



ЛОУРЕНС ШОРТЕР

КНИГА ЛЕНИВОГО ГУРУ

ПОТОК. РЕЗУЛЬТАТЫ. БЕЗ УСИЛИЙ

LAURENCE SHORTER

THE LAZY GURU'S GUIDE TO LIFE

THE MINDFUL ART OF ACHIEVING
MORE BY DOING LESS

ILLUSTRATIONS BY MAGALI CHARRIER



ORION
2016

ЛОУРЕНС ШОРТЕР

КНИГА ЛЕНИВОГО ГУРУ

ПОТОК. РЕЗУЛЬТАТЫ.
БЕЗ УСИЛИЙ

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО ИДЕЛИИ АЙЗЯТУЛОВОЙ
ИЛЛЮСТРАЦИИ МАШАЛИ ЧЕРРИЕР

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
МОСКВА, 2017

УДК 159.944.3

ББК 88.283-8

Ш79

Издано с разрешения Curtis Brown UK и The Van Lear Agency LLC

На русском языке публикуется впервые

Шортер, Лоуренс

Ш79 Книга ленивого гуру. Поток. Результаты. Без усилий / Лоуренс Шортер ; пер. с англ. И. Айзятуловой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 256 с.

ISBN 978-5-00100-392-2

Эта основанная на древних принципах книга откроет вам, как расслабиться, сбросить с плеч груз повседневных забот, вернуться в состояние потока и сосредоточиться на самом важном. С помощью простых инструментов и методов вы сможете отпустить напряжение современного мира, пробудить ото сна своего внутреннего Ленивого гуру, вернуть креативность, вдохновение и начать жить творчески и беззаботно. Вы научитесь достигать большего, прикладывая меньше усилий.

УДК 159.944.3

ББК 88.283-8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-392-2

This edition is published by arrangement with Curtis Brown UK and The Van Lear Agency LLC.

© Laurence Shorter, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. КАК ПЛЫТЬ В ПОТОКЕ	17
ГЛАВА 2. ПРИНЦИП САМООРГАНИЗАЦИИ	61
ГЛАВА 3. ВЫСВОБОЖДАЕМ ПРОСТРАНСТВО	91
ГЛАВА 4. КАК БЫТЬ ЛЕНИВЫМ?	117
ГЛАВА 5. 7 ПРАКТИК ЛЕНИВОГО ГУРУ	153
ГЛАВА 6. ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО	245
БЛАГОДАРНОСТИ	255
ОБ АВТОРЕ	256

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

ЭТА КНИГА О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ
БОЛЬШЕГО, ДЕЛАЯ МЕНЬШЕ.
ЭТО СПОСОБ СМОТРЕТЬ НА МИР НЕ ТАК,
КАК МЫ ПРИВЫКЛИ
(ПОСТОЯННО БОРЯСЬ И ЖИВЯ В СТРЕССЕ).

ВАШИМ ПРОВОДНИКОМ СТАНЕТ ЛЕНИВЫЙ ГУРУ.



БЕЗМЯТЕЖНОЕ СОЗДАНИЕ, КОТОРОЕ ЖИВЕТ
НА БЕРЕГУ ТИХОЙ РЕКИ В ПОТАЕННОМ УГОЛКЕ
ВАШЕЙ ДУШИ.

ПРОЧТА ЭТУ КНИГУ, ВЫ ПОЙМЕТЕ,
КАК УПРАВЛЯТЬ ДЕЛАМИ
БЕЗ СТРЕССА И РАЗДРАЖЕНИЯ...

КАК РЕШАТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ
ИНАЧЕ.

РАССЛАБЬТЕСЬ И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ
ПО СТРАНЕ ЛЕНИВОГО ГУРУ...



ЛЕНЬ – ЭТО ИДЕЯ,
ИСТОРИЯ КОТОРОЙ УХОДИТ
НА МНОГО ВЕКОВ В ПРОШЛОЕ,
В РЕЛИГИЮ И ФИЛОСОФИЮ
ВОСТОЧНОЙ АЗИИ.

КИТАЙСКИЕ МУДРЕЦЫ НАЗЫВАЛИ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ
У-ВЭЙ, или



...ОНО ОПИСЫВАЕТ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ,
СПОСОБ ВЗГЛЯНУТЬ
НА ДАВЛЕНИЕ И СТРЕСС...

ПОТОК,
КОГДА ТЕЛО РАССЛАБЛЕНО,



А ВНИМАНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНО НА ВАЖНОМ.

НАХОДИТЬСЯ В ПОТОКЕ НЕ ТАК УЖ СЛОЖНО:
ВСЕ МЫ РОЖДЕНЫ СО СПОСОБНОСТЬЮ ЖИТЬ ТВОРЧЕСКИ
И БЕЗЗАБОТНО...

НО В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ
ТЕРЯЕМ ЕЕ.

ЗАГАДКА В ТОМ...

ПОЧЕМУ?



КАК ПЛЫТЬ В ПОТОКЕ?



ГЛАВА 1

Люди похожи
на ходячие лампочки...



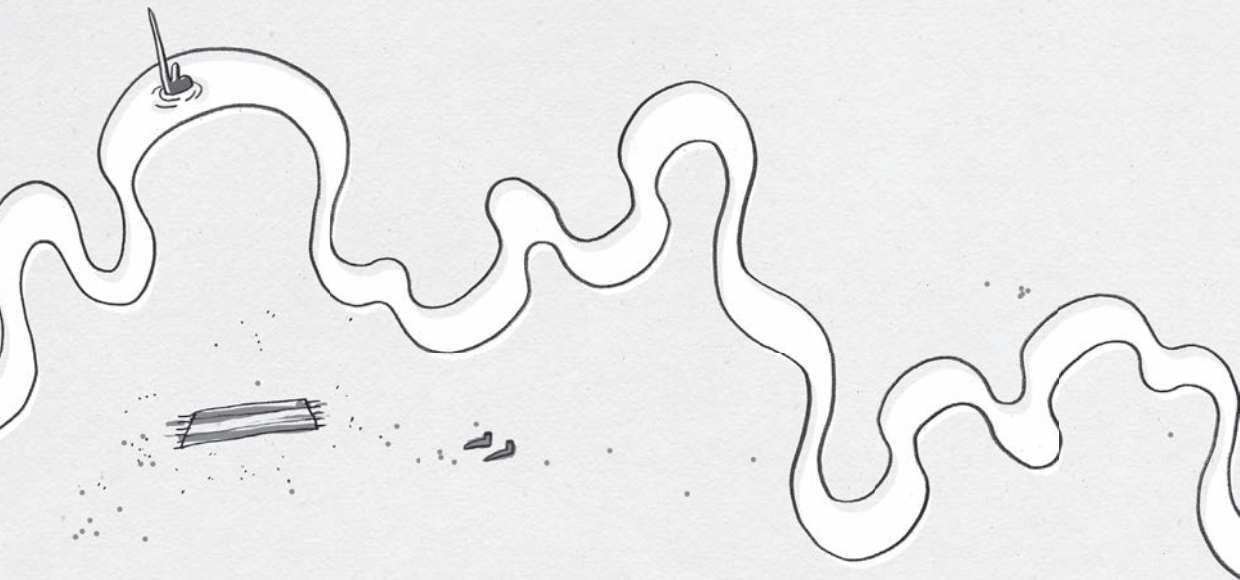
ПОЛНЫЕ ЭНЕРГИИ.

НО ОДНАЖДЫ СВЕТ ЗАТУХАЕТ...



ОН ПОЯВЛЯЕТСЯ И ИСЧЕЗАЕТ.

ЭТО НОРМАЛЬНО.

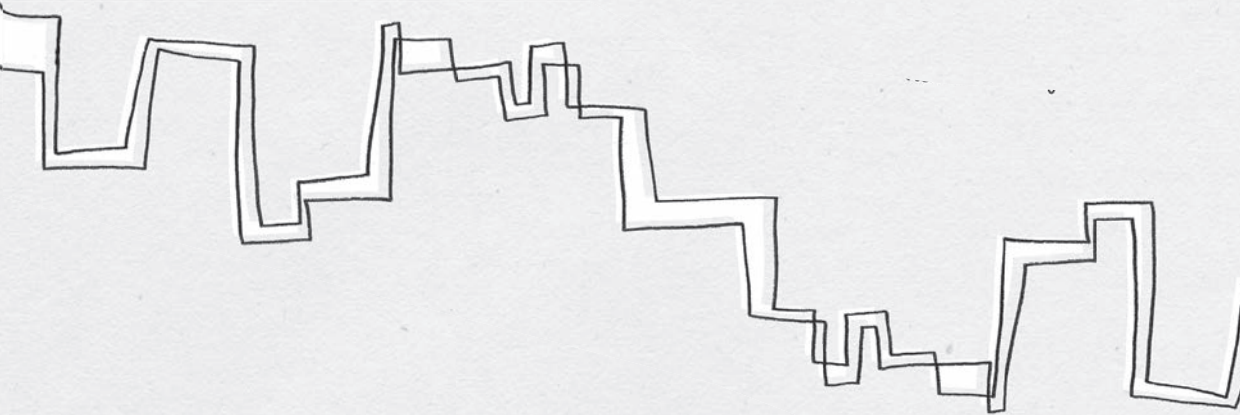


У КАЖДОГО БЫВАЮТ ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ,
ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ, КАК ТЕЧЕНИЕ РЕКИ.


РАЗЛИЧИЕ

МЕЖДУ ЛЮДЬМИ И РЕКАМИ

(по крайней мере, одно из них)



В ТОМ, ЧТО МЫ ПЫТАЕМСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПОТОК,
ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛЕДОВАТЬ ЗА НИМ.

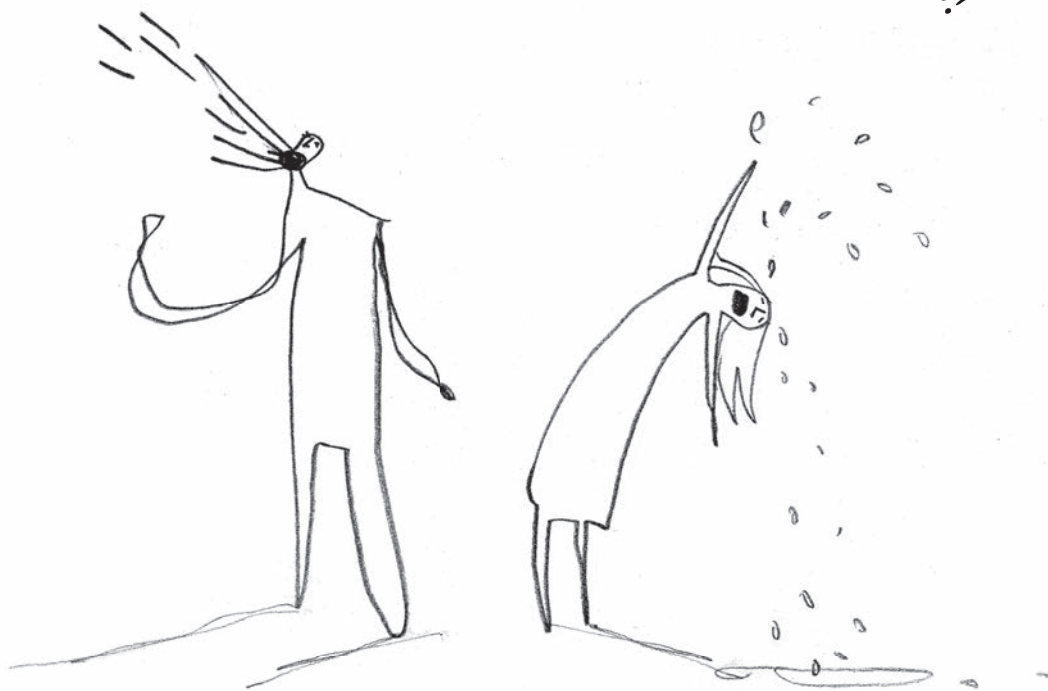
The background of the page is filled with abstract, hand-drawn wavy lines that flow from the top and sides towards the center, creating a sense of movement and depth. These lines vary in thickness and are drawn with a sketchy, expressive style.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПОТОК
ЧУВСТВ
ПОРОЙ ПУГАЕТ.

ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ НАВЕРНЯКА,
ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ...



ЕСЛИ ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДАДИТЕ СЕБЕ ВОЛЮ!



БЕЗ МИР МОЖЕТ РУХНУТЬ,



АХ!



и его придется
смыть в унитаз

ОСОБЕННО КОГДА

ВЫ

ЧУВСТВУЕТЕ

СЕБЯ

НЕ ЛУЧШИМ

ОБРАЗОМ...



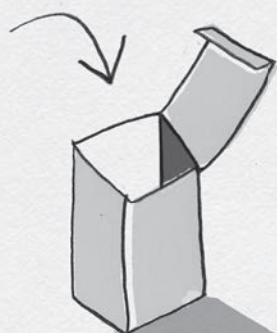
ПОЭТОМУ, КОНЕЧНО...

ВЫ ПРЯЧЕТЕ ЧУВСТВА
В МАЛЕНЬКИЕ КОРОБОЧКИ



(а не выпускаете
в бурные реки)

ТУДА, ГДЕ ИХ



НИКТО НЕ УВИДИТ

И ОНИ БУДУТ
В БЕЗОПАСНОСТИ

НО ЧТО ПОЛУЧАЕТСЯ, КОГДА ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ

ПОМЕСТИТЬ БУРНЫЙ
ПОТОК

В

КРОШЕЧНУЮ КОРОБКУ? 

ПРИДЕТСЯ
НЕМАЛО ПОРАБОТАТЬ,



ЧТОБЫ ОНА НЕ ОТКРЫВАЛАСЬ

СДЕРЖИВАНИЕ
ПОТОКА



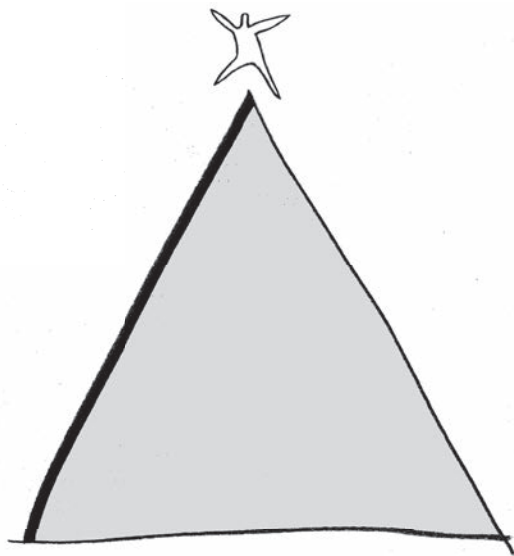
ТРЕБУЕТ НЕМАЛО
ЭНЕРГИИ

НО ТАК
МЫ МОЖЕМ БЫТЬ ХОРОШИМИ.

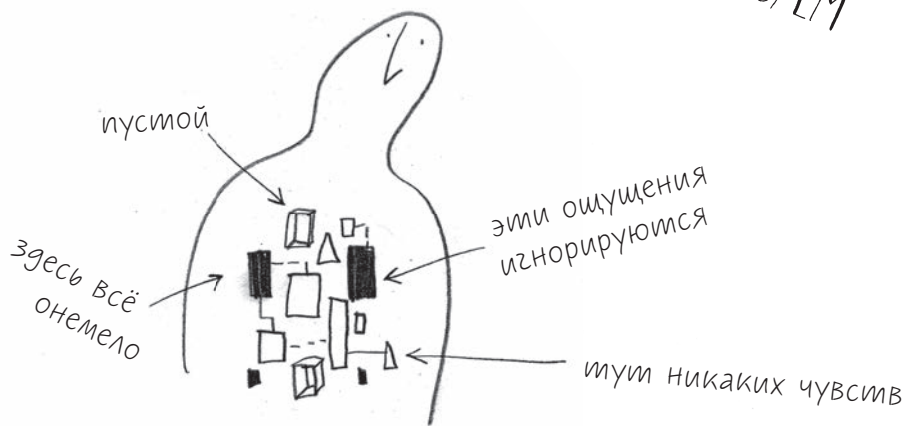


Результат?
Мы теряем естественную осознанность.

ИЗ-ЗА ЭТОГО НАМ



ПРИХОДИТСЯ КОМПЕНСИРОВАТЬ
ВСЕ ДЫРЫ, ГДЕ МЫ БОЛЬШЕ
НИЧЕГО
НЕ ЧУВСТВУЕМ



ПУСТОТА, КОТОРУЮ МИР
СТРЕМИТСЯ ЗАПОЛНИТЬ...

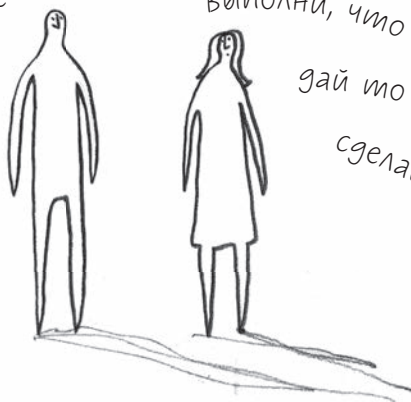


ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ.

ХУЖЕ ВСЕГО, ЧТО

МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ДРУГ ДРУГА,
ЧТОБЫ ВОСПОЛНИТЬ ЭНЕРГИЮ,
КОТОРУЮ ПОДАВИЛИ В СЕБЕ.

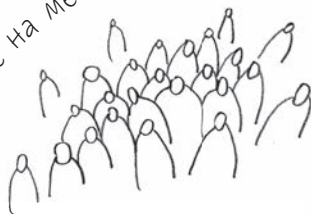
я хочу тебя
я нуждаюсь в тебе
дай мне



пожалуйста, сделай мне приятное
выполни, что я говорю
дай то
сделай это

ЭТО УЖЕ ОБЫЧНАЯ СИТУАЦИЯ,
КОТОРУЮ ОБЩЕСТВО ОДОБРЯЕТ
И ПООЩРЯЕТ.

работайте на меня, отдайте свою энергию



дайте мне зарплату и машину



ЧТОБЫ ВСЁ ЭТО РАБОТАЛО,



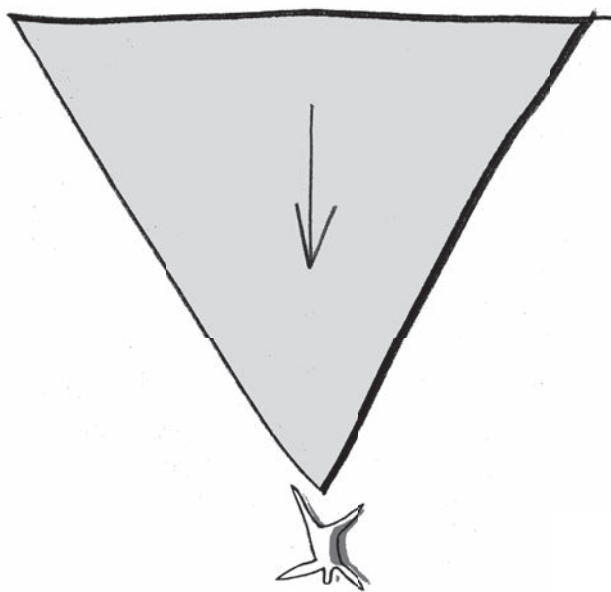
НАМ ПРИХОДИТСЯ ДЕРЖАТЬ

ЧУВСТВА

ТАМ, ГДЕ
ПОЛОЖЕНО.



ОБРАТНАЯ СТОРОНА



ВЫ ПОНИМАЕТЕ: ЧТО-ТО
НЕ ТАК



ЧТО-ТО ПРОПАЛО

к тому же

ВАМ НЕ ХВАТАЕТ СВЕТА

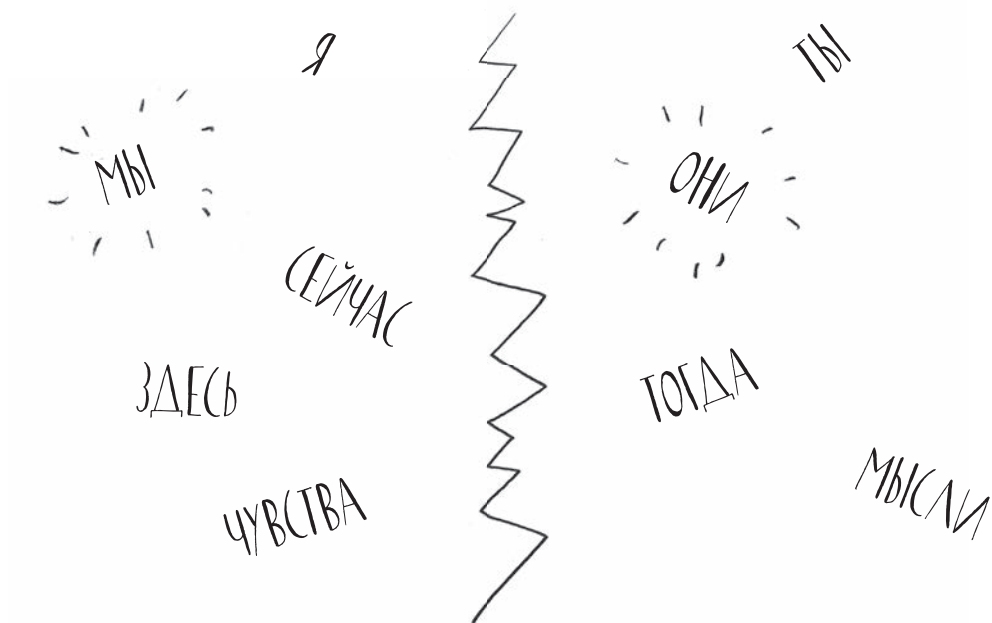


и подлинных эмоций,
чтобы всё исправить...

МЫ ГОВОРИМ СЕБЕ,
ЧТО НАМ БУДЕТ ХОРОШО КОГДА-НИБУДЬ...
В ДРУГОЙ РАЗ...



МЫ СОЗДАЕМ РАЗРЫВ МЕЖДУ



А ЗАТЕМ ПЫТАЕМСЯ
ВНОВЬ СОБРАТЬ
ИХ ВМЕСТЕ



НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО МЫ ЖИВЕМ
В ТАКОМ СТРЕССЕ!



МЫ КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ...

И ВСЁ ЭТО ВЫГЛЯДИТ ТАКИМ НАСТОЯЩИМ



И ТАКИМ ВАЖНЫМ

экономический
рост



гарантия нашей
безопасности

защитите
наши национальные
интересы

ИРОНИЯ В ТОМ, ЧТО...

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВСЁ ИСПРАВИТЬ –



ВЫПУСТИТЬ ВСЁ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ



И ПОЗВОЛИТЬ

РАЗУМНОЙ ВСЕЛЕННОЙ

СДЕЛАТЬ ВСЁ



ЗА НАС.

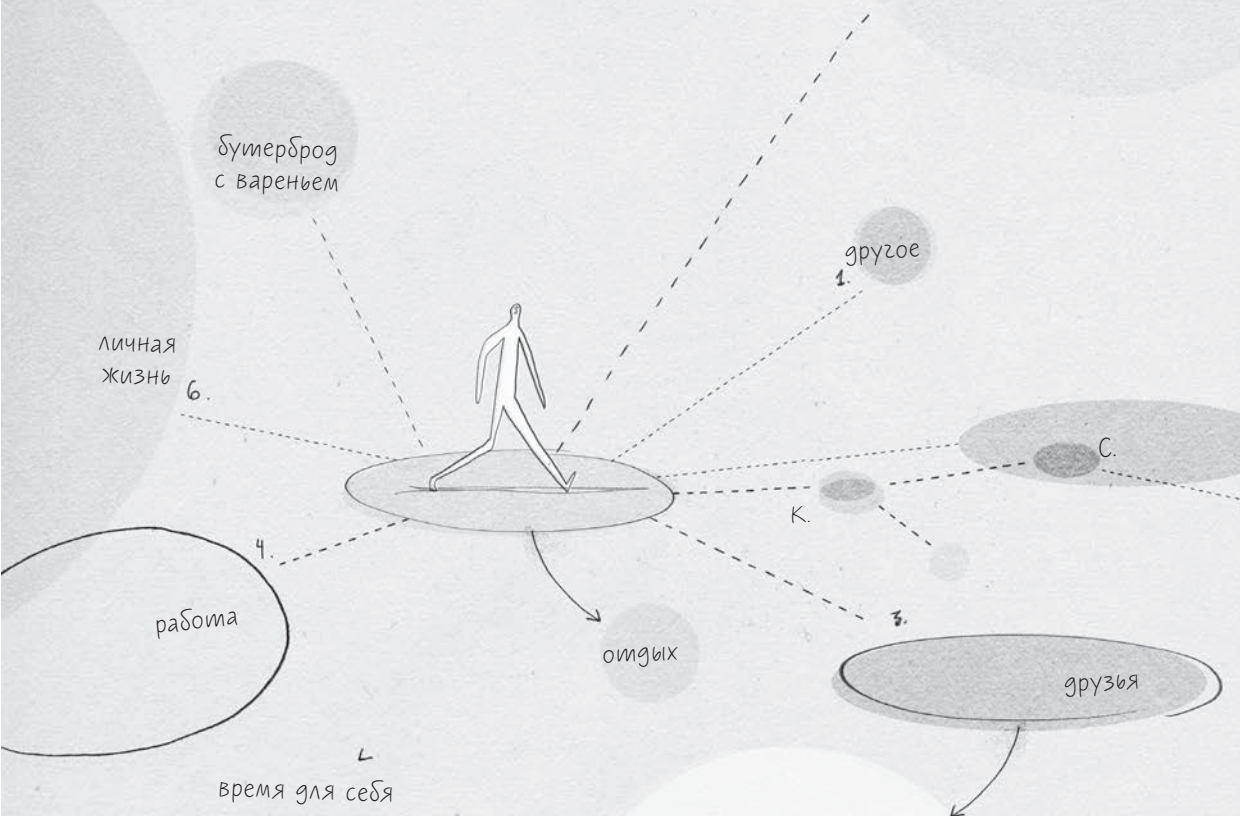


ИНТЕЛЛЕКТУАЛ?

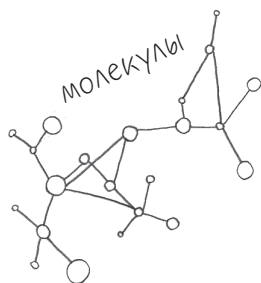
Я?



ПРИНЦИП САМООРГАНИЗАЦИИ

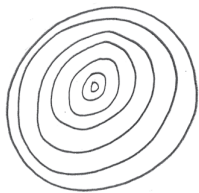


ГЛАВА 2



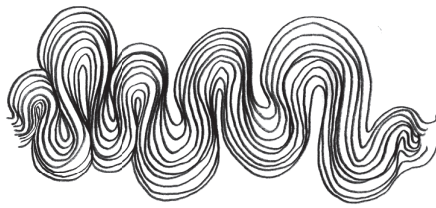
молекулы

стволы деревьев



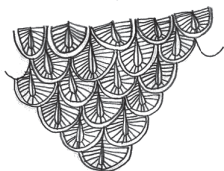
листья

ВЗГЛЯНУВ ВОКРУГ, МЫ УВИДИМ,
КАК НЕЗАВИСИМО РАБОТАЮЩИЕ ЧАСТИ
ОБРАЗУЮТ СЛОЖНОЕ И ПРЕКРАСНОЕ ЦЕЛОЕ

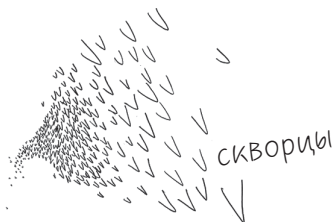


пласты пород

туманности

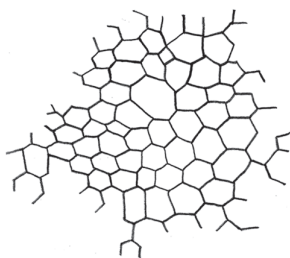


перья



скворцы

И НИКТО НЕ ПРИВОДИТ ИХ В ПОРЯДОК СПЕЦИАЛЬНО.



соты

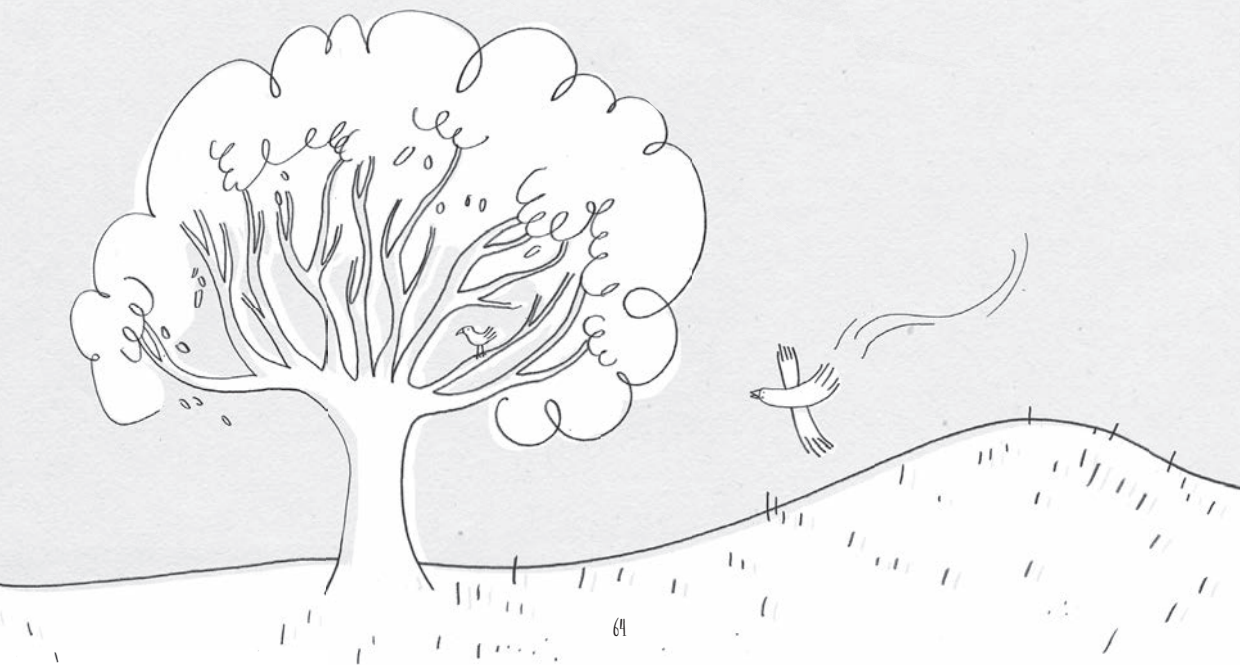
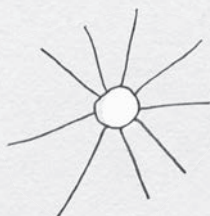


соцветия



и многое другое

ЭТО СПРАВЕДЛИВО ДЛЯ ЖИВОТНЫХ,
РАСТЕНИЙ,
РЕЧНЫХ СИСТЕМ...



...И ДАЖЕ ДЛЯ НАС!

ФУТБОЛЬНАЯ КОМАНДА, ТОЛПА НА УЛИЦЕ
ИЛИ КОМПАНИЯ ДРУЗЕЙ... ВМЕСТЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ
СОТВОРИТЬ ЧУДО (ЕСЛИ СОБЛЮДАЮТ НЕСКОЛЬКО
ПРОСТЫХ ПРАВИЛ).

ДАЖЕ ЕСЛИ НИКТО НЕ ГОВОРИТ,
ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ...

ПОТОМУ ЧТО, КАК И ВСЁ В ПРИРОДЕ,
НАШ МОЗГ СПОСОБЕН К «САМООРГАНИЗАЦИИ».
БЕЗ ВСЯКИХ УСИЛИЙ



МЫ ПРИНИМАЕМ

МИЛЛИОНЫ РЕШЕНИЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,



идем по улице



управляем
автомобилем

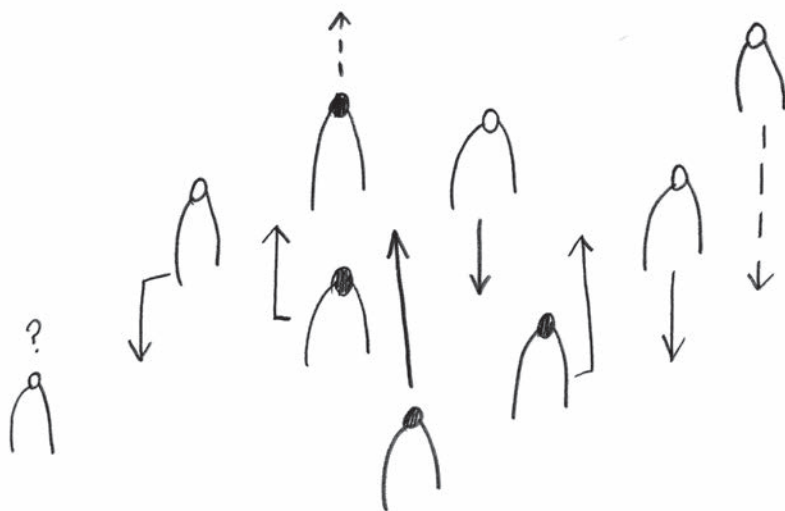


почесываем голову

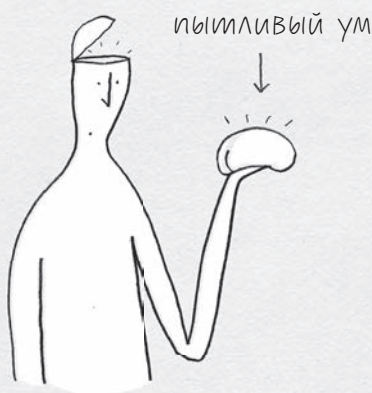
НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ.

НАПРИМЕР –

КОГДА ВЫ ИДЕТЕ СКВОЗЬ ТОЛПУ...



ВЫ НЕ ДУМАЕТЕ ОБ ЭТОМ, НЕ НАЗНАЧАЕТЕ ВСТРЕЧ,
ЧТОБЫ СОСТАВИТЬ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ
СКВОЗЬ ТОЛПУ.



(на самом деле
ваш пытливый ум
совсем не вовлечен
в этот процесс)

ВЫ ГЕНИЙ
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ПОТОКЕ!



ДАЖЕ КОГДА ВАМ ПРИХОДИТСЯ ПРИНИМАТЬ
ДОСТАТОЧНО СЛОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ



(например... где жить?)

ВЫ МОЖЕТЕ БЕСПОКОИТЬСЯ,
НО ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ
ВСЁ РАВНО ПРИХОДИТ ИЗ УДИВИТЕЛЬНОГО

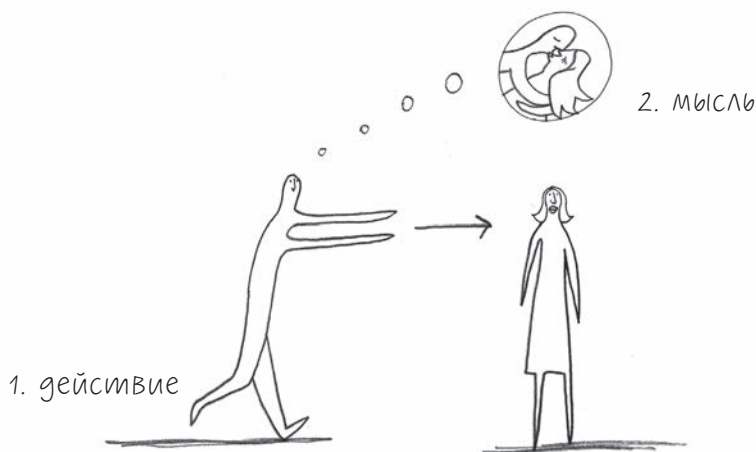
НЕДУМАЮЩЕГО ОТДЕЛА МОЗГА.

ПОЧЕМУ?

ПОТОМУ ЧТО ИМПУЛЬС, КОТОРЫЙ ПРИВОДИТ
К ДЕЙСТВИЮ, ИСХОДИТ НЕ ОТ МЫСЛИ О НЕМ,
А ПОЯВЛЯЕТСЯ САМ СОБОЙ ИЗ СМЕСИ:



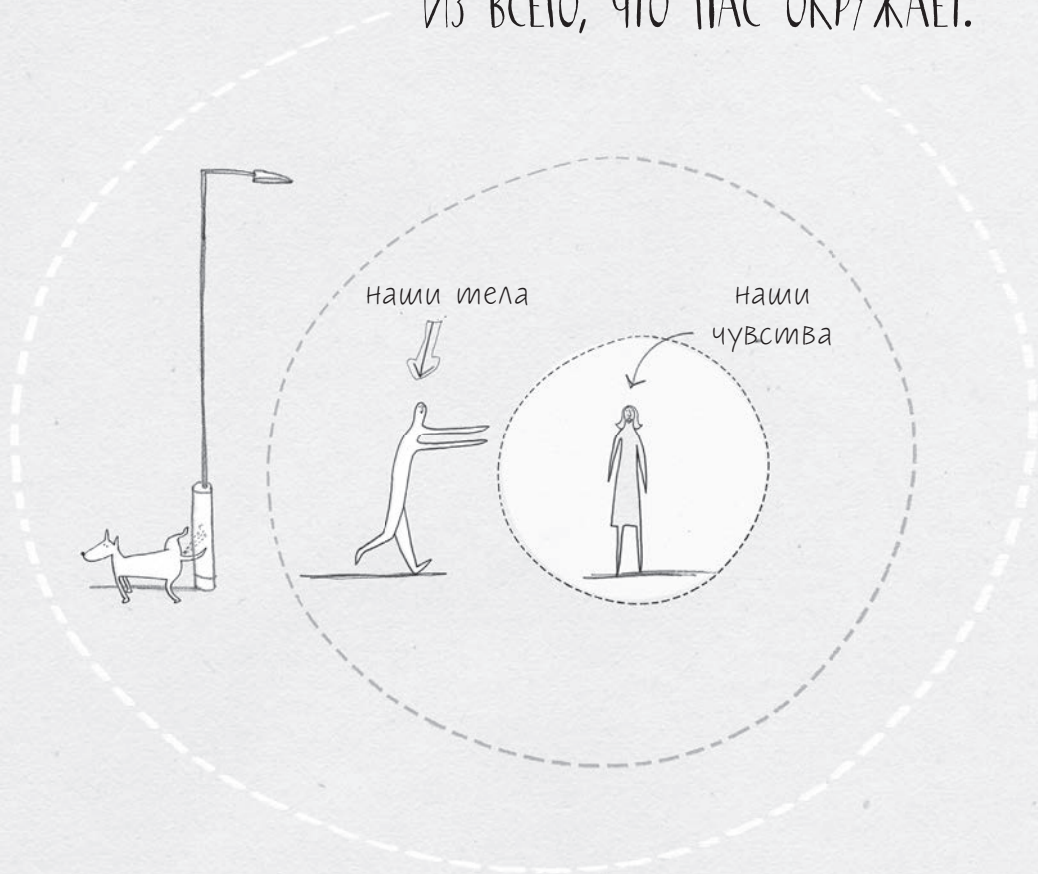
И ЭТО НАМНОГО БОЛЬШЕ,
ЧЕМ КРОХОТНОЕ ОБЛАЧКО, КОТОРОЕ МЫ НАЗЫВАЕМ
МЫСЛЬЮ.



НАУКА И ОПЫТ ГОВОРЯТ НАМ, ЧТО ИНТЕЛЛЕКТ
НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКИ
НАШИМ МАЛЕНЬКИМ МОЗГОМ.
ЭТО БОЛЬШЕ ПОХОЖЕ НА ЦЕЛОЕ ПОЛЕ
ОСВЕДОМЛЕННОСТИ...



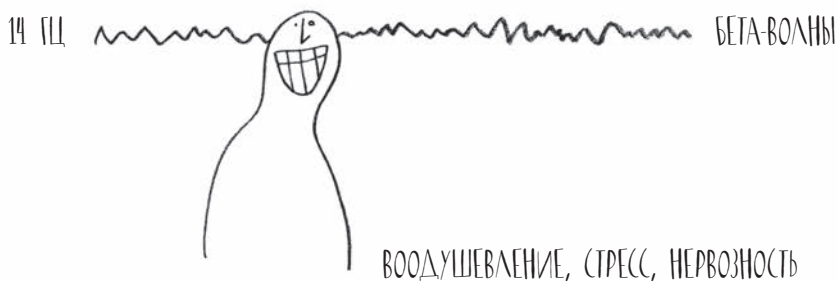
«ПОЛЕ», КОТОРОЕ СОСТОИТ
ИЗ ВСЕГО, ЧТО НАС ОКРУЖАЕТ.



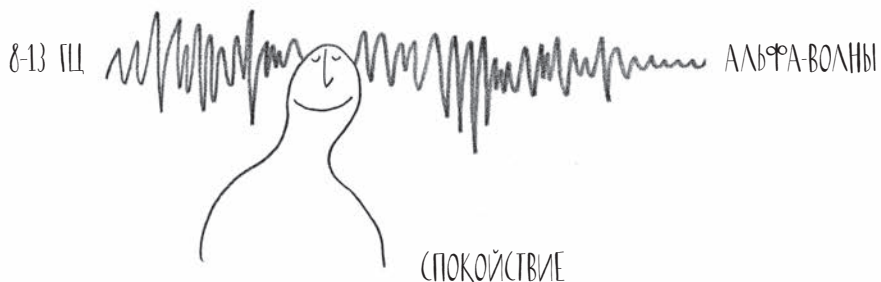
ВКЛЮЧАЯ ЛЮДЕЙ И ВЕЩИ, С КОТОРЫМИ
МЫ ВЗАИМОДЕЙСТВУЕМ.

НАХОДЯСЬ В ПОТОКЕ, МЫ ДОСТАТОЧНО РАССЛАБЛЕНЫ,
ЧТОБЫ ОБРАБОТАТЬ ВСЮ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ,
ЧТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ПОРОЖДАЕТ
БОЛЕЕ ТВОРЧЕСКИЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.



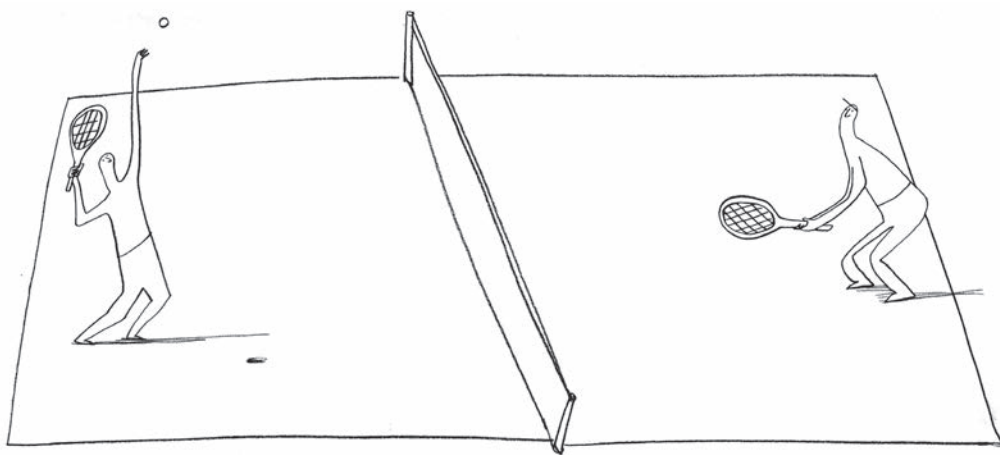


ЭТО СОСТОЯНИЕ ДАЖЕ МОЖНО ОЦЕНИТЬ,
ИЗМЕРИВ ДЛИНУ МОЗГОВЫХ ВОЛН.
НАШЕ МЫШЛЕНИЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ОТКРЫТЫМ,
ТВОРЧЕСКИМ И ВОСПРИИМЧИВЫМ.

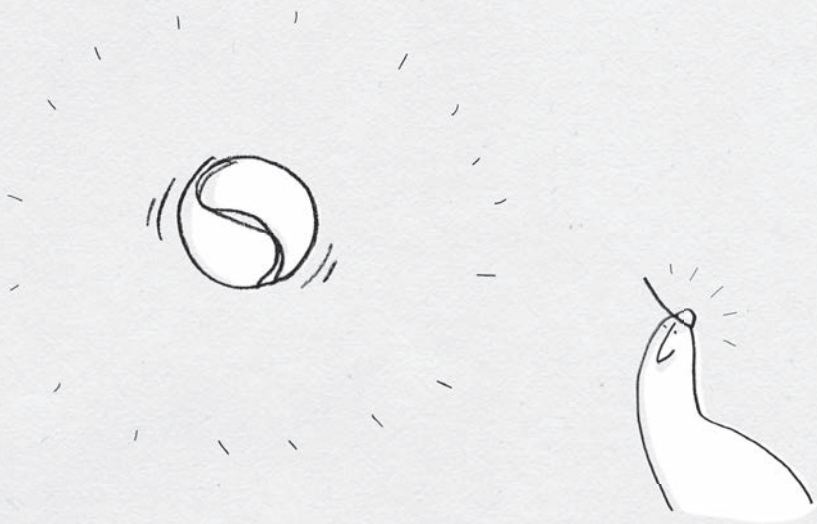


ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ:

ТЕННИСИСТ ПРЕКРАЩАЕТ «ПЫТАТЬСЯ»
УЛУЧШАТЬ СВОЮ ИГРУ...



И УЧИТСЯ УДЕЛЯТЬ ВСЁ ВНИМАНИЕ МЯЧУ.



ОРАТОР ПЕРЕСТАЕТ «ПЫТАТЬСЯ» ДУМАТЬ,
ЧТО ЖЕ ЕМУ СКАЗАТЬ...



(И КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ)

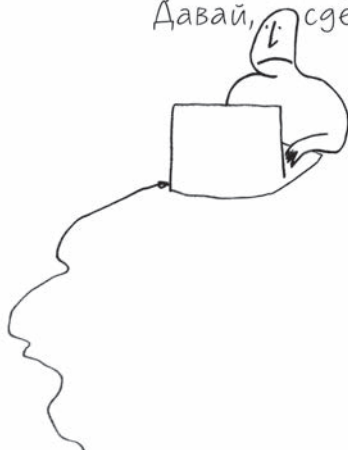
И СОСРЕДОТОЧИВАЕТСЯ НА ОЩУЩЕНИЯХ В НОГАХ,



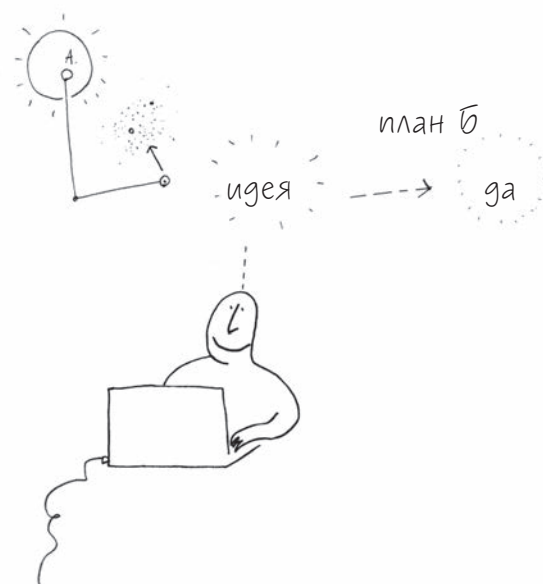
ПОСЛЕ ЧЕГО СЛОВА НАЧИНАЮТ ЛИТЬСЯ
СЛОВНО САМИ СОБОЙ.

БИЗНЕСМЕН ПРЕКРАЩАЕТ «ПЫТАТЬСЯ»
ВЫСТРОИТЬ СВОЕ РАСПИСАНИЕ,
ЗАНИМАЕТСЯ ЧЕМ-ТО ЕЩЕ...

что нужно сделать.
Заказать билеты на рейс
Если она сказала, она придет вовремя
БОЖЕ МОЙ! Я ЗНАЛ ЭТО!..
Я не могу этого сделать
Как мне следует... Супер
Мне нужно выезжать
Давай, сделай это



И ЖДЕТ, ПОКА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
СФОРМИРУЕТСЯ В ЕГО МОЗГЕ САМО.



БОЛЬШИНСТВУ ИЗ НАС ГОВОРИЛИ,
ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ УСЕРДНО РАБОТАТЬ,
ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ТАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

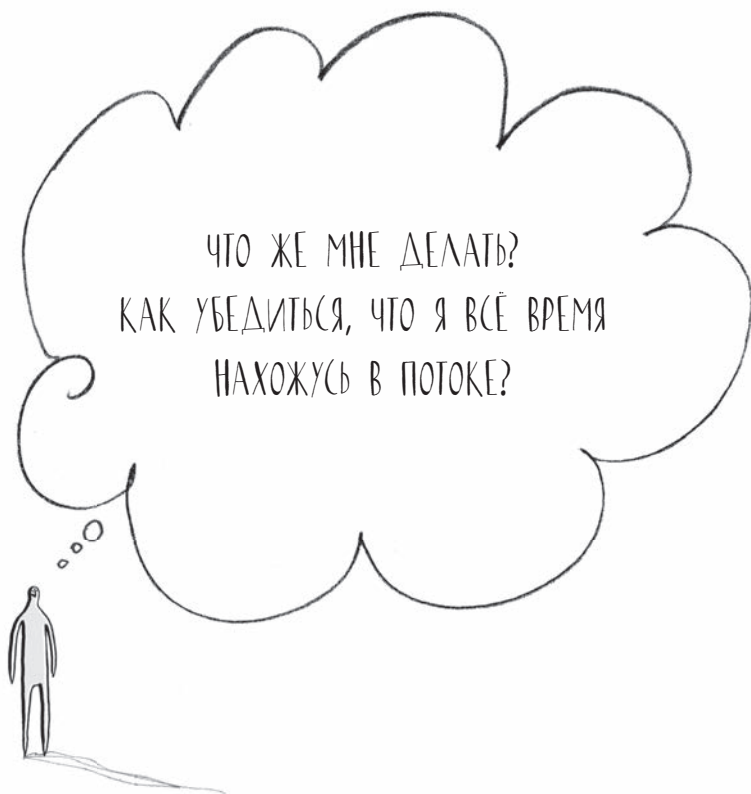
НО НА САМОМ ДЕЛЕ НИ В ОДНОЙ
ИЗ ЭТИХ СИТУАЦИЙ НЕ НУЖНЫ ОСОБЫЕ УСИЛИЯ,
ХОТЯ В НИХ ЕСТЬ И ОБЩАЯ ДЕТАЛЬ...

НУЖНО АБСТРАГИРОВАТЬСЯ ОТ АКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ



И ОСТАВИТЬ ВСЁ НА ВОЛЮ СЛУЧАЯ.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ И ОЦЕНИТЕ, ЧЕМУ ВЫ НАУЧИЛИСЬ
И ЧЕГО ДОБИЛИСЬ В ЖИЗНИ...
ПОДУМАЙТЕ О МОМЕНТАХ ВДОХНОВЕНИЯ, УСПЕХА
ИЛИ ВАЖНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ...
ПОРАЗИТЕСЬ МОЩИ СВОЕГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО,
КОТОРОЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ,
НЕ БЕСПОКОЯСЬ О НЕЙ...



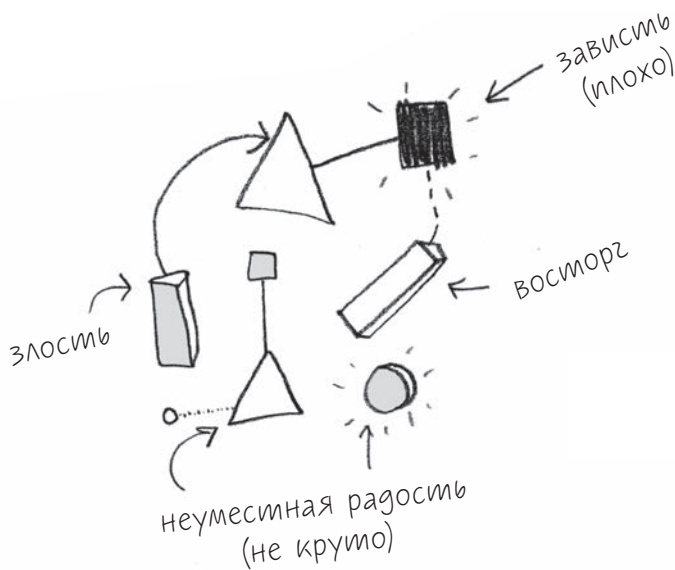
ВЫСВОБОЖДАЕМ ПРОСТРАНСТВО



ГЛАВА 3



ОНИ СОДЕРЖАТ ЭНЕРГИЮ И ИНФОРМАЦИЮ,
КОТОРЫЕ НАМ НУЖНЫ



ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

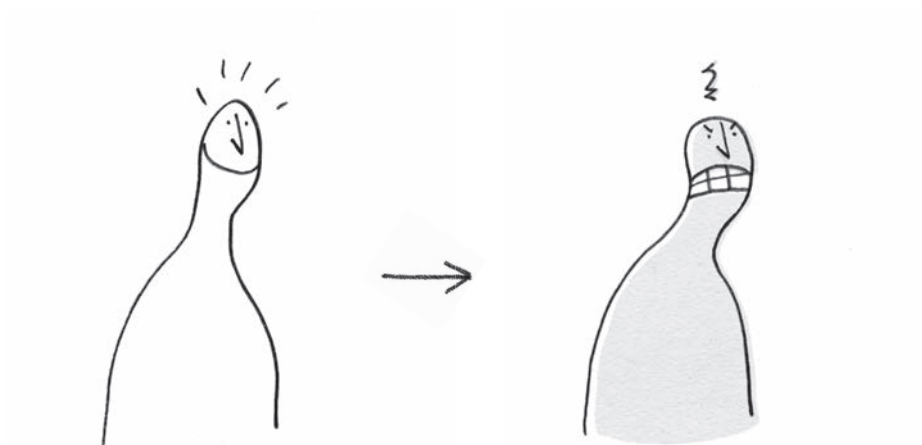
НО ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ
БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ
МЫ ДЕРЖИМ ИХ ЗАКРЫТЫМИ.



В РЕЗУЛЬТАТЕ ИХ ПОЗИТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ
ОТРАЖАЕТСЯ В НАШЕМ ТЕЛЕ
В ВИДЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ДИСКОНФОРТА,
НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ,
ОДЫШКИ И НЕВЕРИЯ В СВОИ СИЛЫ...

ИЗ-ЗА ЭТОГО МЫ ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕМ СТРЕСС,
НЕ ОСОЗНАВАЯ ПОЧЕМУ...
ПРИЧИНОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЧТО-ТО НЕОЖИДАННОЕ.
СЛОВНО ЧТО-ТО БЕРЕТ ВЕРХ НАД НАМИ,
НА ВРЕМЯ МЫ СТАНОВИМСЯ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ...

АБСОЛЮТНО НЕПОХОЖИМИ НА НАС



БРЮЗГА

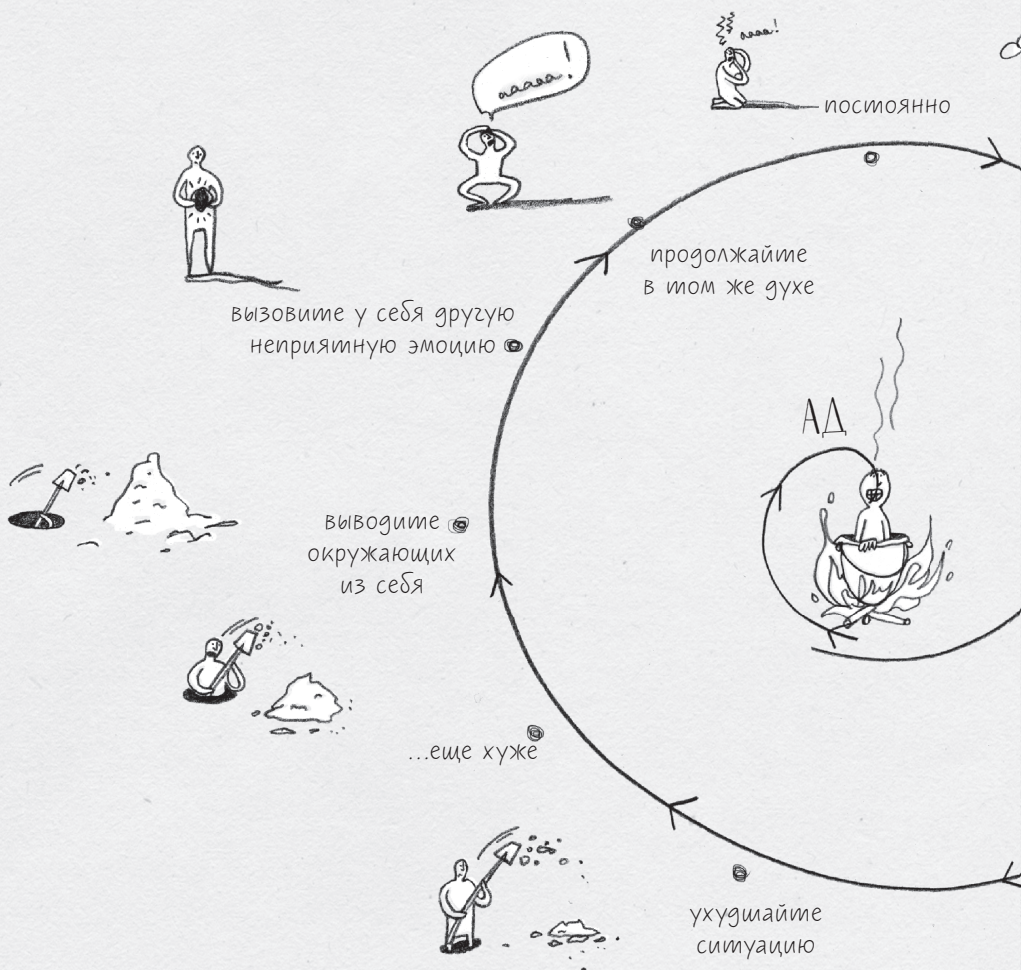
ВНУТРЕННИЙ БРЮЗГА –
НАШЕ АЛЬТЕР ЭГО,
КОТОРОМУ НЕ ПРАВИТСЯ НИЧТО ИЗ ТОГО,
ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ.

ПОЯВИВШИСЬ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СТРЕССА,
ВНУТРЕННИЙ БРЮЗГА СКРУЧИВАЕТ НАС,
ОПУТЫВАЯ УЗЛАМИ ПРОБЛЕМ, ПЫТАЕТСЯ ИСПРАВЛЯТЬ
И КОНТРОЛИРОВАТЬ НАШИ ДЕЙСТВИЯ.



ЭТО ПОХОЖЕ НА СПИРАЛЬ

НАЧАЛО
ЗДЕСЬ →



НЕБЕСА

всё прекрасно!



целую
вечность

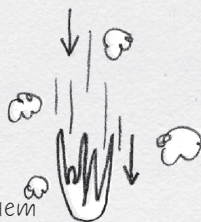
повторите

обратитесь
к предыдущему
опыту, который
не подходит к текущей
ситуации (и это причинит
вам стресс)

опасность!
что-то причиняет
нам дискомфорт!

поставьте это стикером
«ПЛОХОЕ» и поместите
в коробку...

попытайтесь
игнорировать
полученную
информацию



КОТОРАЯ УВОДИТ
ВСЁ ДАЛЬШЕ И ДАЛЬШЕ
ОТ ГАРМОНИИ

...И МЕШАЕТ ЗАМЕЧАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ И РЕШЕНИЯ,
КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ
НА САМОМ ВИДНОМ МЕСТЕ!

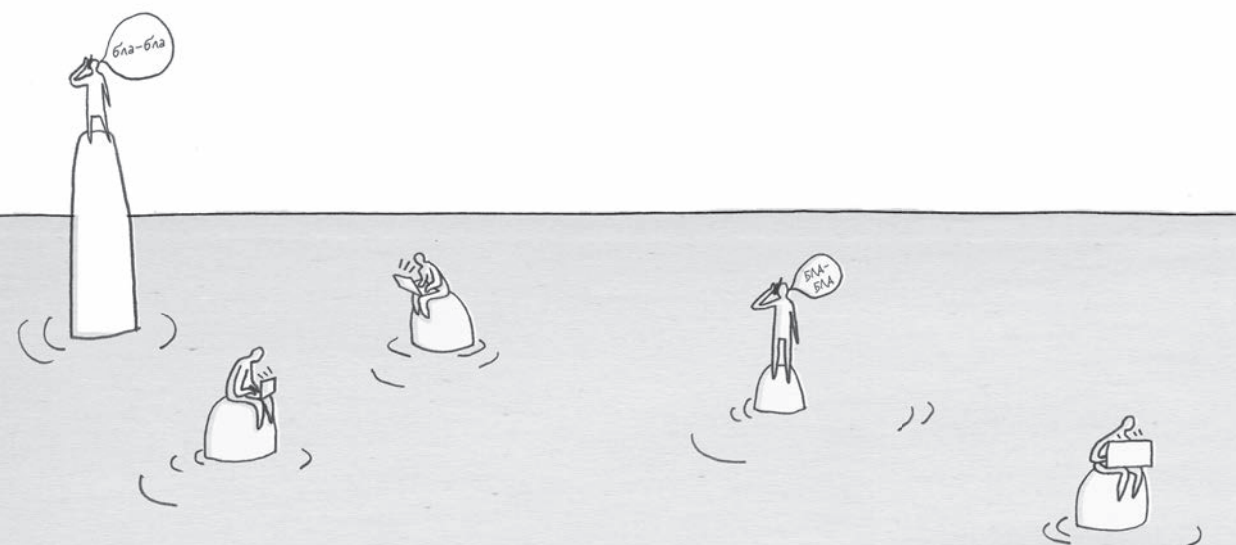




ПОЭТОМУ... ВМЕСТО ТОГО
ЧТОБЫ БЫТЬ ПОТЯСАЮЩЕЙ, САМООРГАНИЗУЮЩЕЙСЯ
СТАЕЙ ПТИЦ, РАЗРОСШЕЙСЯ ДО РАЗМЕРОВ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ РАСЫ,



МЫ ПРЕВРАЩАЕМСЯ В СООБЩЕСТВО ЗАЩИЩАЮЩИХСЯ
НЕВРОТИКОВ, ОДЕРЖИМЫХ ИДЕЕЙ КОНТРОЛЯ.



КОТОРЫЕ ГОТОВЫ РАБОТАТЬ СВЕРХУРОЧНО...

ЧТОБЫ «БЫТЬ В ПОРЯДКЕ».



КАК ЖЕ НАМ ПОСТУПИТЬ?

КАК ВОССТАНОВИТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПОТОК



И РАЗВЯЗАТЬ ВСЕ УЗЛЫ



любовь

ты

отношения

окружение

ВО ВСЕХ СФЕРАХ НАШЕЙ ЖИЗНИ?

семья

творчество

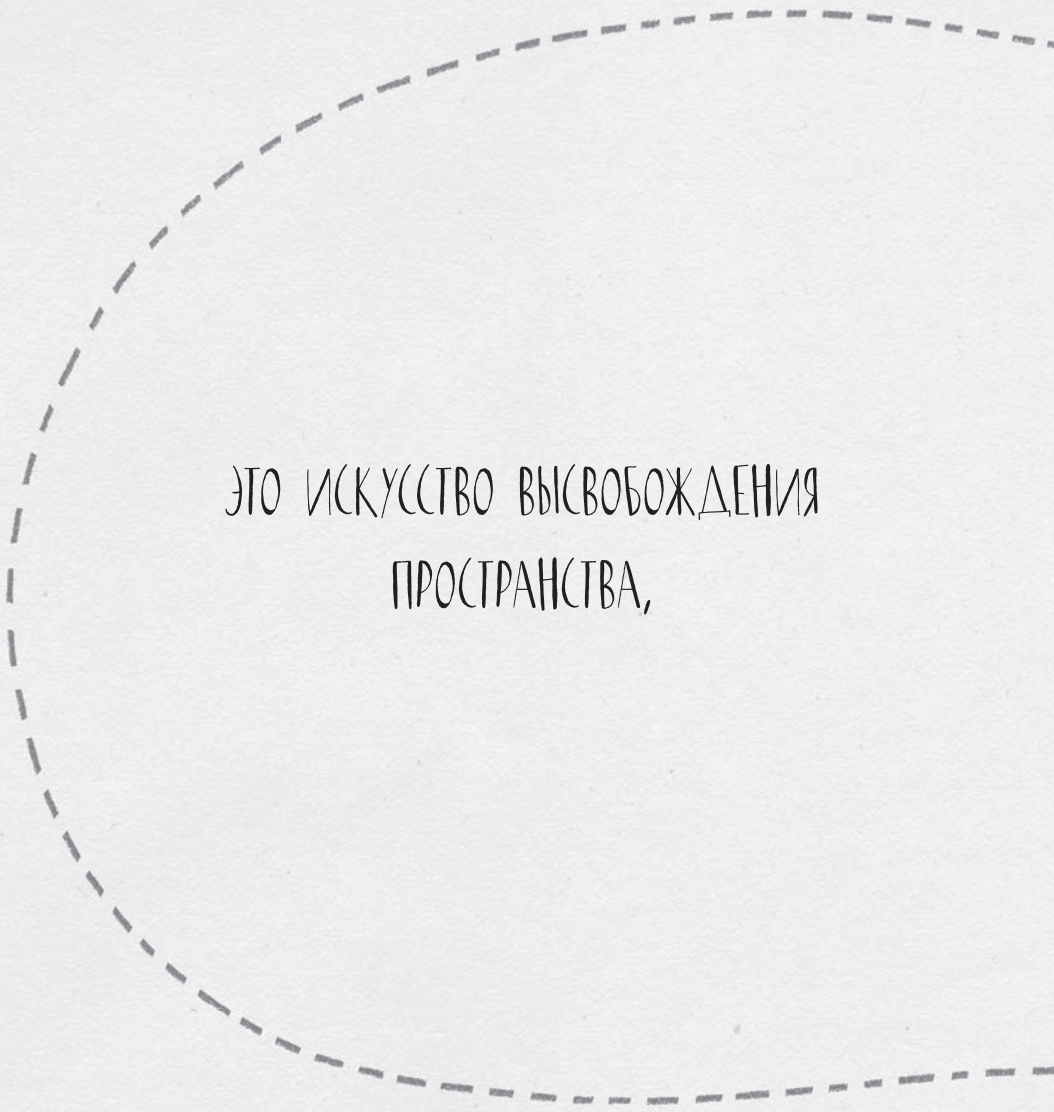
здоровье

дружба

работа

деньги

ЧТО Ж,
ПРОТИВОЯДИЕ И В САМОМ ДЕЛЕ
СКАЗОЧНО ПРОСТОЕ...



ЭТО ИСКУССТВО ВЫСВОБОЖДЕНИЯ
ПРОСТРАНСТВА,

ЧТОБЫ УЗЛЫ И ПРОБЛЕМЫ
РАСПУТАЛИСЬ САМИ.



РАСЧИЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА...

ВСЕ МЫ ИНСТИНКТИВНО ПОНИМАЕМ,
КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ, ХОТЯ ДОСТИГАЕМ ЦЕЛИ
СОВЕРШЕННО РАЗНЫМИ ПУТЯМИ...

(ПРОГУЛКИ, ГОЛЬФ, ЙОГА, ГОРЯЧАЯ ВАННА, ПАРУСНЫЙ
СПОРТ, ПЛАВАНИЕ, ПРОСМОТР КОМЕДИЙ, ОБЩЕНИЕ
(ДРУЗЬЯМИ))

ВЗГЛЯНУВ ПРИСТАЛЬНЕЕ НА ЭТУ ТВОРЧЕСКУЮ ПРИВЫЧКУ,
МЫ ОБНАРУЖИМ, ЧТО ОНА СВОДИТСЯ К ТРЕМ ПРОСТЫМ
УМЕНИЯМ...

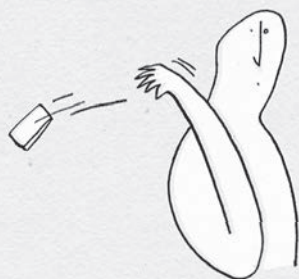
ПУТЬ ЛЕНИВОГО ГУРУ:

ОСТАНОВИТЬСЯ

НАСТРОИТЬСЯ

ОТПУСТИТЬ

НА НУЖНУЮ ВОЛНУ



1.

ПРЕРВАТЬ ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ
СЦЕНАРИЙ ДЕЙСТВИЙ,
В ОСНОВЕ КОТОРЫХ ЛЕЖИТ
СТРЕСС.



2.

ОТКРЫВАЯСЬ,
МЫ ГОТОВЫ ВОСПРИНИМАТЬ
БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ.



3.

ВЫПУСКАЯ СИТУАЦИЮ
ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ,
МЫ ДАЕМ «ЗЕЛЕННЫЙ СВЕТ»
НОВОМУ ДЕЙСТВИЮ.

ОСОЗНАННОСТЬ ОСВОБОЖДАЕТ ОТ СТРЕССА,
КОТОРЫЙ УПРАВЛЯЛ НАШИМИ ДЕЙСТВИЯМИ.

ОНИ ОСЛАБЛЯЮТ УЗЛЫ, А НЕ ЗАПУТЫВАЮТ.



И ВЫПОЛНЯТЬ НАШИ УПРАЖНЕНИЯ
МОЖНО В ЛЮБОЙ МОМЕНТ.

КАК БЫТЬ ЛЕНИВЫМ?



ГЛАВА 4

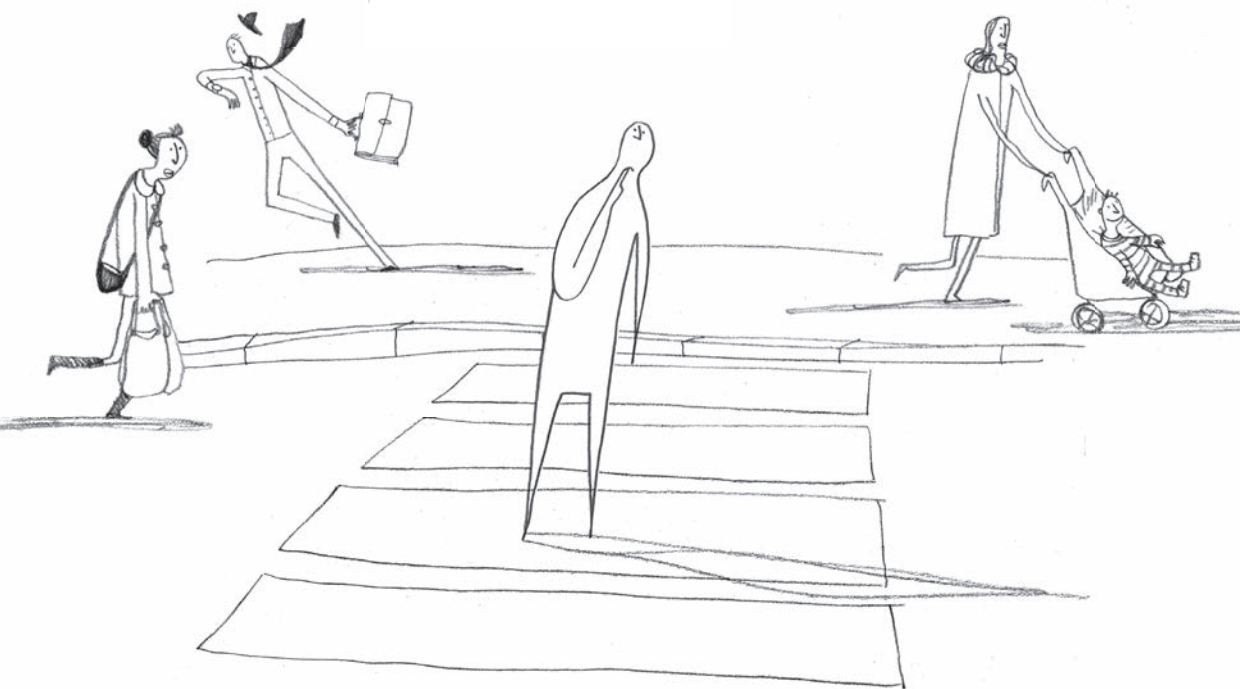
НЕВАЖНО, В ОФИСЕ ВЫ, В АЭРОПОРТУ
ИЛИ НА ВЕРШИНЕ ГОРЫ;
РАБОТАЕТЕ ИЛИ ИГРАЕТЕ;
СПИТЕ ИЛИ ОТМЕЧАЕТЕ ВАЖНУЮ ДАТУ;
ДУМАЕТЕ, ЧИТАЕТЕ ИЛИ РАЗГОВАРИВАЕТЕ...



1. ОСТАНОВИТЕСЬ



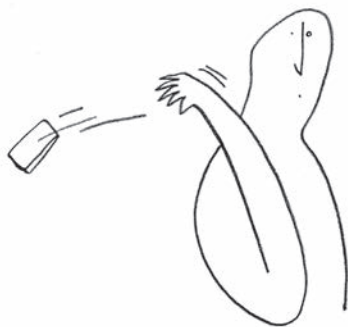
что бы вы ни делали



ПРЕКРАТИТЕ...

РАЗОРВИТЕ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ.

ВЫКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕФОН, КОМПЬЮТЕР, ФОТОАППАРАТ,
ЗАКРОЙТЕ FACEBOOK И YOUTUBE...
ОТЛОЖИТЕ КНИГИ, ЖУРНАЛЫ, РАБОЧИЕ ДОКУМЕНТЫ,
ВЫКЛЮЧИТЕ МУЗЫКУ...



ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ ДАЛЬШЕ,



БУДЬ ЧТО БУДЕТ.



ВЫ РАСЧИЩАЕТЕ ПРОСТРАНСТВО...

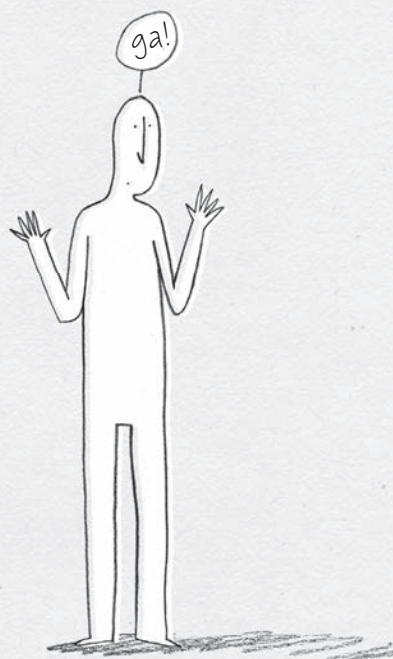
ЭТО РЕДКОСТЬ.

ЗАЧЕМ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ?

ОСТАНОВКА – ПЕРВЫЙ ШАГ К ВЫХОДУ ИЗ СПИРАЛИ СТРЕССА. ДАЖЕ ЕСЛИ МЫ ВЕРИМ В СВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ, ИЗ-ЗА ПЕРЕЖИВАНИЙ МЫ ЧЕРЕДКО ДЕЙСТВУЕМ НЕЭФФЕКТИВНО, НЕ ОСОЗНАВАЯ ЭТОГО.

ПАУЗА ПОЛЕЗНА В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ: НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ КРИЗИСОВ И КАТАСТРОФ, НО И КОГДА ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ ЗАВЕРШИТЬ ПРОЕКТ ВОВРЕМЯ ИЛИ ОРГАНИЗУЕТЕ ВЕЧЕРИНКУ. СТАВ ЛЕНИВЫМ ГУРУ, ВЫ БУДЕТЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ – КОГДА ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВЫПАДАЕТЕ ИЗ ПОТОКА. ТАК ВЫ ВЫСВОБОДИТЕ ПРОСТРАНСТВО, УВИДИТЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЗАМЕТИТЕ, НАСКОЛЬКО УЗКИМ СТАЛ ВАШ ВЗГЛЯД НА СИТУАЦИЮ.

ПРОСТО ПРЕКРАТИТЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ.



ОСТАНОВКА



ПРЕДМЕТ: УЧИМСЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

ПРОБЛЕМА: НЕВИДИМЫЙ СТРЕСС

БЕСПОЛЕЗНЫЕ

УТВЕРЖДЕНИЯ: «НУЖНО ПРОДОЛЖАТЬ», «ЖИЗНЬ – БОРЬБА»,
«ВЫЖИВАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ», «РАБОТА НЕ ДОЛЖНА
ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ»

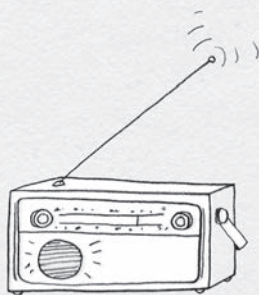
СОВЕТ: УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ, КОГДА ВЫ НЕДОВОЛЬНЫ
СОБОЙ... ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ ВЫПАЛИ ИЗ ПОТОКА

ТЕПЕРЬ ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ

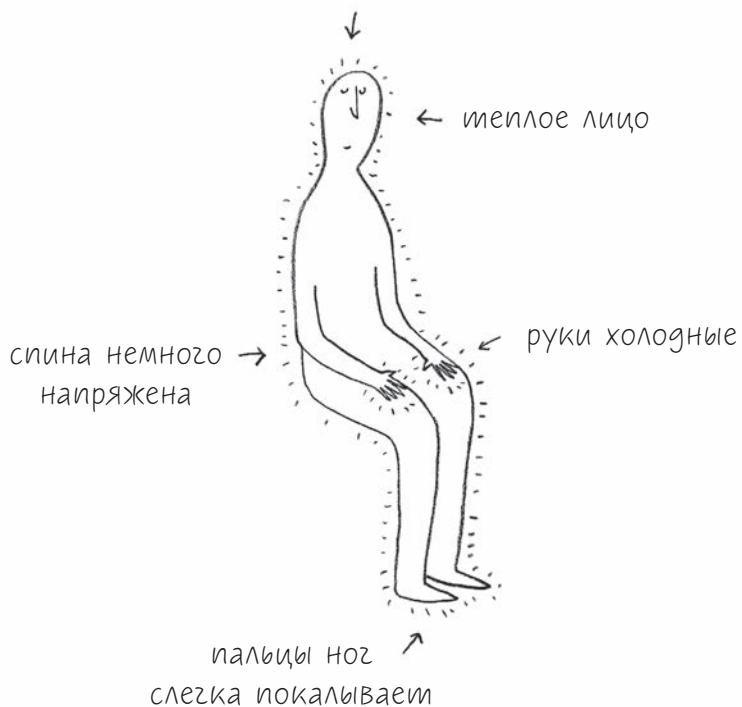


2. НАСТРОИТЬСЯ

ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ СЕБЯ ЧАСТОТУ.
ВОЛНУ, НА КОТОРОЙ ВЫ БУДЕТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.



ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ОЩУЩЕНИЯМ СВОЕГО ТЕЛА.



ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ РАССЕЯННЫМ, УТОМЛЕННЫМ,
УДИВЛЕННЫМ ИЛИ ТРЕВОЖНЫМ.

ВЫ МОЖЕТЕ ОЦЕНИТЬ ЭТИ ОЩУЩЕНИЯ,
НИЧЕГО ПРИ ЭТОМ НЕ ПРЕДПРИНИМАЯ?
МОЖЕТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО И ВНУТРЕННИЙ МИР,
НЕ ОПИСЫВАЯ СВОИ ЧУВСТВА И НЕ НАВЕШИВАЯ ЯРЛЫКИ?
МОЖЕТЕ УВИДЕТЬ ИХ КАК ЕСТЬ?

картинки

НАСТРОИВШИСЬ, ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ
ОСОЗНАЁТЕ НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО:

звук

запах



ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ, ВОСПОМИНАНИЯ...

ЕСЛИ ВАШЕ ТЕЛО НАПРЯЖЕНО,
НЕ СДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО...

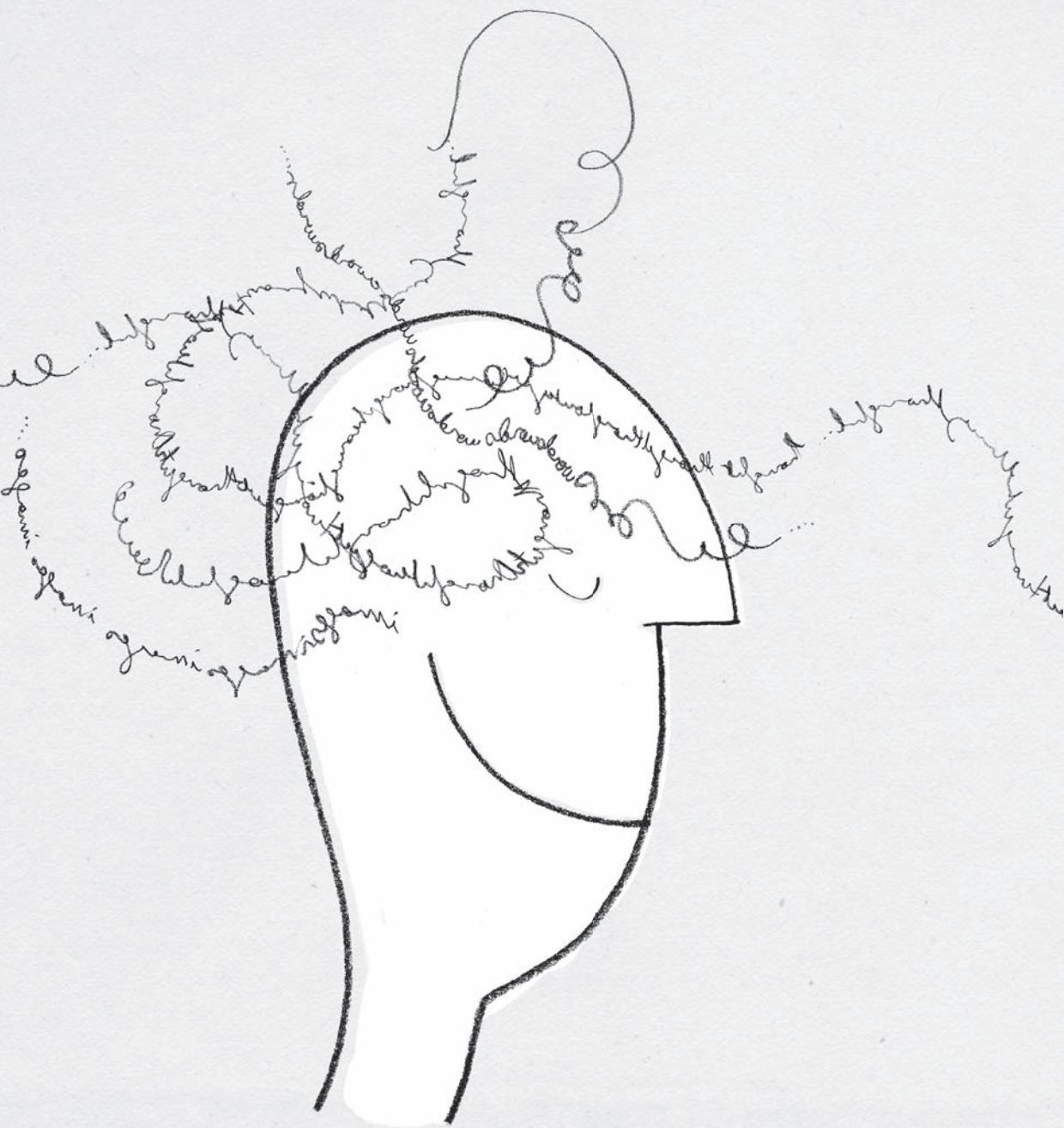
ПОЗВОЛЬТЕ МЫСЛЯМ И ЧУВСТВАМ
ПРОНИЗЫВАТЬ ВАС НАСКВОЗЬ.



ПОЧЕМУ НУЖНО НАСТРАИВАТЬСЯ?

ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ВЫ ТРАТИТЕ НА ТО, ЧТОБЫ «ВКЛЮЧИТЬСЯ» СЕЙЧАС, ПОЗЖЕ ВОЗВРАТИТСЯ К ВАМ В ВИДЕ ЭНЕРГИИ, ВДОХНОВЕНИЯ И ПРОДУКТИВНОСТИ. ПОЙМАВ ВОЛНУ, ВЫ СОЗДАДИТЕ ПРОСТРАНСТВО, КОТОРОЕ ПОЗВОЛИТ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ, ПРИЗВАВ НА ПОМОЩЬ ПОДСОЗНАНИЕ.

ТАК ВЫ ПРОБУДИТЕ САМООРГАНИЗУЮЩУЮСЯ СИЛУ – ЕСТЕСТВЕННУЮ ОСОЗНАННОСТЬ ВАШЕГО ТЕЛА, МОЗГА И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА.



НАСТРОЙКА



ПРЕДМЕТ: УЧИМСЯ ОТПУСКАТЬ СОЗНАНИЕ

ПРОБЛЕМА: НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ

БЕСПОЛЕЗНЫЕ

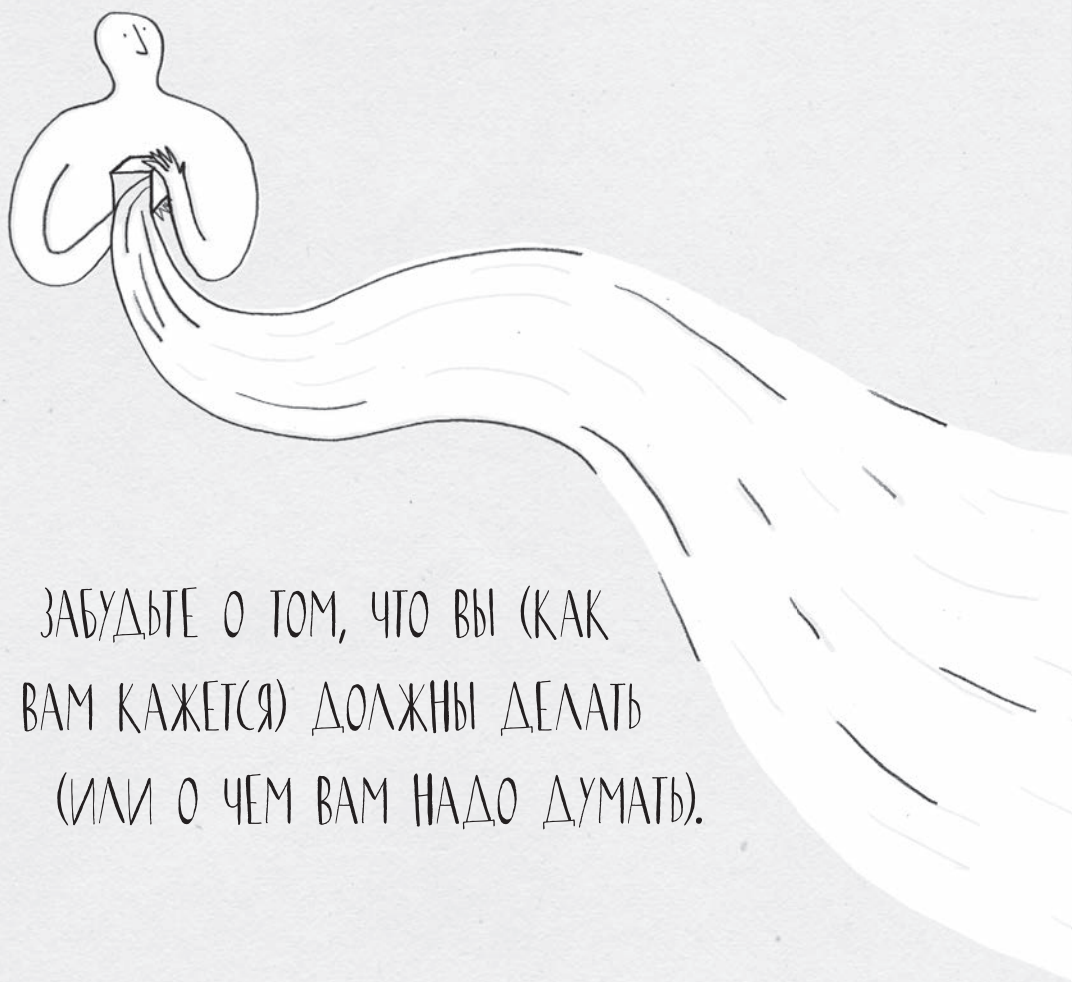
УТВЕРЖДЕНИЯ: «ОТ МЕНЯ СЛИШКОМ МНОГОЕ ЗАВИСИТ»,
«Я ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ», «ЭТО ПУСТАЯ ТРАТА
ВРЕМЕНИ», «Я СЛИШКОМ САМОВАЛЮБЛЕННЫЙ»

СОВЕТ: ТРЕНИРУЙТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ ТАК ЖЕ, КАК
МЫШЦЫ. СТАРАЙТЕСЬ ЧАЩЕ ОПИСЫВАТЬ, ЧТО ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ (ВНУТРИ И СНАРУЖИ), КАК МОЖНО
ТОЧНЕЕ. И ПОМНИТЕ: НЕ НУЖНО ДЕЛИТЬ СВОИ
ОЩУЩЕНИЯ НА ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ

И НАКОНЕЦ, ГДЕ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ, ПОПРОБУЙТЕ



3. ЗАБЫТЬ



ЗАБУДЬТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ (КАК
ВАМ КАЖЕТСЯ) ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ
(ИЛИ О ЧЕМ ВАМ НАДО ДУМАТЬ).

МЫ НЕ РЕДКО ОЩУЩАЕМ ВНУТРЕННЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ,
ПЫТАЯСЬ ПОЛНОСТЬЮ РАССЛАБИТЬСЯ.

КАК БУДТО КАКАЯ-ТО ЧАСТЬ НАС ВСЕГДА НАЧЕКУ,
СЛОВНО МЫ УЖЕ РЕШИЛИ, ЧТО БУДЕМ
ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ.



МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАБЫТЬ ОБ ЭТОМ?

СПОСОБНЫ ЛИ ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ ОБО ВСЕМ –

ПУСТЬ НА КРАТКИЙ МИГ?

ПОПРОБУЙТЕ РАССЛАБИТЬСЯ, ПОДОЖДАТЬ
И ОТКРЫТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ.

(РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ,
ТО, О ЧЕМ ВЫ РАНЬШЕ НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ...)

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ...
ПУСТЬ ЭТО СЛУЧИТСЯ.

P.S.

НЕВОЗМОЖНО ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ.

НО ВЫ МОЖЕТЕ ПРОСТО РАССЛАБИТЬСЯ, ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ ПОСТОЯННОГО ПРОКРУЧИВАНИЯ СВОИХ МЫСЛЕЙ
(В ТОМ ЧИСЛЕ О ТОМ, ЧТО НАДО РАССЛАБИТЬСЯ).

ПРОСТО СДЕЛАЙТЕ ВСЁ, НА ЧТО ВЫ СПОСОБНЫ...

ЗАМЕЧАЙТЕ, КОГДА НАПРЯЖЕНИЕ СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ
ВЕЛИКО, ПРЕРЫВАЙТЕСЬ – И ЖДИТЕ.



ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАБЫВАТЬ?

ВЫБРАСЫВАТЬ МЫСЛИ ИЗ ГОЛОВЫ – ОДНОВРЕМЕННО САМОЕ СЛОЖНОЕ И САМОЕ ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРЫМ В СОВЕРШЕНСТВЕ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ЛЕНИВЫЙ ГУРУ. ЭТО ТАК ЖЕ ЛЕГКО И НЕВОЗМОЖНО, КАК СКАЗАТЬ «Я НЕПРАВ» В РАЗГАР СПОРА ИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БЕСПЕРСПЕКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ.

МЫ ДЕРЖИМСЯ НЕ ТОЛЬКО ЗА ДЕЙСТВИЯ. МЫ ПРИВЯЗЫВАЕМСЯ И К ЧУВСТВАМ – ЗЛОСТИ, ОБИДЕ, ГРУСТИ, ГОРДОСТИ. НАМ НЕУДОБНО ИСПЫТЫВАТЬ ЭТИ ЭМОЦИИ, НО МЫ ПОЧЕМУ-ТО НЕ ХОТИМ ПРОСТО... ЗАБЫТЬ О НИХ.

А ЧАЩЕ ВСЕГО ИМЕННО ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА ЧЕМ-ЛИБО – ИДЕЕ, ДЕЙСТВИИ ИЛИ ЧУВСТВЕ – БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕШАЕТ НАМ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО.





ВСКОРЕ ВАМ НЕ ПРИДЕТСЯ ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЙ,
ЧТОБЫ «ОТПУСТИТЬ» СИТУАЦИЮ.

ЗАБЫТЬ



ПРЕДМЕТ: УЧИМСЯ СДАВАТЬСЯ

ПРОБЛЕМА: ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ

БЕСПОЛЕЗНЫЕ

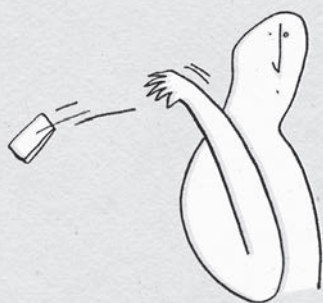
УТВЕРЖДЕНИЯ: «У МЕНЯ БЫЛИ ПЛАНЫ», «МНЕ ЭТО НУЖНО»,
«ЕСЛИ Я ЭТОГО НЕ СДЕЛАЮ, Я УМРУ»

СОВЕТ: ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАМЕТИТЬ, КАК ЧАСТО В РАЗГОВОРАХ
С СОБОЙ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ СЛОВО «ДОЛЖЕН».
НАПРИМЕР, «Я ДОЛЖЕН...» ИЛИ «ЕМУ НАДО
БЫ...». ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЗАМЕНИТЬ «ДОЛЖЕН»
НА «МОЖЕТ»? «МЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ЭТО
ИЛИ ЧТО-ТО ЕЩЕ». ДАСТ ЛИ ЭТО ВАМ БОЛЬШЕ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ?

ИТАК...

ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ЛЕНИВОГО ГУРУ.
ЕСЛИ ВЫ ДОВЕДЕТЕ ДО СОВЕРШЕНСТВА ЭТИ ТРИ ПРИВЫЧКИ,
У ВАС БУДЕТ ВСЁ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ
К ВДОХНОВЕНИЮ И СЧАСТЬЮ.

ОСТАНОВИТЕСЬ



1.

НАСТРОЙТЕСЬ



2.

ЗАБУДЬТЕ



3.

ГЛАВА 5

7 ПРАКТИК ЛЕНИВОГО ГУРУ



НАЧАВ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ОБРЕТАТЬ СПОСОБНОСТИ
ЛЕНИВОГО ГУРУ, ВЫ ПРИДУМАЕТЕ СВОИ ВАРИАНТЫ
СОЗДАНИЯ ПРОСТРАНСТВА.

ПОКА ЖЕ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО
ПОПРОБОВАТЬ ДОМА.

1. БУДЬТЕ ДОБРЫМИ
2. МЕДИТИРУЙТЕ В КРОВАТИ
3. ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ
ОТ ОБЯЗАННОСТЕЙ
4. ВЫЧИЩАЙТЕ НЕВАЖНОЕ
5. СНИМАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ
6. НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ
7. ОБЩАЙТЕСЬ

1.

ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК...
СЛУЧАЮТСЯ ОШИБКИ...
ВОЗНИКАЕТ ВОЗМУЩЕНИЕ...



БУДЬТЕ ДОБРЫМИ

ВСПОМНИТЕ НЕДАВНИЙ СЛУЧАЙ, КОГДА ВАМИ УПРАВЛЯЛ
ВАШ ВНУТРЕННИЙ СТРЕСС, А НЕ ВЫ САМИ.

ВОСПРОИЗВЕДИТЕ ЭТОТ СЛУЧАЙ В ПАМЯТИ КАДР ЗА КАДРОМ...
КАК МОЖНО ТОЧНЕЕ.



ЧТО ВОЗНИКАЛО В ВАШЕМ СОЗНАНИИ?

ЗАМЕДЛИТЕСЬ И УСЛЫШЬТЕ, ЧТО ВАШ СТРЕСС
ПОСТОЯННО ГОВОРIT ВАМ.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ЕГО ИНТОНАЦИИ. НЕ КАЖЕТСЯ ЛИ
ОНА ВАМ ЗНАКОМОЙ? СТРЕСС ПРЕВРАЩАЕТ ВСЁ В КАТАСТРОФУ,
А ЗНАЧИТ, ВСЁ ПРЕУВЕЛИЧИВАЕТ...

БЕЗ ВСЯКОЙ ПРИЧИНЫ

Он всё время моргает.
Наверное, я люблю его.
Я такая скучная.
Я хотела бы умереть.

Я не могу придумать,
что сказать...
Я никогда не найду девушку.
Я полный неудачник.
Где моя мамочка?



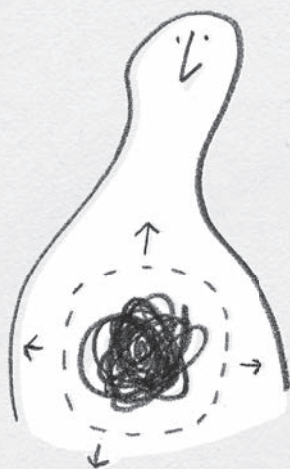
ТАКИЕ СИТУАЦИИ ЧАСТО КАЖУТСЯ
ОЧЕНЬ ЗНАКОМЫМИ – КАК СТАРЫЕ ДРУЗЬЯ
(ИЗ ТЕХ, ОТ КОТОРЫХ ОДНИ БЕДЫ).

НО КРОМЕ ЭТИХ КАТАСТРОФИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ
ЗАЧАСТУЮ У ВАС ЕСТЬ ЧУВСТВО ИЛИ НАСТРОЕНИЕ,
КОТОРОЕ ВЫ НЕ ВПОЛНЕ ОСОЗНАЁТЕ.

ПОТРЕНИРУЙТЕ УМЕНИЕ «НАСТРАИВАТЬСЯ»:
НАСТРОЙТЕСЬ НА ЭТО ЧУВСТВО ТАК,
БУДТО ОНО ЧАСТЬ ВАШЕГО ТЕЛА...



ВАШЕ ВНУТРЕННЕЕ СТРЕССОВОЕ СОЗНАНИЕ
ХОЧЕТ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ ЧУВСТВОМ, ОСТАВИТЬ ЯЩИК ЗАКРЫТЫМ.
НО ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ЭТОГО ДЕЛАТЬ.
ВАМ НУЖНО ДАТЬ ЕМУ ПРОСТРАНСТВО.



ПРИНЯТЬ ЭТО ЧУВСТВО.

БУДЬТЕ ДОБРЫМИ

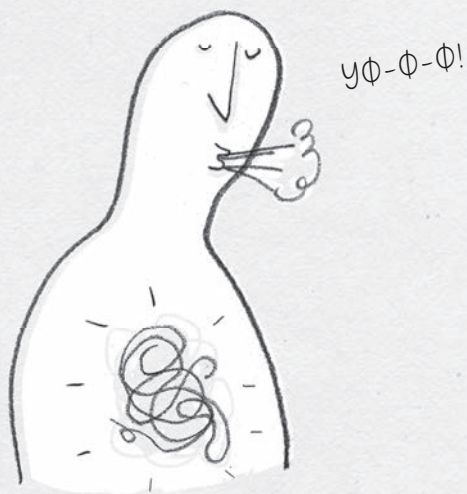
КАК ЕСЛИ БЫ ЭТО БЫЛ
НЕСЧАСТНЫЙ РЕБЕНОК



ПОЗВОЛЬТЕ ЕМУ ПОБЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ...

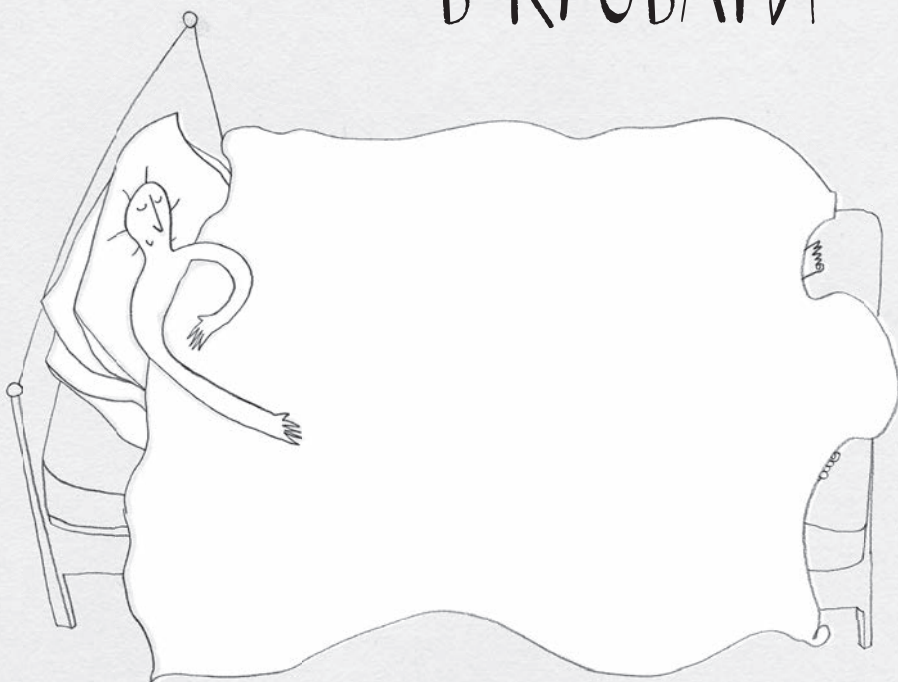
ПРОСТО — БУДЬТЕ — ИМ

И МАЛО-ПОМАЛУ ЧУВСТВО
ИЗМЕНИТСЯ САМО СОБОЙ



(даже если и совсем немного)

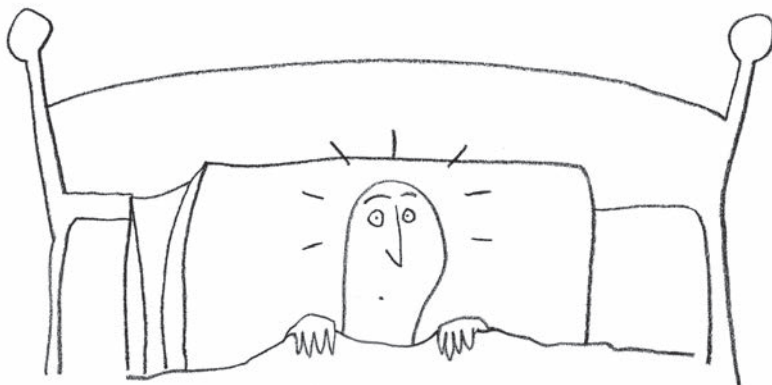
2. МЕДИТИРУЙТЕ В КРОВАТИ



ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ, ДЕЛАТЬ СМУЗИ
ИЛИ БЕГАТЬ, НЕ ДЕЛАЙТЕ НИЧЕГО.

КОГДА ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ УТРОМ И ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СОННЫМ,
УСТАЛЫМ, ПОДАВЛЕННЫМ ИЛИ ВЗВОЛНОВАННЫМ...

ПОНАБЛЮДАЙТЕ, КАК ВАШ РАЗУМ СРАЗУ ЖЕ НАЧИНАЕТ
ДЕЙСТВОВАТЬ: АНАЛИЗИРОВАТЬ, КОММЕНТИРОВАТЬ И ДАВАТЬ
СОВЕТЫ. СТОЛКНУВШИСЬ С ПУГАЮЩЕЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ НОВОГО
ДНЯ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ВАШИ МЫСЛИ ИДУТ
ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ И ГОВОРЯТ ВАМ, ЧТО ДЕЛАТЬ.



ПРОСТО ОСТАНОВИТЕСЬ... ПОДОЖДИТЕ...

ЛЕЖИТЕ В КРОВАТИ. ПУСТЬ УТРЕННИЕ ЗВУКИ
И ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОМЫВАЮТ ВАС...

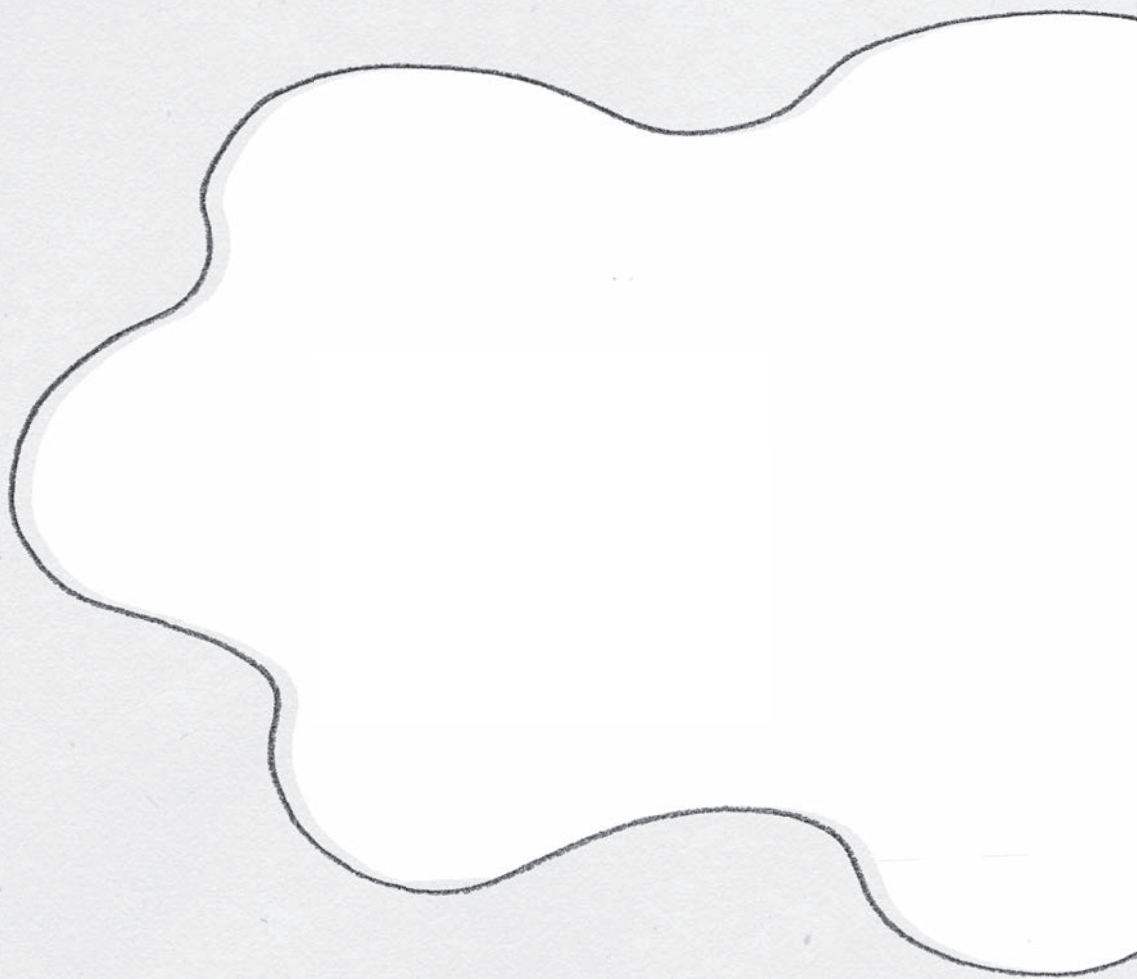
НИКАКОЙ СПЕШКИ, НИКАКОЙ ЦЕЛИ,
НИКАКОГО ДЫХАНИЯ ЧАКР,

ПРОСТО... РАССЛАБЬТЕСЬ...
ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ.

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАША КРОВАТЬ
ПЛЫВЕТ ПО РЕКЕ

НЕСЕТ ВАС
ПО ТЕЧЕНИЮ

БУДЬТЕ СОБОЙ





ПОЗВОЛЬТЕ РАЗУМУ СВОБОДНО ДРЕЙФОВАТЬ.

ЕСЛИ ВЫ НЕМНОГО ПОДОЖДЕТЕ,
МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ИСКОРКА ВДОХНОВЕНИЯ,
КОТОРАЯ ПОДСКАЖЕТ ВАМ, КАК ПРОЖИТЬ ЭТОТ ДЕНЬ.

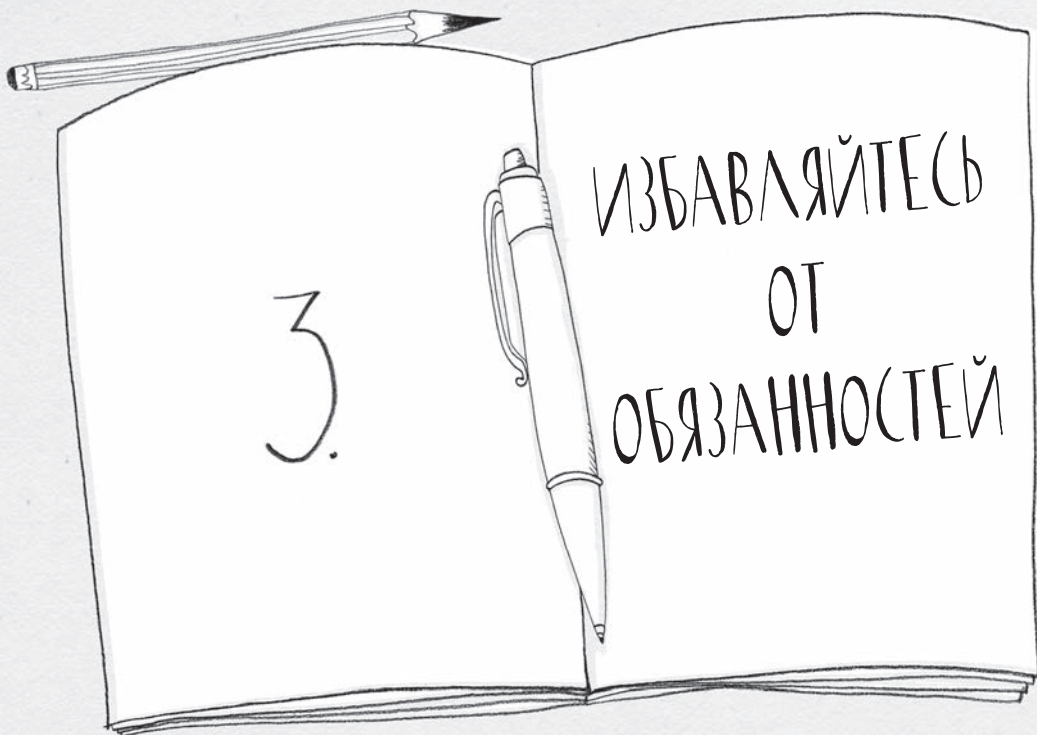


ЭТО УМЕНИЕ РАЗОВЬЕТСЯ У ВАС ПО МЕРЕ ТРЕНИРОВКИ...

ПОСТЕПЕННО ВЫ НАУЧИТЕСЬ МЕДИТИРОВАТЬ В КРОВАТИ
В ЛЮБОЙ МОМЕНТ...



ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ СТОИТЕ.



ЭТО УМЕНИЕ ОСНОВАНО НА СЛЕДУЮЩЕМ НАБЛЮДЕНИИ:
КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМИ,
В НАШЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ КАКОЕ-ТО ОБЯЗАТЕЛЬСТВО...
(ОБЫЧНО МЫ ДАЖЕ ОБ ЭТОМ НЕ ПОДОЗРЕВАЕМ).



«МНЕ СТОИТ БОЛЬШЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ»

«Я ДОЛЖЕН БЫЛ СДЕЛАТЬ ЭТО ИНАЧЕ»

«ОН НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ ДУРАКОМ»

«ОНА НЕ ДОЛЖНА БЫЛА ЭТОГО ГОВОРИТЬ»

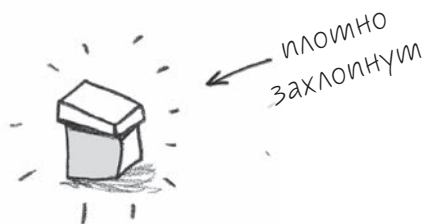
«ПРЕКРАТИ МЕНЯ КРИТИКОВАТЬ»

«РАБОТА ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ МНЕ РАДОСТЬ»

«МЫ ДОЛЖНЫ БЫЛИ СХОДИТЬ ЗА ПРОДУКТАМИ»

НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД КАЖЕТСЯ,
ЧТО ЭТИ «ОБЯЗАННОСТИ» ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ НАС
СЧАСТЛИВЕЕ. НА ДЕЛЕ ВСЁ НАОБОРОТ.

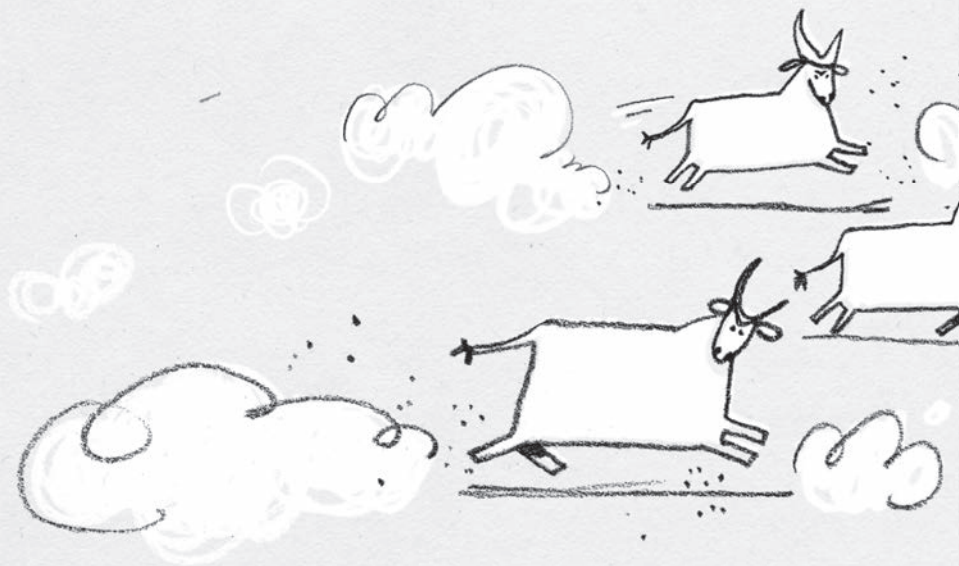
ВСЕ «НАДО» СУЩЕСТВУЮТ ЛИШЬ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ НАШИ ЯЩИКИ...

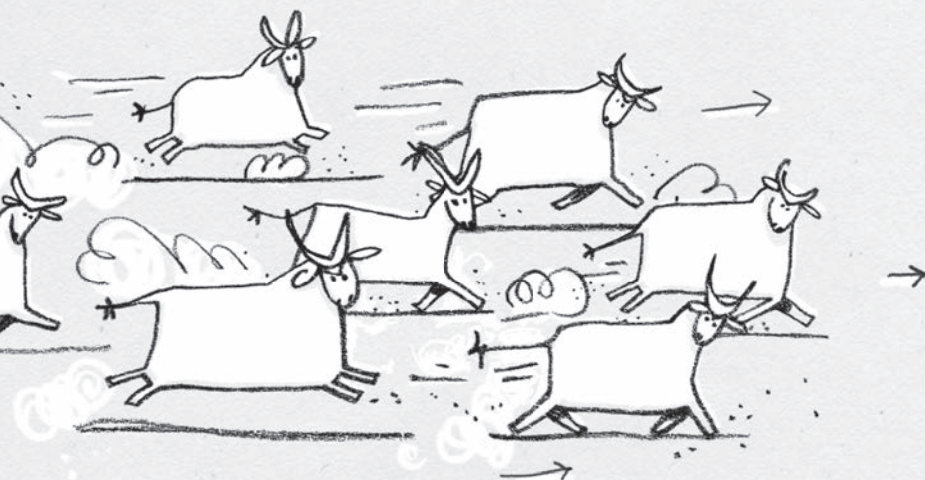


ЧТОБЫ ОНИ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОТКРЫЛИСЬ
(ВОТ ПОЧЕМУ ЭТИ ФРАЗЫ ЗВУЧАТ ТАК УБЕДИТЕЛЬНО).

КАК ПОНЯТЬ, СТАЛА ЛИ МЫСЛЬ «ОБЯЗАННОСТЬЮ»?
ЕСТЬ ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК: ОНА ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ГНЕВ,
ПОДАВЛЕННОСТЬ ИЛИ ГРУСТЬ.
И ЕЩЕ ВЫ ОЧЕНЬ, ОЧЕНЬ СИЛЬНО
ВЕРИТЕ ЕЙ.

В ЖИЗНИ МЫ БЕРЕМ НА СЕБЯ СТОЛЬКО ОБЯЗАТЕЛЬСТВ,
ЧТО ДЛЯ НИХ ВПОРУ ЗАВОДИТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ГОЛОВ.



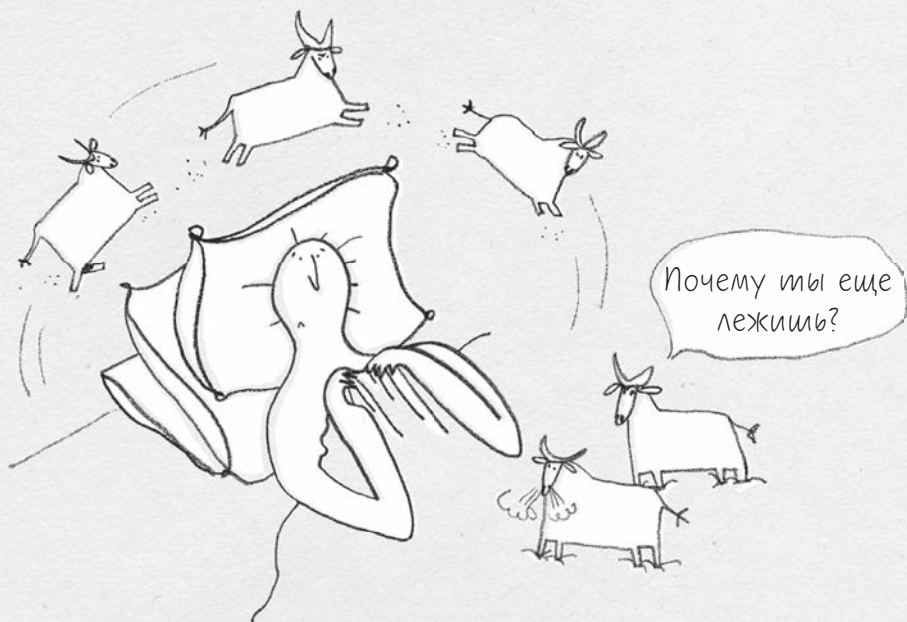


РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ СТАДО МЫСЛЕЙ

(более известное как «мировоззренческая система»)

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ МЫ НА СЕБЯ ВЗВАЛИВАЕМ,
ТЕМ ЧАЩЕ ОСУЖДАЕМ СЕБЯ И ОСТАЛЬНЫХ ЗА ОТМЕНУ
ПЛАНОВ И ОТКАЗЫ, СОЗДАВАЯ ПОСТОЯННОЕ ДАВЛЕНИЕ,
ТРЕБУЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.

НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО НАМ ТАК СЛОЖНО
РАССЛАБИТЬСЯ...

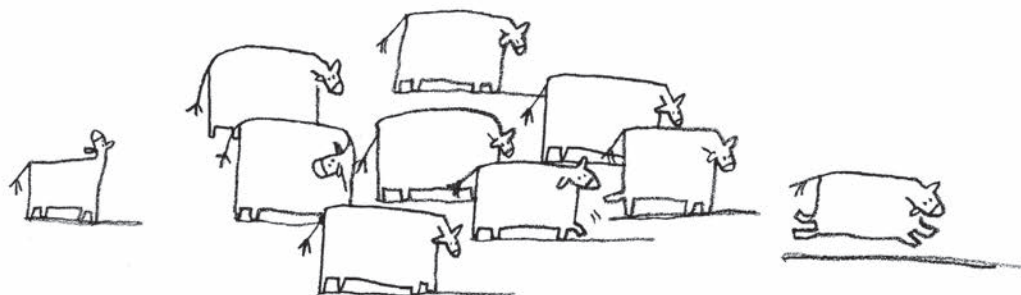


...А МЕДИТИРОВАТЬ В КРОВАТИ
И ВО ВСЕ НЕВОЗМОЖНО.

НО ЕСТЬ СПОСОБ ПРИРУЧИТЬ ЭТО
УПРЯМОЕ СТАДО.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ
СТРЕСС ИЗ-ЗА ОБЯЗАТЕЛЬСТВ
И ЗАХОТИТЕ ОСВОБОДИТЬ ПРОСТРАНСТВО
ОТ ПОДАВЛЯЮЩЕЙ ПАНИКИ
ИЗ-ЗА ПРАВИЛЬНОСТИ ЭТИХ ИДЕЙ...

...ОБРАТИТЕ НА НИХ ВНИМАНИЕ



(СТАНОВЯСЬ ВИДИМЫМИ, ОНИ ТЕРЯЮТ (СВОЮ) СИЛУ).

ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫДЕЛИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ
У ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО БЕСПОКОЙСТВА В ДАННЫЙ МОМЕНТ,
КАКИМИ БЫ ПРАВИЛЬНЫМИ И ОБОСНОВАННЫМИ
ОНИ НИ КАЗАЛИСЬ.

(НЕ ЗАБУДЬТЕ УЧЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ДОЛЖНЫ ВЫ,
НО И ТО, ЧТО, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ДОЛЖНЫ ОКРУЖАЮЩИЕ.)

СОВЕТ: ПРИЗНАКОМ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО СЛОВО «ДОЛЖЕН»,
НО И «ХОЧУ», «МНЕ НУЖНО» ИЛИ «Я ОБЯЗАН». ЭТО ПОМОЖЕТ
ВАМ НАЙТИ ТО, К ЧЕМУ ВЫ ПРИВЯЗАЛИСЬ И ЧТО ХОТЕЛИ БЫ
ИЗМЕНИТЬ.

ПОЛЕЗНО ЗАПИСАТЬ ЭТИ МЫСЛИ...



Я должен стать более приятным собеседником.

Я не должен вести себя как полный ПРИДУРОК.

Тебе стоит убраться в комнате!

В библиотеке должно быть тихо :)

Люди должны быть более вежливыми.

ПОПРОБУЙТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ЧУВСТВО,
КОТОРОЕ СТОИТ ЗА КАЖДЫМ «ДОЛЖЕН».

СТАНЬТЕ ДЕТЕКТИВОМ...

СПРОСИТЕ СЕБЯ:

«ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?»

«ЧТО ИЗМЕНИТСЯ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?»

«КАК Я БУДУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ?»

«ЭТО ПРАВДА?»

ТЕПЕРЬ ЗАДАЙТЕ ТАКОЙ ВОПРОС: ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ДЕЛАЕТ
МЕНЯ СЧАСТЛИВЕЕ... ИЛИ НАОБОРОТ?

ВАМ НИЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ С ЭТИМ.
ВЫ ПРОСТО СНИМАЕТЕ ЭТИ ЗАБОТЫ СО СВОИХ ПЛЕЧ
И ОСВОБОЖДАЕТЕ НЕМНОГО МЕСТА ДЛЯ ЛЕНИВОГО ГУРУ.
ТЕПЕРЬ ВЫ СМОЖЕТЕ УСЛЫШАТЬ ЕГО ГОЛОС
ДАЖЕ СКВОЗЬ БУШУЮЩИЕ МЫСЛИ.



4.

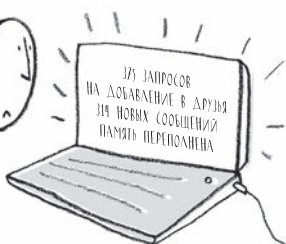
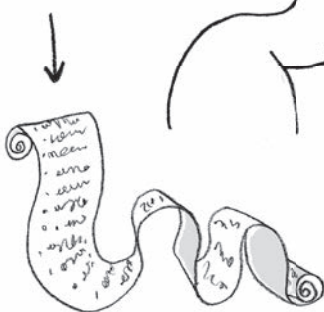
ВЫЧИЩАЙТЕ НЕВАЖНОЕ



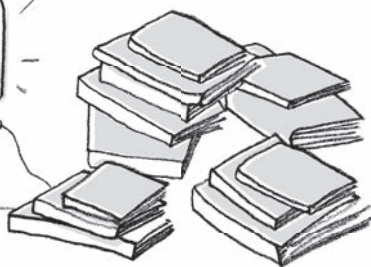
СО ВРЕМЕНЕМ КОРОБОЧКИ, КОТОРЫЕ МЫ НАПОЛНЯЕМ
СВОИМИ ПРИВЫЧКАМИ И УБЕЖДЕНИЯМИ,
СТАНОВЯТСЯ ПОМЕХОЙ
И ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ НАСТОЯЩЕГО МУСОРА...

НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ДЕЛА ПРИТЯГИВАЮТ КУЧУ НЕНУЖНЫХ ЗАБОТ,
КОТОРЫХ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ...

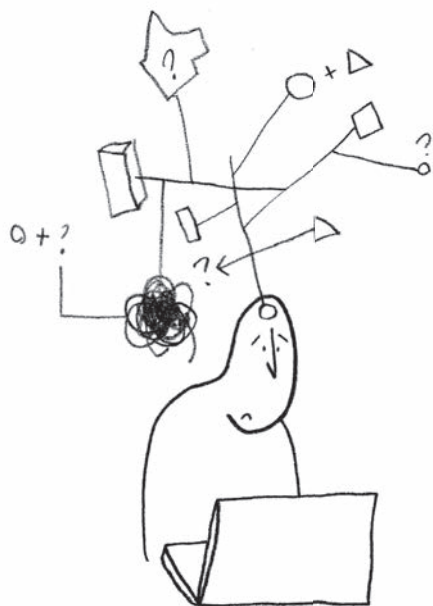
БЕСКОНЕЧНЫЙ
СПИСОК
ПРЕДСМЕРТНЫХ
ЖЕЛАНИЙ



СТОПКИ
НЕПРОЧИТАННЫХ КНИГ



...И БОЛЬШЕ



ВСЁ ЭТОТ ХАОС
МЕШАЕТ ПОТОКУ
ЕСТЕСТВЕННОГО ПОНИМАНИЯ
И ВНЕЗАПНЫХ ОЗАРЕНИЙ.

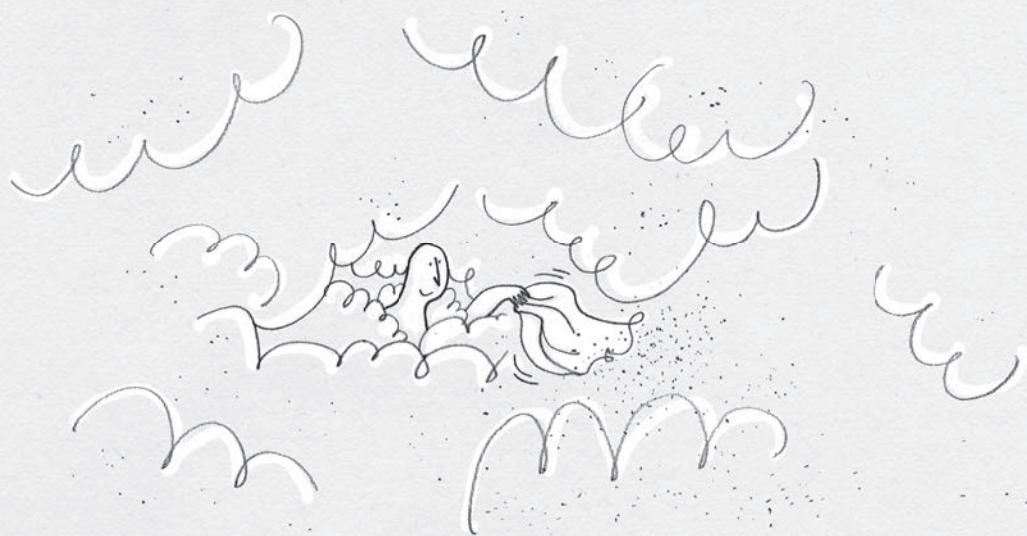
ОН СБИВАЕТ С ТОЛКУ НАШЕГО ЛЕНИВОГО ГУРУ
И ЗАБИРАЕТ НАШУ ЭНЕРГИЮ.

ПОЭТОМУ... ОДИН ИЗ САМЫХ БЫСТРЫХ СПОСОБОВ
РЕШИТЬ ЧАСТЬ ПРОБЛЕМ БЕЗ ЛИШНЕГО СТРЕССА –
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО МУСОРА...

(ФОТО, МУЗЫКА, ПИСЬМА, НЕИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ,
ОДЕЖДА, КОТОРУЮ ВЫ НЕ НОСИТЕ)



УДАЛЯЙТЕ, ВЫБРАСЫВАЙТЕ, РАЗДАВАЙТЕ, МЕНЯЙТЕ
МЕСТАМИ, ОТМЫВАЙТЕ, ЧИСТИТЕ, СТИРАЙТЕ...



КАК ТОЛЬКО ВЫ НАЧНЕТЕ ЭТО ДЕЛАТЬ, В ВАШУ ГОЛОВУ ПРИДУТ
НОВЫЕ ИДЕИ. ВПРОЧЕМ, ЭТО МОГУТ БЫТЬ И ДАВНИЕ ВОСПОМИНАНИЯ
ИЛИ ЗАБЫТЫЕ ОЩУЩЕНИЯ... ОНИ МОГУТ НАСТИГНУТЬ ВАС В ЛЮБОЙ
МОМЕНТ, ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ УБОРКИ.



ЭТО КАСАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО МАТЕРИАЛЬНОГО МИРА.
НЕОБХОДИМО НЕ ТОЛЬКО ПРИБИРАТЬСЯ В КОМНАТЕ
И ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ОБЯЗАННОСТЕЙ, НО И РЕГУЛЯРНО ИЗБАВЛЯТЬСЯ
ОТ БЕСПОЛЕЗНОГО НЫТЬЯ,
ПОРОЖДЕННОГО ВНУТРЕННИМ СТРЕССОМ.

ОДИН ИЗ СПОСОБОВ – ВЕСТИ ДНЕВНИК,
КУДА ВЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ БУДЕТЕ ЗАПИСЫВАТЬ
ВСЕ СВОИ МЫСЛИ, ДАЖЕ САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ.



СЛЕДИТЕ ЗА ВНУТРЕННИМ БРЮЗГОЙ



ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК



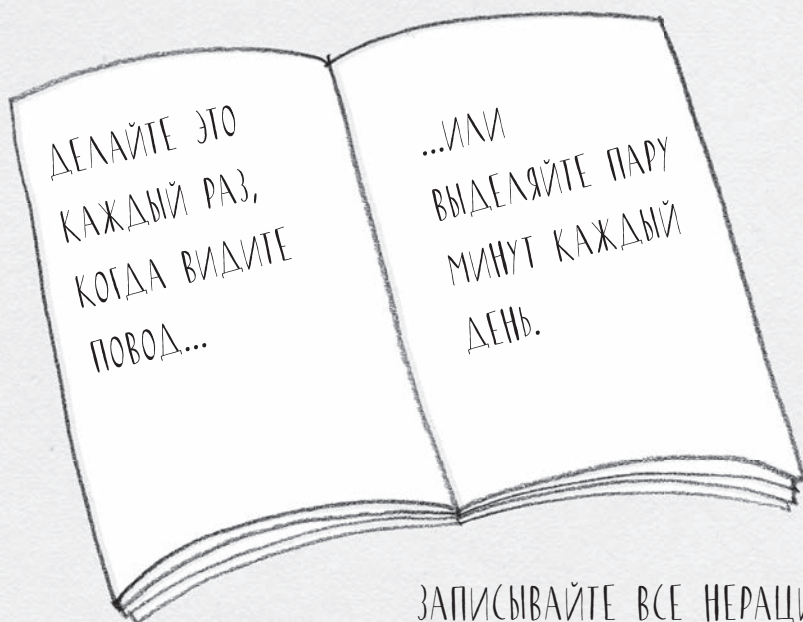
СРЕДА



ЧЕТВЕРГ



С ЛЮБОВЬЮ ФИКСИРУЙТЕ ПРИЧИНЫ ЕГО РАЗДРАЖЕНИЯ
И ПСИХОЗА



ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ НЕРАЦИОНАЛЬНЫЕ,
ПАРАНОИДАЛНЫЕ, БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ,
КОТОРЫЕ ВАС ПОСЕЩАЮТ.

НИКОМУ НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ ЭТОТ ДНЕВНИК –
РАЗВЕ ЧТО ПОЧУВСТВУЕТЕ В ЭТОМ НЕОБХОДИМОСТЬ
(ВАМ И САМОМУ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕГО ПЕРЕЧИТЫВАТЬ)

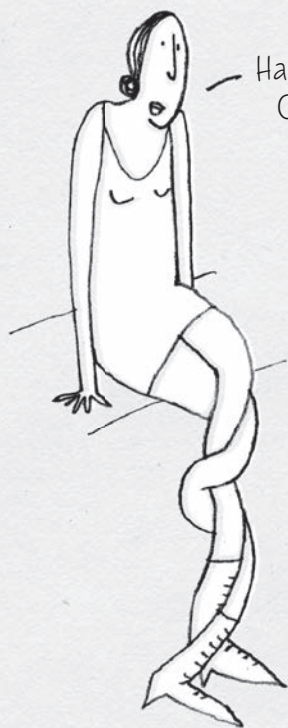
И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ...



ХОТЬ ВАМ И НЕ НУЖНО НИЧЕГО ДЕЛАТЬ.

5.

СНИМАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ



Напряжение?
О чём вы?

КАК МЫ УЗНАЛИ, НАШ ВНУТРЕННИЙ СТРЕСС РЕАЛЕН
ФИЗИЧЕСКИ,
ТАК ЖЕ КАК И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ, И ЭМОЦИОНАЛЬНО...

КОРОБОЧКИ ЭМОЦИЙ ЖИВУТ В НАШЕМ ТЕЛЕ,
ВЫЗЫВАЯ НАПРЯЖЕНИЕ И СКОВАННОСТЬ.

КЛАССИЧЕСКИЙ СПОСОБ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ – ПОСТАРАТЬСЯ
РАССЛАБИТЬ НАШИ МЫШЦЫ И СОЗНАНИЕ (НЕКОТОРЫЕ ДАЖЕ
ИСПОЛЬЗУЮТ НАРКОТИКИ)...

ТРЕНИРОВКИ, АЛКОГОЛЬ, СЕКС, МУЗЫКА
МОГУТ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМИ ЛИШЬ НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ,
НО ОНИ РЕДКО ВЛИЯЮТ НА НАШИ ЗАПУТАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ
С ВНУТРЕННИМИ КОРОБОЧКАМИ.

НАПРЯЖЕНИЕ НИКОГДА НЕ УХОДИТ ДО КОНЦА...

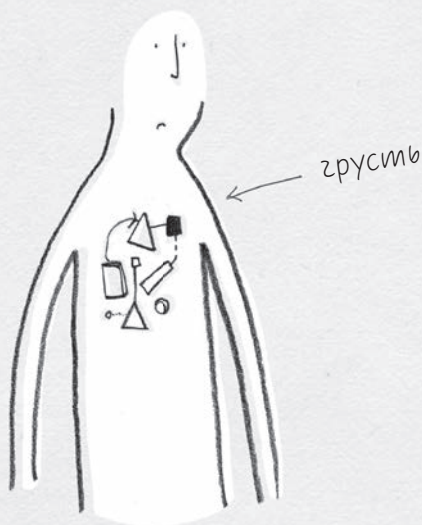


И МЫ ВОЗВРАЩАЕМСЯ К ПРИВЫЧНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

ЕСТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ:
ОСТАНОВИТЬСЯ, НАСТРОИТЬСЯ, ЗАБЫТЬ,

А ЗАТЕМ ДВИГАТЬСЯ (ФИЗИЧЕСКИ)
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СВОИХ ОЩУЩЕНИЙ.

ОСОЗНАЙТЕ ЭМОЦИЮ, КОТОРАЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО
ПОДХОДИТ ТЕКУЩЕМУ МОМЕНТУ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА
ВАМ НЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ.



ОСВОБОДИТЕ ДЛЯ НЕЕ МЕСТО. ДВИГАЙТЕСЬ.

ДВИГАЙТЕСЬ ТАК, ЧТОБЫ ВЫСВОБОДИТЬ ЭТО ЧУВСТВО.

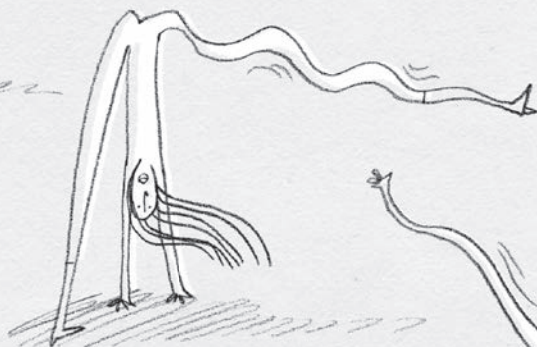
ДАЙТЕ ЕМУ ВОЛЮ.



ШЕВЕЛИТЕСЬ.

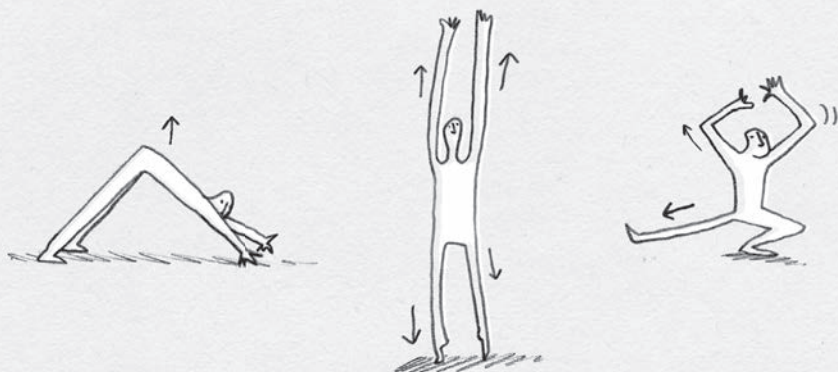
ВСТРЯХНИТЕСЬ.





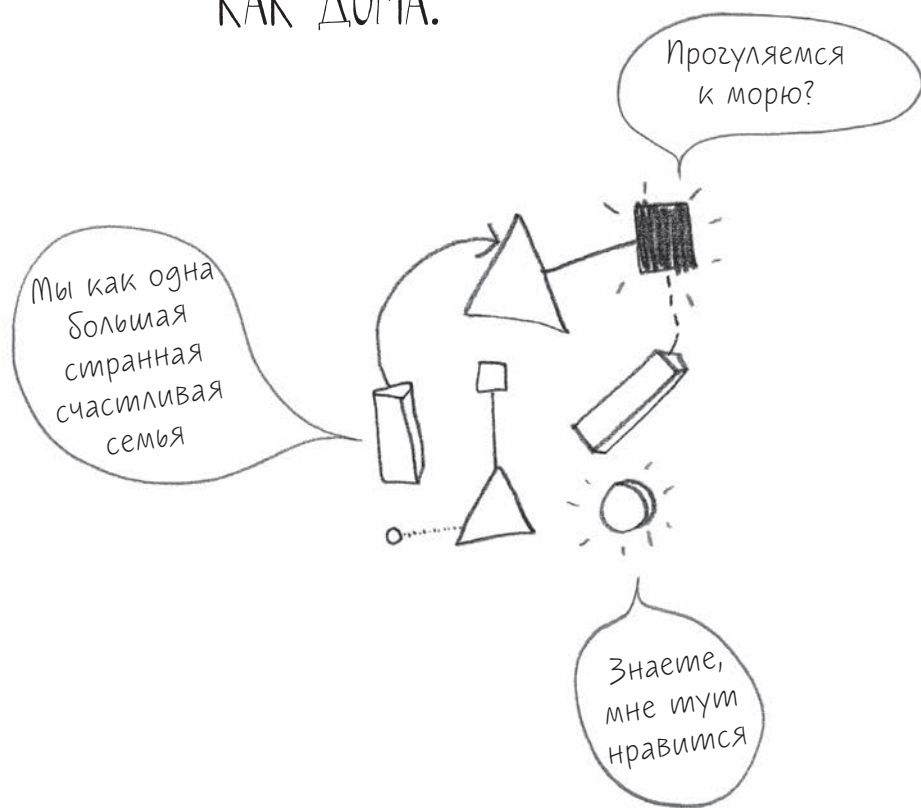
ПОШУМИТЕ,
ЕСЛИ ВАМ ХОЧЕТСЯ...
СДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ.



ДЕЛАЙТЕ ЭТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ИЛИ ПЕРЕД ТЕМ,
КАК ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ...

СО ВРЕМЕНЕМ ВАШИ КОРОБОЧКИ
НАЧНУТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СВОБОДНЕЕ.
КАК ДОМА.



6. НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ



РАЗБУДИТЬ ЛЕНИВОГО ГУРУ – НЕПРОСТАЯ ЗАДАЧА.
ЧТОБЫ ПРОЙТИ ВСЕ УРОВНИ, НУЖНО НЕМАЛО ВРЕМЕНИ...

КАЖДЫЙ УРОВЕНЬ – ОТДЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ,
ОТДЕЛЬНЫЙ СЛОЙ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ.

СВОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, ЧУВСТВА И ОГРАНИЧЕНИЯ...



КОГДА ВЫ РАССЛАБЛЯЕТЕСЬ,
ВСЕ ЭТИ СЛОИ ПОСТЕПЕННО ОБНАЖАЮТСЯ
И ОПАДАЮТ.

ВЫ СМОЖЕТЕ УВИДЕТЬ ВСЕ МАСКИ, КОТОРЫЕ
НАДЕВАЕТЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ.
И ВЫ БУДЕТЕ ВСЁ ЛУЧШЕ УЗНАВАТЬ НАСТОЯЩЕГО СЕБЯ,
КОТОРЫЙ ПРЯЧЕТСЯ ВНУТРИ.

ОЩУЩЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ НЕ САМЫМИ ПРИЯТНЫМИ



(ИНОГДА)

У КАЖДОГО СВОЙ СПОСОБ СПРАВЛЯТЬСЯ
С ЭТИМ ДИСКОМФОРТОМ.



НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ВРЕДНЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ДРУГИЕ – НЕТ.

ЭТИ ПРИВЫЧКИ И ПРИСТРАСТИЯ ОБЕСПЕЧИВАЮТ
НАШЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ, НО ОНИ ЖЕ ОБМАНОМ ЛИШАЮТ
НАС ВОЗМОЖНОСТИ ДОСТИЧЬ КОМФОРТА В ОТНОШЕНИЯХ
С СОБОЙ (И НАШИМИ КОРОБОЧКАМИ).

ПОТОМУ ЧТО ОНИ ЗАПОЛНЯЮТ ПРОСТРАНСТВО.

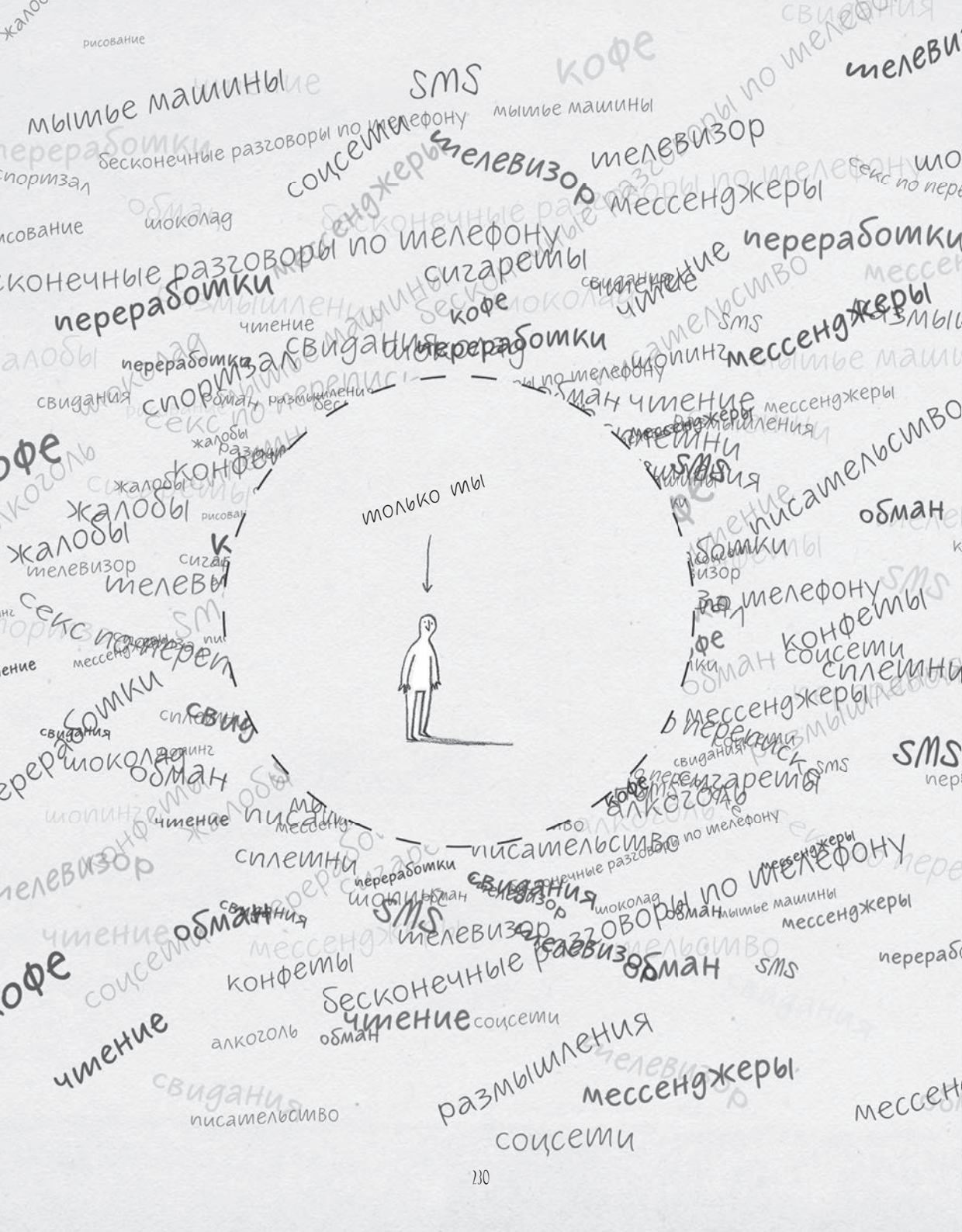
ПОПРОБУЙТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ,
ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ОСВОБОЖДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ВМЕСТО
ТОГО, ЧТОБЫ ЗАПОЛНЯТЬ ЕГО...

СИГАРЕТЫ, АЛКОГОЛЬ, КОФЕ, ШОКОЛАД, КОНФЕТЫ, ТЕЛЕВИЗОР, МЕССЕНДЖЕРЫ,
СОЦСЕТИ, РИСОВАНИЕ, РАЗМЫШЛЕНИЯ, СПЛЕТНИ, ОБМАН, ЖАЛОБЫ, ШОПИНГ,
СПОРТЗАЛ, ПЕРЕРАБОТКИ, SMS, СЕКС ПО ПЕРЕПИСКЕ, ЧТЕНИЕ, ПИСАТЕЛЬСТВО,
СВИДАНИЯ С НЕЗНАКОМЦАМИ, МЫТЬЕ МАШИНЫ, БЕСКОНЕЧНЫЕ РАЗГОВОРЫ
ПО ТЕЛЕФОНУ...

ПЕРЕСТАНЫТЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ



УБЕРИТЕ ВСЁ ЛИШНЕЕ... ХОТЯ БЫ НА ДЕНЬ ИЛИ ДВА:
ОСТАВЬТЕ СЕБЯ БЕЗ ОПОРЫ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ СПРЯТАТЬСЯ...



ТОЛЬКО ВЫ ЗНАЕТЕ, ВАЖНЫЕ ЛИ ЭТО ДЕЛА
ИЛИ ТОЛЬКО ХИТРОУМНЫЕ ПРЕДЛОГИ,
ЛИШЬ БЫ НЕ ОСТАВАТЬСЯ С СОБОЙ НАЕДИНЕ
И НЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НУЖНО.

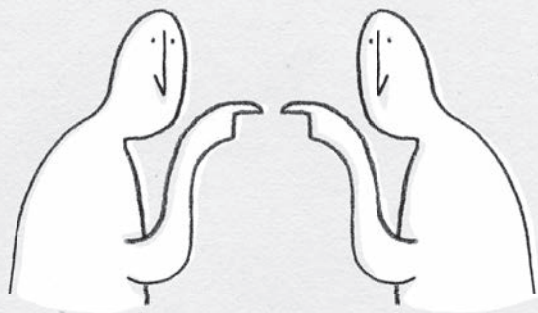
БУДЬТЕ ДЕЛИКАТНЫ... НЕ СУДИТЕ СЕБЯ СТРОГО.
ПОПРОБУЙТЕ... НАЧНИТЕ С ОДНОГО ДНЯ
И ПОСМОТРИТЕ, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ.

7. ОБЩАЙТЕСЬ



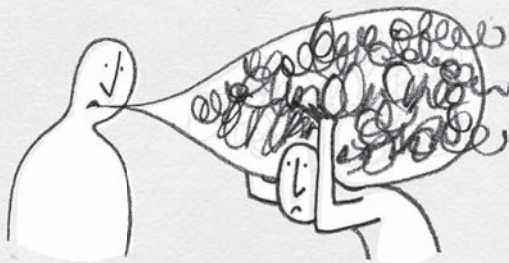
УДИВИТЕЛЬНО, НО МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ОЧЕНЬ СЛОЖНО
ЧЕСТНО РАССКАЗЫВАТЬ ДРУГИМ О СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ.
НО ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ НАДЕЖНЫХ СПОСОБОВ РАЗРЕШЕНИЯ
КОНФЛИКТОВ И СВЯЗИ С ЛЕНИВЫМ ГУРУ.

ОСОЗНАТЬ ЭТО ПОМОГАЕТ ПОНИМАНИЕ ПОСЛЕДНЕГО ПРИНЦИПА
БЫТИЯ ЛЕНИВОГО ГУРУ:
КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РЯДОМ –
ВАШЕ ТОЧНОЕ
ОТРАЖЕНИЕ.



ВСЕ ИСПЫТЫВАЮТ ТАКИЕ ЖЕ СТРАХИ, СОМНЕНИЯ
И ЧУВСТВА, НО ВЫРАЖАЮТ ИХ ПО-РАЗНОМУ.
НЕПОХОЖИЕ КОРОБОЧКИ, СОВЕРШЕННО ДРУГИЕ
«ОБЯЗАТЕЛЬСТВА»...

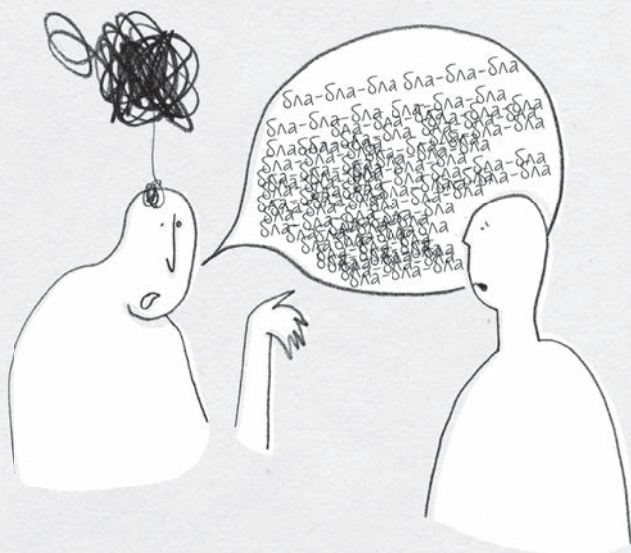
И ОБЫЧНО ОКРУЖАЮЩИЕ НАЖИМАЮТ ТОЧНО
НА ВАШИ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ.



КАК СЛЕДСТВИЕ,
ЛУЧШИЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ
СО СТРЕССОМ У ВСЕХ – РАССКАЗАТЬ,
ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАМИ.

ОСТОРОЖНО ОБЪЯСНИТЕ,
ЧТО ПРОИСХОДИТ У ВАС ВНУТРИ.
НЕ ОБВИНЯЙТЕ И НЕ ОСУЖДАЙТЕ – ПРОСТО ОПИШИТЕ
СВОЙ ОПЫТ, ШАГ ЗА ШАГОМ.

НЕЛЕНИВЫЙ



ОБВИНЯЕТ

НЕ НАГРУЖАЕТ СЕБЯ

ТРЕБУЕТ

СОПРОТИВЛЯЕТСЯ

ПРИНИМАЕТ НА СВОЙ СЧЕТ

ЗАЩИЩАЕТСЯ

ЛЕНИВЫЙ



ДЕЛИТСЯ

ОПИСЫВАЕТ

ПРИЗНАЕТ ДРУГУЮ

ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

СЛУШАЕТ

ЖДЕТ

ОТВЕЧАЕТ

ПОНАЧАЛУ ЭТО МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ ПУГАЮЩИМ,
НО ЭТО СНИЗИТ НАПРЯЖЕНИЕ И СОЗДАСТ ДОВЕРИЕ...

ПОСТУПАТЬ ТАК НЕ ВСЕГДА ПРАВИЛЬНО,
НО, КОГДА ВЫ ПОСМОТРИТЕ В ЛИЦО СВОИМ СТРАХАМ И ОТКРОЕТЕСЬ,
ВЫ УДИВИТЕСЬ, КАКУЮ СИЛУ ВЫ ПОЛУЧИТЕ.

ПОЭТОМУ ОСТАНОВИТЕСЬ, НАСТРОЙТЕСЬ, ОТПУСТИТЕ...
И РЕШИТЕ, ГОТОВЫ ЛИ ВЫ
ПОДЕЛИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ
И О ЧЕМ ДУМАЕТЕ.



НАКОНЕЦ...

ПРИМЕНЯЯ ЛЮБОЙ ИЗ ОПИСАННЫХ ЗДЕСЬ СПОСОБОВ,

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДЫХАНИИ.

ЭТОТ ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ПОТОК ОЧЕНЬ ВАЖЕН

ДЛЯ НАШЕГО ТЕЛА И ЧУВСТВ.

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ,

РАЗДРАЖЕНЫ ВЫ ИЛИ СПОКОЙНЫ...

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЫШАТЬ



ГЛАВА 6



ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО



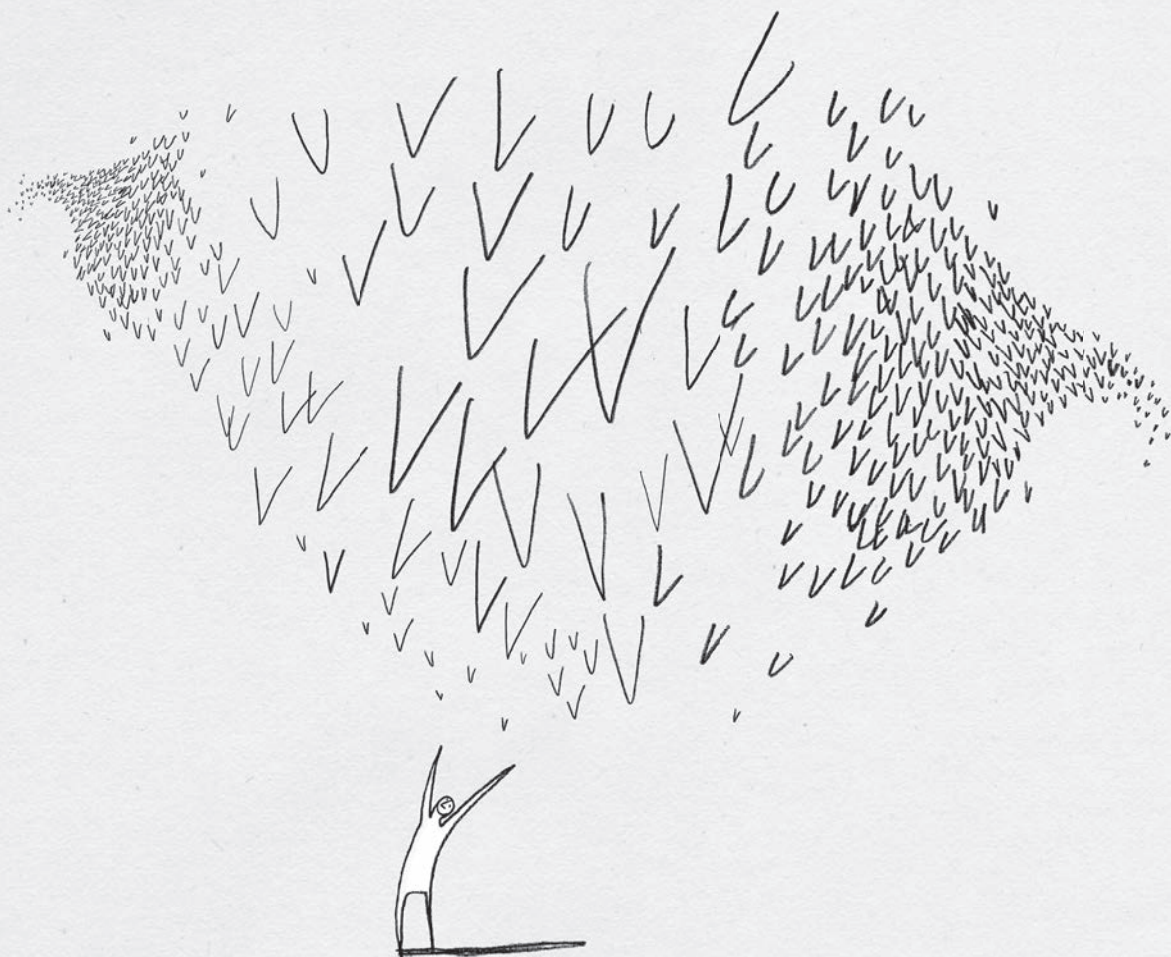
СО ВРЕМЕНЕМ, КОГДА ВЫ НАУЧИТЕСЬ
ВЫСВОБОЖДАТЬ ПРОСТРАНСТВО,

ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО КАЖДАЯ СИТУАЦИЯ
И ЛЮБЫЕ ОТНОШЕНИЯ
ЖИВУТ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ,
А ВАМ НЕ НУЖНО БЕСПОКОИТЬСЯ, ЧТОБЫ
ОНИ РАЗРЕШИЛИСЬ БЛАГОПОЛУЧНО.



НЕВАЖНО, ПРОЕКТ ЭТО, ОТДЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА, ПАРТНЕРСТВО
ИЛИ ТВОРЧЕСКАЯ ИДЕЯ. ВСЁ В ЭТОМ МИРЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ
НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
И ПРОЦВЕТАНИЯ ИНФОРМАЦИЮ.

И ЧЕМ МЕНЬШЕ ВЫ БУДЕТЕ ПЫТАТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ
ВСЁ...



ТЕМ ЛУЧШЕ ПОЙДУТ ДЕЛА.

ВРЕМЕНАМИ БУДЕТ КАЗАТЬСЯ, ЧТО НЕ ОБОШЛОСЬ
БЕЗ МАГИИ.

ИНОГДА ПРИДЕТСЯ ПОТРУДИТЬСЯ.
НО ВЫ ВЕЗДЕ СТАНЕТЕ ВИДЕТЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА
ПРАВДИВОСТИ ЭТОГО ПОДХОДА...

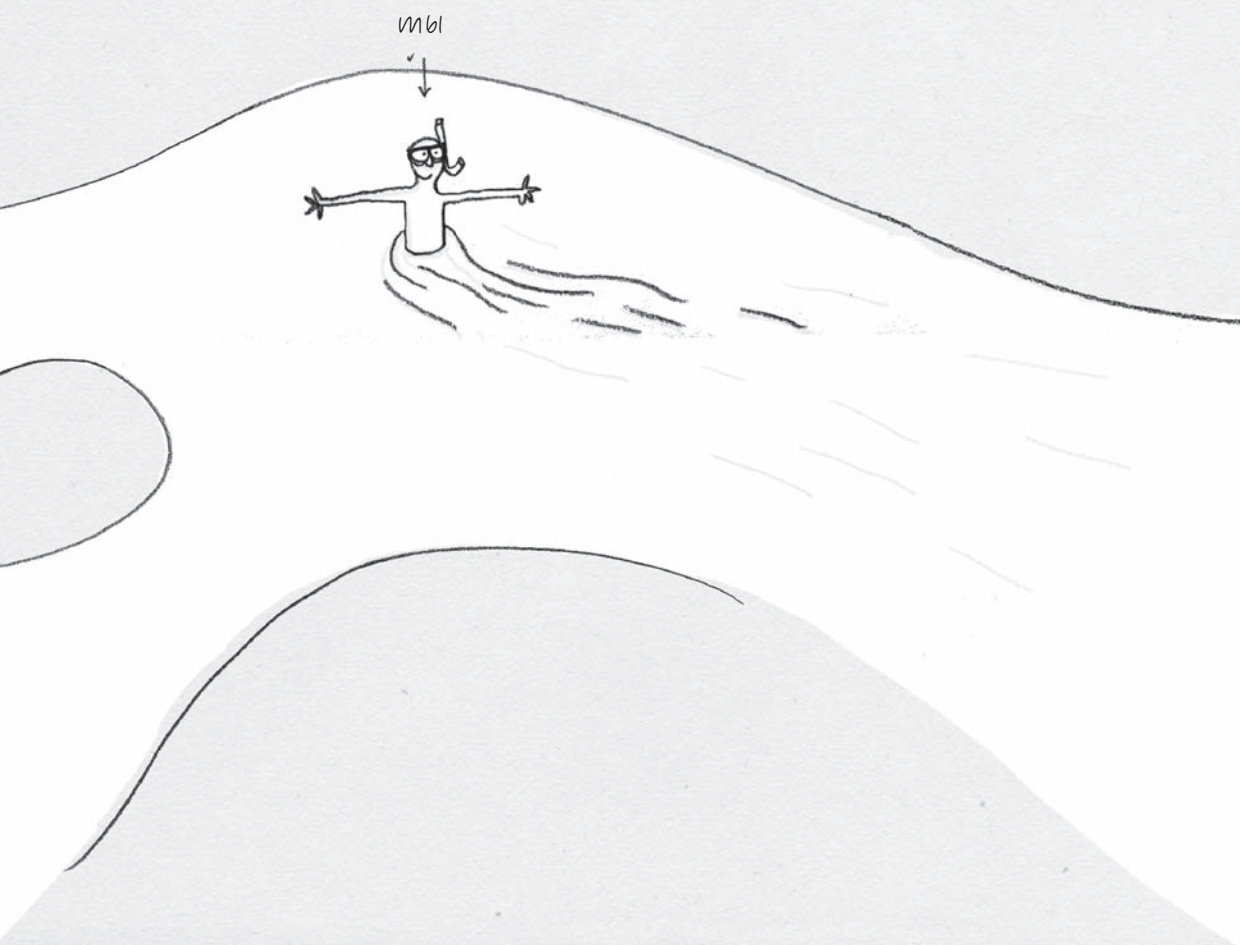
И НАЧНЕТЕ ПОНИМАТЬ, КАКИМ БЫ МОГ БЫТЬ
ЭТОТ МИР...



ЕСЛИ БЫ КАЖДЫЙ УСТАНОВИЛ СВЯЗЬ
СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ ЛЕНИВЫМ ГУРУ...



ПОЭТОМУ ДЕРЗАЙТЕ И ДЕЛАЙТЕ
МЕНЬШЕ...





ДА ПРЕБУДЕТ С ВАМИ ЛЕНИВЫЙ ГУРУ.

БЛАГОДАРНОСТИ

ЛЕНИВЫЙ ГУРУ БЛАГОДАРИТ СЛЕДУЮЩИХ ЛЮДЕЙ
ЗА ПОМОЩЬ И ВДОХНОВЕНИЕ:

КРИСПИНА ДЖЕЙМСОНА, МИШУ ФРАНКЛИНА, ЛОУРЕНСА ЛАССАЛЯ, ЧАРЛЬЗА
ДЭВИСА, ФРЭНКИ АНДЕРСОНА, НОРИНУ ДИКСОН, ДЖИМА ДРЕННАНА,
ДЖЕЙМСА ХЁРСТА, ДЖИЛЛ МОРГАН, КЭРОЛАЙН УОРД, ДЖЕЙН СЕССЕНЬЕ,
ЭДРИЕН МИЧЕЛЛ, ОДЕТТ МИЧЕЛЛ, РОУЭНА ДЕЛЛАЛА, АДАМА КЭРРОЛА,
САЙМОНА КОНФИНО, ТОМАСА ВАН БЕРКЕЛЯ, АДАМА ТАФФЛЕРА, МЭТТЬЮ
ШОРТЕРА, ЧАРЛИ КЭННОНА, СОФИ КАМЮ, СЭМЮЕЛА ВУГУ, САЙМОНА МАЙЕРСА,
ДЭВИДА БОНДА, ГОРДОНА УАЙЗА...

...И ПОДЛИННОГО ЛЕНИВОГО ГУРУ, САТЬЯНАНДУ
(БЕРНАРДО ЛИЩИНСКОГО).

ОБ АВТОРЕ

ЛОУРЕНС ШОРТЕР – ПИСАТЕЛЬ, КОНСУЛЬТАНТ ПО ВОПРОСАМ ЛИДЕРСТВА И СТЕНДАП-КОМИК. В ПОИСКАХ ИСТИННОГО СЧАСТЬЯ ОН ИСПОЛНИЛ ШОУ ОДНОГО АКТЕРА НА ЭДИНБУРСКОМ ФЕСТИВАЛЕ, СТАЛ АВТОРОМ БЕСТСЕЛЛЕРА ОБ ОПТИМИЗМЕ «ОПТИМИСТ: КАК ОДИН ЧЕЛОВЕК ИСКАЛ ПЛЮСЫ ЖИЗНИ» (THE OPTIMIST: ONE MAN'S SEARCH FOR THE BRIGHTER SIDE OF LIFE) И ОБЪЕХАЛ ВСЬ МИР, КОНСУЛЬТИРУЯ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ. СЕЙЧАС ОН ЖИВЕТ В ТВОРЧЕСКОЙ ОБЩИНЕ В ВОСТОЧНОМ САССЕКСЕ.

Научно-популярное издание

Лоуренс **Шортер**

КНИГА ЛЕНИВОГО ГУРУ

Поток. Результаты. Без усилий

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*

Литературный редактор *Ольга Свитова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Верстка обложки *Наталья Майкова*

Верстка *Надежда Кудрякова*

Корректоры *Надежда Болотина, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

www.mann-ivanov-ferber.ru

www.facebook.com/mifbooks

www.vk.com/mifbooks



Неделание – идея, берущая свое начало в религии и философии Восточной Азии. Китайские мудрецы называли такое состояние у-вэй. Это особое отношение к жизни, способ избавиться от постоянного стресса, дорьбы и суеты.

Эта основанная на древних принципах книга откроет вам, как расслабиться, сбросить с плеч груз повседневных забот, вернуться в состояние потока и сосредоточиться на самом важном.

С помощью простых инструментов и методов вы сможете:

- отпустить напряжение современного мира;
- управлять делами без стресса и раздражения;
- перестать контролировать естественный поток и начать следовать за ним;
- вернуть креативность, вдохновение и жить творчески и беззаботно.

В потаенном уголке вашей души живет безмятежное создание – Ленивый гуру. Разбудите его. И достигайте большего, прикладывая меньше усилий.

ISBN 978-5-00100-392-2



9 785001 003922 >

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



facebook.com/mifbooks



vk.com/mifbooks



instagram.com/mifbooks