



ЛЮДМИЛА КОЛОБАНОВА

*Путеводитель  
в страну  
мудрости*

# Людмила Колобанова

## Путеводитель

### в страну мудрости

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42349418](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42349418)*

*ISBN 9785449667083*

#### **Аннотация**

Путь к мудрости всегда начинается с честного разговора: с близким другом, наставником или самим собой. Перед вами книга о том, как важно услышать своё «Я», понять истинную причину проблем и разрешить себе стать счастливым. Как важно сделать первый шаг, пусть даже он и кажется смешным или невозможным. Простые, но мудрые советы, которые помогут каждому, кто захочет изменить свою жизнь и вытащить себя из трясины серых будней.

# Содержание

Путеводитель в страну мудрости	5
Глава 1	5
Глава 2	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Путеводитель в страну мудрости**

**Людмила Колобанова**

© Людмила Колобанова, 2019

ISBN 978-5-4496-6708-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Путеводитель в страну мудрости

## Глава 1

Эта книга для тех, кто находится в затруднительном положении и ему нужен выход к самому себе.

Всем, кому интересно, – мы отправимся в путешествие по местам долголетия и мудрости. Трудно всегда сделать первый шаг. Много откладываем на потом, это явление называется ПРОКРАСТИНАЦИЯ. Этим вирусом заражаются еще в детстве. Виктор Толкачев (Санкт-Петербургский ученый) в своей книге «Системно-векторный психоанализ» подробно рассказывает об этом заболевании. Кратко расскажу его суть. Если вы думаете, что мы, люди, существа умные и думаем головой, то это не так. Когда вскрыли черепную коробку, то ума там не нашли, там был только мозг с левым и правым полушариями. Ум – понятие из области философии. В. Толкачев утверждает, что мы принимаем и выдаем информацию с помощью восьми векторов, а мозг ее обрабатывает и хранит. Вектора делятся на нижние и верхние. Нижние вектора: мышечный, анальный, кожный, уретральный. Верхние: зрительный, звуковой, обонятельный, оральный. Когда ребенок растет, он проходит все уровни развития векторов. Анальный вектор связан с желанием ребенка де-

лать все самому, приобретать свой собственный опыт. Но родителям легче делать все за малыша, нам ведь надо все побыстрее. А он подолгу сидит на горшке, да еще и рассматривает книжки или поет. Не хочет есть из ложечки, которую мы ему насильно в рот запихиваем, ест руками и все пачкает. А нам надо бегом в детский сад, а он такой «тормоз», ну никак не запомнит, как надевать ботинки, вот опять перепутал левый с правым! Не получив свой личный опыт, всегда в спешке, ребенок учится перекладывать дела на других и на потом. Вот так и проходит жизнь: уроки не делать, пока мать не начнет орать, к экзаменам готовиться в последний день и ночью, посуду мыть, когда уже нет чистой тарелки, и так далее. А жизнь проходит – человек еще и не жил, все собирался, когда наступит подходящий момент. Прокрастинация – это откладывание удовольствия на потом и страдание от неудовлетворенности.

Страдания создают нам болезни, трудности, бедность, одиночество и т. д. Что надо делать? Сергей Стоцкий (харьковский ученый, психолог, аюрвед) предлагает пошаговый выход из этих ситуаций.

Шаг первый: говорить себе простую ПРАВДУ! Это и есть осознанность. Правда исцеляет мысли и тело. Признать, что ты в болоте. Тебя засосала рутина дел, которые ты откладывал на потом, ты провалился с треском и провалил все дела, тебя послали «на хутор бабочек ловить», тебя прокляли со словами «чтоб ты провалился...».

И вот ты теперь в болоте, точнее – в полном дерьме!

И сейчас главное – не паниковать! «Спокойствие, только спокойствие», – как говорил «великий Карлсон». Если будешь переживать, нервничать, дергаться, хвататься за все сразу, еще больше затянет.

Что надо делать?

Шаг второй: расслабиться, стать легким-легким, ну как перышко. Перышко не тонет. Главное – не гневаться и делать все без НАСИЛИЯ над собой. Уметь с собой договариваться, понимать, что это включилась программа сопротивления, выработанная еще в детстве.

И мне было очень плохо, но мой учитель (Михаил Лежепек, руководитель центра «Экология человека») всякий раз говорил: «Плохо – это ХОРОШО!». После всякого провала я научилась выбирать. И теперь с удовольствием могу вам об этом рассказать!

Но моя главная задача (миссия) состоит в том, чтобы научить вас не проваливаться в эту трясиину.

Хотите жить в ананасах?



Анекдот: червяк-сын спрашивает своего папу-червяка. – Пап, а мы могли бы жить в яблоках? – Да, сынок, конечно, могли бы! – Пап, а в ананасах? – В ананасах – это наша заветная мечта! – А почему мы живем в дерьме? – Привыкли, сынок, это наша родина...

## Глава 2

Как я поступаю, когда проваливаюсь.

1 шаг – я себе признаюсь в том, что «меня засосала опасная трясина и жизнь моя полная фигня». Говорю себе простую правду.

2 шаг – я себя спрашиваю: «Что ты будешь делать, когда вылезешь из этой проблемы?»

«Буду радоваться!» – смело отвечаю я. Ну тогда не надо откладывать радость на потом, радуйся уже сейчас.

И это помогает, приходят такие потрясающие идеи о том, как решить эту проблему.

Помню, мне рассказывали замечательную историю о том, что в концентрационных лагерях были мудрые, сильные личности, которые поднимали дух и помогали выжить. Они так же спрашивали заключенных о том, что они будут делать, когда выйдут из заключения. Люди начинали задумываться, что они перестали мечтать и думать о жизни, они думали только о смерти. Эти вопросы заставляли их мечтать, создавать мысленные образы счастливого освобождения.

Многих больных можно легко спасти от заключения пребывания в болезни, спросив, что они будут делать, когда поправятся. К сожалению, некоторые сами себе поставили диагноз, что их болезнь неизлечима.

Потому помогать выбраться из болота надо с умом,

а не так, как в анекдоте:

«Корова провалилась в болото. Медведь стал ее вытаскивать, тянул-тянул, тянул-тянул и голову ей оторвал».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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