

18+

ИВАН РЭМОВИЧ

ЖИВИ! ТВОРИ!



СОВЕТЫ ПО САМОРАЗВИТИЮ

Иван Рэмович

Живи! Твори!

Советы по саморазвитию

Издательские решения
По лицензии Ridero
2023

УДК 2
ББК 87.77
Р96

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Рэмович Иван

Р96 Живи! Твори! : Советы по саморазвитию / Иван Рэмович. —
[б. м.] : Издательские решения, 2023. — 84 с.
ISBN 978-5-0059-7300-9

Сборник практических советов по саморазвитию. Книга охватывает различные аспекты жизни: заведение новых знакомств, достижение целей, развитие воображения и интуиции.

**УДК 2
ББК 87.77**

18+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0059-7300-9

© Иван Рэмович, 2023

ГЛАВА 1. ЦЕЛИ

Для чего ты живёшь? Есть ли у тебя какая-то цель, или ты просто зря прожигаешь дни, количество которых не безгранично? Запомнят ли твоё имя, или забудут уже через несколько лет после смерти?

Большинство людей предпочитают стандартную схему:

школа -> университет -> работа -> семья -> дети -> старость

Не имея никакого стремления развивать собственные таланты, они просто ходят на работу и тратят свободное время на просмотр глупых видео или листание статей в интернете. Жизнь таких людей не оставляет после себя ничего, кроме праха.

Да, все рано или поздно умрут. Но ты можешь оставить после себя память. Это требует от человека некоторых усилий. Для этого нужно встать с дивана и что-то сделать. Что именно? Зависит только от тебя.

Определись, какое дело ты можешь делать лучше всех. К чему у тебя есть стремление? Может, ты хорошо рисуешь, или любишь изобретать различные вещи? Пишешь на досуге стихи? Мечтал выучиться на режиссера? Основать компанию по освоению космоса? Вот Илон Маск так и сделал. А чем ты хуже? У тебя тоже есть две руки, две ноги и голова на плечах. Недостаточно знаний? К твоим услугам всемирная сеть интернет и продвинутые поисковые системы. Всему можно научиться.

Жизнь не должна ограничиваться только лишь работой и семьей. У тебя должна быть какая-то цель. Написать книгу, разработать лекарство от рака, создать искусственный интеллект, записать музыкальный альбом... Человек был создан по образу и подобию Бога, и самым лучшим занятием для нас является сотворение чего-то нового, полезного обществу.

Многие говорят: мне уже поздно чему-то учиться, работа отнимает у меня слишком много времени. Все, что я могу — воспитать умного сына, который сделает то, чего я не смог. Это ошибка! Воспитать достойного потомка — хорошо. Но нельзя рассчитывать, что он сделает что-то за родителей. Ты сам должен стать ему примером.

Выясни, какой у тебя талант. Дай себе слово развивать его каждый день. Если что-то, что ты делаешь вызывает восхищение окружающих, или ты точно знаешь, что какое-то занятие — твоё, не бросай это!

И да, у тебя есть время. Просто ты тратишь его не на те вещи. Откажись от просмотра сериалов и видео, бесконечного листания социальных сетей, исключи из своей жизни вредные привычки, забирающие твою энергию — телевизор, алкоголь, болтовню в интернете.

Бесцельное существование ради того, чтобы родить детей и умереть — не то, зачем ты здесь. Животные тоже так могут. Но ты больше чем животное! Ты — человек! Старайся реализовать свой творческий потенциал и принести максимум пользы для общества с помощью своего любимого дела. Потрать свободные часы на развитие своих талантов, самообучение, стремление к целям.

Как правильно ставить цели

В первую очередь важно не путать цели с потребностями

и желанием впечатлить людей. Ответь себе на главный вопрос — что именно даст достижение определенной цели? Деньги, моральное удовлетворение, яркие впечатления, что-то еще? Почему ты хочешь этого достичь? И сколько сил готов потратить? Насколько твоя цель реалистична? Проанализируй, отбрось неважное и сосредоточься на главном.

Приведу несколько примеров анализа мелочных желаний:

«Я хочу много денег». Сколько конкретно? Для чего тебе столько денег? Понимаешь ли ты, что на пути к богатству, возможно, придётся работать так много, что не останется времени на жизнь? Деньги — это не цель, а всего лишь потребность и инструмент для достижения других целей.

«Я хочу новую роскошную машину». Зачем? Понимаешь ли ты, что на обслуживание дорогого автомобиля будет тратиться много ресурсов? Что даст тебе покупка дорогой машины, кроме повышения самомнения и удивления окружающих?

«Я хочу на море». Окей, ты попал на море. Что дальше? Поплавал, позагорал. Ради этой цели ты готов тратить свои силы каждый день?

Более удачные примеры:

«Я хочу стать программистом, чтобы создать искусственный интеллект / сделать разумного робота».

«Я хочу стать музыкантом и создать свою рок-группу, которая будет радовать людей прекрасной музыкой».

«Я хочу купить кусок земли и сделать на ней природный парк-заповедник для сохранения редких видов деревьев».

«Я хочу построить свой бизнес в сфере недвижимости и организовать строительство недорогих общежитий для молодых семей».

«Я хочу вести курсы по йоге, чтобы учить людей здоровому образу жизни».

Заметил, чем правильные цели отличаются от мелочных? Они раскрывают твои таланты, дают долгосрочный эффект и направлены на пользу окружающим. Естественно, если цели тебя мотивируют, то рано или поздно они принесут достаточно денег. Но помимо денег они принесут еще и радость от занятия любимым делом.

Шаги к мечте

Чтобы добиться чего-то в жизни, нужно уметь не только ставить цели, но и эффективно достигать их. Просто мечтать о чём-то — не наш путь. Мы должны делать!

Но люди нетерпеливы. Они ставят амбициозную цель, не распланировав её достижение. Спустя какое-то время их мотивация падает, потому что они не видят быстрых результатов. Как этого избежать?

Составь список дел на ближайшие дни. Выдели в этом списке наиболее важные дела, которые вполне реально осилить. Начни их делать прямо сейчас и по мере выполнения вычёркивай из списка. Даже если у тебя что-то не получилось с первого раза, вспомни китайскую поговорку: «Победы и поражения — обычное дело для воина». Начни с малого, научись последовательно и настойчиво достигать простых целей, и каждая победа придаст уверенности в собственных силах. Научившись добиваться своего в малом, переходи к более серьезным задачам.

Очень важно уметь расставлять приоритеты в списке дел, и оценивать их важность. Время — это твой самый ценный ресурс, поэтому желательно тратить его с умом. Редкий человек может быть стабильно продуктивным более 4–5 часов в день

на протяжении долгого времени. Бывает, спланируешь сделать в один день пять или десять дел, а по факту успеешь только одно. Из-за этого придётся откладывать дела на завтра, на послезавтра и далее — на никогда. Лучше поступать следующим образом — выбрать одно или два самых важных на текущий момент дела и сосредоточиться на них. Если после выполнения главных дел останется свободное время — посвети его отдыху, общению с близкими и практикам саморазвития.

Любую, даже самую сложную задачу можно решить поэтапно, разбив ее на более мелкие шаги. Выполняя каждый день по одному из них, ты незаметно осилишь даже то, что казалось неподъемным. Для каждой достаточно трудной цели создай список необходимых шагов и поставь конкретные сроки для выполнения каждого.

Используй все возможности

Постоянно ищи способы оптимизировать выполнение целей, найти новые, креативные пути решения проблем. Если чего-то не знаешь — проведи исследование и собери как можно больше информации из различных источников. Используй майнд-карты (mind-map) для систематизации полезных знаний.

Возможно, тебе помогут определенные люди, имеющие полезные связи в обществе, или же ты найдешь компьютерные программы, которые ускорят работу. Посоветуйся со специалистами. Проверь, не осуществил ли уже кто-то задуманный тобой проект. Поищи аналоги. Возьми лучшие идеи у конкурентов.

Определи, чего тебе не хватает для достижения цели (времени, денег, навыков, связей). Как получить требуемые инструменты и ресурсы?

Не закимливайся на своём однажды составленном плане, он должен быть динамичным, и постоянно совершенствоваться.

Основная цель

Кроме всего прочего, у тебя должна быть поставлена осуществимая основная цель. И проработана конкретная последовательность действий для её достижения. Ты должен не просто мечтать о чем-то великом, а настойчиво идти к этому.

Задай себе несколько вопросов:

- К чему у тебя лежит душа?
- Какая твоя главная цель в жизни?
- Кому принесёт пользу достижение этой цели?
- Что ты будешь делать, достигнув главной цели?
- Кажется ли твоя цель важной перед лицом неминуемой смерти?

Каждый день спрашивай себя: «Что я сделал сегодня, чтобы приблизить достижение своей главной задачи?». Старайся делать намеченные шаги, невзирая на обстоятельства.

ГЛАВА 2. САМООБУЧЕНИЕ

Проблема плохого образования в том, что наш мозг с юности накачивают бесполезной теорией. Дети идут в школу в надежде получить полезную информацию. Вначале у них почти всегда есть тяга к знаниям, потому что родители сказали им, что школа научит чему-то новому. До 5–7 класса детишки обычно прилежно учатся правописанию, арифметике, иностранным языкам и другим общим предметам.

Но в подростковом возрасте, уже немного более осознанно взглянув на систему образования, учащиеся вдруг понимают, что большинство знаний, которые им даются, совершенно неприменимы в реальной жизни и в быту. И тут большинство из подростков становятся безразличны к учебе, а точнее, меняют ее цели. Далее они учатся не ради знаний, а ради оценок, ради того, чтобы не остаться на второй год, поступить в университет, чтобы родители не ругали за двойку и так далее. Каким образом оценки будут получены, детей уже не волнует — можно списать у товарища, найти ответ в интернете, сделать шпаргалку, обмануть электронную систему оценивания и тому подобные трюки. Цель обучения в головах детей меняется с получения знаний на получение оценок. Их нельзя за это винить.

Все дело в том, что учебная программа построена совершенно неправильным образом. Отсутствует практика. Бессистемная теория, которая сжато дается детям, совершенно им неинтересна, поскольку они не чувствуют от этих знаний никакой практической пользы.

В условиях, когда школа и институт не учат ничему полезно-

му, нужно самостоятельно стремиться к самообучению и прививать такое же желание своим детям.

Чему учиться?

Подумай, к какой деятельности у тебя по-настоящему лежит душа, и составь себе программу самообучения. Используй актуальные материалы из сети интернет. Развивающие каналы, видеокурсы, и книги могут помочь. Не ограничивайся одним источником, чтобы случайно не пропустить более интересный и понятный стиль изложения знаний.

Ищи нужную тебе информацию, и сразу же учись использовать её на практике. Можно всю жизнь читать Достоевского и Толстого, но не уметь установить Windows. Или погрязнуть в психологии Фрейда, а в жизни быть закомплексованным человеком, склонным к депрессии.

Как только ты нашёл свою цель, или любимое дело, любая информация должна помогать тебе решать поставленную задачу, а не отвлекать от нее. Фильтруй контент, который потребляешь. Избавься от различного инфо-мусора. Лучше прочитать один грамотно составленный бизнес-план, чем десяток книг «Как стать богатым». Именно польза, и практическое применение составляют особую ценность информации. Составь список источников действительно полезных источников знаний, которые повысят твои шансы на успех в достижении цели.

Книги

Прежде чем читать какую-либо книгу, обязательно ознакомься с оглавлением, со списком тем, которые в ней рассмотрены, прочти аннотацию, отзывы читателей. Обрати внимание на актуальность информации (в таких сферах, как программирование или медицина, нужно читать как можно более свежую ли-

тературу). Старайся не читать более двух книг одновременно, чтобы не рассеивать внимание.

Интересуйся у специалистов твоего профиля, какие книги по тематике они недавно прочли, и могут порекомендовать как хорошие. Скачай себе 10–20 разных книг по какой-либо теме и, пролистав оглавления, выбери наиболее полезную, а остальные удали. Наше время очень дорого, и мы не можем забивать свою память чем попало. Если вдруг ты понял, что книга неинтересна, или информация, излагаемая в ней, недостаточно полезна, не трать время чтобы дочитать её до конца, ищи другую.

Альтернативой обычным текстам могут стать аудиокниги. Конечно, приятнее слушать записи, озвученные профессиональными чтецами, но во многих современных приложениях для чтения есть функция, которая позволяет озвучить любую электронную книгу с помощью синтеза речи.

Посвяти как минимум один час в день чтению. Это может быть время перед сном, или наоборот, раннее утро, читать можно во время поездки в метро или на автобусе.

Всегда отдавай себе отчёт, насколько полезна та или иная книга с практической точки зрения. Разум должен наполняться знаниями, которые помогут тебе в реальной жизни. Если ты читаешь книгу просто чтобы убить время, лучше проведи это время с семьей, или сходи погулять в парк.

Курсы, вебинары, чаты

Учись чему-то только у успешных людей, специалистов своего дела. Не бойся признавать свою глупость перед учителем. Если что-то непонятно, сперва самостоятельно поищи информацию, а потом уточни у учителя, правильно ли ты всё понял. Если

учишься чему-то в группе, проси более способных учеников помочь тебе с осмыслением материала.

Учись использовать поисковые системы для поиска нужных статей или книг. Почитай о том, как эффективно составлять поисковые запросы для нахождения более точной информации. Наверняка в сети есть специализированные ресурсы по изучаемой тобой тематике. Изучи их в поисках ответов на вопросы. Составляй краткие конспекты для того, чтобы в случае чего быстро вспомнить нужную информацию. Только непрерывное самообразование позволит в достаточной степени овладеть нужной тебе тематикой.

Не ограничивайся материалами курса, расширяй знания чтением статей по теме и общением с единомышленниками в группах. В любой такой группе есть несколько хороших специалистов, достаточно добрых, чтобы помочь новичкам. Мониторь их ответы другим участникам, перенимай опыт. Подружись с ними, напиши им личные сообщения. Главное, не будь слишком навязчивым. Покажи, что тебе действительно интересна изучаемая тема. Расширяй круг общения в профессиональной среде.

Тебе должно нравиться учиться чему-то новому по твоей теме. Если ты заставляешь себя учиться через силу, возможно, это не твоя тематика, либо учитель недостаточно хорош и не показывает практическую пользу излагаемых знаний.

Источники контента

Как правило, каждый человек подписан на сотни ненужных ему каналов, и только с десятков из них реально приносят какую-то практическую пользу. Остальные только забирают время. Почисти свой список каналов, оставив самые необходимые и интересные.

Чтобы в твоём списке новостей не мелькала всякая ерунда, найди в соцсетях, где расположены настройки предлагаемого контента. Настрой системы рекомендации контента соцсетей под свои интересы. Отпишись от всех групп / чатов / каналов которые не приносят тебе пользы.

Каждый вечер задавай себе три вопроса:

- Чему я научился сегодня?**
- Эти знания можно применить на практике в ближайшее время?**
- Чему мне нужно научиться завтра?**

Исходя из ответов на эти вопросы, корректируй источники информации, отбрасывая те, что не приносят практических результатов в жизни. Сосредоточь своё внимание на действительно нужных знаниях.

ГЛАВА 3. ЛОВУШКИ ВНИМАНИЯ

В детстве у меня был телевизор. По нему показывали много всякого дерьма, вроде бразильских сериалов и тупых шоу. Лишь изредка в телепрограмме проскакивали передачи, которые были реально интересны. Тогда у моей семьи не было ни компьютера, ни даже видеомэгнитофона, и мы не могли выбирать то, что хотим посмотреть. Наш выбор ограничивался лишь тем, что предлагала нам телепрограмма.

Наступил двадцать первый век, эра компьютеров и безлимитного интернета. Казалось бы — вся информация как на ладони, только набери нужный запрос в поиске — и вот она. Но что я вижу в реальности? Вместо осознанного поиска и непрерывного самообразования молодёжь тупо листает ленту новостей и смотрит бессмысленные развлекательные видео. Мы опять остаёмся в рамках телепрограммы, которую нам предлагают, только теперь это называется «топ-контент» и «рекомендованные видео». Признаться, сколько времени лично ты тратишь на подобную чушь?

Полезные и важные сведения заменены яркими эмоциональными картинками. Избыток информационного шума подавляет творческую активность и утомляет мозг. Система построена так, чтобы люди не могли развиваться. Важная новость? Лови сотню смешных картинок на эту тему. Не учись чему-то полезному, лучше посмейся, расскажи друзьям про новый челлендж от видеоблогера, клип популярной певицы, сериал про супергероев. Не успевай задуматься, ложись спать, а утром будут новые трендовые темы и популярные видео.

Новизна каждого сообщения из ленты постоянно отодвигает на второй план что-то важное. Ты читаешь громкие заголовки,

смотришь прикольные видео, и так — из года в год. Но большинство этого инфомусора не несет практической пользы для жизни. Ты теряешь время, но не только его. Инфошум, как всякая другая информация, обрабатывается мозгом. Чем его больше, тем меньше сил и концентрации у тебя остается на действительно важные вещи.

Да, ты можешь иногда смотреть приколы про котят и популярные фильмы, но помни важное правило: «Делу — время, потехе — час!». Не залипай в развлекательные шоу и листание бесполезных постов. Лучше направь силы на саморазвитие и приобретение нужных тебе навыков.

Ловушки внимания — это информация или действия, которые отнимают много времени, не принося при этом практической пользы. Зачастую эти бесполезные занятия забирают у человека большое количество энергии, которое он мог бы потратить на достижение личных целей.

Как известно, чтобы эффективно выполнить какую-то задачу, нужно сосредоточиться на ней. Но тебя то и дело что-то отвлекает, внимание рассеивается, ты откладываешь действительно важные дела на потом просто потому, что потратил свои силы на всякую ерунду.

Ниже я приведу несколько примеров действий, которые забирают энергию и мешают эффективно решать поставленные задачи:

Постоянное стремление листать ленту новостей и проверять мессенджеры на наличие новых сообщений

Зачастую эти два занятия отнимают громадное количество времени за день. А пользы никакой не приносят. Как избавиться от этого? Выключи уведомления о новостях, читай их не более

чем один раз в день. Настрой ленту новостей так, чтобы в неё не попадали статьи, которые не приносят пользу в жизни. Открывай мессенджеры и соцсети только когда тебе действительно нужно с кем-то поговорить, а не просто от скуки. Оставляй в контактах только действительно важных для тебя людей.

Телевизионные шоу и сериалы

Вместо мыслей о чем-то по настоящему важном в мозги зрителей льются искусственно созданные фальшивые шоу-конфликты. Туповатые люди смотрят и, сопереживая актерам-скандалистам, тратят на это своё время и энергию. Волшебный мир сериалов создаёт шаблоны «красивой жизни», стимулирует брать кредиты, чтобы покупать модные вещи и казаться успешным. Как выбраться из этого омута? Составь себе список из действительно хороших фильмов, и смотри их только по выходным. Замени бесполезные сериалы видеокурсами, которые помогут тебе развить какие-то навыки.

Компьютерные игры

Абсолютно бесполезное занятие, бьющее по сенсорным системам молодёжи и дающее яркие впечатления, которых нет в реальности. Как справиться? Вообще не играть. Заменить любыми видами спорта, туризмом, прогулками.

Запретный плод

В интернете нередко можно наткнуться на что-то вроде порнографии, трансляции жестоких сцен и другой контент, привлекающий внимание за счёт влияния на низменные инстинкты. Не нужно тратить на все это время и силы. Ни к чему хорошему подобные занятия не приведут.

Псевдополезная информация

Это книги и статьи, которые кажутся полезными, но мало-применимы в реальности. Чаще всего — различные руководства о достижении успеха, зарабатывании миллионов и прочие пространственные рассуждения без конкретных схем и советов.

Информационная мастурбация

Назовём так поиск и коллекционирование потенциально полезной информации без последующего ее осмысления и применения. То есть процесс поиска и накопления данных становится основной целью, самообразование подменяется бессмысленным складированием материала, оставленного «на потом». В данном случае человек всегда успокаивает себя тем, что ознакомится со своими находками более подробно, как только у него появится больше свободного времени. Однако тратит это самое время на поиск все новой и новой информации, так и не возвращаясь к ранее найденной.

Эмоциональные ловушки внимания

Постоянное обдумывание какого-то факта из прошлого или настоящего, мешающее сосредоточиться на деле. Просто возьми листок и составь план действий на случай повторения подобного события в своей жизни. И не думай больше об этом. Если же тебя мучает неразделенная любовь, ностальгия по прошлому и прочая ересь — напиши себе на зеркале большими буквами: «Меня ждет прекрасное будущее». И сделай всё, чтобы так и было.

Наше внимание — очень ценный ресурс. Давай не будем дарить его глупым и бесполезным занятиям, а также хитрым манипуляторам, заманивающих нас цветными картинками и эмоциональными всплесками. Не погружайся в иллюзии сериалов или

игр. Проживи свою жизнь так, чтобы она была интереснее всего этого.

Откажись от ленты новостей. Из примерно 10 000 новостей, которые ты прочёл за последний год, назови хотя бы одну, которая помогла тебе принять более удачное решение по серьезной теме, которая реально затрагивает твою жизнь, карьеру или бизнес.

Знания должны работать на тебя! Ставь перед собой определенные цели в жизни и ищи информацию, которая поможет достичь успеха. Как правило, невыполнимых задач нет, есть лишь недостаточное количество информации для их решения.

Засеки, сколько времени ты проводишь за ноутбуком или смартфоном, листая интернет-ресурсы. Установи на смартфон приложение, которое мониторит, сколько ты провёл в сети. Потом возьми и посмотри историю своих действий в интернете. Что из прочитанного и просмотренного за день помогло тебе в реальности? Посчитай, какое количество ПОЛЕЗНОЙ информации за день ты получаешь, и сколько БЕСПОЛЕЗНОГО мусора проходит через твой мозг. Ты правда хочешь потратить жизнь на это?

Подумай, какие информационные ресурсы ты использовал, чтобы получить какую-то пользу для себя в реальности. Может, какой-то сайт уже не раз публиковал полезные для тебя статьи или инструкции? Много ли там подобных знаний? Если да, то почему бы не добавить этот сайт в закладки, и периодически проверять его на предмет новой информации? Это могут быть тематические блоги, сервисы типа «Вопрос — ответ», обучающие видеоканалы. Важно отличать действительно полезные сайты от сборища всякой всячины, среди которой ты случайно откопал что-то интересное.

Задай себе несколько вопросов:

- Что отвлекает меня от моих целей?**
- Есть ли в моей жизни необязательные действия, на которые я трачу свою энергию?**
- От каких бесполезных занятий я могу отказаться, чтобы освободить время на действия, ведущие меня к моим целям?**

ГЛАВА 4. РАБОТА, ВРЕМЯ, ДЕНЬГИ

Когда ты спрашиваешь у знакомых: «Как дела?», они часто иронично отвечают: «Работа — дом — работа». В данной фразе работы в два раза больше, чем дома. Это символично, поскольку большую часть жизни люди проводят именно там. У одних людей работа — это любимое занятие, но у большинства — нет.

Если ты талантливый инженер, который разрабатывает новое устройство, то можешь по собственной воле остаться в лаборатории до полуночи, потому что тебе нравится то, что ты делаешь. А вот если ты грузчик, который разгружает вагоны, вечером у тебя одна мысль: как бы поесть да отдохнуть.

Задай себе вопрос — нравится ли тебе твоя работа. Постарайся ответить на него честно. Бывают ситуации, когда работа в целом нравится, но не устраивает зарплата или коллектив. В этом случае нужно просто сменить место работы или начать свой бизнес в смежной отрасли.

Если же ты чувствуешь, что работа рутинна, неинтересна и угнетает, то:

- Ты всегда можешь переучиться на специальность, к которой лежит душа.
- Скачать видеокурсы, в свободное время изучить их и стать фрилансером.
- Заняться своим бизнесом, производством чего-либо, найти инвесторов на хорошую идею.
- Придумать себе творческое хобби, которое поднимет настроение и разбавит серость жизни.

Ты должен заниматься тем, что тебе по настоящему интересно. Распознать любимое дело легко — оно приносит радость. Им ты готов заниматься даже бесплатно.

Если твоя профессия связана с созданием чего-то полезного, или ты любишь её всем сердцем, то волноваться о наличии свободного времени незачем. Но если ощущаешь выгорание, а работа не в радость, стоит задуматься о том, чтобы создать для себя источник постоянного пассивного дохода. Ищи различные методы увеличения количества времени, в течение которого ты занимаешься любимыми творческими занятиями.

В качестве примера — берешь в субаренду несколько квартир помесечно, страхуешь их от непредвиденных случаев и сдаешь посуточно, что приносит неплохую разницу. Некоторые люди покупают вторую квартиру в ипотеку, сдают ее посуточно, выплачивают ипотеку на вырученные от сдачи жилья деньги, и им ещё остаётся на жизнь.

Если у тебя есть склонность к бизнесу, организуй всё так, чтобы он, по возможности, работал без твоего частого вмешательства. Главное — получать на постоянной основе доход, который позволит тебе не зарабатывать деньги, «чтобы жить», а заниматься тем, что давно планировал.

Ну и конечно, при должной сноровке любимое дело можно монетизировать. Главное, чтобы монетизация не превратилась в самоцель и не влияла на развитие твоих талантов. Постоянно стремиться к увеличению денежной массы просто ради больших цифр бессмысленно. Но ненавидеть или презирать деньги тоже глупо. Деньги — это всего лишь один из инструментов для достижения целей. Планируй расходы так, чтобы прежде всего приобретались необходимые вещи или что-то, способствующее решению поставленных задач.

При этом никогда не ставь себе психологических ограничений относительно «потолка» доходов. Человек зарабатывает столько, сколько он готов заработать. Если ты будешь думать, что никогда не получишь зарплату 100 тысяч, то так и будет. Если будешь считать, что достоин получать миллион, то через какое-то время это станет реальностью.

Теперь немного про свободное время — у тебя всегда должно оставаться некоторое количество времени на что-то помимо работы (и не только в выходные). И желательно, чтобы помимо времени оставалась еще и энергия. Подобного можно достичь, если работать по 3–4 часа в день. Если ты думаешь, что это невозможно, то обманываешь сам себя. Средний офисный работник работает как раз столько, а остальное время просто бездельничает на рабочем месте. Если при этом задачи начальства выполняются и работа не простаивает, то в принципе никто этого и не замечает. Поэтому, научившись выполнять работу быстро и эффективно, ты освободишь некоторое количество времени, которое можно потратить на что-то другое.

В случае, если ты работаешь дистанционно, или доход напрямую зависит от результативности работы, вполне можешь позволить себе заниматься чем-то ещё в часы, освободившиеся за счёт повышения собственной эффективности. Используй различные инструменты, программы и хитрости для того, чтобы работа шла быстрее, создавая дополнительное свободное время. Даже если ты работаешь в офисе, и рабочий день 8 часов, но ты смог выполнить поставленные задачи за 3–4 часа, остальное время можно позаниматься самообразованием, творчеством или ещё чем-то другим прямо на рабочем месте. Главное — быть на хорошем счету у начальства.

Вместо того, чтобы экономить, найди работу, которая обеспечивает более высокий доход при минимальных усилиях и максимуме свободного времени.

Накопи сумму денег, которая позволяет жить полгода-год без необходимости работать. Это поможет в случае необходимости сменить нелюбимую работу на что-то более выгодное и интересное.

Как можно оптимизировать твою работу так, чтобы она занимала меньше времени, но при этом была выполнена в достаточном объеме? Какие инструменты или люди могут в этом помочь?

Какие источники пассивного дохода ты можешь создать в ближайший год?

Придумай, как выделить достаточно времени для занятия любимым делом.

Найди способы заработка на твоём хобби.

ГЛАВА 5. OSINT

Когда-то известный хакер Кевин Митник сказал, что главной уязвимостью любой системы является человек, сидящий за компьютером. И вправду, зачем взламывать сложную систему безопасности, когда можно просто подружиться с администратором локальной сети и, распивая вместе пиво, невзначай вставить в компьютер флешку с компьютерным вирусом. Это я к тому, что в любой сфере жизни есть люди, которые помогут тебе прийти к цели более быстрым путём. Ты должен искать таких людей и дружить с ними.

Сейчас ты скажешь, что это лицемерие — использовать людей ради своих корыстных целей. Но что плохого, если ты, например, познакомишься с классным специалистом в области, которая тебе интересна и узнаешь от него что-то полезное? Что плохого в том, что человек, который разбирается в чём-то, поможет тебе на пути к мечте? Например, ты хочешь стать известным писателем и пишешь классные книги. Но не умеешь их рекламировать. Разве плохо будет найти друга, который умеет раскручивать авторов?

Чтобы понравиться человеку, нужно сперва его изучить. Для этого можно использовать информацию, которую сам человек оставляет о себе в интернете. Можно расспросить общих знакомых. Или найти предлог встретиться и побеседовать с самим человеком лично.

Неплохим вариантом узнать что-то о ком-то будет изучение методов разведки по открытым источникам. OSINT — это поиск и анализ информации из сети, скрывающий под собой целый пласт программного обеспечения, онлайн-сервисов и хитрых

уловов. Умение целенаправленно искать нужную информацию бесценно.

По сути, OSINT похож на деятельность частных детективов. Зачем же нужно изучать подобные методы обычному человеку? Во-первых, ты сможешь найти что угодно в сети в кратчайшие сроки. И это будет действительно полезная информация, а не поверхностные сведения по теме. Во-вторых, когда ты многое знаешь о своих друзьях, и коллегах, тебе проще вести с ними дела. Существуют ситуации, когда ты случайно пересёкся с нужным человеком и хочешь узнать о нём больше. Или решил проверить компанию, с которой предстоит заключить контракт.

Как же научиться всему этому? Прежде всего, нужно уметь искать. Не только информацию, но и инструменты для её поиска. Дело в том, что OSINT-инструменты быстро устаревают, сайты закрываются, мода на одну социальную сеть сменяется модой на что-то новое. Я мог бы написать множество ссылок на полезные сервисы, но уже через год или два они будут неактуальны. Я дам более полезный совет — просто запомни ключевые фразы, по которым можно найти самые свежие статьи и уже по ним вникать в тему интернет-разведки:

- **Методы OSINT**
- **Конкурентная разведка**
- **OSINT-инструменты**
- **OSINT-программы**
- **OSINT-сервисы**
- **Деанонимизация**
- **Как собрать досье на человека**
- **Как пробить информацию о человеке**
- **Пробиваем физическое лицо**
- **Сервисы для поиска информации о людях**
- **Поиск людей в сети**

Вводя эти запросы в различные поисковые системы и ставя фильтрацию на самые свежие статьи, ты сможешь узнать много нового и научиться искать информацию о людях, с которыми необходимо наладить контакты.

Представь, что ты пошел на какое-нибудь интересное мероприятие и там увидел полезного человека. Это может быть красивая девушка, выгодный партнер, который может помочь твоей карьере, или просто интересная личность, с которой ты бы хотел познакомиться лично. Но вот беда — интересная персона прошла мимо, тебя оттеснили журналисты, или ты сидел на другом конце стола, а после застолья человек неожиданно ушел.

Допустим, ты успел сфотографировать искомого человека, или он фигурирует на фото с мероприятия. Тебе может быть также известно имя человека. Существуют сервисы, позволяющие распознать лицо человека на фото и найти его аккаунты в сети. При поиске по фото, обращай внимание на город и имя. Если ты нашел аккаунт, где есть фото человека, но этот аккаунт принадлежит кому-то другому (другу, родственнику), обязательно поинищи искомую личность у него в друзьях.

Выпиши в блокнот все, что уже известно об искомой персоне — ФИО, город, дата рождения или примерный возраст, ник, общие знакомые, фото. Есть специальные поисковики по соцсетям — они ищут аккаунты людей по ФИО, дате рождения, городу проживания и другим неполным данным.

Вводи в подобные поисковые системы известную информацию. Иногда достаточно фамилии и города проживания. Найдется много аккаунтов с фото, пролистав которые ты обнаружишь нужного человека. Подсмотрев в найденном аккаунте дату рождения, повтори поиск с этим же именем и датой, но без фамилии, или наоборот — с этой же фамилией и датой, но без имени, либо просто по точной дате рождения — в общем, в разных

комбинациях. Проверь все известные ники человека с помощью сервисов поиска занятых логинов во всех доступных соцсетях. Даже если товарищ не пишет в аккаунте свое ФИО, его всё равно можно вычислить благодаря общим знакомым или постоянным контактам, которые он добавляет в друзья. Для этого достаточно узнать круг его общения и поискать человека в друзьях у его возможных знакомых.

А уж после того как найдены социальные сети, можно пойти дальше: узнать интересы человека, его сотовый телефон, круг общения, близких друзей, место работы и даже домашний адрес.

Возьми листочек с выписанными ранее уже известными данными о человеке и, составляя из них различные комбинации, снова настойчиво вводи их в поисковые системы. Как только нашёл какие-то новые данные, составляй новые поисковые запросы и продолжай поиски.

Если известен только номер сотового — воспользуйся программами, которые помогут узнать имя человека по номеру его мобильного. Кроме этого, можно добавить телефон в свои контакты на смартфоне с установленными мессенджерами, импортировать в них искомый номер, чтобы увидеть, сидит ли человек в этих мессенджерах и извлечь из аккаунтов дополнительную информацию — например, фото или дату рождения.

Иногда фотография, сделанная смартфоном с включенным GPS, содержит EXIF-теги, позволяющие определить место съемки по значениям широты и долготы (геометка). Эти теги можно просмотреть с помощью специальных программ и узнать место съемки, тем самым поняв, в каких местах бывает наш товарищ.

Обрати внимание на то, как в анкетах соцсетей и в собственных записях человек описывает свое отношение к другим, что

его друзья пишут о нем самом. Некоторые ставят лайки всему, что видят, от кого-то лайка никогда не дождешься, но в основном люди довольно избирательны в этом деле, и вот тут очень интересно посмотреть, статистику того, кто или что собирает максимум лайков от нашего человека. Хорошо, что появляются сервисы, позволяющие этот процесс анализа автоматизировать.

Посмотри сообщества, в которые человек вступил в соцсетях — они во многом отражают его внутреннее я. Придумай фейковую личность противоположного пола и, зарегистрировав фальшивый аккаунт, познакомься с данным человеком в соцсетях. Зная увлечения человека, сойди с ним в разговорах по интересам, тогда он откроется и, возможно, расскажет о себе больше, чем ты мог бы самостоятельно найти в интернете.

Старайся стать сетевым другом/подругой для человека, помогай ему советами, не забывай рассказывать о своей вымышленной личности, говори про отношения, про детство, про работу, а также про какие-то вещи, от которых данный индивидуум в восторге — программирование, выращивание кактусов, разведение бульдогов, любимая рок-группа, любимый сериал.

Узнать домашний адрес человека можно, познакомившись с ним от имени противоположного пола и поинтересовавшись, в каком районе города он живет. Далее по его фамилии и телефонному справочнику домашних телефонных номеров вычисли его точный адрес. Телефонные книги большинства населенных пунктов или утечки взломанных баз данных с адресами физических лиц можно найти в сети. Кроме того, можно сделать специальный скрипт, который покажет местонахождение человека или его точки доступа при посещении этим человеком web-странички со скриптом.

Накопав достаточно информации, можно составлять досье. Особое внимание удели контактными данным, месту проживания

и работы, кругу общения, интересам, хобби, привычкам, психологическому портрету, навыкам, доступу к различной информации, надёжности человека. Подобную информацию можно смело использовать в различных целях при контакте с объектом в сети и реальной жизни.

Отыщи самые свежие статьи по OSINT на русском языке.

Научись искать информацию о людях, используя различные инструменты.

Составь список полезных для достижения твоих целей людей и собери о них как можно больше информации.

ГЛАВА 6. УСТАНОВЛИВАЕМ КОНТАКТ

Знакомства с новыми людьми могут происходить как абсолютно случайно, так и целенаправленно. Вполне можно знакомиться при любом удобном случае, но углублять контакт, только если человек показался интересным. При этом не стоит сразу рассказывать всё о себе, лучше поговорить на общие темы, и выяснить интересы собеседника.

Часто первая встреча бывает кратковременной и случайной, далее следует этап сбора информации и следующая встреча, на которой идёт уже полноценное углубление контакта. Тем не менее значение первого впечатления не стоит недооценивать.

Особое внимание при знакомстве следует уделить своему внешнему виду и манере говорить. Избегать грязной обуви и помятых головных уборов. Иметь аккуратную одежду, нормальную причёску, белые зубы и приятный запах — базовые вещи, позволяющие произвести положительное визуальное впечатление.

В начале общения люди обычно выбирают одну из двух моделей поведения. Первый вариант подразумевает равенство собеседников, второй вариант ставит кого-то из субъектов в доминирующую позицию (как более опытного, старшего или авторитетного). После установления контакта изменить тип взаимодействия бывает тяжело, поэтому лучше заранее спланировать, как именно ты хочешь общаться с данным человеком.

При знакомстве с мужчиной твоё рукопожатие должно быть твердым, смотреть при этом нужно в глаза. Вообще, зрительный контакт очень важен. Если ты будешь его избегать, возникнет антипатия. Но и всё время пристально пялиться на человека тоже, конечно, не стоит. Смотри на человека с заинтересованностью. Спокойная доброжелательная улыбка поможет снять напряжение.

Твои первые фразы рожают желание или нежелание продолжать начавшийся разговор. Поэтому старайся избегать извинений и других признаков неуверенности, малейших проявлений неуважения, любого давления на собеседника.

Заметив потребность собеседника в какой-то информации или услуге, можно ненавязчиво ему помочь. Однако лучше всего работает приём, когда собеседник сам может тебе помочь по какому-нибудь незначительному поводу (это повысит его статус в собственных глазах).

Нужно вести себя достойно и с уважением к человеку, с которым ты общаешься. На первом этапе важно понравиться собеседнику, вызвать положительные эмоции, и накопить несколько общих взглядов на происходящее вокруг.

Если ситуация располагает, можно отпустить какую-нибудь безадресную реплику по поводу происходящего вокруг, с которой собеседник не сможет не согласиться. Хорошо, если это замечание будет в позитивном ключе. Но и какая-то ситуация, могущая волновать вас обоих, тоже может послужить поводом для начала разговора. При разговоре следи за реакцией собеседника: если он оживился, значит тема ему интересна. Обязательно соглашайся с его доводами, дополняя их своими знаниями. Как бы между делом уточни профессию человека, а после этого представься и узнай имя того, с кем завел разговор.

Если речь зашла о чем-то интересном собеседнику, ты должен дать понять, что тебе это тоже интересно. Можно начать выразительно жестикулировать, показывая, как ты рад этой теме. Углубляйся в детали, показывая, что ты тоже знаком с темой, и она тебе интересна. Иногда, наоборот, полезно притвориться активно интересующимся «новичком», чтобы предоставить собеседнику возможность показать глубину своих знаний. Спрашивай мнение человека о чём-то связанном с интересными ему вещами (но задавай только те вопросы, на которые человек действительно может правильно ответить). Общие интересы замещают на некоторое время индивидуальность собеседников, располагая их друг к другу.

Обязательно запомни имя, профессию и интересы собеседника, чтобы потом использовать эту информацию в последующих беседах. Сопереживай его историям, выясняй детали и подробности, показывая заинтересованность.

Постепенно в рассуждения по общей избранной тематике можно включать отдельные элементы другой темы. Это позволит неосознанно перенести интерес к любимой теме на любую другую и углубить беседу.

Искренне сказанный комплимент на фоне антикомплимента себе порой способен быстро расположить собеседника. Главное, сказать его вовремя и не переборщить с лестью.

Вообще, не старайся сразу говорить о себе, лучше научись подталкивать человека к разговору, учишь слушать и углублять беседу. О своей профессии ты можешь сообщить в подходящий момент или как бы невзначай. При этом можно заполнять возникшие паузы какими-то историями из жизни, похожими на то, что до этого рассказывал собеседник.

Целенаправленные знакомства случаются значительно реже

и предполагают некоторую подготовку — поиск информации о том человеке, с кем ты хочешь познакомиться, выяснение его увлечений, жизненных целей, профессии, семейного положения и многого другого (смотри предыдущую главу). Имея заранее накопленную информацию о человеке, порой гораздо проще ему понравиться. В этом случае используй такие мощные факторы, как общие взгляды на жизнь, или разговори его как эксперта по вопросам, в которых он компетентен.

Выяснив, где объект часто проводит время, можно имитировать случайную встречу, которая перерастет в знакомство. Это может быть бег вместе по утрам, хождение в спортзал, на какие-то мероприятия и т. д. Умного человека могут привлечь твои оригинальные суждения по какому-то вопросу, интересная информация, слухи и сплетни, положительные отзывы его друзей о тебе. Организовать встречу с заранее намеченным объектом для знакомства могут помочь общие знакомые, которые порекомендуют тебя как полезного в каком-то деле человека, или человека, имеющего хобби, схожие с увлечениями объекта.

Дружеская обстановка, вкусная пища, приятная музыка, неожиданное везение и другие факторы, приводящие человека в хорошее настроение, всегда способствуют благоприятному восприятию им нового знакомого.

Первый контакт часто заканчивается вежливой, но не обязывающей договоренностью «как-нибудь созвониться». Не нужно сразу же проявлять излишней заинтересованности в новых встречах с объектом, это будет расценено как навязчивость. Важно, чтобы у вас появились общие темы для разговоров. Первое время можно обсуждать эти темы в мессенджерах.

Тем не менее, общение в реальности тоже должно происходить. Можно организовать новые «случайные» встречи или найти какое-то общее дело/хобби, которое позволит чаще видеться.

В крайнем случае, ты всегда можешь углубить контакт, позвав человека в гости или на семейный ужин. Также помогают приёмы «обращение за советом», «приглашение на праздник», «приглашение на тематическое мероприятие в рамках увлечений объекта» и т. д. Желательно, однако, стремиться к тому, чтобы инициатива дальнейших встреч исходила от объекта. Необходимо, чтобы человек постепенно привык к тебе и воспринимал тебя как часть своей жизни.

Для углубления контакта в разговорах можно применять такие методы, как «обмен интересными историями из прошлого», «якобы случайная демонстрация своих талантов», «предложение какой-то помощи в рамках тематических увлечений», «имитирование мелких неприятностей в своей жизни (с целью позволить великодушно помочь)». Ко всему прочему, установив с человеком какие-то первоначальные отношения, нельзя бросать общение на долгий срок — о тебе просто забудут. Лучше всего завести специальный календарик и проверять, как давно ты не общался с полезными людьми, и как можно напомнить о себе так, чтобы у них остались только приятные эмоции. Поздравляй людей с праздниками, помни имена их близких, даты дней рождения.

Выпиши на листочек, какие у тебя есть качества, которые могли бы быть полезны другим людям, удивить их или восхитить.

Придумай тридцатисекундную и пятиминутную версии рассказа о себе — в ней должна быть изюминка, которую человек запомнит. История должна быть интересной, эмоциональной и запоминающейся. Ты должен обратить внимание на те свои качества, с которыми человек будет тебя впоследствии ассоциировать: «Я программист, создаю сайты. Стараюсь делать крутой дизайн, который повышает продажи». «Я терапевт, с детства искренне хотел помогать людям». И так далее.

Открой список своих близких товарищей в соцсетях и зайди в список их друзей. Поищи среди них людей, которые потенциально могут быть тебе полезны. Попроси товарищей познакомиться тебя с ними. Не все люди есть в соцсетях, кто-то знаком лично, поэтому иногда, в приятной обстановке, когда у всех хорошее настроение, расспрашивай близких, с кем интересным они могли бы тебя познакомить.

Старайся дружить с людьми, у которых много знакомых. Эти люди могут быть очень полезны как промежуточное звено для установления новых связей.

Знакомься со случайными людьми в очереди, на остановках, в метро (в основном для тренировки навыков непринужденной беседы).

При знакомствах бери чужие визитки, номера телефонов и прочее, даже если тебе кажется, что человек потенциально бесполезен. На досуге проводи интернет-разведку по его контактам, и возможно, выяснится, что он на самом деле вполне может пригодиться.

Придумай сто способов начать беседу с незнакомым человеком. Используй реплики о происходящих вокруг событиях для начала разговора. Импровизируй.

Подумай, с кем из людей вокруг ты бы сам хотел познакомиться. Накопай информации о них в сети, в любой подходящий момент иницилируй знакомство, обменяйся контактами и впоследствии обязательно углуби отношения до дружеских.

Используй полезные социальные связи для достижения собственных целей. Старайся быть благодарным и давать что-то взамен (приятные подарки, профессиональные услуги, веселое времяпрепровождение, дружеское отношение, помощь в чем-то).

Научись говорить нет тем людям, которые пытаются использовать тебя в своих целях, но при этом не отвечают благодарностью и бесполезны для тебя лично.

Правильно распределяй своё время, выдели людей, которые действительно полезны. Если какие-то люди не готовы сотрудничать даже после продолжительных попыток завязать дружбу, просто не трать на них время.

ГЛАВА 7. МЕМЕТИКА

Раньше наркоманы ассоциировались с бледного вида людьми, прячущимися в подъездах и периодически погибающими от передозировок и СПИДа. Сейчас, с легкой подачи молодёжных фильмов и клипов, представление о наркомании связано с модными клубами, где веселится молодежь, периодически глотая «безобидные» таблетки или покуривая кальян с наркотическими смесями. Это простейший пример подмены ценностей, являющийся, по сути, инструментом для «тихого» геноцида молодого поколения.

Наркотики и алкоголь с легкой руки манипуляторов воспринимаются людьми как способ протеста против системы. Но системе как раз и нужен такой протест — ведь невменяемый, одурманенный человек неспособен на разумные действия. Максимум, что он может сделать — упасть в лужу, набить морду соседу или помереть от передозировки.

Есть такая поговорка: «Если человеку тысячу раз сказать, что он свинья, он привыкнет и начнет хрюкать». Как ни страшно признавать, но это работает. Когда вокруг все говорят, что смена пола является выражением собственных убеждений, почему-то забывают добавить, что данные убеждения были сформированы на основе информационного фона, созданного искусственно умелыми манипуляторами. Навязывание идеи «сексуальных меньшинств» ведет к уменьшению количества нормальных семей, спаду роста населения, детям прививают изначально греховные и противоестественные понятия.

Большинство из того, что показывают по телевизору — специально сфабрикованный винегрет, понижающий духовность.

Постепенно приучая народ к чему-то путём телевидения, СМИ и интернета, можно добиться, что массы примут и сделают нормой сколь угодно грязные или страшные вещи.

Мемы и мемплексы — это шаблоны поведения, идеи, и другие информационные объекты, которые обладают способностью к распространению в социуме, зачастую обходя рациональное мышление и здравый смысл носителей. Некоторые называют их психическими вирусами, другие ошибочно ассоциируют понятие «мем» только со смешными картинками, гуляющими по сети.

Самый простой пример мема — навязчивая мелодия, которую ты где-то услышал и все время напеваешь себе под нос. Это может быть «Имперский марш» из «Звездных войн», или «Белые розы» Шатунова. Через некоторое время, наслушавшись вас, мелодию начинает напевать твоя девушка, а вскоре и некоторые ее коллеги на работе. Песни вообще имеют на нас некое магическое влияние — постоянно повторяемый в голове текст песенки может легко изменить настроение. А теперь попробуй найти в своём плейлисте реально позитивные песни (без сарказма и пошлого юмора) — их практически нет. Тебе это не кажется странным?

Еще один пример простых мемов — суеверия вроде: сплунуть три раза через левое плечо, постучать по деревяшке, или не переходить дорогу там, где пробежала черная кошка. Здравый смысл подсказывает, что это бред, но мемы-приметы упорно живут в сознании, произвольно активизируясь в соответствующих ситуациях.

Говоря проще, мемы — это определенные идеи, которые способны захватить разум людей и распространяться в обществе, изменяя его определенным образом.

Рождаясь, человек не умеет говорить и мало что знает. Актуальные шаблоны поведения ребенок получает из окружающего

мира, чаще всего в виде идей, высказанных родителями, окружением, или полученных из книг. В раннем детстве мы не знаем, что мучать котенка — плохо, не знаем, что нужно есть ложкой, а какать на улице на виду у прохожих некрасиво. Со временем общепринятые традиции и нормы поведения прочно укореняются в нашем сознании. Проблема в том, что среднестатистический человек редко способен к генерации новых идей и правил, он обычно может только подхватывать и распространять ранее созданные кем-то информационные конструкции. Но уж тут наш мозг отрывается по полной — как только мы видим какую-то идею, которая кажется нам оригинальной, смешной, или полезной, мы тут же пытаемся разнести ее среди друзей, поделиться информацией, репостнуть в социальной сети. Если информация действительно полезна, ничего плохого в этом нет. Однако из-за низкого интеллекта основной массы людей наиболее активно распространяются именно абсурдные идеи, звучащие тем не менее оригинально или вызывающе.

Вчера кто-то станцевал «тверк», а сегодня ютуб заполнен видео с молодыми девушками, активно крутящими попами перед камерой. Или какой-то приколист придумал знакомиться с девушками на улице, а при удачном знакомстве сразу же посылать их куда подальше. Назвал это каким-то необычным словом, вроде «незнакомство». Идея пошла в массы, и через некоторое время дурачки-последователи уже вовсю издеваются над девушками на улицах, снимая это на скрытые камеры. Подобные действия могут именовать «челленджами», «трендами», но по сути это мемы. Они самостоятельно размножаются в социуме, и поэтому их также называют «психическими вирусами».

Простые мемы, вроде описанных выше, могут возникать спонтанно и, как правило, не несут в себе информации, активно изменяющей социум. Другое дело, когда мем спроектирован профессиональными психологами и направлен на определен-

ные изменения в обществе. Заселение в сознание мемов, сильно меняющих поведение людей — это реальный инструмент манипулирования массами, который имеет эффект самораспространения и вопреки здравому смыслу самоподдерживается в обществе.

Давай рассмотрим такую привычную вещь, как курение. Задумайся, почему люди начинают курить? Нервы успокаивают? Да глупости, любая валерьянка поможет в этом гораздо лучше. Но нет, люди кладут в рот бумажные трубочки с вредной для здоровья травой, поджигают их и сосут дым. Почему? Да потому что все так делают, потому что модно, потому что круто, и вообще — если не куришь, то ты не мужик. Отличный пример очень сильного мема, обходящего здравый смысл и рациональное мышление.

БДСМ и садомазохизм подаются как нечто элитное в сексе, распространяются художественные фильмы и ролики, где богатые мужчины в строгих костюмах избивают девушек плетками, и связывают веревками. Вместо пропаганды нежной и крепкой взаимной любви в умах подростков с помощью порнографии воспитывают извращенные понятия о сексе, разрушая тем самым духовность и играя на животных инстинктах.

Известно, что в США культура хиппи и детей солнца, пропагандирующая секс, наркотики и рок-н-ролл появилась с подачи спецслужб, крупные фестивали курировались представителями власти, а на концертах специально распространялся наркотик ЛСД. Это позволило отвлечь основную движущую силу возможных революций — молодежь — от экономического кризиса, погрузив людей в мир шумной музыки, беспорядочного секса и наркотических галлюцинаций.

Любое политическое движение, религиозная секта — все это сложные комплексы мемов, которые внедряют в общество, где

они распространяются и эволюционируют, подстраиваясь под ситуацию. Проектированием таких значимых мемплексов занимаются специалисты, отлично знающие психологию социума и умеющие правильно просчитывать последствия внедрения новых идей в массы.

Меметика изучается и используется спецслужбами США и России в информационных войнах. Это инструмент для морального разложения населения страны-противника. Однако внедрением определённых идей занимаются не только диверсанты из вражеских спецслужб, но и сами спецслужбы, сливая соответствующие указания в СМИ. Определённые идеи доводятся до народа — какие-то с целью внедрения в умы, какие-то — для временного отвлечения от других актуальных событий. Это не всегда плохо, любой инструмент можно использовать как во зло, так и во благо. А лучшей защитой от заражения чужими мемами будет развитое критическое мышление и здравый смысл.

Проанализируй, что в твоей жизни является твоим собственным решением, а что навязано шаблонами из телевизора и давлением оболваненного социума. В каждом человеке с рождения заложено чувство справедливости и добра. Мы в глубине души интуитивно знаем, как все должно быть. И если что-то кажется тебе грязным и неприемлемым, не занимайся этим ни в коем случае.

Подумай, какие позитивные мемы можно создать и внедрить в общество?

ГЛАВА 8. ЛЖИВЫЙ ИНТЕРНЕТ

Есть такая работа — сетевой тролль. Когда ты открываешь какую-то политическую новость или видео, в комментариях зачастую можно увидеть множество представителей данной профессии. Если тебе кажется, что большинство этих патриотов и оппозиционеров искренне выражают свое мнение, попробуй найти другие их комментарии, и подсчитать, сколько времени данный пользователь тратит на всяческие споры о политике. Большинство обычных людей оставляют один или два комментария под зацепившей новостью, но и это бывает нечасто. Сетевые тролли гораздо активнее, ведь они работают по заказу, и им за это платят деньги.

Задачи у сетевых троллей ставятся разные:

- Склонить людей к спору на какую-то тему для увеличения общего количества комментариев.
- Сделать то же самое, чтобы вывести из себя и дискредитировать оппонентов.
- Грамотно показать несостоятельность точки зрения оппонента, используя логику и психологию.
- Издеваться и грубить, побуждая оппонента бросить дискуссию и уйти разозленным.

Как ни странно, иногда, чтобы настроить группу людей на определенное мнение, нужно высказать обратную точку зрения в провокационной форме, побуждая собеседников доказывать, что это не так. В ходе спора собеседники все более убеждают в чем-то тролля — и себя вместе с ним. Если в конце концов тролль якобы признаёт правоту собеседников, то чув-

ство маленькой победы укрепляет в головах людей озвученные ими тезисы. И если ранее они, может быть, сомневались, какую точку зрения принять, то после того, как они убедили тролля-provokatora в чем-то, они и сами начинают верить в то, что это был их собственный выбор.

Часто троллей нанимают, чтобы посеять разлад в какой-то группе людей. Для этого тролль внедряется в сообщество, знакомится с несколькими людьми, желательно из администрации паблика, а после анализирует деятельность членов группы и вступает в споры или ссору с наиболее активными членами команды. Тролль ловко манипулирует ходом беседы, сталкивая в споре лбами бывших соратников. Так как он заранее заручился дружбой админов паблика, его не банят сразу (или вообще не банят, если он действует грамотно). Действуя с двух или трех разных аккаунтов, тролль доводит дискуссию до того, что кто-нибудь из активных членов команды разочарованно хлопает дверью, уходя из сообщества. Постепенно лишая сообщество активных людей, тролли начинают сами проявлять больше активности, заменяя ушедших, и постепенно склоняя все больше народа к собственным взглядам на различные вопросы. Особо наглые тролли добиваются того, что им дают админку, и некоторое время ведут себя прекрасно, а потом начинают постепенно наглеть, и высказывать точку зрения отличную от принятой в сообществе. Победой считается изменение убеждений кого-то из старых админов.

Иногда целью для троллей ставится не изменение идей, а просто устранение конкурентов или ненужных заказчику сообществ. Тогда тролли делают атаки большим количеством зарегистрированных аккаунтов, с которых начинают писать в паблик всякую чушь, не нарушающую явно правила общения. Модераторы формально не имеют права их забанить, но контент паблика превращается в набор бесполезной информации, в итоге многие пользователи отписываются или прекращают

участвовать в дискуссиях. Тролли могут распускать слухи, дискредитирующие админов, «дружески» общаясь в личке с активными участниками сообщества. Например, могут пустить слух, что админ какого-нибудь оппозиционного паблика продан спецслужбам. Используются фейковые доказательства, и подтверждение слухов с множества разных аккаунтов, каждый из которых принадлежит тому же троллю.

Бороться с профессиональными троллями сложно, любые демократичные правила сообщества по поводу бана участников, только играют в их пользу. Главное вовремя распознать, и забанить тролля. Если ты заметил что в сообществе внезапно появились новые активные спорщики, которые поддерживают друг друга, возможно, их стоит забанить без объяснения причин, либо спровоцировать на нарушение правил — для законного бана. Однако троллю ничего не стоит создать новый аккаунт, поэтому такие меры не всегда помогают. По крайней мере, можно не вступать с троллями в дискуссии (чего они и ждут), а в ответ на их потуги завязать спор, использовать смешные картинки вроде «Троль detected», или троллить в ответ, применяя черный юмор и жесткий сарказм.

В полной мере изучи все психологические приёмы манипуляторов общественным сознанием. Предупрежден — значит вооружен.

Фейковые новости (fake news), представляют собой подборку дезинформации, призванную повлиять на мнение масс, вызывать определенные эмоции, и сформировать выгодное кому-то мнение. Недостоверные сведения максимально распространяются по социальным сетям или на новостных сайтах. Часто это происходит из-за некомпетентности журналистов, в погоне за сенсациями, копирующими информацию из непроверенных источников. Сплошь и рядом встречается ситуация, когда одно

более-менее компетентное издание получает лживую информацию от случайного «эксперта», а остальные новостные агентства, не стремясь проверить вброс, автоматически тиражируют «новость». Множество новостных сайтов построены на ререйтинге, что позволяет им не тратиться на зарплаты собственных журналистов.

Сила фейковых новостей в том, что их создателям необязательно даже представлять доказательства того или иного факта — достаточно добиться распространения данной новости как можно большим количеством СМИ. В этом случае один журнал будет ссылаться на другой, причем если в их число входят более-менее авторитетные источники, у обывателя складывается убеждение, что данная новость — правда в последней инстанции.

Среднестатистический человек, смотрящий новости, слабо анализирует их достоверность. Тем более выглядят fake news порой очень правдоподобно. Под надуманными предлогами начинаются даже войны, причем населению промывают мозги настолько хорошо, что люди по обе стороны баррикад уверены в том, что они сражаются за правое дело.

В феврале 2003 года занимавший тогда пост госсекретаря США Колин Пауэлл на заседании Совбеза ООН заявил, что получил информацию об имеющихся у иракского лидера Саддама Хусейна технологиях производства биологического оружия и продемонстрировал пробирку с белым порошком. Многие сделали вывод, что это образец производимых в Ираке средств массового уничтожения. Позднее выяснилось, что ЦРУ дезинформировало власти, биологического оружия в Ираке не нашли, а госсекретарь пояснил, что фальшивую пробирку он показывал для убедительности. Это было просто хорошим предлогом для начала войны.

В сети есть программы, способные очень качественно заменять лица на видеороликах. Пользователи, не особо напрягаясь, самостоятельно делают порновидео, в котором лица актрис заменены на лица известных красивых девушек. Но мало кто задумывается, что данную технологию можно с успехом применять для создания фейковых новостей или псевдоисторической видеохроники.

Учись проверять факты и самостоятельно искать информацию, распознавать fake news. Представь себя Шерлоком и поинтересуйся современными методами сетевых расследований. Найди в поисковике информацию про методы фактчекинга.

Окном Овертона называется технология, которая позволяет изменить убеждения народа, протолкнув любую ужасную идею в массы, как нечто модное и совершенно обыденное. Ниже пример, как могут легализовать каннибализм.

Цитата с сайта: <https://interesnyefakty.org/okno-overtona/>:

«Сперва по телевизору начнут показывать клипы и фильмы про викингов, которые съедают сердце убитого врага, научные передачи об африканских племенах, занимающихся каннибализмом всю жизнь. Поедание людей станут объяснять, как естественное явление древних культур. Вместо понятия людоедства или каннибализма начинают употреблять корректный термин — антропофагия. Звучат пока еще считающиеся nonsensical и radical предложения по узаконению такого явления. Нет-нет, в настоящее цивилизованное время о каннибализме и речи быть не может! Но почему бы не создать закон о допустимости антропофагии в исключительных случаях голода или при медицинских показаниях?»

Если вы общественный деятель, тогда в прессе вам будут регулярно задавать вопросы о вашем отношении к такому радикальному явлению, как антропофагия. Уклонение от ответа считается ограниченностью и всячески порицается. В сознании людей накапливается база отзывов самых различных представителей социума о людоедстве как таковом.

Следующий шаг переводит идею на приемлемый уровень. В принципе, тема давно обсуждается, все уже к ней привыкли, и холодный пот на лбу при слове «каннибализм» ни у кого не выступает. Все чаще можно слышать репортажи о том, что антропофилов спровоцировали на какое-то действие, или сторонники движения умеренного каннибализма собираются на митинг.

Ученые продолжают плодить бредовые утверждения о том, что желание поедать другого человека заложено природой. Тем более что на разных этапах истории каннибализм практиковался в той или иной мере, а потому явление это свойственно людям и вполне нормально. Здравомыслящие представители общества выставляются в дурном свете, как нетерпимые и отсталые люди, ненавистники социальных меньшинств и прочее.

Последний этап концепции «Окно Овертона» приводит население к восприятию разумности идеи антропофагии. В принципе, если не злоупотреблять этим делом, то оно вполне допустимо в реальной жизни. Развлекательные телепрограммы придумывают забавные сюжеты, связанные с каннибализмом. Люди смеются над этим, как над чем-то обыденным, хотя и немного странным».

Молодое поколение часто реально воспринимает происходящее на экране за действительность. Усилиями хохмачей-рекламщиков, режиссёров художественных фильмов и телевизионных сериалов, а так же различных шоу в головы народа вбивается искажённая шкала ценностей, вроде следующих тезисов:

- убийство — это обыденность;
- смерть тривиальна и не стоит того, чтоб заострять на этом событии особое внимание;
- садистские выходки — это данность, а то и вовсе шутка;
- быть бандитом — это круто.

Вспомни, что из происходящего вокруг раньше считалось неприемлемым и с каких пор перестало таковым быть. Проанализируй причины подобных перемен, а также кому это может быть выгодно.

ГЛАВА 9. ПАРАЗИТЫ СОЗНАНИЯ

Если ты — ярый скептик, пропусти эту главу, чтобы не портить впечатление о книге в целом. И не говори, что я не предупреждал.

Эта глава наполнена сведениями, подчерпнутыми из множества эзотерических источников. Всё что написано здесь, не является научными фактами.

Люди — странные существа. Если спросить у них, верят ли они в Бога, большинство ответят утвердительно. Однако если у этих же людей поинтересоваться, допускают ли они возможность существования астральных форм жизни, люди покрутят пальцем у виска и снисходительно улыбнутся — что, мол, взять с этого сумасшедшего.

В христианской/исламской религиях описаны случаи одержимости людей бесами. Концепция управления человеком со стороны некоего невидимого создания совсем не нова. Некоторые исследователи утверждают, что абсолютное большинство людей заражены паразитами сознания, которые вступили с нашим видом в некий симбиоз и стали нашей неотъемлемой частью. Современный человек часто ведет в мыслях словесный диалог, как бы разговаривая с самим собой. Но с собой ли? И так ли полезен этот внутренний разговор?

Люди, ищущие просветления, часто уходят куда-нибудь на природу, в отшельничество, в монастыри и прочие тихие места, подальше от собратьев и цивилизации. Именно там им проще всего заглушить этот назойливый внутренний голос, который

вечно в чём-то не уверен, заставляет нервничать и сомневаться в собственном успехе. Но если это голос самого человека, зачем же он создает для себя такие трудности? Давай на секунду представим, что у всех людей в голове есть некий паразит, который питается негативными эмоциями. Тогда ему весьма выгодно направлять мысли к сомнениям, грусти, злости. Ведь тёмные эмоции — его любимая пища. А мы и не сопротивляемся, потому что думаем, что это наши собственные мысли. Что же это за бес, что постоянно шепчет в ухо? Назовём невидимого спутника термином «липс» и попробуем обратиться к различным источникам, чтобы понять, кто он и как с ним бороться.

Липс подселается к человеку в раннем детстве, с помощью манипулирования мыслительным процессом человека вызывает всплески негативных эмоций, таким образом забирает энергию человека и перенаправляет её к своим хозяевам. Мы для них — пища, и они безжалостно подавляют нас, поддерживая свое существование. Вроде того, как мы разводим цыплят в курятнике, они разводят людей в человечниках.

То, что выступает против нас, методично делает нас никчемными. Человек, которому предназначено быть магическим существом, уже не является таковым. Теперь он простой кусок мяса. Заурядный, и глупый, он не мечтает больше ни о чем, кроме еды, секса и денег. Нашу систему убеждений, наши представления о добре и зле, нравы нашего общества дали нам липсы. Именно они породили наши навязчивые желания, которым никогда не суждено осуществиться. Им мы обязаны алчностью и трусостью. Именно они сделали нас самодовольными, косными и эгоцентричными.

Сознание липсов, внедренное в наш мозг, содержит специальные программы управления поведением, препятствующие саморазвитию. Любые случаи «неразумного» поведения, казалось бы, вполне образованного человека: упорство в пороке, тя-

га к удовлетворению неестественных потребностей, беспричинная жестокость и т. д. — исходят из «нашёптываний» липсов.

Сознание липса существует во много раз дольше, нежели может прожить его жертва. Когда человек умирает, эта тварь перемещает себя на другую жертву, обычно на новорожденного. Сознание новых носителей порой даже получает доступ к памяти человека, на котором ранее паразитировал липс, принимая его за опыт своих прошлых жизней. Вера в реинкарнацию опасна тем, что люди не ценят своё время и действуют так, будто являются бессмертными. Заведомо неэффективные модели поведения заставляют тратить зря массу времени и сил. Хотя более правильно действовать так, будто завтра умрешь. Тогда мелкие вещи становятся неважными, а действительно важное выходит на первый план.

Твоя жизнь порой так тщетна из-за того, что у тебя обычно рассредоточен и не сфокусирован «луч» внимания. Допустим, человека внезапно посещает грандиозная идея, ум на минуту фокусируется. Но в этот момент в игру вступает липс, использующий силу шаблонов мышления. Желудок у человека начинает урчать, требуя пищи, глотка сетует на жажду, и вязкий шепот принимается подсказывать мысли: «Давай-ка вначале удовлетворим телесные потребности, а там уж можно будет сосредоточиться на деле с удвоенной силой». Человек подчиняется, и посетившая его гениальная идея безвозвратно уходит в забвение.

Липсы заставляют в принудительном порядке вести внутренний диалог, болтать с самими собой на тему «нравлюсь ли я ему», «любит ли он меня», «как я выгляжу», «что же они подумают» и так далее — я, я, я; таким образом им достаётся наше внимание, а мы и не задумываемся, насколько на самом деле бессмыслен тот хлам, который вертится у нас в голове. Из-за липсов мы растрачиваем своё внимание на мелкие вещи. Они не дают нам сосредоточиться на важных делах и мешают самореализации талантов.

Обычно размышления «внутреннего голоса» опираются на какие-то устоявшиеся понятия, привычки — неважно, верны они или нет. Главное, что достаточно распространены в социуме. Это и есть главные крючки, за которые липс дергает, чтобы управлять нами. К самым распространённым шаблонам относятся: секс, деньги, работа, жизнь по расписанию, однообразные дни, восприятие окружающего мира с помощью произносимых про себя слов.

Например, чтобы расшатать шаблон секса, нужно иметь половые отношения только с одним человеком и тогда, когда тебе хочется, а не по расписанию. Это понизит важность секса для человека, и липсы не смогут использовать его для провоцирования негативных эмоций.

Если в тебе возникла вспышка ярости, ревности или зависти — это липс пытается спровоцировать тебя на выплеск тёмной энергии, которой он питается. Отсутствие негативных эмоций в любой ситуации — сильнейшее оружие против липсов. Мы можем дисциплинировать себя настолько, чтобы липсы нас вообще не трогали. Под дисциплиной нужно понимать способность спокойно противостоять неблагоприятным обстоятельствам.

Когда прерываешь внутренний диалог, ты перестаёшь уделять липсу своё внимание, лишаешь его пищи — он голодает. Если с ним обращаться так непрерывно, он будет вынужден покинуть свой дом, которым для него является твоё сознание. Липс очень хитёр и не сдаётся просто так, поэтому он заполняет твоё сознание словесными мыслями по ночам. Перед сном обязательно создавай в мыслях внутреннюю тишину.

Внутренняя тишина — это полное игнорирование попыток липсов начать словесный диалог в мыслях. Именно к этому состоянию стремятся различные религии. Как только человек научил-

ся распознавать провокации липсов, призванные вывести его из душевного равновесия, паразиты, питающиеся негативом начинают голодать и слабеть. Ты же, наоборот, копишь энергию, которой в обычном состоянии почти не было — вся уходила на терзания, сомнения и прочие плохие эмоции.

Некоторые критики говорят, что остановка внутреннего диалога равносильна остановке мышления вовсе. Однако это не так. Кроме словесных мысленных рассуждений, у каждого человека присутствует интуитивное мышление, которое может принимать решения без долгого анализа. Это особенно ярко проявляется в критические моменты, когда некогда вести беседы с самим собой, а нужно срочно что-то сделать, чтобы спасти жизнь. В такие моменты человек просто эффективно действует, а внутренний диалог на время останавливается. Подобного состояния можно вполне достичь и в повседневной жизни. Как только у кого-то это по-настоящему получается, словесное мышление заменяется интуитивным. Человек начинает действовать настолько правильно, решения принимаются настолько быстро, что окружающим он кажется магом или святым.

Вспоминай события, происходящие ранее. На вдохе представляй что возвращаешь себе потраченную во время этих событий энергию, на выдохе представляй, что отдаешь людям их энергию, потраченную на тебя. Таким образом ты накопишь внутреннюю силу и обретёшь целостность.

Когда у человека много энергии, он является магическим существом и может своим намерением влиять на реальность. Намерение — это не просто желание чего-либо. Это твёрдая уверенность, знание того, что что-либо должно случиться. Если у тебя достаточно внутренней силы, и ты намереваешься что-то сделать, в скором времени это произойдет. Липсы мешают этому тем, что постоянно сеют сомнения, отвлекают внимание,

провоцируют растрчивать энергию на бессмысленные всплески негативных эмоций.

1. Старайся все время отслеживать свое эмоциональное состояние, и как только почувствуешь негативные мысли, перестань формулировать их словесно. Очисти разум от проговаривания этих мыслей и их анализа. Останови внутренний диалог и ощути тишину. Оставайся в этом состоянии как можно дольше. При этом не нужно медитировать или сидеть в позе лотоса. Продолжай заниматься повседневными делами, но прекрати все время раздумывать, сомневаться и формулировать беседу у себя в голове. Переключи внимание с мрачных мыслей на какую-нибудь интересную для тебя деятельность.

2. Если тебе сложно остановить словесное мышление и поймать состояние тишины внутри разума, есть одна хитрость. Сосредоточься на том, чтобы полностью расслабить абсолютно все мышцы лица и никак не реагировать мимикой на происходящие вокруг события. Сохраняй спокойствие и гони прочь словесные мысли. Наслаждайся жизнью здесь и сейчас, а не раздумывай мучительно о будущем или прошлом.

3. Научившись останавливать внутренний диалог и поймав состояние тишины, попробуй ходить по улицам, смотреть на людей и ощущать единство с ними. Представь, что все мы были раньше единым целым, гигантской душой, разделенной сейчас на множество осколков, которые заключены в тела людей и вынуждены страдать от негативных эмоций. У каждого кусочка большой души теперь своя роль в этом театре, но ощущение единства позволит тебе не испытывать плохих эмоций по отношению к людям.

4. Помни, что мышление большинства захвачено в плен липсами, люди постоянно страдают, мучаются, терзаются страхами и сомнениями. Пожалей мысленно угрюмых прохожих

и почувствуй, что они такие же, как и ты, просто уставшие, озлобленные, не знающие, как вырваться из порочного круга негативного мышления. Будь с ними приветлив и спокоен.

5. Используй позитивное мышление. Вспомни, как интересно было познавать мир в раннем детстве. Всё казалось удивительным и цветным, впереди виделось большое и светлое будущее. Настройся на это состояние и почаще улыбайся окружающим чудесам, восторгайся ими, как это делают маленькие дети.

5. Всегда верь, что всё будет хорошо, а то, что происходит сейчас — к лучшему. Будь уверен, и твоя внутренняя сила сделает это реальностью.

ГЛАВА 10. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ШАБЛОНОВ

В обычном состоянии человеческое сознание спит. Одинаковые дни приводят нас в состояние, подобное трансу. Мы делаем какие-то привычные действия, почти не задумываясь и не осознавая себя. Шаблонные занятия так прочно укоренились в сознании, что их повторение день ото дня лишь глубже вгоняет нас в этот безрадостный транс. Мы становимся наркоманами одинаковых действий, что-то новое пугает и кажется недостижимым.

Если бы наше внимание при этом было сосредоточено на каких-то полезных целях, то было бы еще можно мириться с таким положением вещей. Но как правило, привычные занятия мелочны — листание ленты новостей в смартфонах, машинальное выкуривание сигарет, сериальчики по вечерам, пиво по пятницам — и так далее, и тому подобное. Наш самый ценный ресурс — внимание — рассеивается на ставшие привычными почти ритуальные, но совершенно бесполезные вещи. Жизненно важно вырваться из этого болота, уйти из-под власти привычек и шаблонного поведения.

Яркий пример того, о чем я говорю, показан в начале фильма «Криминальная фишка от Генри». Его семейная жизнь и работа похожи на бесконечный цикл, в котором ничего не меняется. Только случайно попав в тюрьму, герой переосмысливает свою жизнь. В реальности, зачастую лишь какое-то яркое событие может нарушить однообразие и разбудить тебя, заставить жить по-настоящему. Хорошая новость в том, что мы сами можем создавать яркие события, и они совершенно не обязаны

быть негативными. Поэтому одним из способов направить твою жизнь к лучшему будет постоянное привнесение в неё чего-то нового. Ни в коем случае не нужно жить по расписанию. Только непрерывно меняющаяся ситуация позволит сознанию проснуться.

Общаясь с одними и теми же людьми, заходя на одни и те же сайты, слушая одну и ту же музыку, мы самостоятельно загоняем себя в невидимый информационный пузырь, за пределы которого многие выйти уже не в силах. Социальные сети усиленно этому способствуют, настраивая ленту на основе твоих интересов и замыкая порочный круг. Если ты каждый день смотришь приколы, ролики про фитнес, и слушаешь оперный металл, то в твоих рекомендациях как раз всё это и будет. С одной стороны — удобно, с другой — а вдруг там, за пределами твоего инфопузыря, есть что-то поинтереснее — возможно, это новая хорошая музыка, полезные статьи, интересные книги, которые помогут приобрести определенные навыки?

Чтобы развить в себе стремление к новизне, нужно быть очень любопытным и обращать внимание на то, что тебя окружает. Иногда нечто совершенно новое находится прямо перед носом, а мы не в состоянии этого заметить. Развивая любопытство, ты станешь способен замечать то, чего раньше не замечал и приобретать новый опыт даже по дороге на работу.

Совершай внезапные действия. Набирайся впечатлений. Меняй маршруты перемещения по городу. Будь непредсказуем. Не ограничивайся общением только с близкими друзьями, и привычными местами твоего обитания. Посещай новые заведения, ходи на различные мероприятия.

Заводи случайные знакомства. Если чувствуешь, что человек гораздо умнее тебя, присмотришься к его интересам и увлечениям. Напрямую спроси, что он сейчас читает, что может посо-

ветовать для развития. Умные люди обычно не лайкают всякую ерунду, и лента у них настроена так, чтобы показывать только полезные статьи. Присмотрись к своим знакомым, к известным сетевым личностям, интеллект которых тебя восхищает. Какую они слушают музыку, на какие сообщества подписаны? Изучая подборки книг, личные сайты и аккаунты интересных людей, можно вырваться из информационного пузыря и найти для себя много нового.

Посещай новые места. Купи билет и съезди на выходных в соседний город. Посети незнакомое кафе. Прогуляйся в случайную точку на карте твоего города – туда, где раньше никогда не был. Сходи в лес. Заночуй в палатке на берегу реки. Меняй привычное окружение, набирайся впечатлений.

Иногда, с целью разрыва своих шаблонов, води себя не совсем обычным образом. Например, можно некоторое время ходить, специально прихрамывая, писать левой рукой, кушать один раз в день, вставать в пять утра, читать книгу не с первой, а с последней главы, поменять стиль одежды, причёску и т. д.

Старайся не формировать у знакомых и друзей одинаковую и однозначную картину собственной личности. Этим ты заго니шь себя в некие рамки созданного тобой же шаблона и потом будешь зря тратить энергию, чтобы ему соответствовать. Когда за нами наблюдает знакомый человек, наша свобода воли значительно уменьшается, так как мы стараемся действовать по определенным правилам. Пусть у твоих друзей не будет чёткого шаблона твоей личности, или хотя бы у разных знакомых людей этот шаблон будет разным.

Не накапливай дома хлам и предметы, которыми не пользуешься. Отдай их друзьям или выбрось без сожаления. Наведи дома порядок. Почисти список контактов в смартфоне и социальных сетях.

Избавься от навязчивых и дурных привычек. Для начала измени их. Например, рассмотрим курение. Заклей пачку сигарет лейкопластырем, чтобы приходилось прилюдно отрывать его, доставая сигарету. Храни пачку с сигаретами в машине, нужно будет идти к машине и открывать её, чтобы закурить. Добавь в одну из сигарет чего-то неприятного, тогда придётся осматривать сигареты перед подкуриванием. Замени зажигалку на коробок спичек с сильно потертой поверхностью, о которую трудно зажечь спичку с первого раза. Постоянно придумывай новые способы усложнить себе рутинные действия по закуриванию сигареты. Привычки — это рутина, а наша жизнь не должна быть шаблонной. Разрушив однообразный шаблон вредной привычки, гораздо проще и вовсе от нее отказаться.

Ищи себе интересные цели и будь полностью захвачен ими. Ко всякому действию нужно относиться так, как будто это твоя последняя битва. Неважно, выиграешь ты эту битву, или проиграешь — действуй не опуская рук.

Выключи чувство собственной важности и исходящую из него привычку постоянно жалеть себя. Откажись от всяческих сожалений по поводу уже совершенных действий и принимай любые их последствия, откажись от любых оправданий и самооправданий по какому бы то ни было поводу. На это тратится слишком много времени и сил. Лучше используй освободившееся внимание для разных интересных событий. Живи каждый день, как последний.

ГЛАВА 11. ВООБРАЖЕНИЕ

Писателей и художников, обладающих развитым воображением, называют гениями. Самые лучшие произведения искусства и знаковые научные открытия часто делаются по наитию, будто информация приходит откуда-то извне. Поэты называют это состояние вдохновением, изобретатели — творческим озарением, но суть одна — сознание таких людей активно использует интуитивное знание.

Говорят, что идеи витают в воздухе — одна и та же мысль может одновременно прийти в голову нескольким разным людям. Существует некое информационное поле планеты — ноосфера, в котором витают идеи и содержится чистое знание. Воображение и интуиция — главные мостики, соединяющие нас с этим полем.

Многие люди всю жизнь живут, повторяя однажды заученную последовательность действий, которая является их работой. Но выполнять одни и те же действия можно научить любую мартышку. Люди, не желающие новизны, ничем не лучше мартышек. Их дни похожи один на другой, а они говорят всем, что любят стабильность. На самом деле вся их жизнь — это один и тот же день, поставленный на повтор.

Проявить фантазию и удивить окружающих действительно свежими мыслями дано не каждому. Проявление креативности — одно из лучших качеств, свидетельствующее о живом, цепком разуме человека. Способность к импровизации часто помогает быстро устранять сложные проблемы. Для этого нужно мыслить не шаблонно, уметь комбинировать имеющиеся ресурсы неочевидным образом и не бояться оригинальных решений.

Творческий подход можно применять где угодно — в науке, в бизнесе, в отношениях. Чаще всего самые интересные события случаются, когда ты отклоняешься от стандартного плана и идешь к цели, не оглядываясь на консервативные взгляды других людей.

Мы — дети Творца, созданные по его образу и подобию. И наша основная задача — творить что-то новое, создавать идеи, изобретения, произведения искусства. В творческом поле мысли присутствует настоящая свобода, человек творящий раздвигает ограничивающие его рамки, сбрасывает оковы обыденности и становится на миг истинным потомком Создателя.

Для развития нестандартного мышления можно использовать несколько интересных упражнений:

1. Представь любой знакомый предмет, например, газета. Теперь придумай ему варианты применения, кроме традиционного. Чем больше вариантов, тем лучше:

- в газету можно заворачивать рыбу;
 - засунуть скомканную газету в кроссовки, чтобы просушить их;
 - использовать как шапочку для защиты от солнца.
- И так далее.

2. Напиши список удовольствий, отчего тебе бывает хорошо. Помимо развития фантазии, этот список поможет поднять настроение в трудную минуту.

3. Понаблюдай за кем-то из незнакомых людей. Представь, как живет этот человек, о чем думает, чем занимается. Вообрази, что изменилось бы в твоей жизни, поступках и привычках, если ты мы оказался на его месте.

4. Это упражнение можно выполнять, когда ты попадаешь в новое окружение. Нужно придумать себе легенду и некоторое время следовать ей — играть роль. Например, ты электрик, приехавший из Москвы в гости к сестре. Или профессиональный фрилансер, который любит отдыхать на Бали.

5. Придумай фантастические задачи («как ограбить банк и не попасться», «что делать, если началась ядерная война», «как быстро добраться в другой город, если нет денег», «как заработать тысячу за десять минут»), и с помощью мозгового штурма сгенерируй как можно больше решений. Если рядом есть близкий человек, можешь выполнять это упражнение вместе с ним.

6. Комбинируй разные предметы случайным образом с целью придумать креативные идеи. Возьми листочки и выпиши 20–30 разных предметов, потом смешай их и, наугад выбрав два листочка, пробуй «скрестить» понятия. Например, выпали «зонтик» и «ноутбук». Так это же идея для «непромокаемого» ноутбука. Учитывая, что на клавиатуру часто проливают то пиво, то кофе, тема довольно актуальная.

7. Применяй предыдущий трюк, только теперь уже на других объектах — например, выпиши на листочки имена знакомых, или какие-то случившиеся/ожидаемые события. Скомбинируй их в случайном порядке и подумай, какую пользу можно из этого извлечь.

8. Приступая к решению различных жизненных задач, всегда придумывай «план Б», а лучше — сразу несколько планов. И старайся сделать каждый из них достаточно хорошим и выгодным.

9. Вспомни какие-нибудь неприятности, которые происходили в жизни и придумай пять способов, как можно было обер-

нуть эти неприятности себе на пользу. Придерживайся этого же подхода в будущем.

ГЛАВА 12. ИНТУИЦИЯ

С детства нас учат выводить доказательства, доказывать свою правоту, рассуждать путём длинных логических цепочек. Значительно более быстрый и точный интуитивный подход уходит на задний план. Но человек с развитой интуицией часто знает наперед, как будут разворачиваться события, чем закончится то или иное действие или явление. Зачем же отказываться от такой мощной способности?

Интуиция — это наше истинное, изначальное мышление. Она может быть полезна везде, где нужно делать выбор: в бизнесе, в науке, в отношениях. Её невозможно объяснить, но вполне можно научиться к ней прислушиваться. Очень часто предчувствие спасает жизнь, толкает тебя отойти от того места, где сейчас произойдет что-то плохое. Обладая богатым интуитивным опытом, человек может предвидеть действия своих партнеров или конкурентов.

Как и любая малоиспользуемая людьми способность, интуиция может быть натренирована с помощью простых упражнений. От рационального мышления она отличается скоростью и отсутствием логических умозаключений. Знание как бы приходит извне практически мгновенно. Важно поймать этот момент, прежде чем ты начнешь анализировать и сомневаться. Если сразу не получается, вспомни, что ходить или писать буквы ты тоже научился не с первого раза. Лучше относиться к упражнениям как к весёлой игре, приз в которой — развитое шестое чувство.

Включай «угадайку» при каждой возможности. Услышал телефонный звонок — сначала подумай, кто это может быть, а потом уже смотри на экран. Кто-то звонит в дверь? Пробуй

угадать, кто пришел. Наугад говори, сколько сейчас времени, какой номер автобуса приедет следующим и так далее.

Перед тем, как выйти из дома, подумай, какого пола человек встретится первым, где примерно это случится. Немного позже приступи к продумыванию деталей — во что этот человек будет одет, будет ли идти один или с кем-то, какого он возраста и т. д.

Подбрасывая монетку, пытайся угадать, что выпадет, орёл или решка. Этот метод также помогает, когда сомневаешься в чём-то и затрудняешься принять окончательное решение, выбирая из двух вариантов. Для большей точности нужно подкинуть монетку несколько раз — например, семь — и принять решение исходя из того, какой вариант выпадет больше.

Берёшь колоду карт и угадываешь, какой масти карта сверху. Можно проводить над колодой ладонью и ассоциировать красные масти с теплом, а чёрные — с холодом. Когда начнёт получаться, переходи к более сложному — называй не только масть, но и значение.

Если упражнение с картами сразу не получается, можно сперва попробовать угадывать два разных цвета. Для этого нужны две карточки: синего — цвета спокойствия и красного — цвета энергии. Положив одну картинку под газету, попытайся определить ее цвет, затем проверь, прав ты или нет, опять закрой теперь уже известную карточку и запомни ощущения, которые испускает тот цвет. Затем повтори то же самое с противоположным цветом;

Это упражнение научит прислушиваться к себе. Отчетливо представь два цвета, где красный символизирует опасность или что решение неверное, а зелёный — всё правильно и можно смело двигаться вперед. Для начала нужно откалибровать свои

ощущения, чтобы впоследствии правильно расшифровывать ответы. Поэтому сначала задавай себе такие вопросы, ответы на которые очевидны. Например, я такого-то года рождения? И перечисляя разные даты, внимательно наблюдай за тем, какой цвет появляется перед глазами. После калибровки попробуй переходить к волнующим тебя темам, к примеру, можно ли отправляться в командировку в ближайшие дни, или лучше перенести на следующую неделю?

Если беспокоит какая-то проблема, подумай обо всех вариантах её исхода или решения и выпиши каждый на отдельных одинаковых листочках. После чего разложи их перед собой надписями вниз, вытяни руки и держи ладони над каждым вариантом, прислушайся к ощущениям. Верным будет то решение, проводя на которым руками ты почувствуешь сильное покалывание или тепло.

Находясь в центре комнаты, выбери какой-то предмет в ней, например, вазочку на столе. Посмотри на неё внимательно, как далеко она находится? Закрой глаза и с закрытыми глазами как бы «посмотри» туда, где стояла вазочка. Какие образы возникают, по каким сигналам ты её ощущаешь и отличаешь от остальных предметов на столе? Когда чётко зафиксировал все нюансы, покружись, чтобы изменить своё расположение и, не открывая глаз попробуй обнаружить, в какой стороне находится ваза.

Следует сесть на стул, завязать глаза и попробовать «увидеть», угадать, что твой партнёр делает в данный момент, где именно находится по отношению к тебе и какие эмоции пытается «передать».

Возьми лист и ручку, сосредоточься на важном для тебя вопросе, и когда в голове утихнет вихрь мыслей, задай его вслух, после чего просто записывай всё, что приходит в голо-

ву. Это может быть просто набор отдельных слов, или целые фразы... Главное, не нужно стараться их интерпретировать, осмысливать и перечитывать — позволь мысленному потоку литься без остановки. И когда почувствуешь, что всё, приступай к расшифровке.

Начни практиковать медитацию, так как нашему сознанию свойственно работать без перерыва, ведя внутренние диалоги, фантазируя и вспоминая прошлое. Если внимание рассеяно, мы плохо слышим внутренние сигналы. Важно уметь отключать словесное мышление. Также полезно как можно больше времени гулять в лесу, в парке. На природе изначальные инстинкты проснутся, и интуиция постепенно начнёт работать гораздо лучше. Со временем возможность советоваться с интуицией станет неотъемлемой частью твоего мыслительного процесса.

ГЛАВА 13. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Люди спят половину или треть жизни. Вдумайся в этот факт! Огромную часть всего времени ты находишься во сне. Где-то там, в воображаемых мирах, тебе показывают цветные фильмы. И ты обычно совершенно не задумываешься над тем фактом, что это время безвозвратно и бездарно потеряно. Существует мнение, что сон необходим для отдыха, поэтому мы особо не заморачиваемся, что именно происходит во время него. Ну спит организм, и пускай себе отдыхает; показывает нам какие-то мультики, чтобы не скучно было, и пускай показывает.

Но что если я скажу, что третью часть жизни ты можешь не просто смотреть цветные грёзы. Что если ты научишься управлять снами — всем, что происходит там, в этих сказочных мирах — ты станешь творцом собственных снов и сможешь делать там, что угодно — путешествовать в красивые места, общаться с любыми персонажами, летать, любить! Ночь станет волшебной сказкой, полной приключений и силы. Ты можешь скептически пожать плечами, но подобное вполне возможно!

В обычных снах ты как бы являешься актёром какого-то фильма. События происходят, но ты не чувствуешь над ними власти. Локации часто ограничены какими-то знакомыми местами, повторяющимися во снах на протяжении всей жизни. Но ты можешь стать режиссером, вырваться из ограниченного мирка обычных снов, созданного неведомыми силами в качестве лоушки для твоего сознания.

Осознанные сны — это сны, в которых ты осознал, что спишь, что потенциально даёт полный контроль, возможность делать там всё, что пожелаешь. Чаще всего подобные сны возникают спонтанно, когда человек вдруг понимает, что всё вокруг — сон, и при этом умудряется не проснуться от удивления. Есть различные способы целенаправленно увеличить количество осознанных снов, а впоследствии превратить все свои сны в осознанные.

Ты можешь сказать: но зачем мне управлять снами, это же отдых, мозг должен быть расслаблен, иначе утром не получится нормально восстановить силы. Это полнейшая ложь — как правило, после осознанных снов ты, наоборот, получишь необычайный заряд энергии. А вот в неуправляемых «обычных» снах ты как раз можешь терять жизненную силу, так как слабо контролируешь эмоции, вызванные сюжетами сна.

К тому же осознанные сны — это полигон для тренировки управления намерением. Люди уверены, что реальный мир, в отличие от сновидений, стабилен и неизменен. И это отчасти так. Но сильное намерение порой позволяет влиять на реальность так же, как и на осознанный сон. Некоторые маги считают, что реальность — это такой вид коллективного сна, который очень стабилен, благодаря синхронизации миллиардов людей, которые присутствуют в периоде бодрствования в данный момент.

Научись управлять снами, будет проще направить своё намерение на окружающую действительность. Чувство контроля над событиями, приходящее во время осознанных снов, вполне может быть перенесено в реальность. Конечно, бодрствуя, ты не сможешь левитировать и менять пейзажи силой мысли, но твоё намерение и сила воли станут более тренированными и позволят достигать целей кратчайшими путями.

Каким же образом научиться осознавать себя во снах? Прежде всего нужно привести свою жизнь в порядок, обрести некоторое первоначальное спокойствие и понять, что такое намерение. Далее можно читать соответствующую литературу и практиковать специальные упражнения, помогающие осознавать себя во снах более часто. Ниже представлены наиболее известные методики:

Вести дневник снов. Помогает вспоминать сны и приучает запоминать их. Как только просыпаемся (даже если это ночь), то сразу записываем то, что помним. Можно записывать сначала в смартфон, прямо после пробуждения. Со временем ты станешь всё лучше помнить свои сны. А через полгода или год подобной практики периодически начнешь осознавать себя в снах.

Задаваться вопросом: «Сплю ли я?» каждый раз, когда делаешь что-то повседневное — например,ходишь в двери, в подъезд, или видишь незнакомого человека. Вопрос нужно задавать себе с интересом, несколько секунд проверяя зрением всё вокруг на несоответствие здравому смыслу, чтобы распознать признаки сна. Помогает создать привычку проверять, спишь ли ты. Со временем привычка начнет проявляться в снах — и ты сможешь понять во сне, что спишь.

Можно включать в момент проверки «на реальность» какую-нибудь пяти-десятисекундную очень тихую мелодию, как якорь для сознания. То есть проверка на сон должна ассоциироваться с этой мелодией. Далее ты можешь настроить будильник на смартфоне так чтобы ночью периодически он негромко проигрывал эту мелодию (настолько тихо, чтобы ты не проснулся, но услышал её во сне, и по привычке начал там проверку на реальность происходящего).

Вход в осознанный сон иногда получается, если проснуться ночью — например, в три или четыре часа утра, минут пятна-

дцать почитать про осознанные сны и тут же заснуть, думая при этом, что во сне ты осознаешь, что спишь.

Некоторые люди утверждают, что полезно пытаться составить карту из мест, часто появляющихся в снах. Но я категорически против картографии сновидений, поскольку это ограничивает мышление во сне неким пространством со знакомыми локациями. Твоя задача — не привыкать к этим сюжетам, а выйти за границы привычного.

Что можно делать, если осознал, что спишь:

1) Попробуй во сне найти и почитать книги, или выйти в интернет. Вознамерься вычитать там что-то полезное или обрести тайные знания. Постарайся всё запомнить.

2) Задавай разные вопросы персонажам сна и запоминай ответы. Наиболее интересны персонажи, которые сами начинают разговор.

3) Можно найти зеркало и посмотреть в него, а потом ещё сквозь него и пройти.

4) Летай, меняй ландшафт, телепортируйся и т. д. Развитие сверхспособностей в осознанном сне — прямой путь к развитию личной силы в реальности. Старайся только ничего не разрушать. Если на тебя кто-то напал, помни, что ты в своём сне — самый сильный и можешь победить врагов одной только силой воли.

ГЛАВА 14. СЕМЬЯ, ОТНОШЕНИЯ

Ещё на этапе поиска партнёра нужно обращать внимание не на то, насколько он красив/успешен/ богат, а на то, как он относится к тебе. Люди вступают в отношения по разным причинам — кто-то просто чтобы не испытывать одиночества, кто-то — для доступного секса, кто-то — «по залёту». Но в таком сложном вопросе, как создание семейного союза, не должно быть ошибок. Идеальных мужчин, как и женщин не существует, а вот идеальные отношения — вполне.

Секрет крепких отношений очень прост — надо ЛЮБИТЬ, УВАЖАТЬ и БЕРЕЧЬ друг друга. Причём этого простого правила должны придерживаться обе стороны супружеской пары. Если какой-то из супругов начинает эксплуатировать другого или перестаёт проявлять уважение, брак превращается в череду скандалов и взаимных упрёков. Нужно уметь слушать, прощать и искать компромиссы. Большинство супружеских измен возникают вследствие того, что кто-то из партнёров недостаточно ценит другого. Поэтому, прежде чем выставлять вперёд собственное эго, вспомни, что ты со своим любимым человеком идёшь по жизни вместе, и вы должны быть дружной командой.

Одной из проблем современности является непонимание того, какой семейный уклад доминирует — патриархат или матриархат. Пропагандистские идеи «равноправия» размыли устоявшиеся принципы построения семьи, и сейчас люди никак не могут определиться как нужно жить. Феминистично настроенные истеричные дамочки пытаются загнать своих мужей под каблук, а суровые мужики поднимают руку на слабый пол, пытаясь показать, «кто в доме хозяин». Ни то, ни другое отнюдь не способствует нормализации ситуации.

Дорогие мужчины и женщины, помните, что семья — это союз двух людей. А союз должен быть союзом. Очень странно, что многие забыли эту простую истину, и слова, произносимые во время свадебного обряда, для них превратились в пустой звук. Если в твоей семье не всё ладится, прежде чем обвинять в чём-то своего партнёра, начни с себя. Изменишься ты — изменится и твоя половинка. Вы должны во всём поддерживать и помогать друг другу, беречь и любить.

Ещё одной проблемой является отсутствие у родителей времени на воспитание ребенка. Из-за полного рабочего дня количество часов, проведенных с детьми, очень мало, и в основном это вечер после работы, когда у родителей уже нет ни сил, ни настроения. Эта проблема глубже, чем кажется. Дети чувствуют себя ненужными, ищут понимания и уважения вне семьи, из-за этого легко могут попасть под чужое влияние. Старайся чаще бывать вместе с детьми — выбирайтесь на природу, не запрещай им приглашать в гости друзей, заведи домашних животных.

Каждый родитель должен объяснять своим детям принципы правильной жизни — именно объяснять, а не заставлять безоговорочно верить. Если дети будут безоговорочно верить папе и маме, они так же могут поверить и кому-то другому. Поэтому строй разговор так, чтобы дети сами делали выводы о том, что хорошо, а что плохо, получив лишь наводящие на размышление факты. В раннем возрасте хорошим приёмом может быть совместное с детьми сочинение сказок перед сном. В эти истории старайтесь вложить те общечеловеческие ценности, которые известны нам с давних времен — любовь к природе, дружбу, заботу о слабых и торжество справедливости.

Не отдавай детей насильно в разные кружки и секции без их горячего желания туда пойти. Почаще интересуйся у детей, чем они действительно хотят заниматься. Учите их всему, что вы сами умеете — готовить, шить, стирать, мастерить что-то, стимулируйте их к творчеству.

руйте к самообучению, поощряйте словесно за хорошо выполненную работу. Родители должны быть для ребенка добрыми, умными учителями, которых нужно любить и ценить.

Если ты еще не женат/не замужем, присмотришься к своим текущим отношениям и проанализируй, есть ли в них признаки неуважения или использования одного партнёра другим. Если что-то такое есть, немедленно прекрати отношения. Я не призываю искать любую мелочь, чтобы специально найти причину бросить свою половинку. Просто посчитай, как часто вы скандалите, и кто является инициатором ссор. Только будь честен с самим собой в выводах.

Проанализируй свои семейные отношения и подумай, как лично ты можешь измениться в лучшую сторону (не требуя при этом изменений от твоего партнёра).

Вспомни лучшие моменты из вашей совместной жизни и главные причины, по которым ты выбрал супруга как спутника в жизни.

Прояви нежность и заботу по отношению к любимому человеку. Делай так каждый день, пока вы вместе.

Будь для своих детей примером, достойным для подражания!

ГЛАВА 15. ЗДОРОВЬЕ

После тридцати, как правило, определенная часть зарабатываемых денег тратится на лекарства и частные клиники. Кроме того, ослабленное здоровье добавляет стресс и ощущение усталости, что вкупе с восьмичасовым рабочим днём окончательно лишает человека желания делать что-либо, кроме работы. И если работа — это призвание, то все более менее неплохо. Но вот если работа не творческая, монотонная и тяжелая, то со временем уставший и больной хроническими заболеваниями человек превращается в скучного раба. Его не интересует ничего, кроме зарплаты и редких выходных, которые в основном тратятся на лежание на диване напротив телевизора, уборку квартиры, и редкий семейный досуг вместе с детьми. Когда человека спрашивают, почему он не найдет себе какое-то хобби, которое вырвет его из череды повседневности и активизирует творческое начало, обычно дается ответ «Я устаю на работе... Спина болит... Глаза утомляются... Ничего уже не хочется. Здоровье не то... Тут хоть бы на семью времени хватало».

Безусловно, если бы здоровье у этих людей было крепче, то и уставали они бы меньше, снижался постоянный стресс, экономились бы деньги на лекарства и время на походы к врачам. Но как сохранить здоровье и улучшить его? В данном вопросе не нужно открывать Америку — все уже известно до нас.

Ты — это то, что ты ешь. Множество болезней возникает от того, что ты ешь и пьешь. Старайся всегда читать состав на упаковках, и интересоваться, вреден ли тот или иной ингредиент. А лучше вообще не ешьте пищу из упаковок.

Человек не хищник, мясо — это не наша привычная пища. Когда ты видишь сырой окровавленный кусок мяса, у тебя не возникает аппетита. Скорее, тошнота. В то же время у людей есть богатый ассортимент привычной и хорошо усваиваемой пищи — овощи, фрукты, злаки, бобовые, грибы. Но мы почему-то упорно цепляемся за мясо. Не ешь много мяса. Почаще заменяй его растительными белками.

Пей больше чистой воды. Применяй либо естественные фильтры на основе активированного угля, либо заморозку воды с последующим удалением пяточка в центре замороженного куска льда. Не пей воду из-под крана без кипячения. Покупай минеральную воду только в стеклянных (не пластиковых) бутылках.

Избегай фастфуда, чересчур соленой, острой и кислой пищи.

Ешь больше чеснока и лука, зелени.

Из сладкого самое полезное — это мёд и сухофрукты.

Вместо белого дрожжевого хлеба ешь черный отрубной, сделанный без использования дрожжей, или лаваш.

Откажись от сахара, выпечки, конфет, ненастоящего шоколада и вообще от всего сладкого, кроме фруктов и мёда. Сваренное самостоятельно (без искусственных добавок) варенье также не особенно вредно, поскольку сахар в нем частично перерабатывается ферментами во фруктозу.

Уже только соблюдение этих нехитрых рекомендаций позволит избавиться от употребления в пищу вредных для здоровья добавок, ненатуральных ингредиентов, что повысит твой иммунитет.

Но кроме здорового питания нужно еще кое-что:

Откажись от курения. Просто перестань курить. Нет ничего более глупого, чем человек с зажженным куском бумаги во рту, сосущий дым травы и выкашливающий свои легкие. Этот образ навязан нашему обществу специально с целью снизить продолжительность жизни. Когда тебя спросят, почему не куришь, спроси у человека:

— А почему ты куришь?

Тебе будут говорить, что сигарета успокаивает нервы, но поверь, здоровое сильное тело успокаивает намного лучше, чем сосание дымящей палочки. Никто не даст тебе убедительного объяснения, почему он курит. Не кури, это глупо и смешно.

Старайся избегать любых наркотиков, включая даже слабый алкоголь вроде пива или вина. Опьяненным сознанием легко управлять. Под влиянием алкоголя твой мозг разрушается, перестаёт работать интуитивное мышление, теряется критичность восприятия. А со временем организм, отравленный ядами, которые ты сам же в себя и вливал, просто начнёт сбоить. Если тебе скажут, что ты не русский (не мужик, не пацан) из-за того, что не пьешь водку, попроси человека аргументировать необходимость употребления алкоголя. Объясни, что русский народ специально спаивали с давних времён с целью разрушить духовность и затмить алкогольным туманом мозги людей. Поясни, что не хочешь пить принципиально, из чувства ненависти к тем, кто манипулирует народом, подсаживая детей на наркоту, алкоголь и курево. Сперва тебя будут пытаться напоить в любых компаниях, но потом привыкнут, что ты не пьешь и даже начнут уважать.

Не жалея сил на диагностику хронических проблем со здоровьем. Иногда лечение одной единственной проблемы может кардинально улучшить самочувствие.

Кто-то считает, что нужно всерьез заниматься спортом. Но профессиональный спорт — это изматывающие тренировки, протеин, химия, и допинг. Вместо того, чтобы оздоровить организм, ты будешь насиловать его сверхнагрузками ради никому не нужных рекордов. В чем польза для общества того факта, что ты сможешь поднять на двадцать килограмм больше, чем другой перекачанный бедняга? Спорт нужен только для того, чтобы сохранить здоровье. В погоне за рекордами здоровье можно потерять. Физические нагрузки должны быть направлены на поддержание тела в тонусе, но не более того. Поэтому походы в спортзал должны преследовать цель поддержания красивой фигуры, а не каких-то там сомнительных рекордов «кто больше выжмет».

Занимайся физическими упражнениями по утрам до еды. Попей только немного воды сразу после того, как проснешься. Потом подожди минут пять-десять и начинай зарядку. Пятнадцатиминутной разминки будет достаточно. Это не отнимет много времени, но зато взбодрит на целый день. На работе тоже периодически делай физкультминутки, сочетая их с массажем собственных пальцев и самомассажем позвоночника.

Старайся как можно чаще гулять в парках или выбираться на природу. Прогулки по загазованным улицам города — не вариант. Для обменных процессов организму нужен кислород.

Чаше проветривай помещение, в котором находишься, проводи влажную уборку. Используй ароматические масла для защиты помещения от вирусов и микробов.

ГЛАВА 16. СЧАСТЬЕ

Счастье заключается в том, чтобы радоваться тому, что у тебя есть. Обычно люди живут не в настоящем моменте, а в будущем или прошлом. В первом случае — это постоянное ожидание каких-то грядущих событий, которые якобы должны улучшить их жизнь, во втором случае — это ностальгия по былым дням и печаль оттого, что они прошли. Но у тебя нет ни будущего, ни прошлого — ты живешь только в настоящем моменте. Люди привыкли не замечать того хорошего, что есть СЕЙЧАС рядом с ними — любящих их близких людей, мирного неба, вкусной еды. Это удивительная черта характера — неспособность получать удовольствие СЕГОДНЯ. Оглянись вокруг, заметь жизнь! Полюби то, что у тебя уже есть!

Это не означает, что нужно останавливаться в развитии и ничего не желать. Это значит только то, что нужно замечать и ценить то, что есть СЕЙЧАС. Кто знает, может быть через год, день, час всего этого не станет. Успей насладиться теми хорошими вещами, которые у тебя есть — дари любовь близким людям, радуйся природе и солнцу над головой. Кайфуй от всего этого! То что было в прошлом — уже ушло, то что должно случиться в будущем, произойдет после. Главное — не упустить настоящее!

Чтобы побороть повседневное недовольство, нужно научиться понимать окружающих вас людей. Взаимодействуя с ними, всегда пытайся понять их мотивы и внутреннюю борьбу эмоций. Понимание человека — ключ к успешному общению. Люди — это капли осознанности. Раньше, еще до рождения, мы были океаном. Относись к людям, как к части себя. Когда-то мы являлись одним целым.

Да, некоторые из нас несовершенны, кто-то груб или зол, но эти люди также являются людьми. Каждый бомж мог быть в прошлом кандидатом наук, а заправский зэк — чьим-то любящим отцом. Судить о людях надо не по манере общаться и внешнему виду, а по их поступкам. Сила в справедливости! Это качество заложено в нас с рождения. Если ты будешь поступать сообразно принципам справедливости, твоим внутренним демонам не в чем будет тебя обвинять.

Внимание многих людей захвачено сосредоточением на собственных (часто надуманных) проблемах. То, на чем люди сосредоточены, оказывает глобальное влияние на их жизнь. Если уделять проблемам слишком много внимания, то кроме проблем ты ничего перед собой и не увидишь. Глупцы любят жалеть себя, и жаловаться, как у них всё плохо. Негативные эмоции растут в них не сами по себе, люди многократно повторяют как мантру, что у них нет денег, здоровья, счастья.

Но счастье — это всего лишь взгляд на мир. Можно смотреть позитивно — тогда любая проблема покажется скрытой возможностью, а трудности — уроками на пути к победе. Чтобы пришло хорошее настроение, для начала нужно улыбнуться. Окружая себя мотивирующими установками и людьми которые верят в твой успех, перенастрой своё внимание на позитивный лад. И всё постепенно начнет налаживаться.

Спокойствие растворено в окружающих тебя вещах — в листьях старых деревьев, которые видели жизнь, когда ты был ещё ребёнком. В небе, что парит над твоей головой. Счастье — это солнце, которое дарит тепло. Это природа, которая любит тебя всей душой.

Я хочу закончить эту книгу цитатой из Карлоса Кастанеды:

«Жизнь воина ни в коем случае не может быть холодной, одинокой или лишенной чувств, — сказал дон Хуан. — Потому что она основывается на любви, преданности и посвящении тому, кого он любит. Любовь дон Хенаро — этот мир. Он только что обнимал эту огромную Землю, но поскольку он такой маленький, то все, что он может сделать — это только плавать в ней. Но Земля знает, что он любит ее, и заботится о нем. Именно поэтому жизнь Хенаро наполнена до краев, и его состояние, где бы он ни был, будет изобильным. Хенаро бродит по тропам своей любви и, где бы он ни находился, он полный.

Дон Хуан присел перед нами на корточки. Он нежно гладил землю.

— Эта земля, этот мир. — сказал он. — Для воина не может быть большей любви.

Дон Хенаро поднялся и минуту сидел на корточках рядом с доном Хуаном, пока оба они пристально смотрели на нас. Затем оба сели, скрестив ноги.

— Только если любишь эту землю с несгибаемой страстью, можно освободиться от печали, — сказал дон Хуан. — Воин всегда весел, потому что его любовь неизменна. И его возлюбленная — Земля — обнимает его и осыпает невообразимыми дарами. Печаль — удел лишь тех, кто ненавидит эту землю, дающую укрытие всем живым существам.

Дон Хуан опять с нежностью погладил землю.

— Это милое существо, которое является живым до самой последней пылинки и понимает каждое чувство, успокоило меня. Оно излечило мою боль и, наконец, когда я полностью понял мою любовь к нему, оно научило меня свободе».

Ты можешь провести свою единственную жизнь, каждый день испытывая негатив и жалуясь на трудности.

Но есть и другой путь. Любоваться природой, радоваться тому, что имеешь, и постепенно двигаться к цели.

Живи! Твори! Умножай и распространяй знания!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Цели	3
Глава 2. Самообучение	9
Глава 3. Ловушки внимания	14
Глава 4. Работа, время, деньги	20
Глава 5. OSINT	24
Глава 6. Устанавливаем контакт	30
Глава 7. Меметика	37
Глава 8. Лживый интернет	42
Глава 9. Паразиты сознания	49
Глава 10. Избавляемся от шаблонов	56
Глава 11. Воображение	60
Глава 12. Интуиция	64
Глава 13. Осознанные сновидения	68
Глава 14. Семья, отношения	72
Глава 15. Здоровье	75
Глава 16. Счастье	79

Иван Рэмович

Живи! Твори!
Советы по саморазвитию

ISBN 978-5-0059-7300-9



Rideró

Rideró.ru — издай
книгу бесплатно!