

Что такое «жить в потоке», или как применить принципы Дао в жизни?

Мне приходилось много раз сталкиваться в жизни с такой закономерностью: чем больше я пытался влиять на ход определенных событий, чтобы улучшить ситуацию, тем хуже у меня это получалось. Наверняка вас тоже не обходили эти же ситуации в жизни. С чем это связано, и как можно решить сложившиеся проблемы?

Создание внутренней гармонии предполагает настройку своего внутреннего мира в ответ на внешние события в жизни. Самый хороший способ по принципу Дао – это не вмешиваться во внешний ход событий, настроив при этом свое сознание на определенный лад.

Конечно, такие явления исследовались разными школами и специалистами, занимающимися развитием личности. Приведу как пример два таких эксперимента, которые проводились в разных ситуациях, местах и разными людьми:

- Одну футбольную команду ежедневно тренировали забивать голы, обходя противника, а другую же команду закрывали в отдельной комнате и просили их мысленно представлять себе, как они улучшают свое мастерство, так же обходя противника и забивая голы в его ворота. Через двадцать дней после проверки их, результаты обеих же команд повысились почти в равной степени.;

- Эксперименты, проводимые американским врачом Джеромом Франком по эффективности воздействия безвредных лекарств, демонстрируют те же результаты. В этом эксперименте добровольцам в больнице давали одну и ту же бесполезное плацебо, уверяя одних, что это морфий, а других, что они получили очень слабое обезболивающее. В первом случае, две третьих пациентов признались, что их боли исчезли. Во втором случае больше половины ответили, что боль еще осталась.

Мысленное представление своих действий в уме может оказать столь же большой эффект, как и реальные действия. Жить в потоке – это означает позволить событиям идти своим чередом. На вопрос, как решать сложившиеся проблемы на самом деле, ответ простой. Необходимо мысленно настроиться на хороший результат решения этой проблемы с полной уверенностью, что это произойдет именно так, как вы этого хотите.

Ведь мы знаем, что именно наши мысли и представления о себе и окружающем нас мире создают наш физический мир и нашу действительность (об этом более детально говорится в моей статье «Как мои убеждения влияют на мою жизнь»). Неблагоприятные представления – дадут неблагоприятные результаты, а благоприятные – благоприятный результат.

Как только мы попадаем в наш поток, улучшения происходят сами собой. Ведь наблюдая и не вмешиваясь в ход событий, понимая и ожидая, что рано или поздно все случится наилучшим образом для нас, мы просто программируем результат этой ситуации на позитив.

Когда мы отделяем себя от нашего эмоционального хаоса, мы можем смотреть на события без предвзятости, и все становится на свои места. Иногда все, что необходимо

сделать для того, чтобы проявилась справедливость, - это просто отказаться от лоббирования ситуации.

Нахождение в потоке устраняет необходимость сразу же бросаться решать каждую появившуюся проблему, даже самую мелкую. Такое состояние испытывать столь же просто, как слушать звук лесного шума, закрыв глаза, отделяя, таким образом, свое существование от происходящего вокруг.

Сформируйте при этом сознание успеха в себе. Ведь такое сознание верит, что каждый аспект жизни содержит огромное количество возможностей, просто громадное! Не одна и не две, а неограниченное количество действительных возможностей. «Ну, где же они?» - опять спросите вы. Да вокруг вас! Присмотритесь, откройте свое видение удачливого человека, и очень скоро начнете видеть их.

Позвольте мне привести здесь пример из жизни знаменитого психолога и реформатора человеческого сознания Джона Кехо. Пасхальным утром он встал и спрятал десять маленьких подарков для своей любимой. Когда она проснулась, он сказал ей, что спрятал для нее несколько подарков, не сказав точное количество. Она начала с энтузиазмом искать эти подарки. Через некоторое время она нашла три подарка и остановилась, думая, что это все. Когда она узнала от него, что их больше, чем три, тогда она еще большим энтузиазмом продолжила свои поиски. Найдя еще два подарка, она подумала, что на этот раз на самом деле все, и прекратила искать дальше. Во второй половине дня, когда Джон ей сказал, что их десять, то она в изумлении продолжила свои поиски, просматривая те же самые места, но на этот раз более тщательно, и обнаружила все десять.

Мы тоже, полагая, что вокруг нас лишь ограниченное количество возможностей, скорее всего и найдем лишь несколько, или вообще не сможем обнаружить эти возможности в своей жизни. «К чему такие поиски», - скажем мы, «если их(возможностей) не существует?»

Но понимая, что возможностей на самом деле очень много, мы будем готовы увидеть их, и находить будем тоже очень много. Желаю успехов вам.

Автор - **Урал Нуриев**

[Источник](#)