Автор: admin
27.07.2011 19:10 - Обновлено 30.10.2014 05:19

Какие ежедневные утверждения могут расширить Вашу внутреннюю свободу?

« Если предложить людям выбор между свободой и сандвичем, они выберут сандвич.»
Джон Бойд-Орр, шотландский педагог, нобелевский лауреат.

Интересно, почему в наше, такое свободное и демократичное, время большинство населения как бы зажато в тиски? Личной жизни практически нет. На работе ими помыкает начальник, дома – супруг. Дети (свои или чужие) не просто не слушаются, а совсем от рук отбились… и вообще, всё идет не так, как хочется!

Самое страшное, что у этих людей жизнь и дальше будет идти именно так! Потому что внутри них нет свободы и выбор за них делают другие. Разными методами, но всегда с выгодой для себя. Дети, супруг, родственники, начальники, чиновники и т.д.

Идея свободы сознания, освобождения его от условностей, навязываемых окружением – стержневая в буддизме, даосизме, дзен-буддизме и во многих других религиозных и философских течениях. Это уже потом слова Великих Учителей (об освобождении сознания человека, о поиске истины внутри себя, об изменении мира вокруг через изменение его (мира) восприятия) их последователи в очередной раз превращают в способ закрепощения этого самого сознания. «Пусть хлеб насущный добывают, а думать мы за них будем. А то надумают ещё…» – примерно так думают гуру, начальники и начальнички обо всех остальных. А иначе как управлять этой «биомассой», если она вдруг станет свободной? Беды не оберешься!

«Мы видим реальный мир таким, каким воспитаны его воспринимать.»
К. Кастанеда.

Воспитаны родителями, школьными учителями, обществом, наконец, которое пропагандирует «новые ценности» посредством телевидения и других видов «социальной рекламы». Мир этот жестокий и несчастливый, где нужно «пахать», чтобы заработать просто на самое необходимое и «завоёвывать себе место под солнцем», расталкивая других. И «порядку» побольше! Чтоб «шаг вправо, шаг влево – побег», неотвратимое наказание за любое свободомыслие. И постепенно человек сам

ограничивает себя практически во всём, придумывая самые нелепые причины, чтобы не развивать себя, не самообразовываться, не саморазвиваться и не самосовершенствоваться.

«Я сам себе тюрьма.»
Александр Розенбаум, из песни.

Кому-то, видимо, это очень нужно, чтобы Вы сами держали себя в тюрьме! Но Вам ли? Ведь степень удовлетворённости жизнью, некий «коэффициент счастливости» определяется именно количеством внутренней свободы. Вот я, например. Проснулся сегодня, на улице дождь, настроения никакого, а у меня встреча запланирована. Важная. Позвонил, попросил перенести. Сказал честно о причине. Оказывается, и человеку было удобно встретиться со мной не сегодня, но он считал, что «должен по-любому, раз договорился». Серьёзным таким голосом, деловым. **А я ничего никому не должен! Я просто действую, как удобно лично мне!**
Так у кого свободы больше? Я лично, выбирая свободу, заработаю не только на сандвич.

Расширить внутреннюю свободу можно! Методов существует тьма, но, наверное, самый простой – просто ежедневные повторения некоторых прописных истин.

Вот, например, что говорю себе каждое утро и вечером перед сном я сам. Возможно, и Вам будет это полезно. А поскольку практически вся информация, получаемая человеком, проходит фильтры сознания, подведу под каждое утверждение сознательную, рациональную основу.

1. «**Возможно всё, что я задумал и о чём мечтаю!»** Это действительно так! Современный мир предоставляет каждому человеку не только развивать, но и с хорошей прибылью продавать его знания, умения, таланты, идеи. Надо лишь не позволять эксплуатировать их на благо других, работая «за подачку», а заключать равноправные соглашения.
2. «**Проблемы» – это не проблемы, а источники роста.»** Наши проблемы не даются нам просто так. Жизнь подкидывает нам проблемы как указатели – как делать не стоит, что надо искать другой путь. Если игнорируется, не решается малая проблема, вслед за ней приходит побольше, затем ещё больше. А постоянное своевременное решение проблем даёт тот необходимый опыт, который и открывает правильное видение своего Пути.
3. «**Только я несу ответственность за всё в моей жизни.»** Ни обстоятельства, ни

правительство (государство), ни работодатель, ни партнеры разные, никто не ответственен за правильное (по Вашему мнению) развитие Вашей жизни. Только Вы! И если Ваша жизнь идёт не так, как Вам хочется, жаловаться бесполезно, надо менять направление Пути.
4. **«Всё, что задумал, делаю с тем результатом и к тому сроку, что были определены заранее.»** А есть ли смысл делать что-то тогда, когда это уже не нужно? Ложка дорога к обеду, а обед надо готовить ещё до того, как захотелось кушать.
5. **«Не жалею о прошлом, но использую опыт прошлого для корректировки будущего.»** Здесь могу привести только бессмертный совет Дейла Карнеги: «Не стоит пилить опилки». Прошлого уже не вернёшь, единственное, что можно извлечь из прошлого – уроки на будущее! Жаловаться и жалеть себя – лишь бесполезная трата энергии!
6. **«Всегда думаю перед тем, как что-то делаю. Искореняю в себе привычку действовать не думая.»** Планирование всегда даёт лучший результат, чем его отсутствие. Особенно планирование, вошедшее в привычку.
7. **«Анализируй всю приходящую информацию. Хотя бы интуитивно, если нет возможности проверить.»** «Не верь всему, что слышишь и половине того, что видишь» – сказал какой-то мудрый человек. Все, даже казалось бы самые правдоподобные факты (информацию) лучше пропускать через фильтр сознательной критики, чем потом всю жизнь чувствовать себя последним лохом. Особенно полезно следовать этому правилу, когда Вам что-то пытаются продать.
8. **«Уверенно, с чувством выражаю свои мысли.»** Тогда Вас будут слушать, а не игнорировать.
9. **«Открыто говорю о своих чувствах. А чего мне бояться!»** Действительно, чего? Или, точнее, кого? Все мы люди.
10. **«Тот, кто обещает быстрое удовлетворение моих эгоистических интересов, нагло врёт!»** Без комментариев. Подтверждено всей историей человечества.
11. **«Хочешь сам быть независимым – позволяй это и другим.»** Отношения, построенные на свободе, самые прочные, долговременные и… просто приятные.

Конечно, Вы можете придумать и свои «расширяющие утверждения». Любые, какие считаете нужными лично для себя.

И если Вы искренне, без всяких условий и условностей в них поверите, они чудесным образом начинают сбываться.

Проверено на себе!

Автор - **Михаил Груздев**

Источник