать и продавать, их меньше не становится.

Преподаватель, который говорит и слушатель — они по-разному все понимают и воспринимают.

Время

Мало делать красивые поступки,

Надо еще распознать время,

В которое надлежит их сделать.

Мы не можем сесть в лодку,

Которая уже проплыла мимо,

Или в ту, которая еще не пришла.

Знать, как действовать, - половина дела.

Другая половина - знать время,

Когда свершатъ действия!

Для всех дел в мире есть надлежащее время,

Но, чаще всего, люди упускают его...



Сила воли — это умение подчинить себя себе

Сегодня я немного напишу про силу воли, которой многим не хватает. Я изучал этот вопрос, и он оказался очень и очень глубокий. Это на мой взгляд - самая могущественная сила и самая не изученная. Я прочитал книгу, которая в 2013 году была бестселлером. Автор Келли Макгонигал «Сила Воли» как развить и укрепить. На мой взгляд стоящая книга. Теперь по сути: проблема в том, что мы порой бьем себя и по больным местам, это когда мы что-то желаем изменить в себе и не получается. Совет не боритесь с собой вы проиграете, ведь в «Борьбе с собой все методы хороши». Уже многими проверено, изменения нужно делать медленно. Например, как я научился делать по утрам зарядку, что бы не следить за временем и было интересно ее делать я по МАС(у) смотрю что-то интересное, можно развивающее и за одно делаешь пометки приходят идеи и креативные мысли. Но каждый может придумать свой метод, здесь главное конечный результат. Много можно написать, но думаю каждый будет находить свой метод. И еще имейте ввиду, когда вы хотите применить силу воли, например, иметь стройную фигуру и отказ от сладкого и другого, по науке в человека сразу падает уровень сахара в крови и он получает полный дискомфорт, поэтому и трудно менять. Но вооружившись верой мы можем делать изменения в своей жизни к прекрасному лучшем. В добрый путь друзья.

Практически невозможно победить свои желания, но можно не стать их рабом.



Сила воли — это способность управлять самим собой и ходом своей жизни, таким образом, чтобы добиваться всех намеченных целей и реализовать практически любые свои желания.

Это самая могущественная сила и самая не изученная.

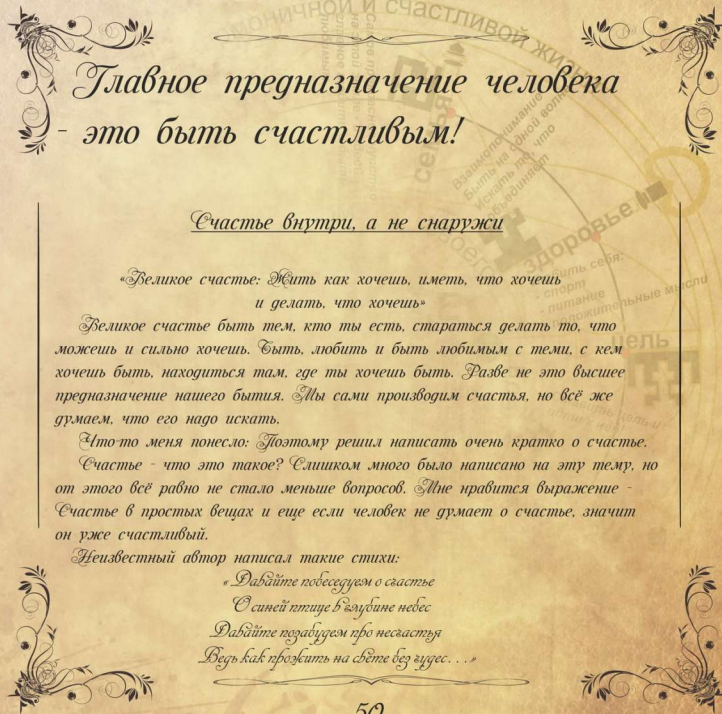
Сила воли дает возможность человеку делать именно то, что нужно даже если делать это прямо сейчас не хочется.

Слабовольный человек никогда не добьется успеха в жизни. Он так и будет всю жизнь мечтать о богатстве, славе, независимости от жизненных обстоятельств и других соблазнительных вещах.



«Когда-нибудь потом»:
опаснейшая болезнь,
которая рано или поздно
похоронит Ваши мечты
вместе с Вами ...





Главное предназначение человека - это быть счастливым!

Счастье внутри, а не снаружи

*«Большое счастье: Жить как хочешь, иметь, что хочешь
и делать, что хочешь»*

Большое счастье быть тем, кто ты есть, стараться делать то, что можешь и сильно хочешь. Быть, любить и быть любимым с теми, с кем хочешь быть, находиться там, где ты хочешь быть. Разве не это высшее предназначение нашего бытия. Мы сами производим счастья, но всё же думаем, что его надо искать.

Что-то меня понесло: Поэтому решил написать очень кратко о счастье.

Счастье - что это такое? Слишком много было написано на эту тему, но от этого всё равно не стало меньше вопросов. Мне нравится выражение - Счастье в простых вещах и еще если человек не думает о счастье, значит он уже счастливый.

Неизвестный автор написал такие стихи:

*« Давайте поведем о счастье
О синей птице в зорбине небес
Давайте поведем про несчастья
Ведь как прожить на свете без грусти... »*

Многие из нас проводят свои дни в суете и заботах, как же без них! Да это волшебное завтра, но мой вам совет, ничего не откладывайте на потом иначе будете жалеть. Я еще и счастлив потому что я никогда и ничего не откладывал на потом, например, если хочу писать сейчас про счастье, то я пишу, даже если никто и не читает. А если начать задавать себе вопросы зачем и почему - то и строчки не напишу.

Жизнь ценится не за длину, а за содержание, приятное содержание, в этом и заключается полнота жизни в этом и есть счастье.

Что бы почувствовать себя счастливым прямо сейчас - это ваш выбор. А теперь попробуйте прямо сейчас сделать вдох и ощутить себя подобными яркому праздничному шарiku, счастливыми и легкими, а если хотите, закройте глаза и полетайте там, где вы хотите быть.

Не нужно забывать одно - Любовь к себе всегда взаимна, для этого вам нужна высокая самооценка, уверенность что ваша жизнь находится в ваших собственных руках, жить нужно с максимальным оптимизмом, с открытостью и быть очень общительными. И как я раньше писал у вас должно быть очень и очень много любви и каждому свое.

И еще, чем больше смысла человек видит в своем существовании, тем больше радости и счастья он испытывает и при этом для каждого смысл свой.

Живите сегодня, будьте здесь и сейчас. Это не генеральная репетиция, у нас к сожалению, только одна жизнь. И как мы ее проживем, зависит всецело от нас и только от нас.

С верой в вас и ваш потенциал быть счастливыми.

Жить счастливо - это все равно, что на скрипке играть, это нужно практиковать каждый день.

Люди не достигают счастья не потому что не могут, а потому что не знают, как оно выглядит (Сократ).

Счастье, как запах духов, нельзя передать его кому-то, если у тебя у самого его нет.

Счастье - это гармония души.

Счастье - это любить и быть любимым.

Счастье - это принять себя.

Счастье - это любимое дело.

Счастье - это когда ты о счастье не думаешь.

Счастье - это хобби.

Счастье - это творчество.

Счастье - это способность удивлять и удивляться.

Счастье - это развитие.

Истинное счастье категория вечная поэтому и принадлежит каждому из нас давно и навсегда. И чем раньше мы осознаем это, тем дольше будем счастливы.



Счастье не в том, что мы имеем, а в том, чем наслаждаемся.



Многие люди считают, что секрет счастья состоит в том, чтобы иметь большой дом, мощную машину, самые новые гаджеты и растущий счет в банке. Рекламная индустрия инспирирует и раздувает культ вещиизма, обещая вечное блаженство с каждым новым приобретением. В действительности же, если наши базовые потребности удовлетворены, то увеличение числа вещей — лучших, более новых, более красивых — не делает нас счастливее. Максимум, что оно дает, — временный кайф. Приобретательство сродни дозе наркотика.

Источник длительного счастья не в обладании материальными вещами, а в получении приятных впечатлений — это может быть игра в мяч с ребенком, хороший ужин с другом, привкус соленого ветра на побережье. У меня достаточно средств, чтобы организовать себе эти переживания, и я не могу позволить себе жить без них. Их денежная стоимость невелика, но при этом они бесценны.

Любящий партнер, годовой доход до 100 тысяч долларов и социальная активность — вот составляющие "золотого треугольника счастья", по мнению профессора Роберта Хамминса из австралийского Университета Дикина. Он опроверг бытующее мнение о том, что лишний вес делает людей несчастными, пишет news.com.au.

По мнению психолога, врачи в своей практике должны больше думать о

счастье пациента в целом, а не сосредотачиваться лишь на его проблемах с давлением или холестерином.

Он отметил, что по итогам анализа 29 исследований состояние здоровья не вошло в "треугольник счастья". Все дело в том, что люди умеют приспосабливаться к своим болезням. И если проблемы со здоровьем не очень серьезны, то они не сильно влияют на ощущение счастья.

"Мы очень внимательно изучили влияние массы тела на показатели настроения и счастья. И оказалось, что люди, у которых наблюдается превышение веса или же небольшое ожирение, чувствуют себя в порядке. Они контролируют свое настроение", — отметил психолог.

Всем знакома фраза: "В сорок лет жизнь только начинается". Профессор Роберт Хамминс утверждает похожее: с возрастом ощущение счастья только растет, особенно после 55-60 лет (конечно, при условии, что нет серьезных проблем со здоровьем, например, артрита в тяжелой форме).

По его словам, удачная личная жизнь важнее денег, потому что она дает ощущение "тыла" и благополучия.

"Вам нужен только один человек, который разделит с вами вашу жизнь, и это невероятно важно. Люди, у которых никого нет, с кем бы они могли поделиться своими проблемами, — очень уязвимы для трудностей, которые у них возникают", — считает Хамминс.

Что касается денег, то тут важна сумма, в которой человек реально нуждается. Это не значит, что чем больше финансов, тем счастливее человек. По мнению профессора, количество денег, необходимых для счастья, зависит от наличия детей и места проживания. Цифра, которую в итоге ученый вывел, составляет сумма, доходящая до 100 тысяч долларов в год.

Третий элемент "золотого треугольника счастья" - социальная активность - не менее важен в жизни человека. Главное тут возможность сочетания деятельности и социальных контактов. Хорошим примером этого являются клубы или кружки по интересам, а также работа волонтером. "В этом смысле шахматные клубы не очень хорошая идея, поскольку они менее интерактивны", - говорит психолог.

Для ощущения счастья не важно, где вы живете, кем работаете и есть ли у вас дети или нет. Главный индикатор вашего настроения и самочувствия - эта улыбка. Если вы часто улыбаетесь, значит, вы в "золотом треугольнике".

❁ Почему так важно быть счастливым ❁

Схема здесь такова: чем выше у вас частота вибраций, тем больше событий вы можете инициировать. Конечно, люди существуют на более высоких частотах, чем гравий, овощи или свиньи, поэтому и жизнь у них движется быстрее. А теперь не отвлекайтесь, потому что мы как раз дошли до того места, когда все станет понятно...

Вопрос: Люди какого типа постоянно сидят в тупике?

Ответ: Без эмоциональные.

Почему? Мы - существа, состоящие из энергетических вибраций, и живем в мире, состоящем из вибраций. Своими мыслями и вибрациями мы объединяемся со всем, что нас окружает. Посредством своих чувств мы притягиваем к себе новые возможности. А эмоции - это движущая сила, стоящая за нашими намерениями.

Обратите внимание на само слово «e-motion», ведь «motion» значит «движение». Люди без эмоций, словно машина без бензина, не могут двигаться! Именно поэтому человек, неспособный ярко чувствовать, никогда не выберется из скучной, наезженной колеи. Когда вы относитесь к жизни с энтузиазмом булыжника, то и жизнь у вас будет такая же, как у него. Вы наверняка не раз встречали таких живых мертвецов, которым ни до чего нет никакого дела. Они непрерывно повторяют себе одну и ту же мантру:

- В жизни все слишком сложно. Ничего хорошего в ней не происходит. И совершенно правы. Ничего хорошего у них в жизни не происходит... и они сами в том виноваты.

А какие же люди, наоборот, быстрее всех прогрессируют? Это те, кто:

- знают, чего хотят;
- верят, что они все это заслужили, а также
- живут с радостью и энтузиазмом в душе.

И кто живет именно по этому принципу? Дети.

Задумайте, как все идеально устроено! Пока ты ребенок, тебе ничему из этого не надо учиться. Ты уже появляешься на свет практически всемогущим, в комплекте со всеми инструментами, при помощи которых можно творить и привлекать к себе хорошее. И пока будешь оставаться похожим на ребенка, жизнь будет двигаться очень быстро.

Двухлетний ребенок знает, чего хочет.

Двухлетний ребенок верит, что он прекрасен и достоин исполнения всех желаний.

Двухлетний ребенок полон счастья и эмоций.

Все очень логично. Когда скучно, когда нет никаких желаний и даже непонятно, чего хочется, начинаешь впадать в стагнацию, потому что мысли без эмоций не просто бессильны, но и полностью бесполезны! А когда начинаешь открывать внутри себя жизнелюбие и эмоции, жизнь начинает бить ключом.

* Счастливые люди счастливы не потому, что достигли успеха в жизни. Они достигают успеха в жизни, потому что счастливы.*

Вы наверняка можете вспомнить счастливые моменты, когда все в вашей жизни вдруг само собой вставало на места. Возможно, у вас среди знакомых есть счастливые люди, которые живут, словно в сказке, занимаются любимым делом и получают от жизни один подарок за другим.

И это не просто везение.

* Счастье, то есть умение чувствовать себя хорошо, - это самая важная наша цель.*

Мы создаём свою жизнь в соответствии с тем, как себя чувствуем. Когда вы чувствуете себя хорошо, все ваше существо находится в гармонии с окружающим миром. Сказываясь перец лицом трудностей, вы находите решения. Вы постоянно обнаруживаете, что в самый подходящий момент оказались в самом выгодном положении. И дело здесь вовсе не в уровне IQ. И не в том, грешник вы или святой. А в том, как себя чувствуете.

Ваша жизненная миссия - как можно чаще чувствовать себя как можно лучше. Подмогой в этом деле будут следующие привычки:

1. Любите себя.*

В жизни нет более важных взаимоотношений, чем с самим собой. Постоянно критикуя себя, вы разрушаете собственную жизнь. А когда вы себе нравитесь, вы даёте себе возможность быть более счастливым, здоровым и преуспевающим человеком. Будьте с собой помягче.

2. Будьте гибче.*

Попытки держать под контролем весь мир и судить окружающих только выматывают. Не спорьте с тем, что уже произошло. Просто держите удар и радуйтесь сюрпризам, которые подкидывает вам жизнь.

3. Сосредоточьтесь на том, что хотите.*

Представляйте себя таким, каким хотите быть, и жизнь такой, какой хотели бы ее видеть.

4. Относитесь к деньгам легче.*

Деньги - как собаки, убегают, если за ними погоняться, и непременно цапнут за мягкое место, если думаешь, что им не нравишься. А если вести себя с ними спокойно, то сами придут и улягутся к вам на колени.

5. Будьте благодарны.*

Как бы мало вы ни имели сегодня, сосредоточьтесь на том, что у вас есть, и изобилие постепенно придёт. Всегда ищите в жизни только хорошее. Вы спросите: «Когда я буду счастлив?» Когда благодарность миру войдет у вас в привычку.

Смысл, что мною движет.

Вера в себя – это лучший путеводитель для вас!

В жизни 80% успеха в любом начинании заключается в психологии и только 20% – в механике. Я веду к тому, что именно на наших убеждениях основываются наши решения. А нужно глубоко понимать насколько это будет важно для Вас. Нет недостатка возможностей сделать свою жизнь такой, какой бы Вам хотелось. Есть лишь недостаток решимости сделать это.

Готовность к риску, смелость, креатив в решении проблем – это то, что сегодня поможет вернуть состояние спокойствия и веру в будущее.

Нет другого удобного времени для того, что созрело внутри. Прямо сейчас! Есть желание – есть и сила!

Размышлять о слабостях и недостатках или сосредоточиться на преимуществах и талантах?

Сила, а не бессилие имеет значение (Титер Друкер).

Тот, кто вкладывает энергию в свои сильные стороны, становится более счастливым и успешным. Это не означает, что нужно игнорировать свои слабости, – стоит больше фокусироваться на том, что вам хорошо удается. По словам эксперта по лидерству: «только сильные стороны позволяют достичь истинного совершенства».

Вот примерный список вопросов, которые мне придется задать себе, если я попробую определить свои сильные стороны:

«ПЕРВЫЙ ПОЛУЧАЕТ УСТРИЦУ, А ВТОРОЙ – РАКУШКУ»



1. В чем моя сила?

2. К чему у меня природная склонность?

3. В чем мой талант?

4. Какие из моих способностей уникальны?

Эти вопросы позволяют не только выбрать главные цели в жизни (стать писателем, учителем, сделать карьеру в юриспруденции и т. д.), но и понять, к чему приложить свои таланты в ближайшем будущем (подготовить презентацию, отточить математические способности, спланировать семейный отпуск и т. д.).

❁
В ненастье, штормом

Парус свой распусти.

О как сладостен будет сей миг, по водам

Лугам прям к прогулам,

Чем рабам быть у страхов своих!



Выбор за тобой

Убеждения!!! Мы очень сильно привязываемся к своим убеждениям. Мы даже готовы верить, что лучше быть правым, чем счастливым, и лучше быть правым, чем состоятельным

В жизни выбираем или мы, или нас. Например, вас нанимают на работу. Избежать трудностей или учиться на своих ошибках?

Никогда не позволяйте ни одному серьезному кризису сгинуть бесследно.

Несмотря на то, что я не люблю жизненные сложности, они иногда случаются. Но, даже в этих ситуациях, у меня есть выбор. Я могу воспринимать их как неприятный опыт, который нужно как можно скорее и навсегда забыть, или могу осмыслить и использовать ту полезную информацию, которую дает любое испытание. Например, сложные времена могут научить меня смирению (лучше узнать свои границы), эмпатии (научиться сочувствовать чужой боли), терпению (осознать, что вещи не всегда идут так, как мы планируем) и стойкости (поверить, что я способен восстановиться). Я совершенно не обязан, сталкиваясь с проблемой на своем пути, чувствовать радость, и все же, когда происходит что-то плохое, я могу использовать эту ситуацию для своего роста и развития.

Не все в жизни происходит к лучшему, но я могу выбирать для себя лучшее из происходящего.

Быть пессимистом или быть оптимистом, полным надежд?

Вы видите то, что есть, и спрашиваете: "Почему?" А я мечтаю о том, чего никогда не было, и говорю: "Почему бы и нет?"

Пессимисты считают оптимизм беспочвенным и оторванным от жизни

мировоззрением. Но, несмотря на то, что оптимисты по определению имеют большие виды на будущее и предаются заоблачным мечтаниям, их надежды и мечты нередко оказываются само реализующимся пророчеством: спустя некоторое время они становятся реальностью. Пессимистический взгляд, напротив, увеличивает шансы на то, что будущее окажется мрачным.

Взгляд, полный надежд, способствует успеху и процветанию. Если оптимизм и надежды обоснованы, они укрепляют отношения с людьми, помогают добиваться успехов в работе, преодолевать трудности и закладывают основу для того, чтобы мечты воплотились в жизнь. Ожидания определяют реальность

Жить на автопилоте или делать осознанный выбор?

Я - хозяин своей судьбы, я - рулевой своей души.

Большую часть времени мы действуем на автопилоте, бездумно реагируя на все, с чем сталкивает нас жизнь. Мы можем злиться, когда кто-то говорит нам то, с чем мы категорически не согласны; мы можем разрывать отношения, если нас критикуют; мы можем опускать руки, если задача кажется слишком сложной. Нам кажется, что наши реакция неизбежна, но это не так.

Реагируя на все происходящее в жизни так же, как вы делали это раньше, вы лишаете себя возможности получить более полезный опыт. Вместо того, чтобы действовать так, как вы привыкли, сделайте шаг назад и подумайте, а как вы хотели бы отреагировать на сложившуюся ситуацию. Вам нужно взять контроль в свои руки, действовать осознанно и решительно, создавая тем самым другой, лучший опыт для себя и для окружающих.

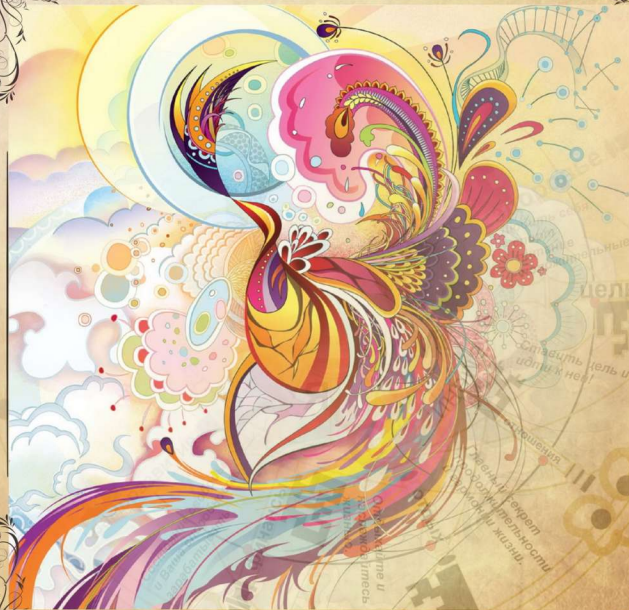
Наверняка у вас есть хотя бы один родственник, способный вывести вас из себя. На семейных встречах этот человек всегда умеет сказать что-то такое, что вас гарантированно расстроит или разозлит, и вы немного сорветесь.

Вполне вероятно, что ваши встречи с этим родственником заканчиваются ссорой и словесной перепалкой, в ходе которой обе стороны говорят друг другу столько «комплиментов», которые уж точно не решают проблему. Эта ситуация повторяется снова и снова, каждый раз оставляя неприятный осадок на весь оставшийся день.

А что будет, если на следующем семейном празднике вы откажетесь быть пойманным на крючок? Как только почувствуете раздражение, остановитесь и напомним себе, что вы не находитесь в плену у этой ситуации и что существует множество других способов реагировать на слова родственника. Например, его можно просто проигнорировать. Или отшутиться, что вы уже слишком стары, чтобы продолжать спорить по пустякам. А еще можно сказать этому человеку, что вы обдумаете его точку зрения позднее, так как в данный момент вы хотели бы просто хорошо провести время.

Изменив привычную реакцию — пусть даже ненамного, — вы обнаружите, что и вы сами, и окружающие вас люди движутся новым курсом, и это путешествие становится гораздо более приятным.

ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ - ГЛАВНЫЙ УСПЕХ В ЖИЗНИ!





Лучший способ предсказать свое будущее - это стать его создателем.

«Будьте благодарны за жизнь и все что у Вас есть и это ключ к счастью»

Это удивительно и доказано, что наше счастье и радость жизни напрямую связано с чувством благодарности, благодарность всегда делает нас счастливее.

Если взять обратную сторону, огорчение, напряжения, по поводу недостаточности того что нам хотелось бы, может вполне связано с недостатка благодарности за то, что имеем. Но многом решения проблемы можно, причем неожиданным способом для себя подобрать ключик путем благодарности. А еще мне кажется благодарность прекрасным способом ускоряет жизненные процессы в том русле как нам и надо.

Почему у нас порой получается, а порой нет?

Порой не хочется переписывать из года в год одни и те же цели, но есть большое желание мечтать на полную катушку и не просто мечтать, но и жить так. Но по жизни только сильная воля, желание, интерес могут расправить крылья мечты.

Да, наверное, можно снова сказать, что время пришло, но ведь оно нигуда и не уходило.

Мы все здесь, мы есть, и мы полны интересных амбиций.

Но я не раз убеждался, все в этом мире закономерно. Всегда есть время сеять и время собирать урожай.

Думаю, всем хочется быть здоровыми, богатыми, счастливыми, успешными, гармоничными и признанными. Но такими стать могут не все. Проще все просто, что бы это произошло, должна быть в первую очередь ваша внутренняя готовность. Только тогда приходит нужная информация, люди, проекты, энергия, знания, развиваются новые навыки. Когда вы концентрируетесь на главном, тогда все складывается должным образом и все начинает получаться, это я к тому, наводите по чаще резкость на главное, что вам нужно и как этого достичь и еще надо помнить, иногда очень трудно оценить, что действительно является помехой в достижении желанных и важных целей.

Думаю, дальше много не стоит писать.

Кратко чем желательно запастись на новый год.

Мы знаем, как мы думаем, так и живем, наши мысли никто не исправляет.

Главное определить нужно что я хочу в новом году, это точка положительного отсчета.

Новый год — это новый этап и момент определения будущего. Прекрасное время для того что бы обнулиться, очиститься и открыть для себя радость создания чего-то нового и очень интересного и здесь каждому свое. Можно задать вопрос кто я, чего я хочу и что я буду создавать в новом году.

Попробуем заглянуть вперед, и создать свой лучший вариант. Для девушек представить сказку, в которой они хотели бы жить.

В новом году будем создавать внутри именно то настроение, которое раскрасит внешний мир. Чтобы почувствовать вкус жизни, а жизнь прекрасная штука.

Когда вы чего-то очень сильно хотите, в игру вступает «Закон Притяжения».

Доверьте, и всегда помните преграды они только в наших головах.

Желательно прорисовать круг будущего, чтобы почувствовать себя в своем будущем, видеть связи будущего с сегодняшней ситуацией и своими действиями.

Будущее может привести к чему угодно, но только не к сохранению устоявшихся взглядов на жизнь.

Постройка само сбывающегося позитивного пророчества — это попытка увидеть в окружающем мире позитив и строить на основании этого свою перспективу.

Чтобы жизнь представила нам самый лучший вариант будущего, нам нужно стать чуть добрее и искреннее.

Счастливое будущее ускользает от нас, но это не имеет значение. Завтра мы победим еще быстрее. Протянем руки еще дальше и в прекрасное утро мы попытаемся пробиться сквозь настоящее, но нас безжалостно относит в прошлое.

Упускать предоставленные возможности или самому создавать свое везение.

Истина стучится в дверь, но вы в ответ: «Уходи, я ищу истину!» — и истина уходит.

Возможности часто стучатся к нам в дверь — под маской совпадения, случайной встречи, неожиданного подарка, сюрприза, но мы не обращаем на них внимания. Мы отказываемся воспользоваться ими и продолжаем жить,

как будто ничего не случилось. А, конечно же, мы продолжаем верить в то, что и в прошлом с нами не случилось ничего важного, и в будущем ничего не произойдет.

Только своими руками мы можем ухватиться за случайные возможности

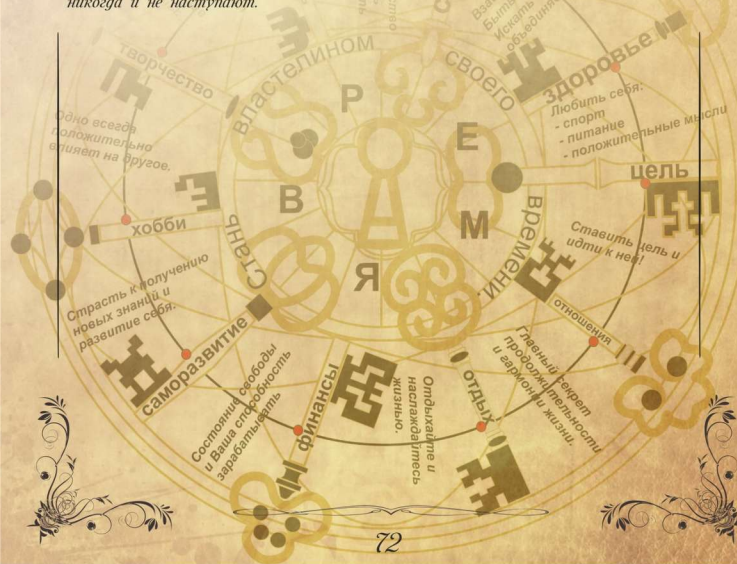
и получить максимум от всего, что встречаем на своем пути. И неважно, верите вы или нет в божественное провидение или в то, что случайные события служат для вас источником драгоценного опыта, в любом случае вы извлечете больше пользы, если начнете обращать внимание на возникающие вокруг возможности.

Очевидно, что многие сферы жизни не поддаются нашему контролю. Но существует определенное, вполне осязаемое влияние, которое мы оказываем на собственную удачу. Удачливых людей и тех, кого считают таковыми окружающие, существуют вполне конкретные характеристики — поведенческие и ментальные паттерны, — отличающие везучиков от невезучиков. «Один из способов, которым удачливые люди создают свое везение», — замечать и использовать все полезные «случайности». Там, где большинство людей видят простое совпадение, везучики замечают большие возможности. Они не ждут, пока удача сама приплывет им в руки, а создают ее, изменяя свои привычки и ежедневные рутинные занятия — выбирая, какие газеты читать, каким маршрутом добираться до работы, каким занятиям уделять время, с какими людьми общаться. Эти изменения увеличивают их шансы не пропустить хорошую возможность.

Еще одна характерная черта удачливых людей — они видят стакан наполовину полным. Если их ограбили, они благодарны за то, что не убили; если им не удалось решить какую-то задачу, они думают о том, как этот опыт можно использовать и чему им удалось научиться. Другими словами, они преобразуют негатив (ограбление, невдача) в позитив (остался цел, чему-то научился). То, как мы интерпретируем события прошлого, напрямую влияет на то, что будет происходить в будущем.

Тому, кто верит в свою удачу, с большей вероятностью повезет и в реальной жизни. Начните создавать свою удачу: делайте привычные вещи иначе и отмечайте, когда вам уже повезло.

Нужно понять, что большинство тех вещей, которые мы боимся, так никогда и не наступают.



Живите здесь и сейчас!

«Мы сами пишем книгу своей жизни»

Реальность жизни состоит в том, что мир, словно зеркало, является отражением наших мыслей. Вся окружающая нас действительность такова. И у каждого из нас она своя. Ведь на самом деле, мы способны создать для себя любой мир. Мы живем там, где живут наши мысли.

Что такое жизнь? На первый взгляд все очень просто.

Какие у человека мысли, в общем о чём мы постоянно думаем

Что мы чувствуем, как мы реагируем на все происходящее, что мы планируем делать и что в общем то мы делаем.

Главное, чтобы мы сами распоряжались и управляли своей жизнью. Большинство людей посвящают гораздо больше времени планированию своего бизнеса, или карьеры, чем планированию собственной жизни.

Где вы сейчас находитесь по уровню жизни, здесь все зависит от того на сколько вы соответствуете жизни, а жизнь очень мудра

Игра в жизнь

Жизнь – это действительно игра. Кто-то играет в борьбу, кто-то – в болезнь, кто-то – в бедность, кто-то всю жизнь любой ценой доказывает свою правоту, кто-то все время везде опаздывает. Но некоторые предпочитают играть в счастье, богатство и отличное здоровье. Главное – понять, что

«ЛЮДИ ОСТАНОВИТЕСЬ ВЫ ЖИВЁТЕ СЛИШКОМ БЫСТРО»



каждый из нас живет по тем правилам, которые придумал для себя сам, и что у любой игры есть свои плюсы. Если бы она не приносила нам никакого удовольствия, мы бы ее давно прекратили.

Ученые проводили опыты с людьми преклонного возраста, с вопросом о чём они жалеют больше всего в конце жизни, большинство ответов, что не прожили жизнь так, как хотели

Мужество — это прожить жизнь так как ты хочешь!

Быть главным героем собственной жизни, конечно, здорово, но еще интереснее быть ее режиссером.

Нужно быть хозяином своей жизни и расставлять в ней приоритеты!

Тот эффект, который мы производим на людей — это самое ценное в жизни.

Жизнь не случается с вами, она случается для вас

Жизнь — отличная штука, но всё зависит от самого человека, от его подхода. Не обязательно всегда быть счастливым, нужно быть довольным.

Как мы можем знать, что такое смерть, когда мы не знаем ещё, что такое жизнь.

Жизнь — это воспоминания ощущений за всю жизнь.

Жить — это не занятие. Это не профессия. Это незнания. Жить — это жить.

Жизнь — это устремление.

Когда начинаешь жить для себя, делать то, что нравится, — все остальное в мире подтягивается, чтобы соответствовать. Все очень просто: если душа и разум пребывают в согласии, остальное налаживается автоматически.

Тому, кто не хочет изменить свою жизнь помочь невозможно.

Жизнь не зебра из черных и белых полос, а шахматная доска, здесь все зависит от твоего хода.

Жизнь как басня цениться ни за глину, а за содержание.

Не в том дело, что было в жизни, но как жил, вот что важно

Каждый в жизни должен попытаться «нарисовать» круг такой величины, что его невозможно закончить. Нам будет виден лишь высокий свод, а остальное — за пределами нашего поля зрения.



*Жизнь требует великой смелости
Трусливые только прозябают они не живут,
потому что вся их жизнь пропитана страхом,
а жизнь в который так много страха хуже, чем смерть.*

*Жить могут только смелые.
Вопреки всем страхам, следует начать жить
Зачем нужна смелость, чтобы жить
Потому что жизнь ненадежна.
Если вы слишком заботитесь о надёжности,
тогда вы ограничивайте себя маленьким углом.
Возможно это будет безопасным местом,
но не будет живым.
Жизнь состоит из исследования.
Движение в неведомое, достижения звёзд.*

Ешо

*Бежать вперед или смаковать жизнь?
Лучшие минуты жизни уходят в прошлое, и мы не видим ничего, кроме
серого песка. Ангелы приходят навестить нас, а мы понимаем это только
тогда, когда они уже покинули наш дом (Джордж Элиот).*

*Главная аксиома современной жизни гласит: чем больше, тем лучше. Но
мы очень дорого платим за то, что ставим количество выше качества. Любая
деятельность, даже потенциально приятная, не приносит нам удовольствия,
если мы занимаемся ею на бегу и в суете. Вкуснейшее блюдо в мире
покажется простой едой, если проглотить его одним махом.*

*Чтобы продегустировать вино, нельзя залпом выпивать весь бокал: ценитель
наслаждается красотой напитка, он медленно погружается в запах, пробует
вино на вкус, смакует его — он не торопится. Чтобы стать дегустатором
жизни, оценить всю неповторимость и разнообразие того, что она может нам
предложить, иногда нужно замедлиться.*

*Участвовать в тараканьих бегах или сосредоточиться на том, что
действительно важно.*

*Общество диктует нам, что важно лишь материальное и ценно лишь то,
что имеет цену.*

*Мы часто измеряем качество нашей жизни «объективными», как нам
кажется, критериями: принадлежностью к определенному социальному классу,
уровнем заработка, количеством полученных призов, машин в гараже и
«достижений». На самом же деле успех, который измеряется этими
стандартами, в конечном счете не обеспечивает «долгосрочного» счастья.
В лучшем случае он лишь на время повышает качество жизни.*

*Больше — не всегда значит «лучше». Подлинное счастье требует усилий:
вы должны определить, что для вас действительно важно, а затем
сфокусироваться на этих ценностях. Какими бы они ни были и независимо
от того, каким человеком общество диктует вам быть и что делать.*

*Какой ценностью может оказаться, например, рабочий проект, который
дарит вам моральное удовлетворение, или время, проведенное с любимыми и
любящими людьми.*

*Жизнь всегда проходит именно сейчас. Многим знакома такое чувство,
как беспокойство.*

Во многих случаях это вызвано неизвестностью, будущее и многое другое.

Но из опыта, многие наши беспокойства преувеличены, а если что-то и происходит, то уже в другом варианте и не то, о чем думали. А нам порой не хватает элементарного счастья в глазах и на лице - прямо сейчас.

