

Эмоции

Издревле люди жаждали счастья, подобно тому, как выжженная земля жаждет воды. Легко ли оно давалось? Не всегда! О нем писали поэты и романисты, о нем рассуждали философы, но почти все они знали о счастье лишь понаслышке. Короли пытались властвовать над ним, но счастье не подчинялось их могуществу. Богач пытался его купить, но оно не продавалось. Интеллектуалы пробовали понять его, но тщетно. Знаменитости пытались обрести счастье за счет славы, но счастье предпочитает безвестность. Молодые люди говорили, что счастье принадлежит им, но счастье невозможно найти в удовольствии, и его не может обрести тот, кто не задумывается о последствиях своих действий.

Некоторые люди полагали, что счастье можно культивировать в лабораториях. Они изолировали себя от мира и проблем жизни, но счастье ценит обычных людей и возвращается в естественных условиях. Другие пробовали обрести счастье с помощью достижений науки и техники, но с ускорением технического прогресса печали и душевные пороки распространились еще больше. В отчаянии многие люди пытались искать счастье по всему свету. Но дело было не в выборе места — счастье не обитало в небоскребах и дворцах. Утомленные поисками, некоторые люди сказали: «Счастья нет, счастье — это лишь грезы тех, кто никогда не просыпается». Счастье стучалось в каждую дверь. Оно давало надежду всем людям: печальным и веселым, подавленным и смеющимся, энергичным и лишенным фантазии. Оно внушало: «Послушайте, ищите меня не вокруг себя, а внутри себя». Мы переспрашивали: «Что? Говорите громче!» Оно шептало, и шепот его был подобен мягкому бризу: «Не ищите меня в космосе и на разных континентах Земли. Ищите меня внутри себя. Я обитаю среди ваших эмоций, в средоточии вашего духа...» Большинство людей не понимали языка счастья. Они ожидали, что счастье войдет в их жизнь с громopodobным грохотом. Но счастье любит тишину. Оно скрытно и проявляется почти неощутимо в изгибах жизни и в простых деталях бытия.

Мы не понимаем счастья, поэтому нас можно уподобить кораблю без руля. Мы презирали счастье, и оно не давалось нам. Мы плохо обращались с ним, а оно появлялось на миг и быстро исчезало. Счастье обитало в душах многих людей всего лишь миг, а в иных душах — всю жизнь. Счастье порождает любовь, спокойствие, мудрость, радость, терпение, терпимость, солидарность, прощение, стойкость, самообладание, доброту и чувство собственного достоинства. Вы никогда не встречали такого дружного семейства! Если вы плохо обращаетесь с кем-то из членов этой вашей семьи, вы рискуете потерять все семейство. Если пострадала ваша любовь, вы теряете спокойствие; если спокойствие покидает вас, вы теряете стойкость; потеря стойкости будет стоить вам мудрости; если вы лишились мудрости, распрощайтесь с чувством собственного достоинства.

Мы должны познать мир эмоций, чтобы взрастить счастье. Мир развивается с удивительной скоростью. С каждым десятилетием наши знания приумножаются, а прежние мифы рушатся. Старые научные «истины» сменяются новыми. Все происходит так быстро! Может ли счастье двигаться в том же темпе? Нет! Счастье — Друг времени. Мы должны тренировать эмоции, чтобы быть счастливыми.

Эмоциональное образование означает развитие наиболее важных функций нашего интеллекта, таких, как управление мыслями, защита эмоций в моменты напряженности, способность обдумывать свою реакцию, умение поставить себя на место другого, способность воплощать мечты и ценить жизнь. Почему одиночество, заниженное чувство собственного достоинства, беспокойство, усталость и раздражительность свойственны юным и взрослым? Потому что они никогда не тренировали свои эмоции, никогда не пытались в корне изменить свою жизнь. Многие книги по самоусовершенствованию внушают людям неадекватное представление о сущности счастья. Мы постоянно открываем новые школы, но от этого не стало больше думающих людей. В мире появилось больше физиологов и психиатров, но от этого люди не стали жить лучше. Людей, которые умеют управлять кораблем своей жизни в море эмоций, по-прежнему очень мало.

Нет волшебных способов стать счастливым. Путь к счастью лежит через эмоциональное образование. Мы не можем отказаться от нашей жизни, мы можем только изменить свой подход к ней. Тому, кто думает, что он все изучил, надеяться не на что. Если вы думаете, что вы — лишь несведущий и неискушенный ученик в Школе Жизни, вы не безнадежны. Нет никаких гигантов в эмоциональной сфере, поскольку все мы — вечные ученики,

Вы можете и должны найти путь к счастью, дорогу к спокойствию, удовольствие в диалоге, храбрость, чтобы преодолеть кризисы, и ясное сознание, чтобы сохранить интерес к жизни. Мы обладаем невероятной силой. Мы выиграли самую большую гонку, мы были самыми храбрыми и удивительными на Земле, поскольку пережили самый захватывающий роман в истории.

Гонка за жизнь

Когда-то вы были допущены к участию в самой большой гонке всех времен и народов. Там были миллионы конкурентов. Только вообразите, сколько у вас было соперников! Почти все претендовали на победу, но только один из них победил — и это были вы. Проанализируйте, каковы были ваши шансы. Ничтожные, не правда ли? Очень близкие к нулю. Все сговорилось против вас. Никогда удача не была так далека. Но вы не могли позволить себе проиграть эту гонку, иначе упустили бы самый большой приз в истории — жизнь. И тогда другой человек сидел бы на вашем стуле, читая эту книгу; другой занял бы ваше место на этом этапе бытия.

Что это была за гонка? Это была гонка за жизнь. Были миллионы сперматозоидов, рвущихся оплодотворить одну яйцеклетку и завоевать себе право на жизнь. И вы были среди них самым упорным существом в истории, ибо верили, что сможете победить. Таким мечтателем вы уже никогда не были. И сейчас тоже. А тогда вы мечтали о том, что было почти невозможно. Если бы любой другой сперматозоид оплодотворил

яйцеклетку, был бы сформирован другой человек, не вы. Вы были бы навсегда вычеркнуты из жизни. Вы не получили бы ни глаз, чтобы видеть солнце, ни эмоций, чтобы иметь друзей.

Тогда вы были крошечным — в тысячи раз меньше песчинки. Вы были маленьким и несовершенным созданием, но ваша способность, бороться за жизнь была удивительна. Генетическая программа определила, что вам нельзя умирать, что вам нужна эта яйцеклетка в матке вашей матери. Только благодаря ей вы могли стать человеком. И вы смело устремились к своей цели.

Это было самое большое соревнование в истории, самая жесткая гонка, когда-либо пройденная живым существом. Это было несравнимо труднее, чем в настоящее время преодолеть рак, инфаркт, семейный или финансовый кризис. Так что не отчаивайтесь, сталкиваясь с сегодняшними кризисами.

Завоевание Оскара лучшим актером, награждение Нобелевской премией или достижение вершины карьеры в любой компании мира — очень легкая задача по сравнению с соревнованием, в котором вы участвовали на заре вашей жизни. Поэтому если вы чувствуете себя низшим существом из-за того, что никогда не достигали чего-то значительного, то знайте, что вы ошибаетесь. Вы несправедливы к себе, потому что заслуженно победили в самом большом и самом трудном соревновании в истории. Никогда не чувствуйте себя ниже любого другого человека или менее способным, чем он.

Богаты вы или без гроша в кармане, интеллеktуал или неграмотный, знамениты или безвестны — все это не важно по сравнению с жизнью, которую вы завоевали. Почувствуйте жизнь, пульсирующую в каждой клеточке вашего тела и вибрирующую в вашей душе.

Логика жизни не совпадает с логикой математики: здесь деление означает умножение. Деление клетки умножает жизнь. Эмоциональное деление умножает счастье. А математик и финансист скажут вам, что делиться —

значит уменьшаться. Всегда следуйте логике жизни; она богаче, чем логика математики. Вы оплодотворили яйцеклетку, миллионы раз подвергались делению и стали интеллектуальным существом.

Многие отказались бы от соревнования с миллионами конкурентов, боясь поражения. Вы помните, о чем вы думали во время самой большой гонки в жизни? Ни о чем! Вы тогда и не могли думать. Если бы могли, то вы, вероятно, сдались бы. Самый важный шаг в жизни был предпринят без лишних размышлений.

Бог, Создатель, толкнул вас на эту большую гонку. И вы были глубоко благодарны за возможность, которую Он предоставил вам, хотя не осознавали эту благодарность. Как вы благодарили Его? Гонясь, пlying, двигаясь и сражаясь за право жить. Вы благодарили Его тем, что не оглядывались назад, не останавливались перед проблемами, не жаловались на препятствия. Сейчас вы вполне могли бы считаться специалистом по жалобам, но тогда вы были специалистом по жизни.

Каждый раз, когда мы встречаем препятствия и считаем их непреодолимыми, эта мысль парализует нас. Страх отнимает у нас решимость. Конечно, ясно мыслить необходимо, но, если долго размышлять о предстоящих трудностях, это блокирует интеллект и лишает надежды.

Многие ученые мучаются из-за того, что не могут даже минимально контролировать мир мыслей. Многие руководители страдают оттого, что думают слишком много. Многие молодые люди страдают от невнимательности и раздражительности, потому что дают мало отдыха своему уму.

Мы должны научиться мыслить эффективно. Те, кто действует бездумно, разрушают окружающую среду; те, кто думает слишком много, получают нервное истощение и разрушают свое здоровье. Мысль и действия должны быть рифмами в одной строфе поэмы. Никто не сможет успокоить море эмоций, пока не научится контролировать мысли.

Возможно, вы считаете, что счастье сродни миражу. Ваша жизнь может стать обителью стресса. Возможно, вы не знаете теперь, что означает быть непосредственным и свободным. Возможно, вы забыли, как быть счастливым и простым в общении, и, несмотря на то, что молоды, не знаете даже, как совершать незапланированные поступки. Возможно, вы слишком много думаете и слишком мало чувствуете; возможно, вам требуется очень сильный стимул, чтобы стать эмоциональным. Но, вы можете изменить свою жизнь к лучшему. Помните, что под присмотром Творца вы преодолели все барьеры, которые отделяли вас от жизни. Теперь пришло время научиться ориентироваться в море ваших эмоций.

Мы изучаем законы математики, но не законы эмоций. Мы изучаем языки, но не изучаем язык эмоций. Выходит, что мы учимся исследовать внешний мир, но не готовы исследовать собственный внутренний мир.

Сотни миллионов подростков посещают школу, но они не готовятся к Школе Жизни. Они подвержены психологическим расстройствам, их уязвляют разочарования, и все это наносит им психические травмы. Кто не подготовлен к тому, чтобы переносить обиды, разочарования и потери, тот просто не усвоил основные уроки в Школе Жизни. Тот, кто не научился оберегать свои эмоции от перенапряжения, превращает их в мусорный ящик.

Классическое образование отстает на столетия от образования эмоционального. Ошибка — не в преподавателях. Они — безвестные герои, ведь школа уже давно напоминает не цветущий сад, а бесплодную пустыню. Вина лежит на системе образования, которая развивалась в течение столетий и имеет скудные представления о том, как управлять мыслями и находить фарватер в потоке эмоций.

К сожалению, все представители нашего биологического вида поражены недугом. Речь идет не только о типичных нервных расстройствах вроде депрессии, панического синдрома и фобии. Мы страдаем от одиночества,

от недостатка солидарности и нормального общения, от неспособности созерцать красоту, от стрессов и индивидуализма.

Современный человек никогда не был так могуществен в преобразовании внешнего мира и так беспомощен в мире собственных эмоций и мыслей. Наука породила покорителей физического мира, которые в эмоциональной сфере — беспомощные дети. Они красноречивы, когда говорят об окружающем мире, но безмолвны, когда сталкиваются с собственными чувствами. Они компетентны, когда решают объективные задачи, но не могут справиться с поражениями и разочарованиями.

Если мы можем испытать радость, только когда жизнь складывается удачно, значит, мы — рабы обстоятельств. Истинное чувство собственного достоинства человек может обрести, только научившись ощущать себя комфортно на своем месте. Счастлив тот, кто извлекает большее из меньшего.

Если вы научились видеть многое в малом, считайте, что психологически вы готовы к тому, чтобы владеть многим. Если вы не усвоили этот урок, вам всегда будет чего-то недоставать, и вы не сможете вырваться из порочного круга неудовлетворенности.

Мысли порождают эмоции

Многие мыслители пытались изучить эмоции, но чем дальше они продвигались, тем больше возникало вопросов. Что такое чувства? Какова природа эмоций? Иногда, пребывая в совершенно спокойном состоянии, мы словно ненароком приводим в действие спусковой механизм беспокойства и раздражения. Каким образом настроение меняется с такой быстротой? Почему нам так легко управлять миром вокруг нас, но так трудно управлять нашими эмоциями? Как соотносятся эмоции и мысли?

Каждый человек — это целый мир страдания. Никогда не думайте, что вы обычный маленький человек. В вашей душе сокрыто больше тайн, чем во вселенной. Психологические явления сложнее, чем физические.

Эмоции должны влиять на разум, но не поработать его. Рассудительные и здравомыслящие люди расчетливы и малочувствительны; эмоциональные люди сверхчувствительны. В обоих случаях душа страдает от дисгармонии.

Один бизнесмен, начал страшиться нищеты. Его финансовое положение было превосходным, но сам он боялся разориться. Эмоции его были столь сильны, что фантазии казались ему реальностью. Он так болезненно реагировал на эти мысли, что психика его серьезно расстроилась. Через месяц пациенту уже казалось, что он нищий и ему пора просить милостыню на паперти перед храмом.

Дурацкие идеи бывают у каждого. У вас хватило бы смелости созвать всех друзей и родственников, чтобы поделиться с ними всеми мыслями, которые приходят вам в голову? Нам приходит на ум столько абсурдных мыслей, что никто не захотел бы выслушать такой монолог. Некоторые люди вполне могли бы чувствовать себя счастливыми, но мысли, которые роятся у них голове, лишают их покоя. Берегитесь мыслей, которые подталкивают к самобичеванию, заставляют искать в себе недостатки и тревожиться безо всякого повода.

Бывают мысли без эмоций, но эмоций без мысли не бывает. Из этого мы и должны исходить. То есть, вы можете думать, не испытывая никаких чувств, но не можете испытывать какое-либо чувство, не размышляя. Эмоции всегда вызваны мыслями, даже если эти мысли неосознанны или незаметны. Единственное исключение составляют эмоции, обусловленные воздействием наркотиков или расстройством метаболизма.

Если после пробуждения вы испытываете страх и беспокойство и не можете понять, в чем причина, скорее всего, это объясняется тревожными мыслями, возникшими во сне непосредственно перед тем, как вы

проснулись, или с неуловимыми мыслями, которые возникли сразу после пробуждения, например с мыслями типа: «Жизнь бессмысленна», «Все идет не так», «Этот день будет такой же, как все», «От ваших мыслей в море эмоций может воцариться штиль, а может подняться шторм.

Таким образом, от содержания ваших мыслей зависит суть ваших эмоций. Следите за своими мыслями, и тогда вы сможете контролировать текущие и будущие эмоции. Многие люди стараются застраховать себя от будущих проблем, но при этом не управляют своими мыслями. Страхование прикрывает парадную дверь, защищая нас от опасности, но негативные мысли становятся тем черным ходом, через который опасность может проникнуть в наш дом. Какой мы странный и парадоксальный биологический вид!

Некоторые люди чувствуют беспокойство по вечерам и не понимают почему. Когда день кончается и близится ночь, они замыкаются в себе, тем самым, усиливая чувство одиночества. Другие хотели бы вычеркнуть из жизни часть воскресенья после полудня, потому что чувствуют потребность в движении, потребность видеть людей. Если у них нет возможности действовать, они погрязают в рутине, уходят в себя и стимулируют тем самым появление негативных мыслей. Этот путь ведет напрямиком к одиночеству и тоске.

Мы должны извлекать удовольствие даже из незначительных импульсов, поступающих из окружающей среды. Нам все кажется обычным, хотя во всем есть тайна. Вы думаете, что знаете людей, с которыми работаете и живете, но вы не допущены даже на порог их индивидуальности. Жизнь кажется бесконечной рутинной, но в глубине ее таится так много нового. Даже воспоминания об одном и том же событии никогда не бывают идентичными. Когда мы говорим о прошлом, мы добавляем в наши воспоминания цвет и аромат настоящего.

Никакое явление не бывает два раза одинаковым, и в рутине есть своя красота. Так что тому, кто, подобно великому знатоку эмоций Иисусу Христу,

умеет наслаждаться красотой полевых цветов, цветы покажутся более привлекательными, чем дорогие наряды королей.

Что такое эмоция

Эмоция — это энергетическое поле, которое постоянно трансформируется. Каждый день у нас возникают сотни эмоций. Они непрерывно появляются, исчезают и изменяются. В идеальном случае процесс изменения эмоций может подчиняться принципу наслаждения, в соответствии с которым ощущение счастья превращается в чувство покоя, а оно, в свой черед, преобразуется в любовь и порождает соответствующие мысли. Однако в реальности радость чаще всего оборачивается беспокойством, а удовольствие сменяется раздражением.

Человек по своей природе не может постоянно радоваться. Как полагают многие физиологи, эмоции никогда не находятся в сбалансированном состоянии. Эмоции постоянно изменяются, и этот процесс развивается циклично. Однако именно устойчивость эмоций, вызывающих удовольствие и ощущение покоя, является залогом душевного здоровья.

Терпимость — это свойство сильных, а не слабых. Терпимость обеспечивает стабильность эмоционального энергетического поля. Стать терпимым можно только в том случае, если вы обретете способность спокойно относиться к недостаткам других людей.

Чем нетерпимее человек, тем больше он озабочен поведением других людей и тем сильнее выражено у него ощущение неуверенности и утомления. То же самое можно сказать о способности прощать. Прощать, способны не слабые, а сильные духом. Только сильные умеют прощать, только они могут видеть то, что скрыто за поведением других. Искусство прощения позволяет оберегать эмоции. Способность прощать и быть терпимым достигается путем постоянных тренировок.

Эмоциональное старение — естественная тенденция

Эмоции — это то единственное, что всегда должно оставаться молодым. Однако с возрастом человеческие эмоции приобретают все более печальный оттенок. Ребенок счастлив больше, чем подросток, подросток — больше, чем взрослый, а тот, в свою очередь, счастливее старика. Поэтому в старости эмоциональные расстройства развиваются чаще, чем в детском возрасте.

Что ощущаете вы сами? Вы чувствуете себя более счастливым человеком, чем прежде? Сейчас вам живется легче, чем в детстве? Вас так же радуют мелочи жизни, как в детские годы? Вы стали смелее в мечтах, или ваши мечты иссякли?

Чем дольше мы живем, тем больше приобретаем знаний, житейского и профессионального опыта. К этому прибавляются неприятности, потребности, обязательства, конкуренция на работе, жизненные конфликты. Вот в чем кроется проблема. Со временем все усложняется — усложняется настолько, что иногда нам самим с собою трудно сладить.

Если вы юны, позаботьтесь о том, чтобы ваши эмоции сохраняли юношескую свежесть. Если вы — взрослый человек, постарайтесь сохранить простоту и способность мечтать. Если вы пожилой человек, добейтесь того, чтобы заботы не определяли характер ваших эмоций. В жизни всегда будут возникать проблемы, а вот молодость может пройти безвозвратно.

Несмотря на то, что в целом люди с возрастом испытывают все меньше удовольствия, эмоциональное старение происходит не параллельно со старением клеток. Молодой человек может быть эмоционально старым, а старый человек — молодым. Некоторые молодые люди 20-летнего физического возраста в эмоциональном отношении подобны глубоким

старикам. Их ничто не радует. Они только и знают, что жаловаться, раздражаться и беспокоиться.

Зато некоторые старые люди в эмоциональном отношении молоды. Они относятся к жизни как к приключению, они всегда пребывают в хорошем настроении и ведут активный образ жизни. Они смеются, играют и мечтают с непринужденностью, несмотря на текущие проблемы и шрамы, оставшиеся от прежних травм. Они молоды, хотя их организм постарел, поэтому общение с ними приносит ощутимую пользу.

Молодые люди должны быть настороже, чтобы в эмоциональном отношении не стареть преждевременно. Маниакальное потребление, которое стимулируют средства массовой информации, может ускорить этот процесс. Стремление иметь все, что хочется, получать это, когда хочется, и так, как хочется, — все это подсознательно снижает энергию удовольствия.

Маниакальное стремление к идеальной внешности тоже разрушает удовольствие людей, особенно молодых. Многие молодые люди, включая и топ-моделей, преждевременно стареют в эмоциональном смысле. Они так молоды внешне, но так стары внутренне! Тот, кто критически оценивает каждый изгиб своего тела и вымеряет каждый грамм своего веса, утрачивает простоту и непосредственность, страдает от хронической неудовлетворенности и самобичевания. Тот, кто ценит форму больше, чем содержание, не может быть счастливым человеком. Люди любого возраста, молодые и старые, должны отказаться от этого стереотипа.

Человеческая память во многом отличается от памяти компьютера, кроме того, она сложнее устроена. Компьютер ждет вашей команды, чтобы зарегистрировать информацию, а в человеческой памяти вся информация регистрируется автоматически и самопроизвольно — благодаря действию автоматической регистрации в памяти.

Эта система регистрирует, прежде всего, впечатления, сопровождаемые ярко выраженными эмоциями. Именно поэтому мы помним лучше всего те впечатления, которые принесли нам много радости или страданий.

Разочарования, поражения, потери, отверженность, интимные конфликты, кризисы социальных отношений и стрессовые социальные ситуации зарегистрированы в самых важных участках памяти и учитываются при формировании новых напряженных эмоций. Человек располагает экзистенциальной памятью, в которой зарегистрировано прошлое, а также оперативной памятью, которую мы используем постоянно.

Преждевременное эмоциональное старение начинается тогда, когда мы загромождаем центр памяти мучительными переживаниями. Вопреки тому, что думают некоторые физиологи и педагоги, человек, у которого было здоровое детство и, который не зарегистрировал болезнетворную информацию в периферийной памяти, может с возрастом пережить несколько эмоциональных расстройств. Вероятность развития расстройства зависит от характера впечатлений, зарегистрированных в центральной части памяти, которая используется непрерывно. Переутомление на работе, отсутствие эмоционального отклика со стороны окружающих, неудачи, разочарования, приверженность к наркотикам и приступы страха могут стать причиной развития заболевания даже у того человека, чье детство было здоровым и счастливым.

Каждый день мы либо разбиваем прекрасные сады, либо строим трущобы в большом городе памяти. Мы эмоционально стареем, когда загрязняем сознательную и подсознательную память негативной информацией. Не загрязняйте ваши эмоции. Нужно ухаживать за своим интеллектом так же, как рачительный садовник ухаживает за своим садом. Научитесь правильно возделывать почву бытия.

В третьем тысячелетии человек получает больше знаний и меньше радости, больше информации и меньше спокойствия, Несмотря на эпидемию раннего эмоционального старения, хотелось бы, чтобы мы не отчаивались: эмоции можно омолаживать. Способность получать удовольствие от жизни, быть беззаботным, счастливым и по-юношески непосредственным в эмоциональном отношении можно сохранить.

Эмоциями можно и нужно управлять. Они, как и люди, подвержены времени. Вот почему надо научиться воздействовать на них, чувствовать их. Предлагаем для вас небольшие тренировочные упражнения.

Тренинг для омолаживания эмоций (это не значит, что если Вы молоды, то и не надо на это обращать внимания):

1. Научитесь видеть красоту в мелочах

- Не ограничивайте себя заранее составленным расписанием. Хотя бы раз в неделю совершайте что-то непредусмотренное. Цените не только престижные вещи, но и то, что нельзя купить за деньги.
- Хотя бы по десять минут в день созерцайте цветы, наслаждайтесь сиянием звезд, думайте о чувствах других людей.
- Цените не только значительные события, но и мелочи жизни.

2. Украсьте вашу жизнь приятными мыслями

- Научитесь размышлять лишь о том, что дает вам надежду, проясняет мысли и вызывает у вас интерес к жизни. Убеждайте себя в том, что вам удастся расположить к себе людей и преодолеть все препятствия. Старайтесь приблизиться к Творцу и познать тайны бытия.
- Злейшие враги скрываются внутри нас. Не сдавайтесь и не предавайтесь мыслям, которые отнимают у вас спокойствие и радость жизни. Помните: нет худа без добра. Там, где пессимист видит грозную молнию, оптимист приветствует долгожданный дождь; там, где пессимист видит хаос, тот, кто обновляет свои эмоции, видит возможность начать все с начала.

3. Думайте как взрослый и чувствуйте как ребенок

- Старайтесь мыслить логично, ясно и сознательно, но сохранять непосредственность и простоту ребенка. Это кажется сложным, но если попробовать, то на самом деле, все очень просто и интересно.

- Старайтесь быть приятным человеком в компании и в кругу семьи. Встречайте каждого рукопожатием и улыбкой. Человек эмоционально молодеет, когда ведет себя любезно.

4. Не носите траур преждевременно, не страдайте нетерпением

- Просчитывайте ситуацию заранее, но не заикливайтесь на ней.

- Люди, страдающие нетерпением, несчастны, они тратят впустую жизненную энергию и отравляют свою жизнь заботами и стрессом.

5. Берегите свои эмоции в сложных обстоятельствах

- Не превращайте свои эмоции в мусорный бак. Старайтесь оберегать их в сложных обстоятельствах, чтобы разочарования, неудачи и горести не оказывали пагубного влияния на вашу эмоциональную сферу.

- Воспринимайте неприятности как нечто внешнее. Вы, словно рыба, обитаете в бушующем море, но буря бушует не внутри вас, а снаружи. Не забывайте о том, что слишком напряженные размышления способствуют усилению беспокойства, а хроническое беспокойство старит ваши эмоции.

6. Не изводите себя

- Не ставьте перед собой недостижимые цели.

- Признайте, что вы можете ошибаться. Вам предстоит не раз потерпеть неудачу, как бы вы ни старались ее избежать. Вы можете потерпеть неудачу даже в тех ситуациях, которые вам уже знакомы.

- Не корите себя за ошибки и не требуйте от других то, чего они не могут дать.
- Начинайте сначала столько раз, сколько будет необходимо. Постарайтесь относиться к себе с терпением и пониманием. Самобичевание вызывает эмоциональное старение.

Вот небольшая история о храбрых людях.

Норвежский антрополог Тур Хейердал был убежден, что в двенадцатом столетии аборигены Южной Америки сделали почти невозможное — мигрировали в Полинезию и населили маленькие острова в Тихом океане. Как они смогли пройти расстояние в тысячи километров? Удивительно! На маленьком и хрупком плоту! Тур Хейердал был убежден, что это было им по силам.

Многие смеялись над теорией смелого норвежского антрополога. Однако, твердо веря в нее, Тур разработал почти невероятный проект. В 1947 году, используя легкую и прочную древесину бальсы (пробкового дерева), он с несколькими друзьями построил плот, подобный тем, что использовали аборигены в свое время. Таким образом, не применяя современной технологии, он решил воспроизвести их средства передвижения и повторить их путь. В этой опасной экспедиции приняли участие еще пять человек.

Риск был огромен. Проект казался безумным. Как маленький плот мог выстоять под напором гигантских волн безбрежного Тихого океана? Они могли утонуть или стать кормом для акул. Многие заключали пари, что экспедиция не состоится, или пробовали отговорить их. Но кто может удержать порыв мечтателя? Мечты вдохновляют душу, восстанавливают силы. Тот, кто никогда не мечтал и не пользовался шансом, который ему выпадает, просто не привык бороться за свою мечту. Рискуя никогда не возвратиться, они отправились в путь.

28 апреля буксир вывел крошечный плот «Кон-Тики» из перуанского порта Кальяо в океан. Вскоре плот отцепили от буксира, и он стал щепкой, подвластной водной стихии. Так Тур с друзьями начали свое долгое путешествие.

Их глаза застилала слезы, а сердца сжимались, когда они смотрели на удаляющийся берег. Когда они выходили в океан, ими владели смешанные

чувства: страх — и решимость осуществить свой замысел. Им предстояло проплыть 8000 километров.

Тур и его друзья строили плот по древней южноамериканской модели, но никто не знал, как на нем маневрировать, Они установили круглый парус в надежде, что ветер понесет их в нужном направлении. Сначала парус обвис, как тряпка, но вскоре ветер показал всю свою мощь и понес их вперед.

Путешественники использовали в качестве руля длинное весло, закрепленное на корме. Мечтатели сменяли друг друга на вахте, чтобы сберечь силы. Они провели два долгих месяца на плоту — очень долго, если учесть, что день за днем перед ними расстилались однообразные синие просторы океана. Пока неожиданностей не было. Океан был спокоен, но эмоциональное напряжение росло. Почему? Они всегда были начеку, поэтому относились к спокойствию океана недоверчиво и настороженно.

Наши авантюристы боялись резкого изменения погоды. А погода и впрямь испортилась. В начале июля черные облака закрыли небо. Сильные порывы ветра чуть не рвали парус. Гигантские волны обрушивались на хрупкий плот.

Это было мучительно. Любимца команды — попугая — ветер унес в море. Все глубоко переживали. Однако они выдержали шторм. Спустя некоторое время случилось неожиданное. Когда Герман, метеоролог группы, вычислял скорость ветра, чтобы составить прогноз погоды, случайной сильной волной потащило один из спальных мешков. Пытаясь удержать спальный мешок, Герман потерял равновесие и упал в воду.

Ему бросали веревки, но ветер дул в противоположном направлении и веревки не долетали до Германа. Плот все дальше относил от метеоролога. Отчаяние охватило команду. Недолго думая, один из членов экипажа, Кнут, прыгнул в воду, чтобы спасти друга. Он пытался доплыть до него, но безуспешно. Все сидели, вглядываясь в даль и тяжело дыша. Даже качка не могла отвлечь их от ужасных мыслей. Они думали о том, что разом потеряли двух друзей. Надежда таяла с каждой секундой. Мечта Тура

превратилась в жестокий кошмар, чувство вины захлестнуло его душу. Сильные мужчины не могли скрыть слез.

Внезапно, когда уже не осталось никакой надежды, что-то мелькнуло в воде, и они увидели своих друзей, которые держались за спасательный круг. Бездна сменилась радостью. Бриз спокойствия сгладил бурные волны эмоций.

Тур и его друзья рисковали ради мечты. После трех месяцев плавания они заметили материковых птиц. Это принесло путешественникам радостное облегчение. Они поняли, что земля близко. Путешествие на маленьком плоту «Кон-Тики» доказало, что теория Тура не была беспочвенной: полинезийцы, очень возможно, произошли от южноамериканских аборигенов. Однако, судя по испытаниям, выпавшим на долю Тура и его команды, многие аборигены, рискнувшие в те времена пересечь Тихий океан, могли погибнуть в пути.

Достигнув островов Полинезии, Тур и его друзья от радости не могли поверить в случившееся. Их переполняли эмоции, и страх исчез. Однако со временем страх вернулся. Пристать к берегу было очень трудно. Они чуть было не сели на коралловый риф. Когда крушение казалось неизбежным, чудовищная волна чуть не опрокинула плот.

Они побороли страх и сумели выдержать удары волн. Плот не выдержал, начал разваливаться, путешественники упали в воду и стали спасаться вплавь. Им удалось найти спокойную лагуну с другой стороны кораллового рифа. Затем они без проблем выбрались на один из маленьких островов Полинезии.

Глубоко взволнованный, Тур упал на колени. Он не знал, плакать ему или смеяться. В волнении он погрузил пальцы в сухой теплый песок. Он хотел почувствовать теплоту земли и удостовериться, что он не был безумен. У них все получилось!

И вы были самым смелым пловцом в истории

Если вы думаете, что никогда не пережили такое же грандиозное приключение, как Тур и его друзья, вы ошибаетесь. Вы пересекли куда более опасный океан только для того, чтобы обрести жизнь. Ваш океан был много больше Тихого. К тому же у вас не было даже плота, который мог бы держать вас на плаву. Как вам это удалось? Вы просто плыли и расталкивали других.

Если сравнить размер вашей единственной клетки с расстоянием, которое вы должны были проплыть внутри матки, чтобы оплодотворить яйцеклетку, вы будете поражены! Вы покрыли в тысячи раз большее расстояние, чем Тур и его друзья. Можно утверждать, что вы были, без сомнения, самым мощным пловцом в истории. Никогда не считайте себя слабым и неспособным человеком. Когда вам нужно пройти извилистый и трудный путь, не считайте, что это слишком трудно.

Когда вам приходится много учиться, чтобы получить докторскую степень или повысить свою квалификацию, знайте, что нет пути настолько долгого и трудного, чтобы его нельзя было пройти. Когда вам нужно изменить поведение, чтобы найти общий язык со своими друзьями, завоевать любовь родителей, заинтересовать учеников или повысить отдачу от умственного труда, знайте, что вам нужно приложить для этого гораздо меньше усилий, чем понадобилось для того, чтобы появиться на свет.

Может быть, сейчас вам приходится трудно, но тогда вас не пугали предстоящие трудности. Вы плыли отчаянно, чтобы получить самое ценное право — право стать уникальным человеком.

Тур и его друзья рисковали ради мечты. Они чуть не погибли. Они претерпели большие мучения. Безмолвные звезды говорили с их сердцами бессонными ночами. Были и такие моменты в открытом море, когда они хотели бы, чтобы их приключение оставалось только мечтой. Но когда они смотрели на сплошную синеву Тихого океана и на волны, борющиеся с малюсеньким плотом, они сознавали, что все это реальность. Ни одна мечта не воплощается во сне, только наяву. Те, кто мечтает и спит на

работе, никогда не осуществляют свои мечты. Мало мечтать, необходимо еще установить приоритеты, чтобы достичь своих целей.

Многие люди в современном обществе переживают тяжелый экзистенциальный кризис. У них нет важной цели в жизни. Они не думают о последствиях, о будущем, они не готовятся к жизни в конкурентном дегуманизованном мире. Им следует тренировать свои эмоции и мышление, чтобы стать инициативными, творческими лидерами. Иначе они не создадут для себя комфортных условий, они будут изгоями на рынке труда и останутся непонятыми.

Мы должны мечтать и осуществлять наши мечты. Мечты сбываются только тогда, когда их орошают потом. Без труда мечты остаются миражами. Помните, что в начале жизни вы рисковали, завоевывая самую большую мечту, хотя тогда вы вообще не могли мечтать. Благодаря генетическому коду вы стали самым большим мечтателем в мире. Вы боролись, чтобы стать живым существом, обладающим способностью мечтать.

Во время оплодотворения вы были одиноки — это был пик индивидуализма. Вам нужно было выжить, но вы не рассчитывали на чью-либо помощь. Ведь бывают и сперматозоиды-киллеры, которые уничтожают менее приспособленных конкурентов. Если вы хотите уцелеть и быть счастливым, вы должны научиться работать в команде.

Новорожденный не умеет общаться. В течение жизни он развивает способность к общению и взаимодействию. Матери никогда не должны забывать, что кормление грудью — это первый большой социальный опыт человеческого существа. Зависимость от материнского молока и пребывание на руках у матери — первые важные социальные опыты эмоционального обучения. Младенцы, вскормленные грудью, стартуют в этом индивидуалистическом мире с огромным преимуществом.

В мире инстинктов преобладает индивидуализм; в эмоциональном мире преимущество имеет взаимодействие. Чрезмерная конкуренция уничтожает спокойствие, препятствует получению удовольствия от жизни и снижает

эффективность интеллекта. Индивидуализм — Друг одиночества, и оба они закрывают дверь к счастью.

Король, у которого есть только подданные, превращает свое королевство в сад одиночества. Политический деятель, окруженный только подхалимами и не имеющий друзей, с которыми он мог бы разделить свои проблемы, превращает власть в собственную тюрьму. Молодой человек, у которого есть только приятели, посещающие с ним вечеринки, упускает возможность освободить свои эмоции.

Не совершайте свое плавание в одиночку. Не будьте самодовольным. Дайте место на корабле вашей жизни близким людям. Попробуйте пригласить в плавание других. Иногда мы поддерживаем других людей, а иногда они поддерживают нас. Ваше семейство должно быть большой командой. Ваши сотрудники должны быть большой семьей. Интерактивное управление в любой социальной сфере расширяет спектр возможностей и превращает пустыню в оазис. Взаимодействие — это форма искусства. Постарайтесь усвоить несколько уроков.

1. Прививка против индивидуализма

- Изоляция мешает взаимодействию и эффективной умственной работе.
- Сильный, не боится обратиться за помощью.
- Лидеры — друзья взаимодействия.

2. Научитесь слышать то, что хотят сказать, а не то, что вы хотите услышать

- Никто не сможет работать в команде, если не научится слушать. Никто не научится слушать, если не научится ставить себя на место другого.
- Вы только тогда поймете, что чувствуют и думают другие, когда научитесь освобождаться от предвзятости.

3. Поощряйте других к выражению мыслей

- Будьте открытым, свободным и непосредственным. Изучите интонации своего голоса и свои манеры, потому что иногда вы думаете, что открыты и непосредственны, в то время как вы выступаете человеком авторитарным.
- Настоящий лидер — не тот, кто выше других, а тот, кто помогает людям освободиться от изоляции и присоединиться к его компании, группе или семейству. Если человек может выразить себя, он становится преданным другом.
- Покажите участникам группы, команды, что нет глупых людей, просто есть люди, которые еще не научились думать.
- Хорошая техника стимуляции интерактивного управления состоит в том, чтобы читать небольшие рассказы маленьким группам и спрашивать их мнение. Эти истории или притчи могут быть на социальные, семейные или деловые темы.

4. Анализируйте идеи участников без предубеждения

- Расширяйте ваши горизонты. Не чувствуйте угрозы или унижения, когда другие участники команды думают не так, как вы.
- Не превращайте свои идеи в абсолютные истины. Никогда не считайте себя дипломированным специалистом по жизни: всегда есть что-то, чему полезно поучиться у других.

5. По заслугам оценивайте самоотдачу

- Привыкайте придавать значение мыслям и чувствам, которые выражают служащие, ученики и дети. Важный опыт приобретается на основе самоуважения.
- Никогда не унижайте сотрудников, даже если их идеи вам не понравились или вы их не одобряете. Достаточно один раз унижить человека, чтобы навсегда лишиться его инициативы.

6. Уделите внимание решению проблем

- Зависть, гордость и ревность — свойства слабых, но они легко возникают в человеческой душе. Каждый день удаляйте их корни.
- Вместо того чтобы настаивать исключительно на осуществлении собственных идей, старайтесь своевременно решать проблемы.

Десять функций мультифокусного интеллекта – результата тренировки эмоций и искусства размышления!

1. Искусство любви к жизни и всему, что ее поддерживает.
2. Искусство созерцания красоты.
3. Искусство ясности: нужно думать, прежде чем действовать.
4. Искусство демонстрации, а не навязывания идей.
5. Искусство солидарности.
6. Искусство управления мыслями в обычной и сложной обстановке.
7. Умение почувствовать то, что чувствует другой человек.
8. Инициативность.
9. Умение работать, преодолевая неудачи и разочарования.
10. Умение работать в команде.

Если вы обладаете хотя бы пятью из этих характеристик, значит, ваша эмоциональная зрелость намного выше среднего уровня. Если вы интенсивно используете хотя бы три этих навыка, знайте, что вы – поэт жизни. К сожалению, подавляющее большинство людей не может похвастаться даже двумя из этих десяти характеристик. Учитесь правильно черпать счастье из его источников. Как можем быть счастливы, если нас волнует утечка воды из крана, но не утечка спокойствия? Как мы можем быть счастливы, если мы озабочены грязью, накопленной в офисах и в

наших домах, но не пытаемся удалить мусор, накопившийся в наших воспоминаниях? Главное – ценить то, что

нельзя купить за деньги. Все, что мы делаем сознательно или подсознательно, направлено на то, чтобы сделать нас счастливыми в широких аспектах жизни: быть защищенным, преодолевать одиночество, быть спокойным, иметь друзей и, самое главное, – расширять наше удовольствие от жизни. Ища не правильным способом в неправильном месте, люди произвели огромные раскопки, но извлекли крайне мало золота из почвы эмоций. Вот почему многие богатые люди в эмоциональном смысле живут в трущобах, а многие бедняки обладают богатым внутренним миром. Вот почему грустные люди постоянно смотрят на нас со страниц газет, а счастливые никогда не пользуются широкой известностью. Успешный добывает счастье в правильных местах правильным способом. Счастье нельзя купить за деньги, но его можно утратить из-за стремления к славе или власти. Если мы желаем найти счастье, мы должны искать его в сокровенных уголках человеческого духа.

Жизнь сложна и без приключений. Каждый хочет достичь какой-нибудь вершины. Некоторые хотят покорить вершину известности; другие мечтают достичь профессионального успеха, третьи – подняться в академической иерархии или получить власть. Более мудрые желают достичь пика счастья, познать смысл жизни, повысить ее качество. Когда мы были всего лишь отчаянной клеточкой, мы хотели достичь пика жизни. Пик жизни – это сама жизнь. Каждый раз, когда человек переживает ситуацию, опасную для его жизни, например несчастный случай или нападение, ряд произвольных механизмов берет на себя ответственность за его поведение и заставляет его реагировать – убежать или бороться с противником. Тахикардия (учащенное сердцебиение) и учащенное дыхание – два таких механизма. Зачем они нужны? Они должны поставить мышечным клеткам большее количество питательных веществ и кислорода, чтобы человек мог убежать или бороться. Хотя жизнь ограничена во времени, у нас есть инстинктивный

механизм, который стремится продлить ее. Этот механизм называется стрессом. Не думайте, подобно многим, что стресс всегда вреден.

Существует нормальный стресс, рожденный инстинктом самосохранения, который старается предохранить жизнь от всего, что подвергает ее риску. Когда стресс становится заболеванием? Когда мы выдумываем врагов, которых нет в действительности; когда сотрудники и семья становятся нашими проблемами; когда мы живем только для социальных потребностей, никак не приоритетных; когда мы скованы долгами и финансовыми обязательствами; когда мы не можем достичь душевного покоя даже в выходные. Когда мы жили в примитивных сообществах, в полях и лесах, наши враги были вполне реальны: змеи и львы. В современном обществе человек стал самым опасным врагом самому себе. У нас есть реальные опасности, например опасность ограбления или аварии, но наши самые большие враги – это наши собственные мысли, профессиональная конкуренция и социальные конфликты.

Когда у нас нет проблем, мы сами создаем их. Стресс принимает патологическую форму, когда мы запускаем нормальные механизмы в неподходящей ситуации. Многие люди не понимают, почему у них сжимается горло, сдавливает грудь, появляется тахикардия и головная боль. Эти психосоматические симптомы – плод беспокойства, которое всегда понуждает тело бежать или бороться против врагов, хотя чаще всего речь идет о мнимых врагах.

Есть люди, которые всегда находятся в состоянии войны. Для них жизнь – не радостное, а опасное приключение. Они красноречивы и интеллектуальны, но они не знают, как расслабиться в социальных отношениях.

Страх – это один из серьезных врагов, коренящихся в глубине человеческой души и причиняющих страдания на эмоциональном уровне. Есть много видов страха: страх перед завтрашним днем, страх потери работы, страх публичного разговора, боязнь людей, страх перед тем, что подумают и

скажут о вас другие, страх перед болезнью, предчувствие неудачи, боязнь выразить свои мысли, страх одиночества, страх публичности, страх за будущее своих детей, страх перед страхами, страх смерти. В психиатрии страхи называются фобиями. Один из наиболее значительных страхов, который охватывает современных подростков, взрослых и стариков, – это синдром паники. Человечество никогда не имело в своем распоряжении такой развитой медицины и при этом никогда так не боялось смерти.

Найдите время, чтобы прислушаться к себе и поговорить о себе. Не только молодые люди и неудачники, но и вполне успешные взрослые люди встречаются с трудностями в преодолении эмоциональной неволи. Это кажется странным, но многие судьи, известные адвокаты, профессора колледжей и религиозные лидеры сталкиваются с проблемой: как вырваться из кандалов эмоций? Почему? Неужели у них недостает жизненного опыта? Нет! Их проблема состоит в том, что по мере продвижения вверх по лестнице успеха они все более изолируются в себе. Каждый из них – один в толпе. Поэтому они – партнеры по одиночеству даже при том, что всегда окружены людьми. Мудрость требует некоторой дозы одиночества, но когда эта доза слишком велика, она подавляет удовольствие от жизни и делает изоляцию болезненной. Те, кто никогда не говорит о своих расстройствах, имеют минимальные шансы избавиться от них. Тот, кто молчит о своих страданиях, усиливает боль. Вы должны найти время поговорить о своих трудностях. Вы должны найти время выслушать себя.

Человек тем более здоров, чем больше он открыт в разговоре о своих чувствах и чем лучше он понимает эмоции других. Внимательно взгляните на себя и оцените: вы – открытая книга или закрытая? Сколько раз вы останавливались, чтобы поразмышлять о своей жизни? Как часто вы позволяете себе забыть о своих обязательствах и дать простор размышлениям об основах вашего существования? Многие люди – превосходные работники, но они не умеют заботиться о себе. Они находят время для всего, кроме диалога с собой. Если вы не находите времени,

чтобы организовать круглый стол на тему своих трудностей и планов, скорее всего, вы переживаете худшее из всех одиночеств, потому что избегаете самого себя. Быть одиноким в толпе невыносимо, но быть одиноким в самом себе просто недопустимо.

Старайтесь проводить время с теми вещами, которые приносят вам покой. Никогда не избегайте Школы Жизни – только будучи в ней прилежным учеником, вы найдете ресурсы, необходимые для того, чтобы корректировать свои жизненные маршруты.

Нередко мы считаем, что у нас нет ни времени, ни способности говорить с собой и окружающими. Некоторые люди начинают говорить о себе, только когда они уже психически больны. Это – огромная ошибка. Если ваш случай таков, вы должны преодолеть этот барьер. Позвольте напомнить вам, что преодоление барьеров уже было однажды вашей специальностью. Мы уже пережили в начале жизни намного более опасное и интенсивное приключение, чем покорение Эвереста. Но, если сравнить размер сперматозоида с теми горами и утесами, на которые вы поднялись в матке, чтобы оплодотворить яйцеклетку, получится, что вы поднялись на тысячи Эверестов безо всякой экипировки. Вы совершили величайший подвиг в истории. Если бы вы не совершили его, вы никогда не познали бы ни чувства одиночества, ни радости дружбы. Знайте, что в ваших клетках и в душе скрывается невероятное могущество. Не бойтесь говорить о себе. Не пренебрегайте возможностью выслушать окружающих. Получайте удовольствие от проявления чувств и сопереживания. Снимите с себя социальную маску и наденьте мантию человечности. Почувствуйте, как это здорово – посидеть и открыто побеседовать со своими детьми или родителями. Вы не можете даже вообразить, насколько приятно сближаться с людьми. Нет неинтересных людей. Даже “психотики” могут нас кое-чему научить и быть очаровательными в своих фантазиях.

В начале жизни все состояло в заговоре против вашей победы в гонке за первое место. Вы могли запросто проиграть, но вы победили. Вы стали номером один из миллионов. Теперь вы развились в сложную

индивидуальность. Вы больше не должны быть номером один. Паранойя первенства – заговор против мудрости. Это нечто животное, инстинктивное и генетическое, Это актуально только в мире спортивных состязаний, и то со многими ограничениями. Будьте вторым номером, но с достоинством.

Победите паранойю абсолютного первенства во всех человеческих проявлениях. Спокойно относитесь к свойственным вам ограничениям. Не поднимайте вес больший, чем можете унести. Будьте номером один среди тех, кто живет в ладу со своей совестью и делает все от него зависящее для сохранения достоинства, но не мечтает видеть весь мир у своих ног. Что за польза иметь мир у своих ног, если вы беспокойны, импульсивны и несчастны? Почувствуйте удовольствие, которое дает нам тесное общение с людьми, поддержите их. Вы мало знаете даже близких людей. В лучшем случае, вы знаете только некоторые частные проявления их сложной индивидуальности.

Знайте, что реальная тренировка эмоций – это не стремление быть первым, не желание победить в одиночку, а стремление совершить свое победное шествие вместе с другими людьми. Поделитесь спокойствием с другими, и это умножит ваше счастье. Вы уже завоевали право на жизнь. Теперь вы должны наслаждаться ощущением победы. Думайте о том, что ваша жизнь важнее всех денег в мире, всех звезд Вселенной. Промежуток времени между детством и старостью так же краток, как часы между восходом и закатом солнца. И коль скоро он очень краток, вы должны заботиться о нем максимально нежно и вдумчиво.

Мы можем начать обучение навигации в водах эмоций и научиться преобразовывать пустыню в оазис. Мы не должны забывать уроки омолаживания эмоций, о которых шла речь выше.

Способы навигации в водах эмоций

1. Сделайте паузу в точке напряжения

- Остановитесь и подумайте, прежде чем предпринять какое-либо действие. Не взваливайте на себя весь груз напряжения в стрессовых ситуациях. Возьмите тайм-аут.

- Поднимите глаза и обратите взгляд поверх горизонта ваших проблем. Разглядите то, чего никто еще не мог увидеть. Если ваш кругозор узок, проблема будет огромна. Если ваше поле зрения велико, она станет маленькой.

2. Взгляните в лицо вашему страху

- Страх закрывает окна суждения, искажает действительность мира и делает из мухи слона. Опасение — ужасный математик, оно может только прибавлять. Никогда не позволяйте страху руководить вами.

- Никогда не позволяйте страху и безнадежности быть мерилем ваших проблем или расстояний, которые вы должны пройти, чтобы преодолеть препятствия.

3. Никогда не бросайте Школу Жизни

- Критически оценивайте свои взгляды на жизнь. Заново продумывайте свои постулаты и принципы поведения.

- Проанализируйте свою нетерпимость, импульсивность, беспокойство и все прочие характеристики, значимые для навигации в океане эмоций.

- Не запирайтесь внутри собственного мира. На территории эмоций нет гигантов — все мы вечные ученики.

4. Будьте специалистом по инвестициям в качество жизни

- Перестаньте специализироваться в устранении проблем на работе, практикуйте инвестиции в качество жизни. Никто не сделает это за вас.

- Все, что укрепляет ваш внутренний покой и счастье, следует рассматривать как наиболее значимое.

- Не ждите наступления лучших дней, улучшайте ваши текущие неудачные дни. Никогда не забывайте, что вероятность вашего появления на свет была близка к нулю, но вы победили.
- Всегда имейте в виду, что у вас есть все основания, чтобы пользоваться правом на жизнь.

5. Размышляйте о величии жизни

- Никогда не унижайте свой интеллект, умаляя его в сравнении с другим.
- Никогда не чувствуйте себя не способным. У вас больше сил, чем вы предполагаете.
- Жизнь — такое великое естественное чудо, что превосходит любое волшебство. Она неопределима и не может быть товаром.
- Жизнь — шедевр Автора Бытия. Осуществите свое право жить красиво и счастливо.

6. Никогда не сдавайтесь: вы сможете победить

- Не бойтесь боли, не давайте одиночеству поработить вас. Не бывает кризиса, который никогда не проходит; не существует эмоционального мучения, которое не рассеется. Нет трудностей, которые не могут быть преодолены. Никогда не разочаровывайтесь в жизни.
- Вы запрограммированы жить. Будьте уверены, что самая большая проблема — не иметь никаких проблем. Тренируйтесь открывать окна своего разума, чтобы проветрить ваши эмоции и увидеть, что снаружи сияет солнце.

Виктор Мезер