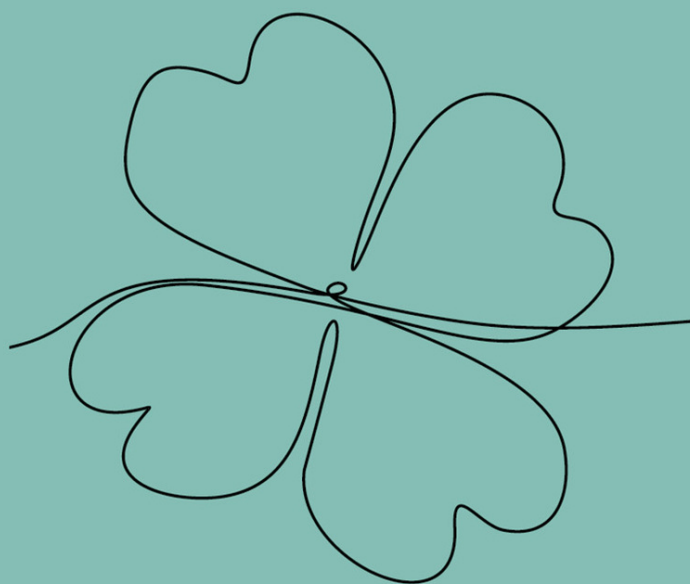


ПСИХОЛОГИЯ
РУНЕТА



НАЧНИ ЖИТЬ ИНАЧЕ

СЕКРЕТ
ТВОЕГО СЧАСТЬЯ



АНАСТАСИЯ БУЛГАКОВА

психолог с практикой более 18 лет, специализируется в области работы с психоэмоциональными состояниями, психологии межличностных отношений, личной эффективности в социальной и частной жизни. Автор и ведущая популярных тренингов. Эксперт многих телевизионных каналов: «Первый канал», «Россия 1», «Москва 24», ТВ-Центр, «НТВ» и др.

Психология Рунета

Анастасия Булгакова

Начни жить иначе

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Булгакова А.

Начни жить иначе / А. Булгакова — «Издательство АСТ»,
2019 — (Психология Рунета)

Любому человеку для осознания и изменения своей жизни необходимо действовать, только тогда он сможет управлять внешними событиями и своим собственным настроением. Поэтому в своей книге я хотела коснуться «золотого сечения» вашей жизни, чтобы научить вас использовать все средства для изменения судьбы! – Научитесь властвовать над собственными чувствами! – Используйте тайм-менеджмент во всех сферах жизни! – Контролируйте свои страхи и управляйте текущей ситуацией! – Овладейте техниками и практиками, которые помогут вам измениться самому и изменить мир вокруг вас! «Самая непростительная ошибка – это отказ от действий из-за страха ошибиться. Помните, что наша жизнь – всегда итог нашего выбора».

УДК 159.9
ББК 88.5

© Булгакова А., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Вступление	6
Глава 1	9
Формула Божественного мироздания	10
Формула золотого сечения нашей души	14
4 сектора развития личности	15
Резюме	28
Инструкция к заданиям	29
Задание на 1-ю неделю!	30
1. Маринизм	30
2. Владимир Маяковский и Лиля Брик	31
3. М.А. Булгаков «Пивной рассказ»	32
4. Фильм «Слуга» 1963 г. (англ. «The Servant»)	34
Глава 2	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Анастасия Булгакова

Начни жить иначе. секрет твоего счастья

© Булгакова А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

НАЧНИ ЖИТЬ ИНАЧЕ!

Сделай – и увидишь!

Самое эффективное руководство к действию!

У вас в руках уникальный инструмент,
который поможет вам выйти на новый, качественный уровень своей жизни, а значит, и
в максимально короткий
срок увидеть чудесные изменения в вашей судьбе.

Вступление

*«Ищи радость в самом процессе деятельности, а не в конечной цели.
Ибо цель – это иллюзия»*
С. Крайон

Жизнь – это всегда результат нашего сознательного или бессознательного выбора.

Мы делаем выбор каждый день, каждый час, каждую минуту, и даже когда мы отказываемся от этого выбора, предпочитаем бездействие и пускаем все на самотек, позволяя событиям и другим людям решать все за нас, мы все равно делаем выбор – сознательно.

Каждый человек стремится к гармонии, достатку и благосостоянию в своей жизни. Большинство людей, а то и каждый, в определенный период жизни совершают одну и ту же ошибку: ищут гармонию за пределами себя.

Жизнь – это всегда результат нашего сознательного или бессознательного выбора.

Истинная гармония может быть достигнута только после того, как вы найдете гармонию внутри себя.

Мы стремимся получить хорошую работу, хорошего спутника жизни, верных друзей, богатство, надежный автомобиль, лучшую еду. Но это ошибка. Мы совершенно не думаем о гармонии внутри себя.

Истинная гармония может быть достигнута только после того, как вы найдете гармонию внутри себя.

Множество богатых и внешне успешных людей, к сожалению, несчастны. Красивая жизнь для них – это просто картинка. Только им одним и их близким известно, на что они пошли ради этого счастья и какие страдания они испытывают.

Только во время действия приходит осознание и понимание всех событий в вашей жизни!

Стоит только включить телевизор, чтобы заглянуть в жизнь любого медийного человека и понять, сколько там исковерканных судеб, сколько опустошенных людей. Я ни в коем случае не хочу сказать, что благосостояние – это плохо. Наоборот – это очень хорошо. Когда у вас есть ресурс в виде денег, вы имеете все шансы реализовать много хороших и полезных дел для своего района, города, страны, а может, и всего мира. Все в ваших руках!

Для того чтобы человеку изменить что-то в жизни, особенно если это касается глобальных изменений его личности, его окружения и жизни в целом, – необходимо действовать.

Только во время действия приходит осознание и понимание всех событий в вашей жизни!

Сознание – это совместное знание, которое мы получаем из книг, звуков природы, умения созерцать и замечать порой то, что не видят другие, – читать между строк и понимать недосказанность.

Когда вы начнете развивать свои знания о писателях, поэтах, композиторах и художниках, изучая материал, приведенный в конце каждой главы этой книги, к вам придет полное осознание того, что происходит в вашей жизни и как это изменить.

Вы можете долго читать о пользе плавания, о том, как это полезно для организма, как правильно нужно нырять и задерживать дыхание, а как – заниматься дайвингом. И вот вы уже представили, что находитесь глубоко под водой, рассматриваете таинственный подводный мир, делаете красивые фотографии невиданных рыб, в надежде поделиться прекрасными кадрами с миром...

Но вы никогда не поймете, каково это на самом деле, пока не попробуете.

Чтение без действия никогда не даст вам полного знания, – это всего лишь одна сотая процента погружения в материал. Поверхностное или даже вдумчивое чтение никак не способствует изменению вашей личности.

А если вы оторветесь от стула и пойдете, скажем, в бассейн, овладеете несколькими техниками плавания, научитесь пару минут находиться под водой, изучите подводную фото- и видеосъемку, а потом поедете в замечательное место, например на Гоа – вы почувствуете то, чего никогда с вами не было. Вы совершите одно, второе погружение, сделаете серию роскошных фотографий, снимете мини-фильм о подводном мире этой местности, быстро сумеете доплыть до нужного места, используя свои физические способности. Возможно, что когда кто-то из отдыхающих или ваших друзей, не дай бог, не справится с водной стихией, вы сможете применить свои навыки и спасти чью-то жизнь.

И только после того, как вы примените все свои знания и навыки на практике, вы поймете, как можно получать наслаждение от своих умений и от того, что эти умения могут быть полезны другим людям. Вы окажетесь совершенно в другой реальности: вас посетят новые ощущения, новые эмоции, новое окружение. Изменится ваше мышление, скорость ваших действий и принятия решений. Вы почувствуете колоссальную разницу между тем человеком, который еще полгода назад просто сидел на диване, читал книги или смотрел новости в Интернете, и теперешним человеком с новыми возможностями!

Теория не имеет никакого смысла без практики. Так для чего я все это пишу?

Отвечаю: полное понимание изложенного в этой книге материала придет к вам только в том случае, если вы незамедлительно приступите к практике, которую я предложу вам в конце каждой главы. И только тогда через ваши действия придут новые ощущения, новые эмоции и истинное понимание того, для чего вам все это нужно и как оно влияет на вашу жизнь.

Будьте готовы, изменения произойдут тогда, когда вы действительно этого захотите.



Глава 1

Золотое сечение нашего сознания

Все в этом мире стремится к совершенству. Совершенна формула великого Божественного мироздания – божественная мера красоты нашего мира. Все храмы мира построены по законам золотого сечения.

В Ветхом Завете сказано: «Если ты будешь строить храм по законам моим и мерам моим, то я войду в него».

Поэтому мы, независимо от вероисповедания, так стремимся посетить древние храмы, монастыри, святые места. После их посещения мы чувствуем себя словно перенастроенными на что-то хорошее, становимся добрее, мудрее, спокойнее.

Если вы будете создавать себя, прилагать усилия для этого, то тогда в вашей душе, сознании, жизни воцарится гармония.

И тогда вы начнете искать, замечать, создавать гармонию в окружающем вас мире. Это и станет определяющим фактором в ваших мыслях, поступках и, как следствие, в жизни.

Формула Божественного мироздания

Впервые формулу Божественного мироздания вывел в XII–XIII веках первый крупный математик Леонардо Пизанский, известный как Фибоначчи.

Все в мире стремится к совершенству. Стоит лишь рассмотреть под микроскопом крыло бабочки, шишку, ананас, лимон, снежинку или молекулу воды, чтобы это понять. Все они соответствуют формуле великого ученого.

Если живой организм соответствует формуле, то его ждет яркая красивая жизнь, предначертанная свыше.

Например, если шишка с ели не соответствует формуле золотого сечения, то ель засохнет раньше своего срока или будет изъедена короедом, а не соответствующий формуле ананас не созреет или больше – сгниет.

То же самое происходит с человеком.

Не создавая в себе гармонию, не заполняя себя абсолютно конкретными, глубинными знаниями, не развивая в себе навыки, человек не способен на плодотворную жизнь.

О том, что такое внутренняя формула золотого сечения человека, вы прочитаете немного позже.

Так что же такое формула Фибоначчи?

Числа Фибоначчи являются элементами следующей числовой последовательности:

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, 2584,
4181, 6765, 10946, 17711, ...

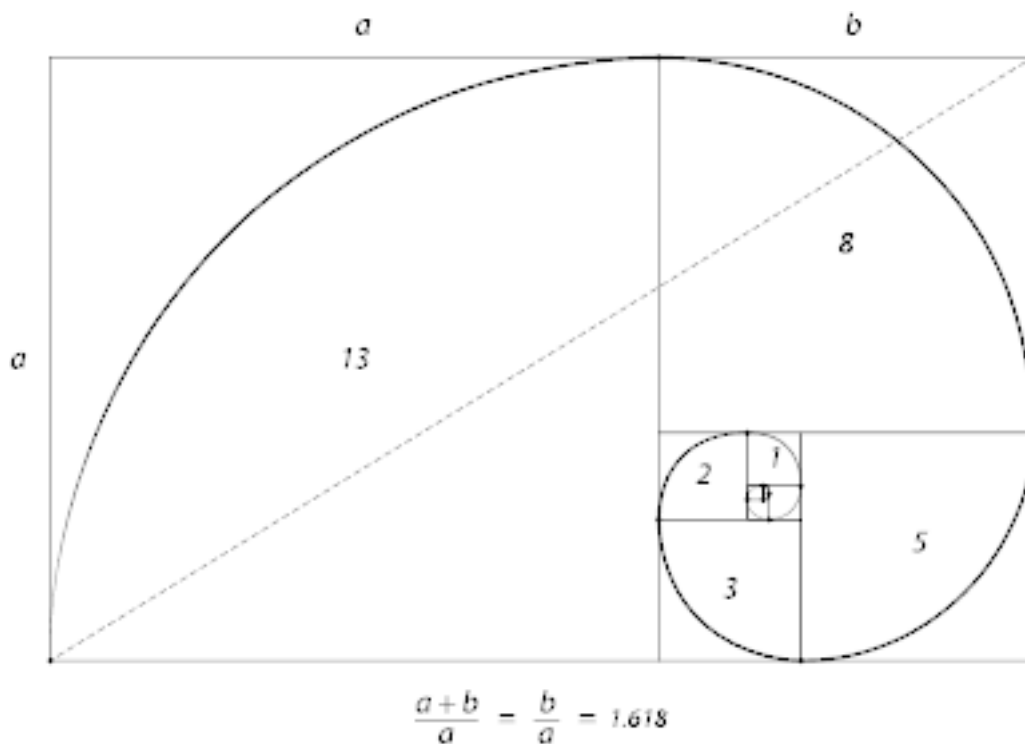
в которой первые два числа равны либо 1 и 1, либо 0 и 1, а каждое последующее число равно сумме двух предыдущих чисел.

Числа Фибоначчи

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, ...

То есть, существует определенная последовательность чисел, в которой каждое последующее число равно сумме двух предыдущих. При делении любого числа на предыдущее всегда получится **1,618**.

Это и есть формула золотого сечения и в природе, и в нашем теле.



Золотое сечение

Если мы возьмем, например, шишку и посчитаем ячейки для зернышек вдоль и поперек, то они будут соответствовать формуле Фибоначчи. Если же это число не соответствует формуле, значит, дерево болеет и очень скоро умрет.

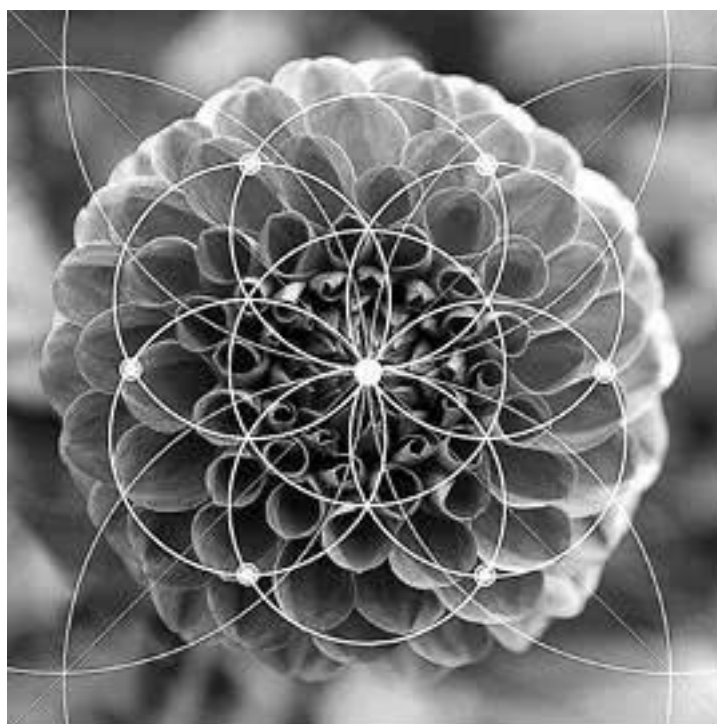
Посмотрите на рисунки других творений природы.



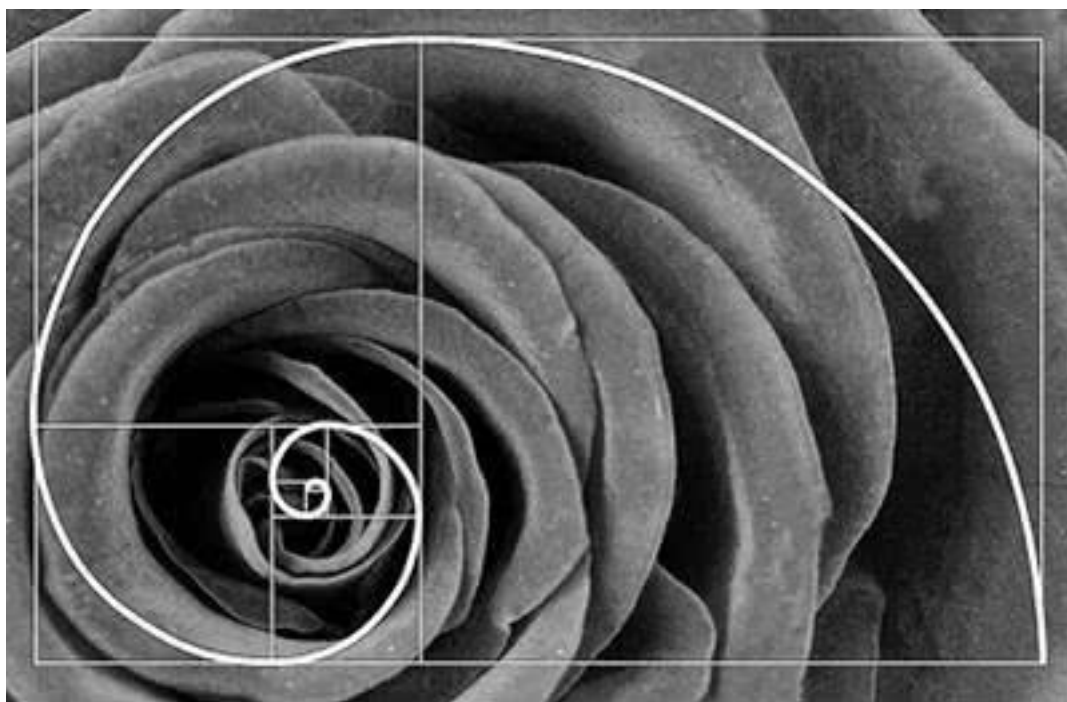
Молодило шароносное



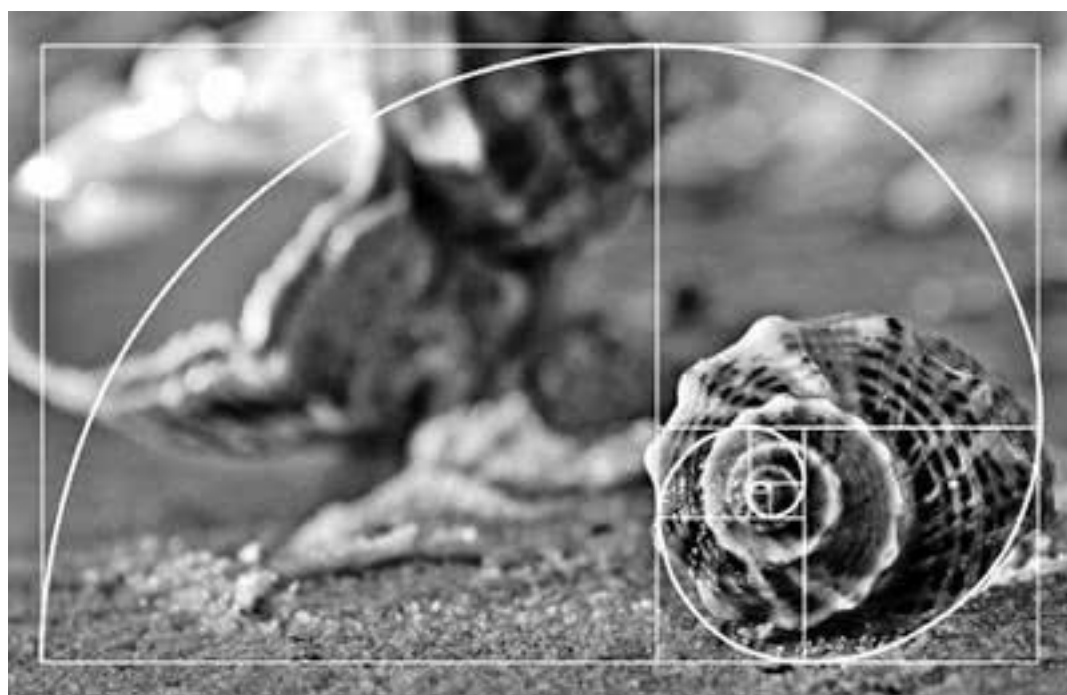
Снежинка под микроскопом



Георгина шаровидная



Роза



Ракушка

Завораживает, не правда ли?

Формула золотого сечения нашей души

Остановитесь и подумайте: у каждого из нас есть тело, две руки, две ноги... И мы, просыпаясь утром, совершенно не задумываемся об этом, мы просто их используем: нас посещает какая-то мысль, центральная нервная система выдает задачу, мы ее выполняем.

Например, человек думает, что нужно пойти в офис и сделать какую-то работу, которая принесет прибыль компании. Человек идет в офис, садится за свое рабочее место и приступает к выполнению задачи.

Теперь представьте, что у человека нет одной руки или ноги, или вообще нет рук и ног. Сможет ли он своевременно выполнить ту задачу, которую он себе поставил? Нет! Доползет ли он с помощью подбородка до своего офиса, не имея инвалидной коляски? Нет! Он собьется со своего курса.

Я предвосхищаю ваш вопрос. Вы думаете, зачем я рассказываю эту чушь? Терпение, друзья мои, я сейчас все объясню.

Научно доказано, что мы способны своими пятью органами чувств увидеть, потрогать, ощутить только один процент реальности. Если мы посмотрим на себя в зеркало, то увидим только один процент себя.

Это всего лишь один процент!

Но есть нечто большее, что выходит за рамки нашего физического тела. В простонародье это называется «аура».

Что же такое аура? Я это называю продолжением наших рук и ног, которое мы сами должны себе выстроить.

Если вы не развиваетесь, ни к чему не стремитесь, не интересуетесь искусством, то считайте, что вы сами обрубаετε себе руки и ноги. И поэтому, имея какой-то план действий, вы всегда вроде бы движетесь, идете куда-то, но приходите в ненужное место, вы почему-то теряете силы и настроение.

А почему? Что же такое продолжение ваших рук и ног? Это и есть золотое сечение вашего сознания, то золотое сечение, которое вы должны себе выстроить. Независимо от того, хотите вы этого или нет, вы обязаны сделать это ради себя, чтобы не встречаться с неудачами на своем пути.

4 сектора развития личности

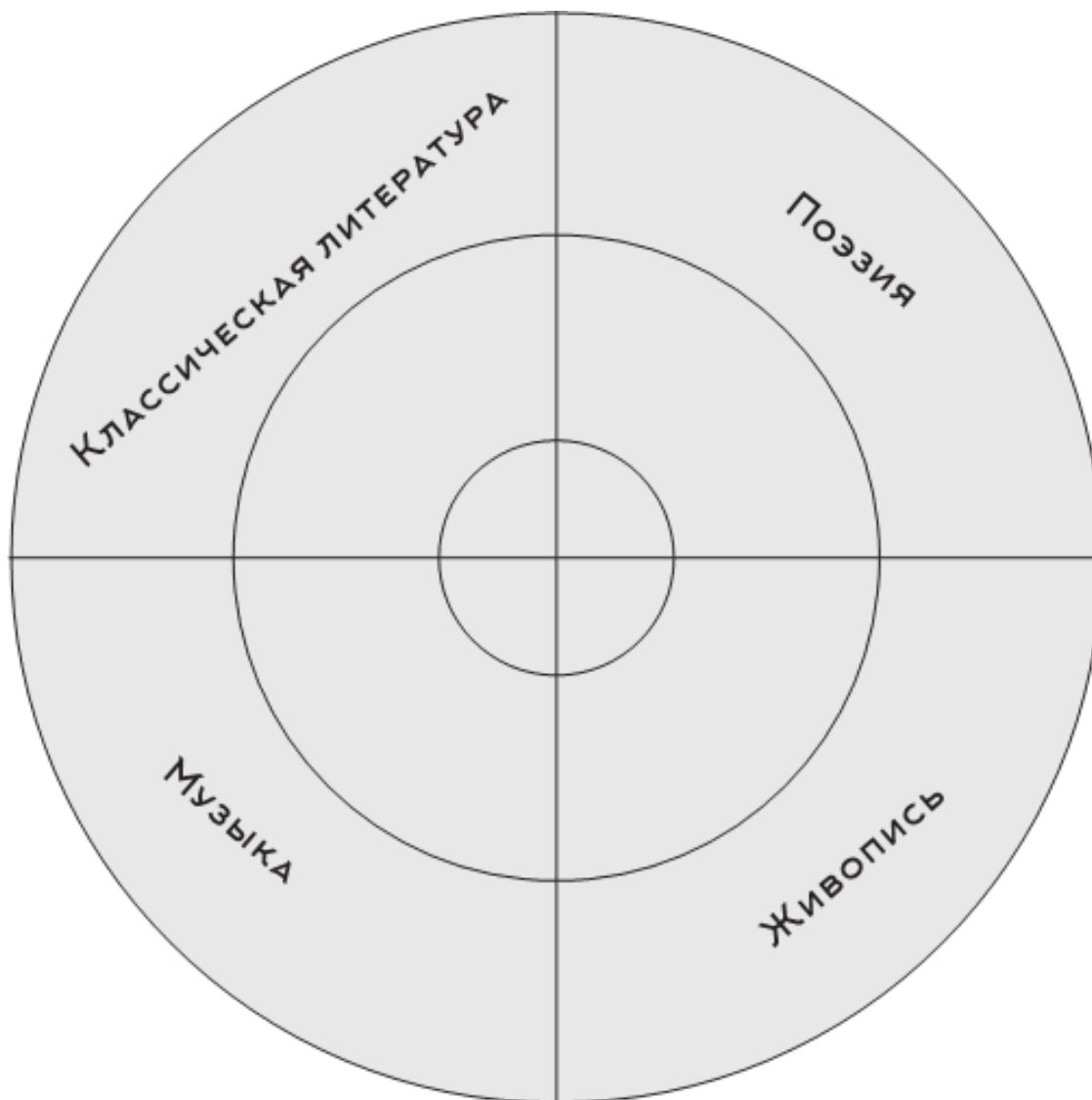


Схема 1. Мой внутренний мир – внутренний магнит. 4 сектора развития личности

Я расскажу вам о четырех важных секторах, каждый из которых должен присутствовать в жизни успешного человека, и объясню почему.

Сектор 1. Литература

Первый сектор – это чтение классической литературы, которому необходимо ежедневно по утрам уделять от пяти до двадцати минут. Почему именно классической литературы, спросите вы.

Классическая литература – это послание всем нам и каждому в частности от предыдущих поколений, которое идет через века. Это стопроцентное попадание в цель.

Как долго писали Пушкин, Достоевский, Толстой? Они писали годами. Например, Лев Толстой писал роман «Война и мир» шесть лет, Михаил Булгаков писал «Мастера и Маргариту» 12 лет.

Великие классики являются проводниками информации, концентратом знаний.

Если мы способны понять один процент реальности, то 99 процентов нам не понять без шестого чувства. Писатели – истинные гении, они являются проводниками информации из энергоинформационного поля.

Современные же авторы пишут в год по пять – шесть, а то и десять книг! Как?! Сегодня кто-то пишет лучше Толстого?! Нет! Многие популярные авторы пишут книги, не имея при этом необходимого образования или представления о той области, которую они описывают. Это суррогат, фастфуд без пользы.

Безусловно, есть потрясающие авторы современности, которых необходимо читать, но если вы не знакомы с классикой, то вы не столь продвинуты, чтобы сейчас распознать истину и найти в современной литературе гениев, поистине великих авторов, а не жаждущих славы и быстрой популярности людей, которым интересно выпустить книгу в издательстве лишь потому, что это модно.

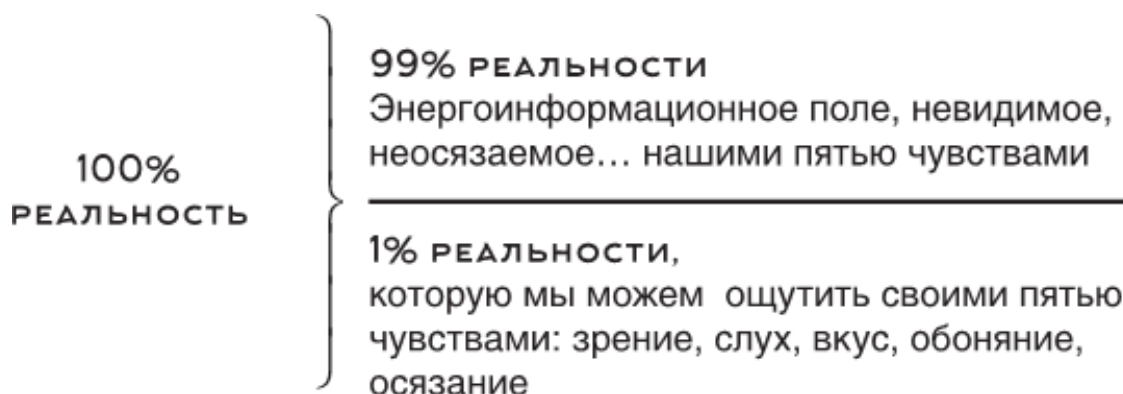


Схема 2. Стопроцентная реальность

Существует стопроцентная реальность. Мы с вами способны воспринимать своими пятью органами чувств только один ее процент, а остальные 99 процентов реальности мы не видим.

Например, у животных слух острее, чем у людей, волк или лиса за несколько сотен метров способны услышать шорох, издаваемый зайцем, и помчаться за добычей. Сокол может увидеть мышь, находясь на высоте более одного километра от нее, акула умеет чувствовать каплю крови на расстоянии четырех километров! Эти и другие давно изученные примеры доказывают, что человек больше животных ограничен своими пятью чувствами. Но мы даже в одном проценте, доступном нам для понимания, не можем адекватно разобраться. Если нам что-то не так сказали, не так на нас посмотрели, мы можем годами переживать из-за того, что нам всего лишь показалось.

Что же это за реальность, которая недоступна нам?

Ученые называют ее энергоинформационным фоном. Альберт Эйнштейн назвал ее эфиром. У Эйнштейна есть огромный труд об этом, который так и называется – «Эфир»; Никола Тесла известен как сторонник существования эфира благодаря своим многочисленным опытам и экспериментам; Макс Карл Эрнст Людвиг Планк – основоположник квантовой физики и другие ученые всего мира работали над темой эфира – темой свободной энергии.

Религиозные люди выбрали для этого явления другое название: «мир Бога», «Божественный разум». Это все одно и то же. Вы тоже можете называть это по-своему.

В материи вокруг нас, в этом энергоинформационном поле, зарождается мысль. Есть кто-то (или что-то) выше нас, кто посылает в эфир мысли, которые должны быть реализованы. Бывает так, что к человеку приходит мысль, о которой он даже и не думал раньше. Некое оза-

рение! Идея! Например, изобрести колесо, самолет, развить бизнес, который покажется всем безумным, и так далее. Человек эту мысль улавливает и начинает воплощать. Это удивительно!

Участнику группы «Битлз» Полу Маккартни однажды приснилась мелодия, которую он никогда раньше не слышал. Он долго пытался выяснить, кому же мелодия принадлежит, ему казалось, что у мелодии есть автор, но Маккартни так и не нашел его. Позже он добавил к ней слова, и вышла известная на весь мир песня Yesterday.

Подобно радиоприемнику у человека есть антенна. Мы способны ловить радиоволны. Приемник без антенны бесполезен, то же самое можно сказать о человеке.

Человек – это приемник, и у него есть антенна.

Что это за антенна? Ее называют шишковидной железой, или эпифизом.

Эпифиз – это небольшое образование в глубине мозга. Задачи эпифиза – воспринимать свет, работать как железа внутренней секреции и вырабатывать такие гормоны, как мелатонин, серотонин, адреногломерулотропин и вещество диметилтриптамин.

Кстати, это образование называли шишковидной железой из-за того, что по форме оно напоминает сосновую шишку.

Шишковидная железа покрыта соединительнотканной капсулой, от которой отходят трабекулы, направленные внутрь железы. Эти трабекулы разделяют эпифиз на «дольки».



Шишковидная железа

Когда появилась наука нейрология, изучающая нервную систему, мозговую деятельность и поведение человека, ученые исследовали шишковидную железу млекопитающих и выявили, что ей присущи свойства глаза. Эти исследования можно найти в статьях на страницах журналов *Science News*, *Science Daily*, *Experimental Eye Research* или *Neurochemical Research* 1980–1990-х годов. Так, специалисты в области биологии Дэвид Клейн, Аллан Ф. Уичманн, Джулия Энн Миллер и Р. Н. Лолли начали раскрывать биологическую связь между шишковидной железой и сетчаткой глаза.

Я говорю вам о существовании мистического третьего глаза.

В труде «Жизнь Пифагора» приведено утверждение Платона о том, что изучение науки о числах пробуждает орган в мозгу, называемый в древности «глазом мудрости». Теперь это орган, ныне известный физиологии как шишковидная железа. Шишковидная железа – это духовный орган, которому в будущем суждено стать тем, чем он уже был, а именно – соединяющим звеном между человеческим и божественным началом.

Давайте заглянем вперед и зададим себе вопрос: зачем нам глаз в голове? Неужели только для выработки веществ вроде мелатонина?

Глаз! Разве я смогу видеть четче и яснее с помощью третьего глаза (шишковидной железы)? Зачем мне дополнительный глаз?!

С помощью третьего глаза мы можем видеть то, что обычно можно только почувствовать, прочитать между строк, словом, ощутить более полную картину мира.

Ведь, согласитесь, вы, как и многие другие люди, ежедневно проходите мимо, допустим, парка возле вашего дома. И каждый из вас в этот момент чувствует себя по-своему: кто-то устал после работы и не замечает ничего, кого-то раздражают дети на самокатах, а кто-то наслаждается красками природы, звуками птиц и шуршанием листвы. У кого-то в голове рождаются стихи или замысел будущих полотен, идей для бизнеса, а у кого-то, в принципе, не бывает таких мыслей.

Этот глаз – не что иное, как антенна, при настройке которой человек способен воспринимать энергоинформационный фон и ловить любую мысль.

По утрам наш организм настроен на активную деятельность, поэтому утро – идеальное время для чтения. Вы можете убедиться в этом сами: почитайте 5–20 минут отрывок из произведения, рассказ или стихотворение и подумайте, о чем они. Утром ваш мозг воспримет это совершенно иначе, нежели днем или вечером. У вас будет ощущение, что вы настраиваете внутри себя антенну, чтобы ловить различные информационные каналы. Ваше сознание расширится. И в зависимости от глубины материала ваша антенна будет лучше, четче и выше ловить качественный материал.

Если ранним утром вы прочитаете рассказы, например, Паустовского и вдобавок познакомитесь с его биографией, – вы поймете, как он любил свою страну. Вам будет легче осознавать глубину его слов. И чем больше вы будете погружаться в материал, тем лучше будет настраиваться ваша антенна.

И вдруг неожиданно, в это время или немного позже, вас посетит идея, способная привести к профессиональному рывку, а может, и к решению важного вопроса, необходимого для развития вашей личности. Развиваясь, вы можете открыть в себе новый талант! У всех это работает по-разному. Неожиданное открытие может привести вас к успеху.

Утреннее чтение – это очень важно. Тот, кто читает классическую литературу во второй половине дня (когда биология организма успокаивается и готовится к отдыху и обновлению), не добьется должного результата. В это время лучше заниматься чем-то прикладным. Например, спортом, рисованием, резьбой по дереву или даже прослушиванием музыки.

Почему именно классика? Литература XVI–XX веков в своем большинстве – это рефлексия автора, его реакция на те или иные человеческие поступки и тревожные события. Шекспир писал о предательстве и любви, Сервантес и Свифт – о приключениях, Остин – о нравах.

Русская литература рисует нам историю страны, все ее потрясения: Пушкин, Достоевский, Островский, Толстой, Платонов переносят читателя в свое время и делают посетителем

модных салонов и театральных постановок или превращают в нищего студента, обыкновенного работягу, участника восстаний, революций, войн. Они играют с сознанием.

В XXI веке литература, конечно же, есть, но десятки книг достойных авторов теряются в тысячах экземпляров бесполезного чтения и подражательной литературы. В наше время каждый второй считает себя автором, блогером, писателем, в конце концов, но, так ли это на самом деле? Вряд ли. Так что читайте классику, она никогда не перестанет быть актуальной, ведь все события цикличны и движутся по спирали. Возможно, именно в книге вы найдете свежие решения для вашего бизнеса и еще важнее – для вашей личности.

Читая книгу, вы беседуете с писателем, через которого с вами говорит высший разум. Но для этого разговора нужно обязательно подобрать правильное время.

Если мы будем читать во второй половине дня, мы никаким образом не сможем применить прочитанное в нашей жизни. Поэтому есть масса людей с огромными личными библиотеками, которые не могут связать двух слов и не парируют крылатыми фразами.

Читая книгу, вы беседуете с писателем, через которого с вами говорит высший разум. Но для этого разговора нужно обязательно подобрать правильное время.

Читайте утром. Просыпаясь, не спешите включать телефон или телевизор. Сварите кофе и наедине с собой прочтите несколько страниц. Если у вас большая семья, не поддавайтесь суевериям, встаньте на час раньше и посвятите это время себе и книге. Помимо классики вы можете читать литературные журналы или биографии выдающихся людей, но не начинайте свой день со статей и книг, связанных с политикой. Политика настроит вас на агрессию, негатив. Это не даст вам вдохновения и сил. Если ваш бизнес зависит от политической ситуации в стране, вы, безусловно, должны следить за этим, но не сразу же после пробуждения. Погрузитесь в это после легкого прочтения, пробежки или чаепития. Тогда будет совсем другой результат.

Подготовьте заранее место для чтения, окружите себя уютом, сделайте книги частью интерьера: расположите подставки с книгами, например, на кухне, чтобы в любой момент можно было продолжить чтение за чашкой чая или кофе.

Сектор 2. Музыка

Это очень важный сектор как в золотом сечении личности, так и в развитии личности человека, в его сознании.

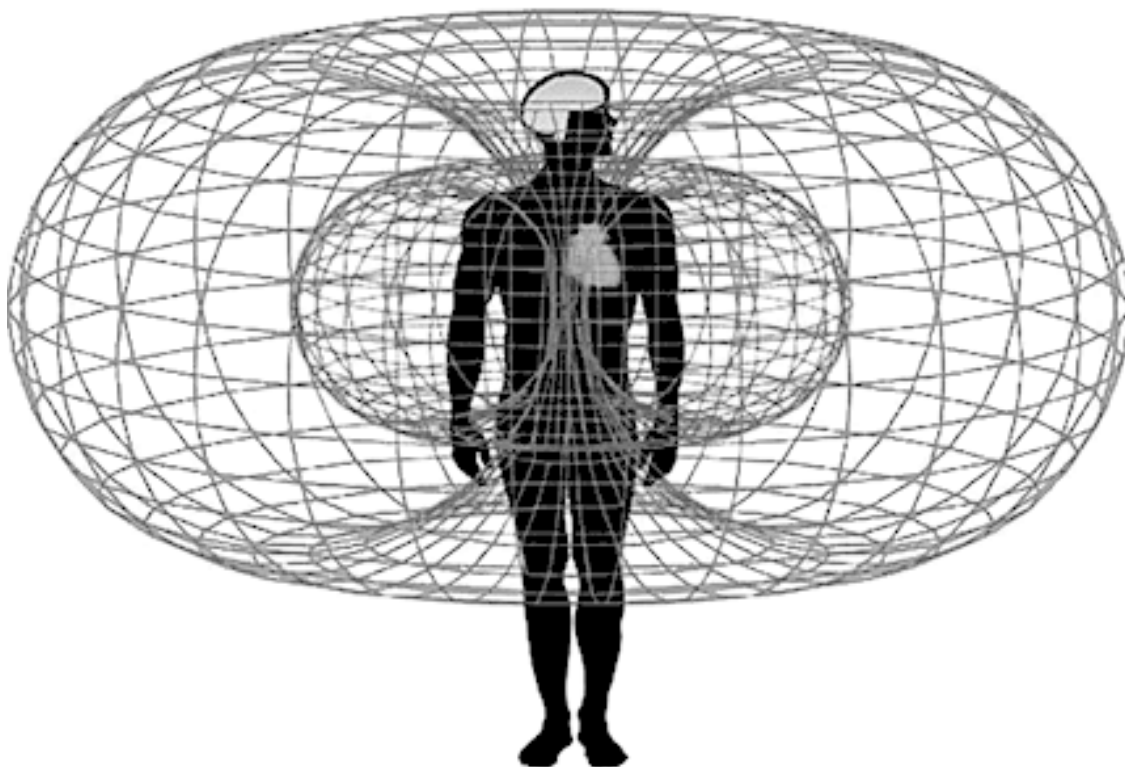
Вы можете любить абсолютно любую музыку, но для выполнения условий золотого сечения музыка должна быть правильной. Ведь если вы все время будете есть одни только гамбургеры, ваш организм зачухнет, даст сбой.

Так какую музыку необходимо слушать? Это может быть: классика, джаз, блюз, лирический рок с красивым гитарным соло. Кстати, в конце каждой главы есть задания на каждый день, в которые вошли важные музыкальные произведения с благоприятным воздействием на сознание.

Тяжелая, грубая музыка с низкочастотным звуком, как и кислотные электронные звуки с резкими битами – бесполезны. Для положительного восприятия необходимы высокочастотные звуки, которые издает скрипка, арфа, колокольчики, саксофон, соло-гитара.

Так что же происходит с человеком при прослушивании высокочастотной музыки? Представьте, что вы решили послушать концерт Рахманинова, человека с интереснейшей биографией, которую я рекомендую вам прочитать. Когда человек сидит в кресле и слушает такую музыку, вокруг него закручивается торсионное поле (с англ. *torsion* – кручение).

И его биополе, которое мы не видим, выстраивается вверх и тянется столбом в энерго-информационный фон. В этот момент сознание человека, подобно антенне, врывается в пространство Вселенной.



Человек и его торсионное поле

Если вы понимаете то, что вы слушаете, и знаете, что творилось в душе композитора во время написания того или иного произведения, вы поймете и музыку. Если вы прочтете биографию Сергея Рахманинова и послушаете его Второй концерт для фортепиано с оркестром до минор, который он написал после своей длительной трехлетней депрессии, вы поймете, под волной каких эмоций это происходило: после какого предательства, после какого недопонимания. Вы услышите бурю эмоций: от желания расстаться с жизнью до триумфального выхода из этого психоэмоционального кризиса. Вы будете глубже понимать музыку, вот почему нужно шире смотреть на процесс обучения. Этот концерт стал началом нового, потрясающего периода в творчестве Сергея Рахманинова. Даже если вы слушаете музыку 1970-х, скажем Deer Purple, и знаете настоящую историю ее создания, написания песен, знаете истории любви и трагедий ее участников, – вы глубоко погрузитесь в жизни этих гениальных людей и великих музыкантов, и вы поймете, что они хотели сказать миру через музыку.

Таким образом, закручивается торсионное поле, и вы можете поймать гениальную идею. Если книги настраивают вашу антенну, вашу шишковидную железу, то здесь, с музыкой, она тоже работает, как и вся ваша неосознанная биология она устремляется вверх. И вы совершенно по-иному начинаете чувствовать пространство, видеть больше: ваш кругозор расширяется, не говоря о том, что вашему слуху приятна хорошая музыка.

Я рекомендую вам влюбиться в классический концерт, в многогранную инструментальную музыку. Найдите в своем городе небольшие камерные клубы, где исполняют такую музыку, и научитесь получать от этого удовольствие. Это очень важный сектор. Настройте в себе способность чувствовать эту красоту.

Сектор 3. Поэзия

Стихи нужно читать и по возможности учить наизусть!

Это необходимо. «Человек растет только в дискомфорте», – как говорит наш знаменитый современник, бизнесмен Сергей Габестро. Только в момент потери и переживания мы можем вырасти, мы можем что-то переоценить, переосмыслить. Жить без отрицательных эмоций невозможно. Мы не можем как куклы постоянно ходить и улыбаться. Это не созидательно. Поэтому наша биология требует испытывать и трагедию, и боль.

Если мы обратимся к великим поэтам – Пастернаку, Гумилеву, Есенину, к замечательным современным поэтам – Вячеславу Качину, Вере Полозковой, Ирине Астаховой и к другим – мы поймем, что великие стихи пишутся в момент сильного потрясения, большой потери, предательства, или наоборот – невероятной любви к человеку, к Родине: от разрыва до самопожертвования. Все эти события поэтам удается зашифровать в стихах.

Если вы начнете интересоваться поэзией, вот увидите, ваши руки потянутся к нужной литературе, и, может быть, из пяти сборников, приглянувшихся вам в магазине, один точно вызовет интерес. Может быть, вы откроете для себя какого-то поэта, пусть даже из всего его сборника вам будут созвучны всего лишь три произведения. Через год вы, возможно, даже не обратите на них внимания, но заметите в этом сборнике другие строки, которые вы раньше вовсе не замечали. Обязательно выучите эти стихи, и вы поймете их, почувствуете, что человек, написавший их, испытывал ту же боль, что и вы.

Читатель в стихах видит как раз совсем не то, что задумывал автор. Когда отчаянный или потерянный человек читает стихи, он видит в словах подсказки, везде ему чудится «да» и «нет», в последнюю очередь он думает об авторе. Пару лет назад, кстати, об этом же говорил Григорий Данишевский в статье «Как читать современную поэзию». Так что стихи способны помогать не только своим первостепенным смыслом.

Читайте стихи и не бойтесь мрачных текстов, наполненных грустью, обидой или разочарованием. Ваша биология получит эту отрицательную эмоцию, и у вас не будет больше потребности в поиске конфликтов. Ведь если наша биология требует подобных эмоций, мы должны дать ей эту пищу, именно для этого нужна поэзия, да и литература в целом.

Когда человек не получает должных эмоций, он ищет этот опыт в своей собственной жизни и замечает, что кто-то не сказал ему «спасибо», не там поставил машину, на работе во всем виноват начальник-дурак, а государство и вообще занимается не тем, чем следовало бы. В этом случае мы становимся гадкими и ворчливыми. Это ужасно, но выбор только за вами.

Мне часто говорят: «Настя, я не люблю читать Цветаеву, она слишком депрессивная». На что я отвечаю: «Отлично, не читай, выноси мозг мужу, детям, коллегам, знакомым... Выбор за тобой». Цветаева не депрессивная, почитайте ее биографию, и вы поймете.

Возвращаемся к стихам. Второй очень важный момент – учить эти стихи наизусть.



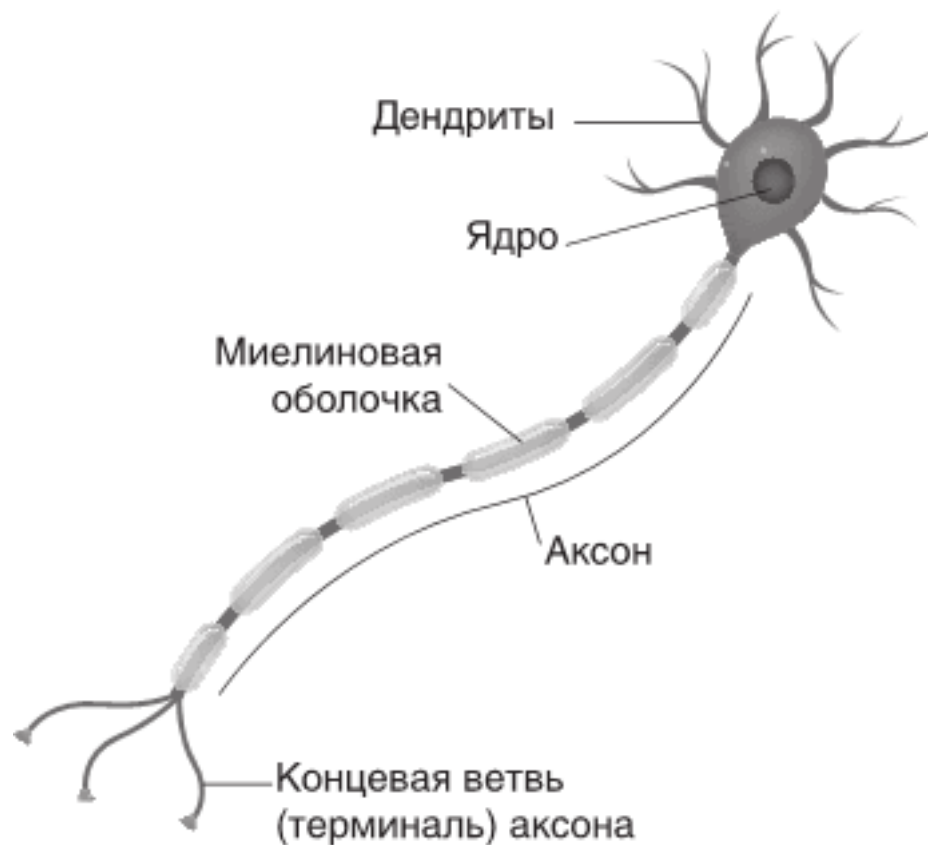
Нейроны головного мозга

Перед вами рисунок клеток головного мозга, нейронная сеть. При внимательном рассмотрении вы заметите, что окончания клеток, отростки (синапсы) не соединены между собой. Для того чтобы произошло соединение, обязательное для нормального функционирования мозга и всего организма, необходим стимул, толчок.

Нейрон – структурно-функциональная единица нервной системы. Это электрически возбудимая клетка, предназначенная для обработки, хранения и передачи информации с помощью электрических и химических сигналов.

Нейрон состоит из ядра, тела клетки и отростков (дендритов и аксонов).

В головном мозге человека существует около 90–95 миллиардов нейронов. Ежегодно из них восстанавливаются около четырех миллиардов. Нейроны могут соединяться друг с другом, формируя биологические нейронные сети.



Нейрон

Нейроны взаимодействуют друг с другом при помощи сигналов, испускаемых и распространяемых ионами посредством электрического заряда. Ионы генерируют заряд, а он уже движется по телу нейрона.

Способов стимулировать работу центральной нервной системы и нейронов, сделать вашу нейронную сеть активной – много, один из них – это эмоциональное прочтение поэзии.



Взаимодействие нейронов

Возможно, из тех произведений, которые вам близки, вы захотите какое-то выучить. Конечно, не обязательно знать все, можно выучить небольшую часть, и она станет вашим оружием. Вы сможете этим парировать, выступать на частных вечерах, произносить тосты, цитируя известного поэта. Это никогда не бывает лишним, это очень украшает человека.

Расскажу вам интересный случай, который я наблюдала, когда была на дне рождения одного замечательного музыканта группы «Кайман» – Юрия Сигайлова. На его юбилей был один мужчина, занимающий очень высокий пост, который обожает музыку и восхищается поэзией Владимира Маяковского. Этот мужчина вышел на сцену и под аккомпанемент своих друзей-музыкантов с чувством исполнил стихи своего любимого поэта. Это было невероятно красиво. Любопытно то, что он очень успешен в работе, в бизнесе и в других своих делах. Знания поэзии и музыки – все это невероятно украшает человека.

Вас не украсят разговоры о каком-то ток-шоу, вас не украсит участие в сплетнях или грязных историях. Поэтому украшайте себя красивыми мыслями, хорошей музыкой, настоящими стихами и литературой. Обогащайте свою жизнь! Возможно, у вас даже откроется литературный талант. Не бойтесь, пишите, и у вас все получится. Главное – начать.

Сектор 4. Живопись

Живопись учит смотреть и видеть (это вещи разные и редко совпадающие). Благодаря этому живопись сохраняет живым и нетронутым то чувство, которым отличаются дети.

Александр Блок

Что такое живопись, и почему нам это необходимо?

Живопись – это в первую очередь цвет, который влияет на сетчатку нашего глаза и оказывает положительное, отрицательное, успокаивающее или побуждающее действие на наш организм.

Цвет имеет определенную волну воздействия на человеческий организм и на его биологию.

Таблица 1

Влияние цвета на физическое и психическое здоровье человека

Цвет	Влияние на физическое здоровье	Влияние на психику
Желтый	Лечит депрессию	Помогает сосредоточиться, повышает творческую активность
Синий	Снижает остроту зрения, помогает расслабиться	Снимает эмоциональное напряжение

Цвет	Влияние на физическое здоровье	Влияние на психику
Зеленый	Способствует регенерации клеток, укрепляет иммунную систему	Снимает напряжение, успокаивает
Оранжевый	Способствует пищеварению, благотворно влияет на состояние костных тканей	Бодрит, снимает усталость, борется с депрессией
Фиолетовый	Стимулирует работу мозга	Способствует возникновению угнетенного состояния
Красный	Стимулирует физическую активность	Повышает агрессивность
Голубой	Помогает при болезнях центральной нервной системы	Снимает напряжение, успокаивает

Цвет – витамин для нашего организма. Поэтому, глядя на полотна художников, мы оздоравливаем себя, очищаем, настраиваем на хороший лад, побуждаем себя к определенным действиям.

Живопись – это в первую очередь цвет, который влияет на сетчатку нашего глаза и оказывает положительное, отрицательное, успокаивающее или побуждающее действие на наш организм.

Как правильно подойти к этому сектору? Так как живопись способствует развитию вашей личности, не нужно торопиться ее освоить, делайте все постепенно. Почитайте, например, о том, кто такие импрессионисты, как долго они завоевывали свое место в живописи, сходите в галерею, посетите именно тот зал, где находятся их полотна. Если у вас нет такой возможности, изучите интернет-ресурсы, посетите библиотеку. Прочитайте, кто такие передвижники и куда они постоянно передвигались, посмотрите на картины маринистов, и так далее.

Если вы изучите конкретного художника и почему он написал ту или иную работу, вы будете глубоко сопереживать тем эмоциям, которые выплеснул художник на холст, почувствуете мощное влияние цвета.

Посмотрите на знаменитую картину «Княжна Тараканова». Если вы не знаете, кто изображен на ней и почему, вы не поймете историю, подумаете, что это какая-то страшно растрепанная женщина, окруженная крысами. Но если вы прочтете историю того времени, вы почувствуете весь трагизм в глазах этой женщины и увидите, насколько точно художник передал каждый ее мускул, взгляд, слабость ее руки от безысходности. Даже в этом трагическом сюжете вы совершенно иначе увидите эту картину.

Цвет – витамин для нашего организма. Поэтому, глядя на полотна художников, мы оздоравливаем себя, очищаем, настраиваем на хороший лад, побуждаем себя к определенным действиям.

Поведаю вам одну, на мой взгляд, замечательную историю о том, как французский художник Моне научил лондонцев, а впоследствии и весь мир, не просто смотреть, но и видеть красоту во всех ее проявлениях. Это история о прозрении. Моне приехал в Лондон и в обыкновенный туманный день написал картину «Вестминстерское аббатство». На выставке картина вызвала у зрителей смтение и возмущение. Они были недовольны багровым туманом на полотне. Дело в том, что тогда улицы Лондона были полны старых кирпичных зданий, пыль от которых смешивалась с туманом, придавая ему красный оттенок. И Моне был единственным, кто это заметил. Когда посетители выставки вышли из галереи на улицу и вгляделись в туман, они поняли, что он, действительно, багровый. В тот день жители Лондона впервые разглядели туман по-настоящему.

Возможно, вы захотите посмотреть современные фильмы о великих художниках или о личности в эпохе. Они могут побудить вас к определенным действиям и желаниям, к знакомству с полотнами конкретных художников. Рекомендованные к просмотру фильмы вы найдете в конце глав, в разделе «Задания на неделю».

Вам обязательно стоит посмотреть фильм «Фрида», повествующий об известной художнице Фриде Кало. Фильм снят потрясающе: переданы краски, атмосфера того времени и дух самой художницы. Кстати, стоит обратить внимание на то, как многогранна была Фрида Кало. Она увлекалась политикой, изучала философию, читала классическую литературу, она прекрасно пела, великолепно танцевала аргентинское танго. В конце концов, она имела талант рисовать картины. Ту атмосферу, которую создавала Фрида, только появившись в любом обществе, можно было сразу угадать, она начинала менять пространство благодаря своему поведению, манере говорить, танцевать, смотреть, пленить.

Теперь ответьте на вопрос: а как вы влияете на пространство? Какие у вас ресурсы? Может быть, вы манипулируете людьми, шантажируете их своим социальным положением или своими деньгами? Чтобы влиять на окружающих людей положительным образом, вам необходимо сначала повлиять на себя.

После похода в галерею или просмотра фильма вам, возможно, захочется самим что-то нарисовать. Не бойтесь этого. Возьмите краски и начинайте творить! Не важно, что это будет: акварель, гуашь, пастель, масло, – это прекрасная медитация.

Кстати, великий Черчилль по роду своей профессии был за пределами искусства и при этом написал более пятисот картин и более десяти книг, одна из которых – роман «Саврола». Помимо этого, он был еще и селекционером – вывел более двухсот видов различных кустарников. Черчилль пытался даже вывести новую породу свиней, делая различные опыты. Ему все это было интересно.

Попробуйте и вы взять в руки альбом, кисти и краски, сесть в саду, на даче или в квартире, в любом уютном для вас месте и позвольте себе такую релаксацию. И неизвестно, во что это выльется. Может быть, через какое-то время вы купите мольберт, установите на него холст и начнете писать маслом. И пусть в дальнейшем это станет неплохим заработком.

Резюме

Одна из неоспоримых истин заключается в том, что знание всех областей искусства: литературы, живописи, музыки – необыкновенно обогащает внутренний мир человека и придает особую выразительность и красоту его жизни. Знания наполняют жизнь красками, свежими мыслями и идеями.

Эти четыре важных сектора – книги, музыка, поэзия и живопись – ваши руки и ноги, без которых очень сложно не просто существовать, а созидать и стать личностью. Хотите вы или нет, вы должны посвятить себя этому, чтобы шествовать по жизни красиво и созидательно. Это очень важно.

Для человека, которому суждено оказать большое влияние на общество и людей, создать что-то новое, грандиозное и масштабное, количество секторов может увеличиваться и вмещать в себя другие увлечения, помимо основных. Этот человек может заниматься вышиванием, фехтованием, серфингом, яхтингом, изготовлением потрясающих резных изделий и многим другим.

Все эти четыре сектора – это золотое сечение нашей души. И если они появятся в вашей жизни, вы увидите, как начнет меняться пространство. Вы научитесь замечать хорошую музыку, красивые картины и поэзию вокруг вас: в деревьях, полях, домах. *Для вас мир зазвучит совершенно по-иному.* Есть гениальное изречение – «подобное притягивает подобное». К вам будут тянуться люди, увлеченные литературой, музыкой, поэзией, живописью. Вы будете излучать совершенно другую атмосферу, чарующую и будоражащую, и у себя дома, и на работе, не важно, где вы появитесь. *Это атмосфера и дух, которые вы должны создавать вокруг себя.*

Если же в вашей жизни существует только судорожная гонка за деньгами, выплаты по кредиту, из которых вытекают нервные мысли о том, кто сколько получает и сколько тратит; если больше искусства вас интересует бутылка пива, посиделки с друзьями и разговоры ни о чем, то вы заслуживаете именно то, что имеете. Выбор за вами.

Я не настаиваю, я предлагаю вам начать жить иначе. Сделайте то, о чем я вам говорю, и вы увидите, как в скором времени изменитесь. Это и есть работа золотого сечения человека, которое он сам должен в себе создать. Только он сам. И заметьте, для этого совершенно не нужны деньги. Поэтому фразы о том, что у вас на это нет средств, – не подходят. Можно пойти в библиотеку и подобрать там бесплатные книги.

Перестаньте бесконечно сидеть в Интернете, листать ленту и лайкать фотографии с едой, посмотрите хороший фильм о художниках или скачайте красивую музыку и послушайте ее в высоком качестве. *Создайте в доме прекрасную атмосферу, где приятная музыка будет разливаться вокруг вас, ваших близких и всего, что вас окружает. И всяк входящий в ваш дом получит истинное наслаждение.*

Инструкция к заданиям

Задания, которые я предлагаю вам в конце каждой главы, очень важны. Каждое направлено на понимание чего-то очень важного. Чего? Это вы должны понять сами в процессе изучения. Просто максимально погружайтесь в материал и позвольте знаниям, воображению, вдохновению помочь вам раскрыть главное.

Ежедневно, утром или в течение дня, уделите достойное время для выполнения заданий:

- стих – выучить;
- рассказ – прочитать и ознакомиться с биографией автора;
- композитор – прочитать информацию о нем, найти данное музыкальное произведение и прослушать;
- спорт – сделать упражнение!
- фильм – прочитать о фильме и посмотреть его.

Задание на 1-ю неделю!

1. Маринизм

Маринизм (итал. *marina*, от лат. *marinus* – морской) – жанр художественного искусства, где произведение живописи или графики изображает морской вид, сцену морского сражения или иные события, происходящие на море. В качестве самостоятельного вида пейзажной живописи марина выделилась в начале XVII века в Голландии. Художников, пишущих марины, называют маринистами.

Крупнейшие маринисты XIII–XIX веков: К.Ж. Берне (Франция), Кацусика Хокусай (Япония), У. Тернер (Англия), Х.В. Месдаг (Голландия), И.К. Айвазовский (Россия), А.П. Боголюбов (Россия).

Изучите этот жанр живописи, обязательно используя печатное издание. Посмотрите фильмы о художниках-маринистах. Если у вас есть возможность, посетите музей, чтобы встать перед полотном великого мастера и ощутить всю силу, энергию и эмоции художника. Зная историю жизни мастера и историю создания конкретной картины, возможно, исторического события, вы поймете весь смысл и посыл. С вами заговорит вечность!

2. Владимир Маяковский и Лиля Брик

Стихи Владимира Маяковского наполнены безумством любви и пронизаны отчаянной страстью. Его «Лиличку» знают, любят и декламируют по всему миру. Буйство метафор, нестандартные рифмы и искренние эмоции вызывают у читателей мелкие мурашки. Какой сильной должна быть любовь, чтобы вынудить талант пресмыкаться перед объектом обожания! Чтобы заставить советского поэта-бунтаря орудовать понятиями, несовместимыми с его образом.

Изучите биографию Маяковского и Брик, посетите библиотеку или купите книги для изучения. Посмотрите фильмы о жизни этих легендарных личностей.

3. М.А. Булгаков «Пивной рассказ»

Прочитайте и изучите, а самое главное – включите на максимум свое воображение.

Вагон-лавка киевского ТЕПЕО в течение четырех месяцев привозила только одно пиво.

Из письма корреспондента

Вагон-лавку на станции ждали с нетерпением и дождались. Она приехала, и железнодорожники кинулись к ней толпой.

– Сподобились...

Первое, что бросилось в глаза обитателям станции, – это лозунг на стене вагона:

«Неприличными словами не выражаться».

А под ним другой:

«Лицам в нетрезвом состоянии ничего не продается».

– Здорово! – изумились железнодорожники. – Ишь какие лозгуны пошли. Раньше все, бывало, писали: «Укрепляй кооперацию»... или, там: «Советская кооперация спасет, как ее... ситуацию, что ли...» Или еще что-нибудь ученое... А теперь просто.

– Стало быть, укрепили!

– И, значит, не выражаться матерным образом.

– Пивом, братцы, пахло!.. Не пойму, откуда?

– От Еремкина пахнет, он только что с мастером полдюжины раздавил.

Дверь вагона открылась, и выглянул гражданин кооперативного вида.

– Не напирайте, гражданчики, – попросил он, и от слов его ударила в воздухе столь приятная струя, что Еремкин вместо того, чтобы спросить: «Сапоги есть?» – спросил:

– Вобла есть?

– Как же-с, любительская, – радостно ответил коопспец.

– Ситцу мне бы.

– Ситцу, извиняюсь, нету.

– Сарпинка, может, есть?

– Сарпинки нету, извиняюсь.

– Бязь?

– Нету бязи, извиняюсь.

– Так что ж есть из материй?

– Пиво бархатное, черное.

– Хо-хо!.. Позвольте мне полдюжинки.

– Сапоги почему?

– Сапог, извините, нету... Чего-с?.. Керосин? Не держим. Газолин не держим. Вместо газолина могу предложить вам, тетушка, «Стеньку Разина» или «Красную Баварию».

– На что мне твой «Разин»? Мне для примуса.

– Для примусов ничего не держим.

– Что ж вы, черти полосатые!

– Попрошу вас, бабушка, не выражаться по матушке.

– Взять бы эту бутылку да по голове ваших кооператоров. Тут ждешь товару, а они пойла привезли...

– Пивка позвольте две дюжины.

– Горошку нет ли?

– Пивка!

– Пивка!

– Пивка!
– Пивка!
– Пивка!
– Пивка!

* * *

Вечером, когда станция утонула в пиве по маковку, единственно трезвый корреспондент сидел и при свете луны (в лампу нечего было налить) писал в «Гудок»:

«От имени служащих нашей станции М. – К. – Вор. ж. д. и косвенно от имени линии прошу «Гудок» понудить спящий учкпрофсож-5 и правление кооператива выехать на линию с продуктами. В противном случае в виде протеста выходим из добровольного членства кооперации».

Жирная луна сидела на небе, и казалось, что она тоже выпила и подмигивает...

4. Фильм «Слуга» 1963 г. (англ. «The Servant»)

Экранизация повести Робина Моэма.

Философско-психологическая драма.

Хьюго, слуга богатого молодого человека по имени Тони, постепенно подавляет его волю, подчиняя себе, и меняется с Тони местами, превратившись в «хозяина». И оба героя «слуги» оказываются не соперниками, а словно двойниками, зеркальным отражением друг друга.

После просмотра фильма ответьте на вопрос: есть ли кто-то в вашем окружении, кому вы из-за вашей лени делегировали свои полномочия и позволили управлять делами, эмоциями и вами?



Запишите свои мысли и идеи



Глава 2

Чувства и их власть над нами

Наверняка время от времени к каждому из вас приходят следующие вопросы:

- «зачем я здесь?»
- «в чем смысл моей жизни?»
- «кто я?»

Все мы без конца спрашиваем себя об этом и бесконечно пытаемся найти ответ. Без этого невозможно движение и развитие личности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.