

Руководство к благополучию



*Отличное здоровье, правильное питание
и любимый образ жизни*

Леона Соколова



Леона Соколова

Руководство
к благополучию

*Отличное здоровье, правильное питание
и любимый образ жизни*

БОСТОН • 2023 • BOSTON

Леона Соколова Руководство к благополучию
Редактор: Валентина Шолудко

Leona Sokolova Wtllness Manual
Edited by Valentina Sholudko

Copyright © 2021–2023 by Leona Sokolova

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright holder.

ISBN 978-1950319794

Published by M•GRAPHICS | BOSTON, MA

✉ mgraphics.books@gmail.com

🖥 mgraphics-books.com

In cooperation with Bagriy & Company | Chicago, IL

✉ printbookru@gmail.com

🖥 www.bagriycompany.com

Book Design by Yulia Timoshenko © 2023

Cover Design by Larisa Studinskaya © 2021–2023

При подготовке издания использован модуль расстановки переносов русского языка ВАИ™ (www.batov.ru)

Printed in the United States of America

Подобно лотосу, мы обладаем способностью вырастать из мутной воды, расцветать в темноте и излучать свет в мире.

Неизвестный

«Лотос — самый прекрасный цветок, чьи лепестки раскрываются один за другим. Но он произрастает только в мутной воде. Для того чтобы вырасти и приобрести мудрость, вы должны прежде всего иметь препятствия в жизни и приносимые ими страдания. ...Мутная вода напоминает об общей почве, которую разделяют человеческие существа, неважно, какое положение мы занимаем в жизни... Имеем ли мы всё или ничего, мы все сталкиваемся лицом к лицу с трудностями: тоска, утрата, болезнь, умирание и смерть. И если мы, человеческие существа, стремимся обрести больше мудрости, больше доброты и больше сострадания, мы должны поставить себе цель расти как лотос, раскрывая лепестки один за другим.

Голди Хон

Цветок лотоса символизирует обновление, преобразование и новое начало. Это и мой любимый цветок.

Посвящение

Двум необыкновенным женщинам, которых я так люблю: моей необыкновенной и красивой маме Леоне и моей мудрой и добрейшей бабушке Полине. Они учили меня многому, и я очень благодарна им за поддержку, полную любви.

Признательность

Я хотела бы выразить глубочайшую признательность и благодарность талантливым людям, которые вложили своё время, энергию и любовь в создание этой книги. Было прекрасно работать с каждым из них.

Моей любимой мамочке Леоне, её мировоззрению, её примеру, которые она смогла передать мне через свою любовь и заботу.

Особо признательна Льву Борщевскому за квалифицированный перевод.

Глубокая благодарность Михаилу Минаеву — руководителю издательства M-Graphics (Boston, MA), а также всей команде издательства. Они проделали отличную работу, которая позволила этой книге выйти в свет.

Благодарю Лилию Торчинскую, которая отличается острым вниманием к деталям. Её редакторские замечания и нужные вопросы побудили меня сделать всё наилучшим образом.

Благодарю Ларису Малинину, которая поделилась своими мыслями и впечатлениями о прочитанном.

Благодарю Анатолия Рывкина, профессионального фотографа и веб-дизайнера, за фотографии для этой книги.

Мне было приятно выслушивать разные мнения по поводу написанного. Их комментарии и наблюдения были полезны, крайне необходимы и вдохновляли. Я воспользовалась всеми их рекомендациями, чтобы улучшить эту книгу и сделать её максимально доступной и интересной.

Содержание

Моя философия	13
Поиск духовности	15
Предисловие	17

Душевное здоровье

Глава 1. Основные размышления по поводу несчастья	21
Глава 2. Общие размышления относительно Благодарности	35
Глава 3. Общие размышления по поводу позитивности	49
Глава 4. Общие размышления по поводу счастья	65
Глава 5. Общие размышления по поводу простоты	76
Глава 6. Общие размышления по поводу денег	86
Глава 7. Общие размышления по поводу любви	96
Глава 8. Общие размышления по поводу Магического Дня	108

Физическое здоровье

Глава 9. Основные размышления о еде	127
Глава 10. Общие размышления по поводу напитков	144
Глава 11. Общие размышления по поводу вдохновения	153
Глава 12. Общие размышления о раздельном питании	163
Глава 13. Общие размышления по поводу дневника питания	173
Глава 14. Основные размышления по поводу упражнений	179
Искусство лучшего познания себя и позитивного мировоззрения	196
Рекомендуемое чтение	199
Об авторе	201

Моя философия

В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

Антон Чехов

Мне доставляет удовольствие поделиться с вами идеей о том, что быть счастливыми и здоровыми может быть делом лёгким и невероятно благодарным. Я хорошо знакома с этой темой и люблю всё, что связано с достижением благополучия. Мой подход к благополучию прост. Если вы хотите добиться наилучших результатов, научитесь любить себя, заботиться о себе, уделять пристальное внимание самым важным вещам: позитивно мыслить, ставить перед собой цели, хорошо питаться, пить здоровые напитки и регулярно упражняться. Если вы сфокусируетесь на этом, ваше здоровье откликнется. Моя личная философия заключается в том, что здоровье, красота, энергия и спокойствие духа достигаются только тогда, когда наши тело, разум и дух находятся в равновесии.

Я бы хотела поделиться с вами моими размышлениями о том, как укрепить здоровье, хорошо питаться и вести активный образ жизни. У меня склонность к этим темам. Я создала свой собственный уникальный метод исследования жизни и самой себя. Моё восприятие, жизненный опыт и любовь к тому, чтобы чувствовать себя комфортно, воплотились в этой книге.

Моя цель — помочь людям сбалансированно питаться, великолепно чувствовать себя в любом возрасте, во всём находить хорошие стороны и смотреть на жизнь позитивно. Я всегда ищу возможности вдохновить других, найти выход всему тому лучшему, что в них заложено.

Я верю в закон вселенной. Всё, что случается с нами, ведёт нас к исцелению, познанию и росту. Я также верю в Закон Притяжения: счастливый притягивает к себе счастливого.

Я исхожу из того, что комплексный подход к здоровью основывается на идее, что всё в нашей жизни оказывает влияние на всё остальное. Отношусь к каждому аспекту моей жизни с любовью и уважением. Я верю в простоту и умеренность. Я всегда стараюсь учиться и развиваться любыми возможными способами и я хочу призвать других поступать так же и делать выбор в пользу внутреннего равновесия и отличного здоровья. Я хочу стать частью жизни других людей, когда они больше всего нуждаются в направлении и утешении, внести положительные перемены в их жизнь, разделить с ними моё стремление к здоровому быту, побудить их выбрать лучшее, достичь желаемого, получать удовольствие и стремиться к гармоничному образу жизни. Чем больше внимания мы уделяем нашему благополучию, тем больше мы ощущаем, как наша жизнь становится содержательнее и достойнее.

По мере того, как вы знакомитесь с моей философией, я хотела бы пригласить вас принять во внимание некоторые соображения, которые могут быть внесены в ваш образ жизни. Вы сами увидите, как это просто, и какое доставляет удовлетворение вести здоровый образ жизни.

Я живу, следуя чудесной поговорке: «Вы получаете то, что посылаете». Делай хорошее, и хорошее к тебе вернётся сторицей. Я стараюсь поступать в соответствии с этой философией и благодарна за возможность вдохновить вас и поддержать на пути к лучшей жизни. Если вы в своей жизни достигли точки, когда не знаете, что делать, или потеряли ориентиры в том, что касается здоровья, целей и выбора, отправьтесь в путешествие познания самих себя, заботы и любви к себе. Это путешествие направит вас на правильный путь. Познать и принять себя таким, какой ты есть, — это удивительный процесс.

Поиск духовности

Многие из нас находятся в поиске здоровья, счастья, любви и умиротворённости. Я понимаю, что сама ответственна за свой выбор.

Когда жизнь ведёт меня через все взлёты и падения — особенно падения, я нуждаюсь в том, чтобы смягчить эмоциональную боль и сосредоточиться на исследовании самой себя. То, на чем я сосредотачиваюсь, расширяется. И я становлюсь заинтересованной в исследовании моей духовности.

Некоторые из духовных принципов самообогащения, к которым я обращаюсь, включают следующее:

- важность позитивных мыслей;
- важность эмоционального равновесия;
- важность благодарности;
- важность прощения;
- важность наслаждения данным моментом, здесь и сейчас;
- важность простоты быта;
- важность любви;
- важность сострадания;
- важность правильного питания, упражнений и дыхания.

Список достаточно длинный, но я делаю шаг за шагом. Это помогает восстановить равновесие между мыслями и чувствами.

Чем больше я узнаю о духовности, тем привлекательнее становится это для меня. Познание того, кто я есть, — это длинный, волнующий, но благодарный процесс. Я с удовольствием выбираю время, чтобы заглянуть внутрь себя, потому что постепенно это вытесняет эмоциональные терзания. Моё собственное духовное обогащение — вот в чём я испытываю потребность в сложных жизненных ситуациях.

Мы здесь на планете Земля для того, чтобы познавать себя и развиваться. Так почему бы нам не познать нечто ценное, что останется с нами навсегда и поможет нам построить достойную жизнь?

Предисловие

Я одна из многих, кто проходит по жизни, переживая чудесные моменты комфорта и радости, но также и другие моменты — трудностей и грусти. Я прошла через испытания в поисках своего призвания, будучи занята на работах, которые не вызывали у меня удовлетворения. Я испытала неуверенность в себе, недостаток заботы и любви к себе, привычку к промедлению, курение, анемию, иммиграцию, страхи, развод и обман. Чтобы обрести равновесие, я выбирала путь к самопознанию и самообогащению.

Мы все проходим через подобные вызовы, через радостные и болезненные события, прежде чем оказываемся готовы трансформировать свой образ жизни, свой способ наслаждаться жизнью, пути исследования новых территорий, восприятие красоты повседневной жизни, характер того, как мы любим и как мы видим и представляем себе себя и других.

Это не мемуары. Это история того, как я справлялась с трудностями на протяжении всей своей жизни, и какие техники мне помогли.

Жизнь задаёт нам много уроков, которые предстоит пройти. Иногда мы осознаём эти уроки постфактум. Моё собственное ощущение благополучия и внутренней стойкости углублялось по мере того, как я делала выбор, сталкиваясь с бросающими вызов ситуациями, и меня подталкивал именно выбор, а не ситуации сами по себе. У каждого есть история поисков самого себя. Я хочу, чтобы эта книга внесла позитивный вклад в вашу историю, добавила что-то к вашему здоровью, вашему успеху, вашему благополучию, вашему равновесию.

Эта книга для любого из вас. Каждый сможет найти в ней наиболее близкие темы и выбрать решения определённых ситуаций в своей жизни или выделить что-либо, над чем стоит подумать. Нужно только захотеть развиваться и сбалансировать в себе духов-

ное и материальное. Гармоничное развитие даёт вам и здоровье, и процветание.

«Wellness Manual» («Руководство к благополучию») — это руководство для того, чтобы пройти через процесс поиска и исследования самого себя. Книга состоит из двух частей — «Душевное здоровье» и «Физическое здоровье». Каждая из них содержит рекомендации по поводу позитивности, благодарности, любви, сбалансированного питания, ежедневных упражнений и ещё многого другого. Всё это об исследовании и открытии источников, которые подпитывают нас в том, что касается душевного и физического здоровья. Душевное здоровье должно быть нашей первой заботой, поэтому речь о нём пойдёт в первую очередь. К тому же некоторые люди, в том числе и я, нуждаются в том, чтобы подготовиться умственно, прежде чем перейти к действию. Впрочем, вы вольны начать читать с раздела «Физическое здоровье», если это больше вас привлекает.

Большинство идей и советов в этой книге подсказаны моим личным опытом и моими собственными взглядами. Я приобрела их благодаря урокам, которые преподала мне жизнь, а также из источников, список которых приводится в разделе «Рекомендуемое чтение».

Каждый день я узнаю что-то ещё и всегда жду новых открытий. Мне потребовалось больше тридцати лет, чтобы начать понимать и узнавать себя. Может быть, вы сможете взять что-то полезное для себя из моего опыта и тем самым пойти более коротким путём.

Душевное здоровье

Глава 1

Основные размышления по поводу несчастья

«Старый индеец-чероки сказал своему внуку: «Мой мальчик, внутри у всех у нас происходит схватка между двумя волками. Один из них — Зло. То есть гнев, алчность, упрямство, посредственность, ложь и себялюбие. А другой — Добро. Что означает радость, мир, любовь, надежду, скромность, доброту, сочувствие и истину».

Мальчик подумал и спросил: «Дедушка, а какой волк победит?»

Старый чероки тихо ответил: «Тот, которого ты вскармливаешь».

Из сказаний индейцев-чероки

Назойливое несчастье

Несчастье создаёт беспокойную реальность, в то время как счастье — реальность безмятежную. И то, и другое требует нашего внимания.

Между несчастьем и счастьем идёт борьба. На чьей стороне победа? Побеждает та сторона, которой мы уделяем больше внимания, лелеем и, в конце концов, отдаём предпочтение. В этой битве у нас есть шанс взглянуть на свою жизнь в новой, уникальной перспективе, обнаружить наше скрытое «я», освободиться от несчастья, развить в себе привычку находить решения, которые помогают нам быть здоровыми и счастливыми, поразмышлять над жизнью и увидеть, что мы можем в ней улучшить, чтобы достичь более желаемой действительности. Всё это позволяет определить дальнейшее направление нашей жизни и дорогу в будущее. Как мы можем противостоять несчастью? Как мы можем найти радость на нашем жизненном пути?

Давайте проанализируем, какого рода действительность наиболее привлекательна для нас. Беды и стресс ведут к застою, деградации и зашоренному сознанию. Несчастье порождает много

уродливых явлений, так как держит нас в состоянии негативизма. Несчастье диктует поступки отрицательного характера, в то время как наши истинные потребности остаются неудовлетворёнными. Когда мы распространяем несчастье, мы получаем несчастье. Тем не менее, несчастье — это не совсем плохо. Оно позволяет осознать ценность счастья, увидеть контраст между двумя этими состояниями. Без несчастья мы не смогли бы испытать ощущение счастья во всей его полноте.

Счастье жизни — это её познание. Счастье равнозначно творчеству, здоровому разуму, спокойному наблюдению, изобилию и росту. Счастье — это когда вы чувствуете себя комфортно и способны не поддаваться невзгодам. Счастье — это мир и покой в душе. Счастье — это источник красоты и благодати.

Когда наши мысли носят негативный характер, мы ощущаем себя несчастными. Когда они позитивны, мы счастливы. Мы можем смотреть на жизнь под драматическим углом зрения и чувствовать себя плохо. Но мы можем смотреть на жизнь с лёгким сердцем, и в этом случае чувствуем, что всё хорошо. Что на самом деле важно, так это иметь что-то позитивное, во что мы верим. Мы всегда можем выбрать позитив в противовес негативным аспектам жизни и обратиться к лучшему, избавившись как можно скорее от того, что вызывает у нас беспокойство. Позитив открывает дорогу к счастью и успеху. Мы можем научиться тому, как обратить разрушительное настроение в конструктивное и увидеть, как наши мечты становятся реальностью.

В жизни превалирует атмосфера постоянной драмы, страха, боли, гнева, неуверенности и смерти. Каждый день нам постоянно приходится слышать об убийствах и катастрофах. Некоторые из нас думают, что легче жить с ощущением беды и стресса, потому что это так привычно. Находясь в состоянии полного неведения, когда мы проводим каждый день без добрых намерений или определённых целей, чувствуем скуку, действуем по инерции или раздражаемся, все виды отрицательного легко овладевают нами. Если мы поддерживаем негатив, мы навлекаем на себя ещё больше всего дурного. Когда мы утверждаем что-либо с глубокой убеждёностью, в конце концов, это становится реальностью. Люди остаются несчастными, потому что они концентрируются и настаивают на несчастье.

Те, кто пристрастился к несчастью, настроены против счастья. Они находят удовольствие в неудачах. Когда они слушают хоро-

шие новости, им некомфортно. Когда они встречаются радостного человека, то становятся сердитыми и ревнивыми, потому что они не в состоянии ощутить это чувство радости. Счастливый человек, с которым они сталкиваются, излучает позитивную энергию, которая не совпадает с их собственной.

Невежество и страдания распространяются каждый день, как раковая опухоль. Социальные медиа пичкают нас невежественными материалами и в большом объёме навязывают свои взгляды. Мы выслушиваем массу токсичных историй. Негативные влияния вредят нашему восприятию жизни. Мы живём в культуре, которая убеждает нас в том, что мы должны постоянно пребывать в страхе. Это существенно снижает наше ощущение радости, и мы пытаемся сопротивляться. Вот почему многие люди думают, что жизнь — это борьба.

Проявления невежества включают в себя алкоголь, чрезмерные амбиции, наркотики, негативные комментарии, драматизирование, обескураживающие новости, лень, депрессию, склонность к обвинениям, зависть, гордыню, осуждение, ревность, предрасудки, тщеславие, жадность и критицизм.

Я называю это «внутренними раздражителями», или «внутренним мусором». Эти раздражители только то и делают, что отвлекают моё внимание от позитива. Они стараются внушить ложные и разрушительные верования. Если я придерживаюсь ложных взглядов, основанных на невежестве, это омрачает мой разум беспокойством и несогласием. И тогда я чувствую себя несчастной. В такие моменты хорошо заглянуть внутрь себя и увидеть, какого рода реальность я создаю.

Несчастье привлекает внимание окружающих. Когда мы несчастны, мы чувствуем себя какими-то особенными. Нам нравится, что из-за этого о нас заботятся. Мы жаждем такого внимания и подпитываем энергию драматизма. Люди жалеют нас, проявляют заботу, утешают нас, поддерживают наши пустые разговоры, обсуждают негативные новости дня, слушают нас и становятся несчастными из-за наших сплетен, жалоб и чувствительных мини-драм.

Мы не хотим оставаться наедине с несчастьем. Испытываем острое желание разделить его с нашей семьёй, коллегами, друзьями, даже незнакомцами. Мы хотим заразить других нашим несчастьем.

Мы также очень искусны в умении находить пути критиковать и обвинять. Люди даже собираются группами и ведут разговоры в духе ненависти, и эта ненависть множится в угрожающей степени. Когда мы сеем ненависть, мы пожинаем ненависть. Всё вышесказанное не приносит никакой пользы нашей жизни.

Полно вокруг людей, которые одержимы своей ненавистью. Всё, что они говорят, носит негативный характер. Их ворчливость может оказать на нас плохое влияние. Они вселяют в нас своё плохое настроение. Каждый раз, когда я веду такие изматывающие и порождающие стресс беседы, я чувствую себя несчастной, потому что всё это липнет ко мне, как грязь. Но тогда как грязь легко смыть, токсичность негативных разговоров не исчезает столь же быстро. Люди излучают отрицательную энергию несчастья, а мы впитываем и легко поддаёмся. Ведь вольно или невольно, мы подражаем тем, с кем общаемся.

Несчастье и стресс, как магнит, притягивают ещё больше несчастий и стресса. И наступает день, когда мы уже больше не можем это контролировать, и нас это поглощает настолько, что мы уже этого не замечаем. Мы поглощены несчастьем и стрессом, которые не в состоянии различить. Мы легко к ним привыкаем и уже воспринимаем их автоматически.

К несчастью, мы полны жалоб и самооправданий, и приходим к механическому восприятию реальности, не осознавая этого.

Есть надежда, что, как только мы, в конце концов, пробудимся посреди этого липучего несчастья и отталкивающей, отвратительной реальности, мы будем знать, что надо сделать. А именно: взглянуть на действительность в положительном ракурсе и перейти к осмысленному, здоровому образу жизни. Есть только единственный способ понять, как двигаться дальше — познать себя. Задаться вопросом, чего мы хотим, получить хорошую, полезную информацию, проанализировать её, подойти к ней с разбором и использовать для своего же блага.

Испытывали ли вы когда-либо сильное желание найти в себе смелость избавиться от стадного чувства? Я испытывала. Когда-то я курила, потому что курили все вокруг. Я находилась под влиянием всей этих курильщиков. В один прекрасный день осознала эту неприятную реальность. Я ощущала острую потребность выкурить утром сигарету. Но ущипнув себя, говорила: «Время проснуться, дорогая. Пора бросать курение». Ведь это пагубно влияет

на мою кожу и здоровье в целом. И я избавилась от этой ужасной привычки. Я бросила курить без особого труда и после этого почувствовала себя намного лучше. Я освободилась от вредного влияния и гордилась собой.

Но это избавление не пришло внезапно, как гром среди ясного неба. Мысль о прекращении курения сформировалась в моём сознании не сразу. Я как бы дожидалась подходящего момента, когда почувствую себя готовой. Во время этого процесса я чувствовала внутри раздражение, потому что одна часть меня хотела курить, а другая — быть здоровой. И, в конце концов, решила, что здоровье плодотворнее, чем курить и причинять себе вред.

В конечном счёте, я узнала, где находится «кнопка счастья». Она таится в моей внутренней силе, в упорном желании быть индивидуальностью, а не копией других. Это побудило меня поступить правильно и стать лучше. Когда я обогатилась полезной привычкой, я почувствовала себя пробудившейся и бодрой.

Похоже, что у нас у всех есть две кнопки — «кнопка несчастья» и «кнопка счастья». И перед нами выбор, какую из них привести в действие. Хотим ли мы подражать другим людям или развивать наилучшую версию самих себя? Хотим ли мы процветать, превратившись в человека, наслаждающегося счастьем и покоем, или оставаться такими, какими были прежде?

Если бы мы тратили больше времени, анализируя и корректируя свою нерешительность и слабость, и меньше, придумывая отговорки для самооправдания, мы бы сегодня оказались в лучшей ситуации. Мы бы поняли, что отговорки губительны для нашего благополучия.

Когда мы осознаём точку опоры, нашу силу, это создаёт нам новую перспективу. Мы можем прекратить обвинять других и сказать самим себе: «Я сама в ответе за своё счастье. Что бы ни случилось, я несу ответственность за мою реакцию на это. Я отвечаю за свои поступки и могу изменить свою реакцию и своё поведение в лучшую сторону».

Мы всегда можем привнести больше позитивности, эмоционального равновесия и доброты в наши отношения с другими и, что более важно, в отношения с самим собой.

Моя история

Никогда не жалуйся, не ищи объяснений, сопротивляйся соблазну защитить себя или найти оправдания.

Брайан Трэйси

Я прошла через сложный развод. Прошла через вызванный им стресс, а также депрессию, обвинения и осуждения. Когда я страдала от всего этого, я испытывала конфликт относительно того, какую выбрать реальность. Я разрывалась между двумя мирами — несчастьем и счастьем. Была уверена, что моё счастье и покой погребены под сомнениями, жалобами, страхом, нерешительностью и беспокойством. Меня одолевали сплетни и слухи. Я привыкла выслушивать негативные истории о недостатке здоровья, денег, времени, энергии и любви. Я выслушивала все те же докучливые оправдания снова и снова. Они на меня буквально обрушивались. Я считала себя достойной уважения, но я просто делала то же самое, что и другие люди. Я пыталась скрыть или оправдать своё невежество и терзания отговорками. Когда я защищалась ими, я отговаривала себя от того, чего на самом деле желала. Отговорки похищали у меня время, творческие способности и энергию.

Не было ничего приятного в том, чтобы тащить себя изо дня в день и делать что-то, не вкладывая в это никакого смысла. Я понимала, что нахожусь под огромным стрессом и болью, и все это доставляет немало страданий. Общепризнано, что стресс является первичной причиной многих болезней, включая депрессию.

Терзания пагубны для здоровья, и я старалась держаться подальше от этого состояния и выработать против него иммунитет. Есть два способа существования: оставаться в неведении относительно того, кто ты есть и чего хочешь, и, может быть, погружаться ещё глубже в страдания до точки невозврата. Или же очиститься, оттолкнуться от враждебных обстоятельств и найти душевное равновесие. Я могу продолжать жаловаться или же могу привести в действие способность осознать ситуацию, и тогда, если упаду, я смогу встать, прийти в себя и шагать с достоинством дальше.

Я пришла в своей жизни к такому рубежу, когда почувствовала себя в состоянии отбросить навсегда навязчивое ощущение дискомфорта и двигаться дальше по направлению к радости и счастью. Я была готова убрать этот дискомфорт и переключиться на позитивное отношение ко всему. Я должна была извлечь урок из неприятного опыта и выстроить взамен ощущение душевного покоя. И как только я осознала это, я начала перестраивать характер своего мышления, чтобы освободиться от неудобств и стресса. Чем больше я размышляла на эту тему, тем яснее для меня становилось, что нужно делать, чтобы полностью избавиться от всего этого ненужного мусора.

И смогла направить энергию несчастья на то, чтобы сделать что-то продуктивное, и воспользоваться этой энергией для новых начинаний. Таким образом появилась хорошая возможность изучить что-то, чего я не знала прежде. Приобретение новых навыков — замечательная вещь. Было много таких тем, из которых я могла что-то выбрать, чтобы усовершенствовать себя и обрести лучшее качество жизни. Я прошла через процесс обновления, снимая с себя один за другим слои несчастья и стресса, чтобы изменить ментальность и прийти к совершенно свежему подходу — к позитивным взглядам. Изменения происходят постепенно.

Я знала, что существует способ жить иначе, испытывая больше радости и внутренней свободы. И я была нацелена на то, чтобы наполнить себя и свою жизнь приятными мыслями и созидательными планами.

Перебирая мысли, деятельность и информацию, поступавшую в мой мозг, я могла ясно видеть, какую пользу это мне приносит. Могла составить верное представление о самой себе и о других. Могла найти для себя гораздо лучшее развлечение, чем сплетни. Могла сделать своё настроение недоступным для внешних обстоятельств. Иными словами, я интересовалась тем, что я могу сделать, чтобы улучшить свою жизнь.

Я была настроена очень серьёзно относительно того, чтобы идти по дороге позитивности. Это было самое подходящее время, чтобы предпринимать ежедневную умственную инвентаризацию. Я пообещала себе, что начну в тот же день — никаких промедлений.

Прекрасно помню тот день, когда начала отвечать на этот вызов, развивать в себе более рациональное мировоззрение, придержи-

ваться лучшей перспективой и вести более достойную жизнь. У меня был ненасытный аппетит на то, чтобы жить в гармонии с собой и моим окружением, сохранять состояние праздника и помнить о нём, искать во всём добрые нотки и обдумывать хорошие новости. Я наслаждалась каждым моментом этого процесса.

В этот период я проводила много времени наедине и в молчании, перебирая хорошие идеи относительно того, как жить лучше. Мой первый шаг был исследовать и узнать, что может сделать меня довольной и спокойной. Я составила лист видов деятельности, которые позволяют мне чувствовать себя уверенной и бодрой. Это было чудесное время внутреннего обогащения. Оно привело к своего рода договору счастья с самой собой и к поискам, которые я любила, и я участвовала в этом с подлинной радостью и энтузиазмом, постигая истинное сокровище моего внутреннего мира. Это было волнующее и наделяющее силой приключение, надёжный метод продвижения туда, куда я хотела идти.

Я осторожно создавала безопасную среду, в которой чувствовала себя комфортно. Была полна желания оставить позади свои терзания и вступить в реальность незамутнённого счастья, найти равновесие и согласие, оставаясь в таком состоянии бесконечно. Я была готова к истине и мудрости и обладала смелостью быть честной перед собой. Быть непредубеждённой и видеть вещи такими, какие они есть, поддерживать позитивный подход — всё это помогло мне избавиться от внутреннего дискомфорта и продолжать идти вперёд.

Получив сполна дозу назойливого несчастья, я перестала огорчаться по поводу своего развода. Я поставила целью сделать свою жизнь плодотворной, придерживаясь здорового образа жизни и ставя превыше всего спокойствие. Я также была намерена меньше обращать внимания на то, что думают обо мне другие. Если они говорили какие-то негативные вещи, я их игнорировала. Но если они говорили что-либо ободряющее, я была рада прислушаться.

Слова, которые мы говорим друг другу, поистине имеют значение. Когда я общаюсь с другими людьми, я стараюсь обмениваться информацией, которая может их вдохновить и поддержать, использую добрые слова, сосредотачиваюсь на признательности, распространяю хорошие новости и приятные истории, провожу время наиболее интересным образом и хочу, чтобы меня окружали

люди с подобными запросами и такой же повесткой дня. Я также говорю о том, как улучшить здоровье и благополучие, достичь душевного равновесия, найти любимое хобби и думать хорошо о себе и других. И чем больше двигаюсь в этом направлении, тем меньше вещей огорчают меня, и тем спокойнее я становлюсь и меньше реагирую на дурное. Несчастье постепенно отступает, и дружественная реальность становится ближе.

Избавиться от дискомфорта может быть нелегко, но это возможно, настроиться на радость и оставаться позитивной. Когда я гляжу на положительную сторону жизни, я становлюсь более рассудительной и выбираю лучшее направление по дороге в красивое будущее.

Взвешивание всех «за» и «против» несчастья и счастья поможет нам прийти к более мудрым решениям. То, как мы используем наши воззрения, мысли, слова и образы, влияет на наш выбор и помогает сделать плавный переход к более радостной жизни. Чему мы отдаём предпочтение — несчастью или счастьем, именно то мы и получаем. Это наш выбор. Мы получаем то, что выбрали. Решение должно быть существенно лёгкое, потому что, сделав правильный выбор, мы всегда лучше себя чувствуем.

Я узнала о многом непростым путём и могу сказать, что перемены поначалу вызывают сомнения, потом сбивают с толку, но в конце концов вознаграждают. Как только поймёшь, что счастье — это внутренний комфорт, это нечто, что создаётся в данный момент, приходит знание, как сохранить его на долгие времена.

Жить осознанно — это прекрасный способ наслаждаться пребыванием в этом красивом мире, культивируя в себе позитивное, присутствуя в том, что делаем, обретая радость и спокойствие.

Осознанная жизнь

Осознанность — это энергия пребывания в данный момент осведомлённым и внимательным. Это продолжающаяся практика глубокого проникновения в жизнь, в каждый момент повседневности. Стремиться к осознанности, значит быть подлинно живым, присутствующим и близким к тем, кто вокруг вас, и к тому, что они делают. Через

осознанность мы учимся жить в данный момент вместо того, чтобы переноситься в прошлое или в будущее. Пребывание в настоящем — это единственный путь действительно устанавливать безмятежность в самом себе и в мире.

Тхить Нят Хань

Я пытаюсь размышлять над этими чудесными словами, полными мудрости, и над тем, как сделать для себя каждый день более осмысленным.

Когда я окружена очаровательной энергией осознанности и спокойствия, всё представляется мирным и приятным. Я расслабляюсь. Я чувствую себя хорошо, и мне это нравится. Нет нужды омрачать моё нынешнее наслаждение жизнью мыслями и заботами о прошлом и будущем. Нет ничего дороже, чем быть здесь и сейчас, в настоящем времени. Я люблю такие моменты хорошего самочувствия. Есть сладость в том, чтобы пребывать в таком состоянии.

И вот вам моё предложение. Лишь на минуту сдвиньте перспективу и постарайтесь увидеть свою жизнь в этот день протекающей в более медленном темпе, когда больше времени уделяется вещам, которые значат для вас больше всего. Вообразите себя удовлетворёнными и безмятежными. Представьте, что эмоциональное и духовное благополучие — это ваш наивысший приоритет. Сместите своё внимание к этому. Немедленным результатом осознанности будет то, что вы ощутите в себе больше спокойствия. Жизнь заслуживает благодарности за такие драгоценные моменты.

Осознанная жизнь — это ключ к миру и счастью. Это поможет нам воздавать должное красоте текущего момента. Это поможет нам устанавливать связь с нашим внутренним «я» и достигать спокойствия. Это также открывает двери к нашим затаённым желаниям и потребностям. Состояние осознанности и радости может быть достигнуто с лёгкостью.

Фантастические преимущества осознанности включают следующее:

- лучшая поддержка хорошего состояния здоровья;
- снижение уровня стресса;
- больше душевного спокойствия;
- улучшенный сон;

- меньше реакций и осуждений;
- лучшее принятие решений;
- больше продуктивности в повседневной жизни;
- обострение ясности ума;
- меньше ощущений одиночества;
- улучшение настроения;
- лучшее понимание своих мыслей и чувств;
- более здоровое питание;
- больше мотивации к упражнениям;
- повышенный интерес к жизни.

Осознанность означает брать на себя ответственность за то, что мы говорим, думаем и делаем. Проявление осознанности — это фундамент для счастья.

Когда я познакомилась с идеей осознанной жизни, я решила применить её к себе. Сейчас я стараюсь сфокусировать момент за моментом и сосредоточиться на себе. Стараюсь выполнять свои ежедневные действия осмысленно, одно за другим. Я делаю это, когда вспоминаю об этом. Не подталкиваю себя. Просто этим наслаждаюсь. Это быстро улучшает моё настроение и вознаграждает меня долго действующими положительными результатами.

По мере всё большей осознанности новая реальность становилась моим стилем жизни. Например, когда я сталкиваюсь с неприятной ситуацией, то делаю паузу и задумываюсь, вместо того чтобы реагировать в негативном духе. Это вызывает у меня желание взаимодействовать доброжелательно с окружающими и лучше думать о себе. В течение дня я поступаю более разумно, когда приходится выбирать, что есть, как передвигаться и когда сделать перерыв. Это особенно полезно в ситуациях, когда уровень стресса высок.

Я много размышляла об осознанной жизни. Жить осознанно и поддерживать в себе энергию радости — это духовность в действии. Мы всегда можем выбрать наиболее подходящий нам путь к духовному развитию и включать различные практики благодарности и общение с природой.

Если мы проделаем эту персональную работу по сосредоточению на текущем моменте, то будем приятно удивлены и вознаграждены хорошим здоровьем и душевным равновесием. Мы можем жить осознанно и чувствовать себя комфортно каждый день.

И разные виды деятельности — вроде прогулки или приготовления пищи — могут выполняться осознанно. Одним из способов достижения осознанности является медитация — духовная практика, предполагающая фокусирование на определённой мысли или предмете или просто прислушивание к звукам природы. Буддисты говорят об этом и практикуют медитацию на протяжении тысячелетий. Их техники учат нас тому, как достигать мира и эмоционального спокойствия. Нет необходимости становиться отшельником или отправляться в монастырь, чтобы научиться делать это правильно. Однако это отличная идея ознакомиться с различными техниками медитации, прибегнув к помощи профессионалов. Это всегда доступно, и можно начать практиковать немедленно. Требуется лишь наше намерение и желание верить в благотворность этого, делать это с удовольствием и уделять внимание текущему моменту. Направление нашего внимания — это наша ответственность.

Мы можем начать практиковать медитацию в любом возрасте и делать это в любой обстановке. Многие люди обращаются к этому, чтобы смягчить стресс и успокоить душу. Мы можем исследовать разные способы медитации и найти то, что нам ближе всего.

Медитация может улучшить наше душевное здоровье. Многие люди жалуются на депрессию или нервозность. Это обычные проблемы здоровья. Депрессия жалит нас, когда мы предаёмся размышлениям о прошлом. Беспокойство посещает нас, когда мы тревожимся о будущем. Душевное здоровье, равновесие и спокойствие духа нежно обнимает нас и приносят утешение, когда мы остаёмся в настоящем.

Когда мы в настоящем, нечего бояться и не о чем беспокоиться. Мы можем только молчать и наслаждаться мгновением. Спокойствие текущего момента стирает тревогу и депрессию. Медитация — это натуральная терапия, и может быть полезной в лечении этих обоих состояний. Она способна естественным путём восстанавливать спокойное и безмятежное состояние духа и поддерживать хорошее здоровье.

Медитация может благотворно сказаться и в других случаях, но нужно всегда проконсультироваться с врачом.

Пятиминутная медитация

Спокойному духу покоряется вся вселенная.

Лао Цзы

Несколько минут медитации — это всё, что требуется, чтобы вернуть равновесие. Несколько сеансов от одной до пяти минут в течение дня помогут нам обрести ощущение покоя. Мы делаем паузу, дышим и наслаждаемся настоящим моментом. Мы вглядываемся внутрь себя, уделяем безраздельное внимание каждому моменту и нашим мыслям и ощущениям. Чтобы осознать данный момент, лишь скажи себе: «Я именно здесь и сейчас». Соедини себя на самом деле с текущим моментом. Почувствуй всё своё тело, почувствуй, как ты стоишь на земле и поблагодари за то, что ты здесь.

Медитация должна выполняться применительно к вашим индивидуальным предпочтениям, чтобы получить от неё все её преимущества. Один раз в день — это хорошо, но три раза в день — оптимально, проверяя себя, что вы находитесь в осознанности. Сделайте это приятным занятием.

Попробуйте эти подсказки в сессии медитации. Отключите свой телефон и отложите его в сторону. Сядьте в удобной позе и закройте глаза. Будьте неподвижны и будьте собраны. Вдыхайте и выдыхайте и уделяйте внимание только своему дыханию. Если ваш ум блуждает, соберитесь и вернитесь обратно к дыханию.

Или постарайтесь повторять слово или фразу, или позитивное утверждение, которое вам нравится, или сконцентрируйтесь на каком-то прекрасном образе. Вы можете также считать от одного до десяти и в обратном порядке. Когда медитация закончена, не спешите и наслаждайтесь сегодняшним днём.

Практиковать внимательность, уделять время на свои чувства, эмоции и сознательно работать над тем, чтобы присутствовать в настоящем моменте. Это поможет достичь состояния спокойствия и равновесия и уменьшить умственную разногласицу.

Действительно ли вы слышали звуки моря? Однажды я сидела на скалах на берегу океана и старалась сосредоточиться на звуках

набегающих и откатывающихся волн, ощущая запах свежего и солёного воздуха. Путь к красоте, подлинному миру и счастью состоит в том, чтобы созерцать и наслаждаться покоем и радостью в данное мгновение. Это мгновение и есть наша жизнь. Совершенное растворение в нём вызывает необыкновенное чувство. Нет лучшей возможности испытать сладчайший момент, чем ощущение того, что происходит ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.

Думали ли вы когда-либо о преимуществах осознанности?

Как только вы начинаете видеть красоту жизни, уродство исчезает. Если вы начнёте смотреть на жизнь с радостью, вы избавитесь от печали. Вы не можете иметь одновременно небеса и ад, вы можете иметь лишь что-то одно. Выбор за вами.

— Ошо



«Руководство к благополучию» (*Wellness Manual*) рассматривает здоровье и благополучие комплексно. У каждого есть своя история поисков себя. «Руководство к благополучию» может внести вклад в вашу историю, в ваш успех, в ваше хорошее самочувствие, в ваше душевное равновесие.

Это процесс, заключающийся в том, чтобы шаг за шагом всматриваться в себя с целью достичь отличного здоровья и поддерживать его. Размышления и самоанализ дадут возможность исследовать свою жизнь под новым, уникальным углом зрения. Это позволит лучше узнать себя с точки зрения позитивности, благодарности, счастья, простоты, правильного питания, физической нагрузки, и еще многого другого. Вы найдёте также в этой книге дружеское напоминание о простых и полезных инструментах, которые всем нам доступны. Эти инструменты не новы. Они ведут свое происхождение от древних философий исцеления, существовавших на Востоке и на Западе.

«Руководство к благополучию» излагает в простой форме существовавшие веками методы достижения равновесия тела и души. Владение искусством здоровой и полноценной жизни — это путь к благополучию.



Леона Соколова — консультант по вопросам здорового питания и образа жизни, автор и основатель сайта www.wellness-manual.com.

Она помогает людям строить свою жизнь с учётом их индивидуальных особенностей. Леона прошла подготовку в Институте интегрированного питания (*The Institute for Integrative Nutrition*), имеет сертификат консультанта по комплексному подходу к здоровью, является членом Американской Ассоциации профессионалов здравоохранения, практикующих без лекарств (*American Association of Drugless Practitioners*).

