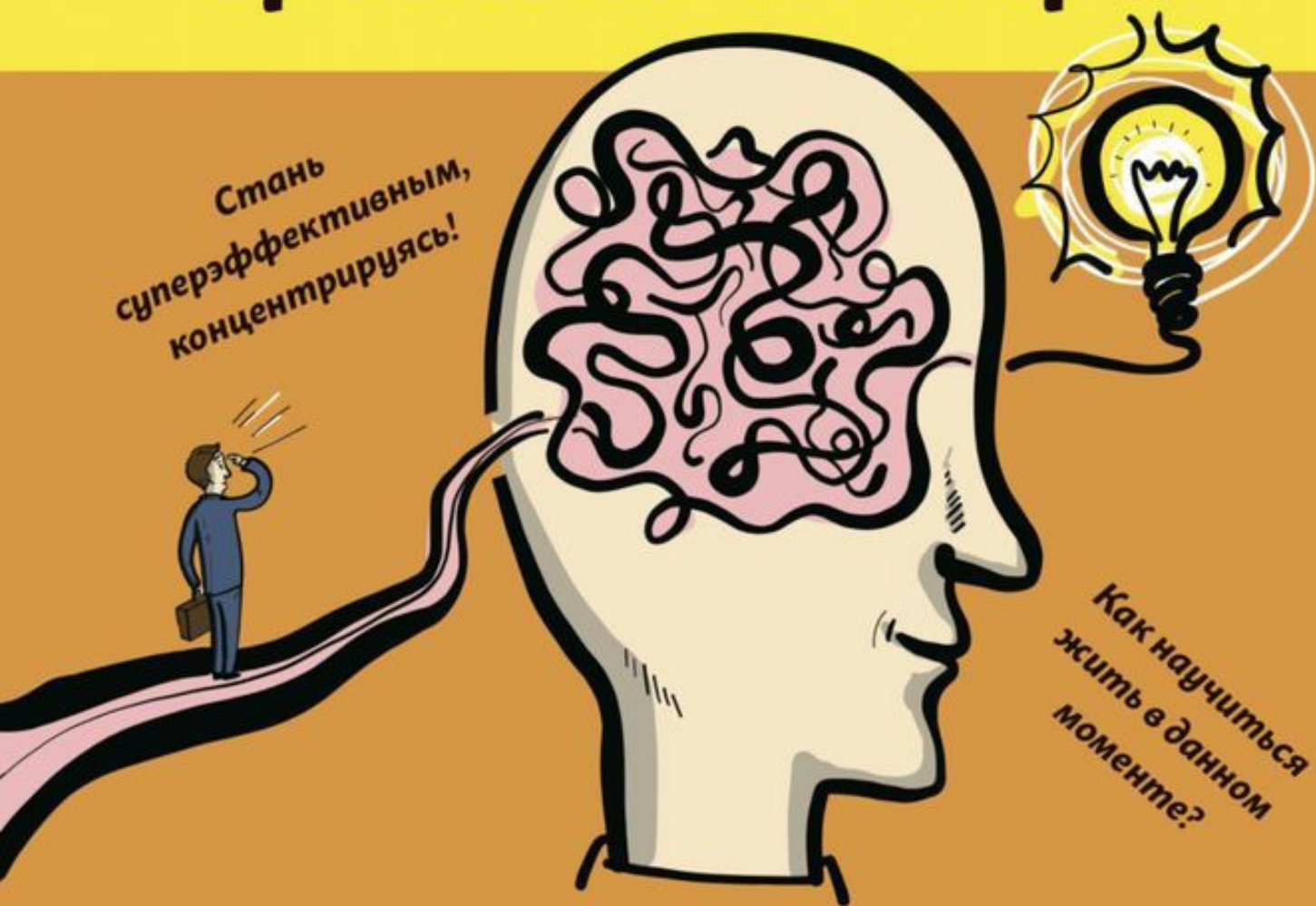


18+

# Мозг, проснись и твори!

Стань  
суперэффективным,  
концентрируясь!



Как научиться  
жить в данном  
момente?

**Секрет достижения  
успеха во всем.**

**ТОНИ БЛЕСС**

Тони Блесс

**Мозг, проснись и твори**

«Издательские решения»

**Блесс Т.**

Мозг, проснись и твори / Т. Блесс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514132-3

Мы были созданы по образу и подобию Господа. Он поместил нас в этот жизненный отрезок времени. И неспроста. Человек живет с определенной целью, а не только для того, чтобы выполнять свои физиологические и социальные функции. Господь создал нас для того, чтобы мы были творцами на Земле. Он Сам Творец, поэтому и хочет видеть нас такими же. И Он четко об этом говорит: «По моему образу и подобию». Если Бог живет в каждом из нас, то Он помогает творить, точнее сказать, творит через нас.

ISBN 978-5-00-514132-3

© Блесс Т.

© Издательские решения

# Содержание

Отзывы	6
Предисловие	7
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Мозг, проснись и твори**

## **Тони Блесс**

Анна Феликсова *Редактор*

Ирина Суздалева *Корректор*

Маргарита Дешкович *Ассистент*

© Тони Блесс, 2020

ISBN 978-5-0051-4132-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ОТЗЫВЫ

**Татьяна Захарова, пастор, журналист, актриса, супруга автора (США):**

– Благодарю Бога за то, что Он использует моего дорогого мужа для несения Его истин через им написанные книги. Это издание необходимо многим людям. Читается очень легко и доступно. Измененные судьбы людей – самая большая награда для нас с мужем! Пусть его талант и желание творить будут служить этому миру!

**Денис Дудник, пастор (США):**

Книга «Мозг, проснись и твори» в наши дни особенно актуальна. Автор подробно и легко объясняет различные ситуации, не загружая читателя психологическими терминами. Книга будет полезна как молодым, так и людям в возрасте. Тонушим – бросит спасательный круг. Ищущим – поможет найти что-то новое для себя. –

**Маргарита Дешкович, провизор, фрилансер, мастер транскрибации (Россия):**

Книга правильная, своевременная. Автор открыл новое видение мира, действительности. Как часто, даже не задумываясь, мы говорим «я буду», «у меня будет», «я сделаю», «в будущем...» А потом удивляемся, что у нас ничего не получается. Нет, только здесь и только сейчас. Все в настоящем времени. И все делаем с благодарностью. Благодарите Всевышнего, любимых, детей, родителей, друзей, окружающих. Живите в мире! –

## Предисловие

Каждому из нас дана жизнь. И все мы проживаем ее по-своему. К сожалению, многие люди находятся в прострации. Их разум рассеян. Это как в фотоаппарате: вначале все расплывчато, но стоит настроить фокус, слегка повернуть объектив, и картинка станет ясной.

Многие так и живут, словно в тумане. Они не знают, насколько важно уметь сконцентрироваться на данном моменте, находиться здесь и сейчас. Люди, которые это осознали, совершили великие открытия, состоялись в бизнесе, политике, достигли пика своей карьеры.

Всех их объединяет одно качество: для достижения своих планов они находились в данном моменте, концентрировались на целях. Почему это так важно? Тогда мы будем эффективнее работать, учиться, жить, отдыхать.

Находясь здесь и сейчас, мы начинаем жить по Божьей воле. Господь сказал: «Ваш разум должен быть бодрым и трезвым», то есть всегда готовым получить и обработать информацию. Человек, у которого рассеянное внимание, не готов к этому.

Друзья, если вас не устраивает ваша жизнь, то знайте, что всегда, в любом возрасте все можно изменить. Прямо сейчас, прочитав «Мозг, проснись и твори», вы наконец-то начнете действовать.

Как? Очень просто: постоянно находитесь здесь и сейчас, а также выполняйте действия, которые описаны в главах. Вы будете удивлены полученными результатами.

Благословляю вас на прочтение этой книги. Желаю огромных успехов. И давайте вместе с вами пройдем этот путь.

## Глава 1

### Если ты не живешь в данном моменте

Снежана с мужем и дочкой-третьеклассницей живут в живописном местечке под Светлогорском. Каждый день муж перед работой отвозит дочь в лицей, а Снежана на своем автомобиле забирает ее после уроков.

Однажды, по дороге домой, Снежана удивилась тишине в машине. Обернувшись назад, она опешила: дочки на заднем сиденье не было.

Женщина, быстро развернувшись, поехала назад, в лицей. Испуганный ребенок стоял на условленном месте у забора и ждал маму. Сев в машину, дочка с возмущением сказала: «Ты почему меня не забрала? Посмотрела как на пустое место и уехала».

Снежана была абсолютно уверена, что дочка села в машину. И даже могла поклясться, что слышала, как хлопнула правая задняя дверь. Ей стало не по себе. Целую неделю она переживала это событие, корила себя. А потом прочитала статью, которая хоть немного, но все же успокоила ее.

Оказывается, Снежана не единственный человек, страдающий провалами в памяти. Супруга известного спортсмена из США Стивена Марлина также попала в аналогичную ситуацию.

Она привезла в парк развлечений троих детей. Дети наигрались, набегались, напрыгались, поели мороженого. Старший ребенок пошел в туалет. В этот момент зазвонил телефон. Нужно было срочно возвращаться домой. Семейство быстро, почти бегом, устремилось к машине.

Про старшего ребенка все благополучно забыли. И только на полдороге к дому один из детей вспомнил, что с ними нет брата – на заднем сиденье авто стало подозрительно больше места, теперь дети не толкались и не возмущались. Мама срочно повернула назад.

Интересно, в какой реальности живут люди? Сейчас я вам расскажу историю 60-х годов прошлого века.

Один человек жил в маленьком городке, где было всего две улицы, на которых стояло 25 домов. Но даже здесь учителя в школе объясняли детям, что надо жить здесь и сейчас, а не витать мыслями в облаках.

В этой маленькой школе был заведен порядок. Учителя на уроках наблюдали за детьми, чтобы они не отвлекались от темы занятия. Им было не все равно, где в данный момент находятся их ученики. Если кто-то отвлекался, то мог получить указкой по плечу или спине.

Учителя свои действия объясняли тем, что они готовятся к каждому уроку, подбирают материал, хотят донести свои знания ученикам. А те, по глазам видно, в мыслях находятся где-то очень далеко.

На одном из уроков физики ученикам наглядно показали, к чему приводят мысленные путешествия во времени и в пространстве.

Один двенадцатилетний мальчик говорил своим друзьям: «Не мечтайте, живите сегодняшним моментом». Я думаю, что ему было дано озарение свыше. Мальчик все время твердил об этом.

Одноклассники частенько колотили его, откровенно смеялись над ним. Но мальчик не сдавался. Он хотел донести до них, что нужно на уроках не отвлекаться, а слушать учителя. Сконцентрироваться на данном моменте. То, с каким убеждением он доказывал свою правоту, повлияло на других учеников, они стали задумываться над своим поведением на уроках.

И случилось чудо! Учителя стали замечать, что успеваемость в их школе улучшилась. Ученики запоминали все сразу на уроке, а дома им оставалось только повторить и сделать домашнее задание. Самые отпетые двоечники теперь получали четверки и пятерки.

Ученики перестали посматривать в окна и ловили каждое слово учителя. Один раз в класс заглянул директор. Он шел мимо по коридору, остановился у двери и ничего не услышал, кроме голоса учителя. В классе стояла тишина, было слышно, как вода капает из незакрытого крана.

Родители не обращали внимания, не учили своих детей концентрироваться, быть здесь и сейчас. Может, потому, что сами не знали о том, как это важно. Возможно, дорогой читатель, вы тоже в первый раз читаете о таком явлении. Ну что ж, лучше поздно, чем никогда.

Что делает курильщик, когда хочет отключиться от проблем? Он начинает лихорадочно курить. Когда он курит, то успокаивается, как бы переходит в другую реальность. Ведь сигареты – это слабый наркотик, поэтому от них бывает так трудно отказаться.

Еще большее отключение дает алкоголь. Он, кстати, тоже отнесен к наркотическим веществам. Человек хочет расслабиться, и алкоголь дает ему это. Спиртосодержащие напитки в малых дозах обладают антидепрессивным действием. Выпив всего пару рюмок, человек словно превращается в кого-то другого, по-иному реагирует на происходящие события, новости, замечания.

Сначала алкоголь действительно расслабляет организм, снимает стресс. Но увеличение выпитого количества приводит к тому, что человек становится неуправляемым, агрессивным. Женщины начинают плакать, мужчины лезут обниматься и целоваться. Люди не контролируют себя, свои поступки. Не зря есть такая поговорка: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

Люди теряют человеческий облик. Они спорят, гневаются, если с ними не соглашались, могут затеять драку. Выбраться из алкогольной зависимости очень сложно, даже врачи порой оказываются бессильны. А ведь человеку надо быть здесь и сейчас, чтобы держать все происходящее под контролем.

Многие говорят: «Мне надо выпить для храбрости». И ошибочно думают, будто алкоголь дает им желаемое. На самом деле алкоголь не дает храбрость, он блокирует центры в мозгу, которые контролируют поведение человека. Убираются границы и барьеры, поэтому человеку кажется, что он все сможет. Но это самообман.

Не стоит уходить от действительности. Жить нужно сегодняшним моментом. Мы должны принимать решения прямо сейчас, должны думать, живя в данном моменте.

По статистике, тысячи и тысячи случаев, когда муж в состоянии алкогольного опьянения поднимает руку на жену. Часто это заканчивается трагически. Муж убивает или калечит любимого человека. Это происходит во многих странах. И эта цифра ужасающе растет.

Человек выходит из своей реальности. Он не владеет собой. Находится в другом моменте. Спор или ссора, возникающая из-за какой-то мелочи, конфликт, который разгорелся из быстро решаемого вопроса, перерастают в домашнюю битву.

Человека невозможно унять, он далек от действительности. Но жена, искренне не понимая этого, продолжает спорить с ним, доказывать свою правоту. В такой момент мужа нужно оставить в покое, не надо ничего говорить и тем более доказывать. Вы его можете только разозлить. Он приходит в дикую ярость. Не контролирует себя и свои поступки. В ход идут не только словесные аргументы, но и предметы домашнего обихода, холодное оружие.

Конфликты случаются не только между мужем и женой. В общественном транспорте одно случайно сказанное слово или фраза приводят к тому, что сначала два человека начинают ругаться, затем в их конфликт включаются другие пассажиры, и вот уже втянут весь салон. Разделившись на два лагеря, они готовы вступить в драку.

Люди вышли из привычной реальности и вошли в реальность ярости, гнева, ссоры, конфликта. В ней они не способны контролировать свои действия. Там действуют другие силы, не божественные. Божественная сила действует лишь в том моменте, который ты проживаешь здесь и сейчас.

Если ты выходишь из этого момента вперед или назад, ты подвергаешь опасности не только себя, но и других людей. Это очень легко доказать. Разгневанный человек начинает вспоминать прошлое и переносит эту информацию в будущее. Человек выходит из настоящего момента, из сегодня и сейчас. Он просто перестает быть разумным существом. Мозг как бы отключается, человек задействует только свои инстинкты. Что это такое? Это врожденная способность живых организмов совершать бессознательные действия под воздействием внутренней или внешней среды.

Одно из таких воздействий – опасность. Также это усталость, потребность во сне, необходимость в продолжение рода. Инстинкты – основа поведения животных и детей. Да-да, наши дети живут, руководствуясь инстинктами. Например, они видят что-то яркое, красочное и сразу требуют: «Дай!»

И поэтому новорожденных детей не нужно крестить или совершать какие-либо другие обряды в церкви с их участием. Человек должен креститься осознанно. Лишь когда он уверовал в Господа, мы совершаем водное крещение. Это осознанный выбор человека.

Когда человек не может сделать выбор, он подобен ребенку или животному. У животного есть физическое тело, есть душа, но оно не может делать выбор. Если муравей живет на определенной территории, то он не может переместиться за тысячи километров.

Давайте представим себе такую картину. Свиноферма. Хозяин вечером вычистил у свинок навоз, покормил их, помыл, может быть, кому-то почесал за ушком, покрутил хвостик. Приходит утром, а его любимица лежит в грязи, хрюкая от удовольствия. Ей все равно, что ее вечером помыли и почесали.

Потом она вылезет из лужи, почешется, что-то пожует. Этот распорядок повторяется изо дня в день. Но если она захочет уйти на другую ферму, к другому хозяину, то не сможет этого сделать. Почему? Потому что она – животное, которое подчиняется своим инстинктам. Она не способна сделать выбор, принять решение.

Жизнь животного не подчинена рассудку, в ее основе врожденные или приобретенные инстинкты и рефлексy. Когда человек выходит из здесь и сейчас, особенно в состоянии алкогольного опьянения, то ему говорят: «Ты просто животное!»

Почему так говорят? Потому что человек начинает себя так вести. Некоторые даже хрюкают, гавкают, мычат, теряют человеческий облик и реально превращаются в животное.

Но чтобы жить по тому же сценарию, что и животные, необязательно быть алкоголиком. Есть люди, которые просто стараются не напрягаться, как бы отключаются от реальности. Они плывут по течению, как лодка без весел. Делают все автоматически.

Человек просыпается утром, но не ради какой-то цели. А потому, что так заведено. И на работу тоже ходит неосознанно. Все ходят, и мне надо. Почти 80% людей делают то, что им не нравится. Ходят на ненавистную работу. Состоят в браке с нелюбимой женщиной или нелюбимым мужчиной. Живут жизнью, которая им противна.

Это чем-то напоминает день сурка, из которого нет выхода. Каждый день одно и то же. Как у той свиньи на ферме. А некоторые люди даже становятся похожими на свиней. Не следят за своей фигурой, не моются.

Недавно я нашел фотографию своих одноклассников. На ней мы еще молоды, нам по 18—19 лет. Из 12 человек, запечатленных на фото, 11 в военно-морской форме. Все – будущие офицеры флота. И практически все, за исключением двух человек, стали военными моряками. Не стали мы ни врачами, ни архитекторами, ни бизнесменами, ни артистами.

Почему? Потому что жили в одном военном городке. У нас у всех отцы были военные моряки. Мы жили и воспитывались в военной среде. Каждый день видели море, подводные лодки и корабли. Мы находились тогда здесь и сейчас, поэтому и получился такой результат.

Самое интересное то, что ни один из моих одноклассников, ставших впоследствии военным моряком, не пожалел о своем выборе.

Эх, молодость! Прекрасное время! Энергия бьет ключом, силы немерено, хватает и на работу, и на отдых, и танцы под лунной до утра. Но постепенно друзья и подруги создают семьи, рождаются дети.

Социальные догмы очень сильны в обществе. Раз мой друг или подруга создали семью, то и мне надо. Иначе будут смотреть как на изгоя. «Что я, хуже других?» – рассуждают многие. В своей книге «Секрет счастливого замужества» я подробно разбираю причины, которые подталкивают людей к браку. И что их ждет после свадьбы.

В первых шести главах я разбиваю многие мифы, бытующие среди людей. Рассказываю об ошибках, которые они допускают при создании семьи. Многих из них можно было бы избежать, если бы люди действовали осознанно, а не повиновались своим основным инстинктам – влечению к противоположному полу и продолжению рода.

Люди думают не головой, а инстинктами. Надо принимать решения осознанно. А осознанным ты можешь быть только в данном моменте. Если человек не руководствуется сознанием и доводами разума, то он пассивно реагирует на происходящие события, не является их инициатором. Его выбор определяет окружающая обстановка, его действия – лишь ответы на внешние раздражители.

Такие люди похожи на подопытных кроликов. У них вырабатывается условный рефлекс на раздражитель. Как только возникает знакомая ситуация, человек эмоционально реагирует на нее, вместо того чтобы подключить разум, все взвесить, обдумать и только потом принять решение, на что нужно реагировать, а на что благоразумно закрыть глаза и промолчать.

Люди больше не творцы своей судьбы. Они руководствуются только теми фактами, которые нашли в печатных изданиях, книгах и особенно – в интернете. Прислушиваются к мнениям других, вместо того чтобы самостоятельно анализировать информацию.

Сейчас даже маленькие дети имеют свои каналы на YouTube. Многие не вылезают оттуда сутками. У людей развилось клиповое мышление. Они не могут удерживать в памяти большие объемы текста, делать правильные выводы. Книгам предпочитают популярные мессенджеры Яндекс Дзен, Инстаграм, Тик Ток, Пинтерест и другие, где можно просто скроллить (прокатывать пальцами) новостную ленту и бездумно разглядывать картинки. Кстати, последнее действие – скроллить ленту – могут и обезьяны. Круг замкнулся. Люди становятся похожими на животных.

Долгое время нас никто не учил ни в школе, ни в других учебных заведениях, как жить, как создавать семью, как относиться к противоположному полу, как воспитывать детей. Значительная доля полученных нами знаний не нужна в реальной жизни.

Очень хорошо, что сейчас стали появляться Институты брака и семьи, Школы добрых отношений. Чтобы жить счастливо, мужчины должны знать хотя бы азы женской психологии, а женщины – мужской. Как ни странно, но она, психология, разная. Нельзя девочку воспитывать как мальчика, а его – как девочку. Получив определенные знания и находясь в данном моменте, человек может принять правильное решение.

Все мы когда-то ходили в школу. Почему? Потому что так принято. Люди не задаются вопросом: «Ради чего надо ходить в школу?» История знает людей, которые плохо учились в школе, были отстающими, двоечниками, например, Томас Эдисон и Уинстон Черчилль. Один изобрел лампочку накаливания, которой мы пользуемся по сей день. Второй был блестящим британским политиком. Они занимались самообразованием, читали литературу. Но мы четко

знаем, что вначале надо закончить школу, потом высшее или среднее профессиональное учебное заведение.

Очень часто люди, сумевшие добиться больших успехов, проходят совершенно другой путь. В то время как остальные даже не знают, в чем заключается их миссия на Земле, в чем их предназначение. Они не задают себе этот вопрос. Мы создаем семьи, следуя сложившимся в обществе традициям, проживаем жизнь, глядя на своих друзей, знакомых.

Я вам расскажу один случай, который часто вспоминаю. Когда я только перебрался в Америку, то работал на одном предприятии. В 1996—97 годах любой человек мог купить в Филадельфии, где я тогда жил, двухэтажный дом стоимостью 50—60 тысяч долларов. В принципе, имея приличную зарплату, семь-восемь долларов в час, человек мог оформить ипотеку (как принято говорить в России) на 30 лет, внести небольшой взнос от одной-двух тысяч долларов и заехать в свой красивый дом.

Сейчас цена на эти дома поднялась до 200—300 тысяч долларов. И не каждый человек может позволить себе подобную роскошь. Но в те времена практически все люди, приехавшие в Америку, буквально через полгода-год могли приобрести такой дом. Я тоже его приобрел.

Вспоминаю одну из наших знакомых, Жанну. Как-то раз она пришла в гости, ошарашив нас известием о покупке дома. Я был сильно удивлен и спросил ее: «Позволь, но ты ведь никогда не заводила разговор на эту тему. С чего бы вдруг?» Она мне отвечает: «Как? Все покупают, и я тоже хочу. Что я, хуже других?»

Одно дело покупать, например, глядя на других, модную косметику или духи. Или ходить в магазин, который тебе посоветовали друзья. Но покупать дом, потому что так делают остальные, мне это непонятно.

А если завтра все пойдут топиться на речку? Мне что, присоединиться к ним? У нас очень сильно развито стадное чувство. Из стада выделяться нельзя. Посчитают белой вороной и будут всячески терроризировать. Все получают высшее образование, а я чем хуже? А надо оно мне или не надо, одному Богу известно. Потом эти ненужные дипломы пылятся на полках. Многие ни одного дня не отработали по полученной специальности.

Расскажу вам еще один случай, который мне запомнился на всю жизнь. Я очень часто обращаюсь к нему в своих проповедях и привожу в качестве примера о предназначении человека. Это реальная история об одном враче, который добился больших успехов.

Игорь практикует в течение десяти лет. Его наградили какой-то государственной премией. Он пригласил своих родителей на это торжество в город Атланту, где тогда жил. Торжественная часть прошла на высшем уровне.

В конце вечера родители говорят: «Сынок, давай отметим это событие в ресторане. Мы гордимся тобой. Мы слышали, как о тебе отзываются твои коллеги, твои пациенты. Ты добился огромных успехов, и нас это просто радует». Все отправились в ресторан.

По возвращении домой сын вышел в другую комнату и долго не возвращался. Родители стали волноваться. Когда мама зашла в комнату, она увидела, что сын лежит на кровати и рыдает. Она стала допытываться, в чем дело, что случилось. Ведь все было так хорошо.

Он поднялся и сказал: «Я никогда не хотел быть врачом. Все десять лет моей практики я мучился. Я хотел быть инженером. Но вы в свое время настояли, чтобы я поступил в медицинский колледж. Да, я знаю, что делаю благородное дело. Но также с ужасом понимаю, что это не мое, не лежит у меня к нему душа. Я дальше не хочу работать врачом. И что мне сейчас делать, не знаю. Я себя чувствую глубоко несчастным человеком».

На свете есть более миллиона многодетных семей. Кто-то получает откровение свыше. Но некоторые самостоятельно решили, что у них будет много детей, потому что сами родились в таких семьях. У их сестер и братьев большие семьи. И вот женщина считает, что будет многодетной мамой. Но это совершенно неправильно. Может, Господь не хочет этого. Может,

у Него для нее есть другое предназначение. Каждый для себя должен получить ответ. Главное не только родить ребенка, но и воспитать его достойным гражданином своей страны.

Мнение окружающих, особенно близких людей, играет для нас не последнюю роль. Родители ждут внуков, сначала аккуратно намекают, а потом уже требуют. Им, видишь ли, перед друзьями стыдно.

Некоторые взрослые дети, которые еще не создали семью или уже разошлись по каким-то причинам, поэтому и не хотят жить вместе с родителями, не хотят испытывать ежедневный прессинг. Создал человек семью или нет, родились в семье дети или нет – не должно быть критерием оценки человека.

Наличие потомства или его отсутствие – это не показатель, по которому человек отличается от животного. Единственное, что отличает человека от любого животного, – наличие интеллекта, благодаря которому он действует осознанно, с пониманием, себе во благо.

Жить осознанно – значит находиться в данном моменте, здесь и сейчас. Действовать осознанно – это привилегия, которую нам дал Господь.

Только действуя осознанно, мы являемся разумными существами. Писание это подтверждает. Господь говорит об этом в Новом завете: «Трезвите и бодрствуйте».

Что значит «трезвите»? Господь сравнивает человека трезвого и нетрезвого. Нетрезвый человек, как я говорил выше, живет в другой реальности. Он может совершать глупые поступки. Он не владеет собой. Алкогольное опьянение – причина аварий и преступлений, нахождение в нетрезвом виде усугубляет ответственность человека за совершенный поступок.

Я сам когда-то в состоянии алкогольного опьянения сел за руль, поехал в казино. Меня остановили полицейские и на полтора года лишили права управлять автомобилем. Сколько глупостей я совершил под действием спиртного!

Подобно тому, как термометр показывает температуру от низкой до высокой, так и наше сознание может находиться на разных уровнях бодрствования и трезвости. Когда Бог говорит, что мы должны бодрствовать, это значит, что мы должны быть в состоянии здесь и сейчас, в состоянии осознанности.

В любой момент может возникнуть необходимость без промедления принять важное решение. Мы не можем предугадать, что случится в следующее мгновение. Но можем и должны находиться здесь и сейчас, и тогда никто и ничто не застанет нас врасплох.

Существуют различные фазы сна. Мало кто знает, но есть также разные фазы бодрствования. Когда человек встает утром, это еще не значит, что он проснулся. Как на автопилоте он идет в ванную комнату, принимает водные процедуры. Некоторые просыпаются только в транспорте по дороге на работу.

Многим знакома эта ситуация. Иногда разговариваешь утром с человеком по телефону, просишь его что-то сделать, а он заторможен, потому что еще не проснулся до конца. Ты ему в шутку говоришь: «Дорогой (или дорогая), проснись!» Его головной мозг не успевает обрабатывать поступающую информацию и отдавать нужные команды организму.

Мы не созданы жить, руководствуясь только инстинктами и рефлексам. Нас создал Господь Бог как людей разумных. Поэтому мы считаемся венцом творения. Это означает, что Бог хочет, чтобы любое наше движение было осознанно, любая наша мысль была осознанна, наш выбор был осознан. Человек, проживающий каждую секунду в данном моменте, живет осознанно. Жаль, что мало кто на это обращает внимание.

Разумный человек способен выбирать из пищевого изобилия именно те продукты, которые подходят для правильного питания. Когда мы заходим в любой супермаркет, от количества еды глаза разбегаются. Зачастую люди набирают в свои тележки или корзинки много продуктов, которые им не нужны. Возможно, они были голодны. И сработал не разум, а желудок. Чувство голода руководило человеком, запахи просто сводили его с ума.

Расскажу случай из своей жизни. Я хотел купить лимоны. Несколько раз заходил в магазин. Но покупал все, кроме лимонов. Эта история продолжалась почти две недели. Иду за лимонами, захожу в магазин, беру все, кроме них.

И поэтому в магазин надо ходить на сытый желудок, тогда ваш выбор будет осознанным. Для усиления этой осознанности составляйте список необходимых продуктов, можно прямо в сотовом телефоне.

Есть множество советов, как покупать только нужное. Например, ходить не с банковской картой, а с определенной суммой наличных. Или завести специальную карту для походов в магазин и иметь на ней определенный лимит денег. Возможно, это остановит любителей шопинга. Тем более что в магазине в долг продукты не дадут. Значит, придется укладываться в имеющуюся сумму.

Маркетологи и работники магазинов давно научились пользоваться человеческой слабостью. Например, специально распространять запах какого-то вкусного продукта. Или прямо готовить этот продукт, например пиццу, на глазах покупателя. Орган обоняния и орган зрения, конечно же, сигнализируют человеку: «Купи это немедленно, да побольше!»

А это сладкое слово «sale» – распродажа. Кто же пройдет мимо ярких желтых или красных ценников, разве что слепой. Они действуют на человека, как волшебство. Как магнит притягивают его внимание и кошелек. Все любят приобрести что-нибудь на халяву, не заплатив или же отдав меньше, чем товар стоил изначально. Вот только на самом деле оказывается, что нет никакой скидки и распродажи. Это обычный маркетинговый трюк. Цена на товар искусственно повышается, и потом якобы с нее делается скидка. Если человек находится в осознанном состоянии, здесь и сейчас, он думает, анализирует, размышляет, быстро сделает простые расчеты и обнаружит обман.

Многие люди, придя в магазин, покупают, не глядя на этикетку. Их не интересует ни состав, ни срок годности, ни производитель. Точно так делают животные, например корова. Идет с пастбища и по дороге объедает придорожные кусты и траву. Если нет рядом пастуха, может забрести на мусорку, там чего-нибудь съесть. Иногда в коровьих желудках находят даже гвозди.

В итоге кто живет осознанно, тот реже болеет. Он бодрее, энергичнее, находится в лучшей физической форме, чем человек, живущий инстинктами. Он и жить будет дольше, в радости, в любви, а не в постоянной депрессии. За отпущенное ему время максимально сумеет использовать свои таланты, энергию и потенциал на то, что ему уготовано свыше. Выполнить свое предназначение на Земле, достичь той единственной цели, ради которой он был создан Творцом и оказался на Земле.

В медицине есть одно отличное правило. Оно звучит так: «Смотри, что берешь». Прежде чем дать больному таблетку или сделать инъекцию, врач или медсестра прокручивает в голове: «Смотри, что берешь!» Была бы на то моя воля, во всех магазинах, больших и маленьких, я повесил бы прямо перед глазами покупателей этот лозунг.

Друзья, вы же знаете о том, что мы можем быть ведущими, а можем – ведомыми. Мы можем быть созидателями и творцами, а можем быть потребителями. Мы можем быть хозяевами своей жизни, а можем подчиняться внешним обстоятельствам, и не факт, что они нам принесут какую-то пользу.

Человек разумный руководит своими действиями. Он быстро и адекватно реагирует на происходящие изменения. Например, водитель мгновенно нажимает на тормоз, боксер блокирует удар и так далее. У таких людей активная жизнь, позитивные жизненные принципы. Они знают, к чему стремятся, что хотят, а что не хотят, свои сильные и слабые стороны.

Приведу простой пример. Среднестатистический человек проснулся утром и решил съездить в магазин. Вдруг пошел дождь, и он сразу меняет свое решение: «Нет, в дождь не поеду. Я могу промокнуть. Будет скользко, придется взять зонтик. Лучше поеду в магазин завтра».

А завтра поездка в магазин откладывается из-за того, что нужно срочно оказать помощь другу, свозить кота или собаку к ветеринару. Или вдруг срочно приезжает любимая теща, и ее надо встретить в аэропорту. Человек сам себе не хозяин. Его действиями распоряжаются внешние силы: погода, друг, любимое животное, жена, которая просит встретить ее маму.

Но есть категория людей, которые при любых обстоятельствах исполнят задуманное, потому что они находятся в здесь и сейчас. Дождь идет? Отлично, надену дождевик. Друг просит помочь? Помогу, но после поездки в магазин. Ветеринара можно вызвать на дом. Что кается тещи – это святое. Даме надо помочь обязательно. Но ведь в магазин можно заехать и вместе с ней. Она либо подождет в машине, либо можно предложить пойти в магазин вместе и купить теще небольшой подарок в честь ее приезда. Я думаю, она останется довольна.

Человек, который берет жизнь в свои руки и находится в данном моменте, гораздо эффективней и успешней человека, ведомого внешними силами.

Далеко не все люди знают про здесь и сейчас. Они живут, словно на автопилоте. От них часто можно услышать: «Только был понедельник, а уже завтра суббота». Так жить гораздо проще, но это лишает человека возможности переживать и наслаждаться каждым мгновением, каждой секундой.

Люди как бы спят наяву, но часто этого не замечают. Для них жизнь проходит, как один миг. И в конце они часто сетуют: «Жизнь пролетела, а мне и вспомнить-то нечего». У человека, который живет в здесь и сейчас, совершенно другое восприятие жизни. В старости он сохраняет ясность ума, пишет мемуары, рисует картины, получает высшее образование. На закате дней ему точно будет о чем вспомнить.

У меня есть хороший знакомый. Он вечно занят, до него не дозвониться. Одновременно делает несколько проектов. То он на конференции, то у него семинар. Создается впечатление, будто перед вами активный деловой человек. Но когда ты его просишь показать результаты, оказывается, что их нет.

Там недоделано, тут в подвешенном состоянии, здесь в планах. Вроде он не сидит без дела, занят целый день, жалуется, что кофе выпить некогда, а в конечном итоге – ничего. Только приобретенный букет соматических заболеваний. Кстати, и для головного мозга многозадачность крайне вредна. Узнали кого-то из друзей? А возможно, это вы сами?

Пусть человек доведет до конца одно дело, но осознанно. Результат будет гораздо выше, чем, если он от каждого дела «отщипнет» по кусочку. У таких людей каждый день проходит бестолково и бессмысленно. И, к сожалению, так сейчас живет большинство людей на Земле, превращаясь в толпу «кусочников». Человек проживает жизнь, фактически не приходя в сознание.

Привычка складывается из периодически повторяющихся действий. Мы не можем за один день накачать мышцы. Но ежедневное осознанное повторение одних и тех же упражнений, постепенное увеличение их количества приводят к желаемому результату.

Когда человек живет в бессознательном состоянии, все время «летит» на автопилоте, это входит в привычку.

В этом заключается закон Вселенной, закон Небес. Человек так устроен, таким его создал наш Господь. То, что мы регулярно повторяем, то мы потом и осознаем. Вспомните, как вы учили стихи в школе? Повторяли про себя или вслух каждую строчку по несколько раз, пока они не врезались в память, запомнившись на всю жизнь.

Я сегодня спокойно могу процитировать строки из «Евгения Онегина» Пушкина. Помню наизусть стихи Есенина и Блока. Я это выучил, и оно легло в копилку подсознания. Вы знаете, что люди в основном живут в подсознании, а не в сознании? Потому что сознание, осознанность – это здесь и сейчас. Если человек живет на автомате, он как будто спит всю жизнь до самого конца, так и не проснувшись.

Таких людей настолько много, что они являют собой толпу, безликую массу, всегда готовую подчиняться и следовать за лидером. Отсюда так называемый закон толпы. Куда все, туда и я. Все идут на фабрику, и я с ними. В работе на фабрике или заводе нет ничего зазорного.

Важно понять лишь то, вливаюсь ли я в эту толпу по желанию, с радостью иду утром на работу или же иду туда следом за другом, подружкой, а может, просто от безысходности, тогда как мое предназначение – быть врачом или архитектором. Вот в этом и есть суть проблемы. Люди привыкают жить как все. Они просто не видели, а может, не хотят видеть другой жизни, не пытаются вырваться из замкнутого круга.

Предприниматель, инвестор, а также автор бестселлера «Богатый папа, бедный папа» Роберт Кийосаки называл это явление «крысиные бега» из-за схожести с тем, как крыса бежит в колесе. Она движется, работает, но вхолостую, ничего не производит. И не может выйти оттуда. Писание говорит в «Книге откровений»: «Ты говоришь, что ты жив, но ты мертв. Ты говоришь, что ты богат, но ты нищ». Господь видит тех людей, которые думают, что они живут. Но духовно они мертвы.

К сожалению, многие люди в возрасте после 45—50 лет считают, что их жизнь близится к закату. Как они выражаются: «Едем с ярмарки» или «С горки катимся». Но Господь дал нам гораздо больше лет. Мы можем дожить до ста и даже дольше.

Но человек видит, что многие из родных или близких, друзей или соседей умерли в 70—80 лет. Он сам себе подсознательно прописывает программу, что скоро заболеет, как они, и, как они, умрет. Это неправда. Писание говорит, что мы не умираем, мы переходим из жизни в жизнь. И не обязательно ты должен болеть.

Писание говорит о том, что когда Моисей умер, у него сохранилось отличное зрение. Но мы запрограммированы толпой вокруг нас. Я ушел с флота рано, в 30 лет. Военно-морские офицеры уходили в отставку в 45 лет. У меня в этом возрасте уже был бизнес, свои проекты.

Но подсознательно я ожидал, что в 45 лет уйду в запас. И когда пришла эта дата, я душевно вышел на пенсию. И стал чувствовать себя пенсионером. Потом, разобравшись во всем, я просто стер эту программу, поменял свое мышление. Бог и Писание говорят по этому поводу: «Каковы наши мысли, таковы и мы».

Как мы мыслим, так мы себя и ведем. Откуда берутся наши мысли? Из подсознания. То, что мы видим, программируем, о чем думаем и чего хотим. А потом, когда оно случается, удивляемся: «Откуда это свалилось на мою голову?» Духовная или душевная смерть наступает еще при физической активности.

Я не призываю вас отказаться от мечты. Мечтать нужно, видеть будущее, представлять его, но не жить в нем. Надо быть здесь и сейчас. Однако люди привыкли жить завтрашним днем. «Скорее бы уже конец недели, я хоть отдохну», – так думают многие, особенно те, кто работает не по призванию, а по принуждению.

Если вы верующий человек, то знаете, что Писание говорит о нашей принадлежности к Богу. Господь нас освободил и спас для того, чтобы мы были Его. И это самое лучшее, самое прекрасное – быть под Его покровом. Бог хочет, чтобы мы выполнили ту цель, для которой Он нас создал. И поэтому у нас есть воображение, есть видение.

Друзья, ведь мы можем закрыть глаза и представить себе, например, море, пляж, чаек или березовую рощу в жаркий летний день. Конечно, можем мечтать о том, какая у нас будет жизнь через год, пять лет, десять. Возможно, мы поменяем место жительства, социальный статус, и произойдет много чего другого. Господь дает нам свои мысли, желания через наше воображение.

Когда мы молимся, мы говорим: «Да будет воля Твоя. Пусть придет Царствие Твое». Когда я молюсь, то говорю: «Пусть будет воля Твоя на мое здоровье. Пусть будет воля Твоя на мой бизнес. Пусть, Господь, будет воля Твоя на мое служение. Пусть будет воля Твоя на мое слово, мои отношения».

Друзья, если вы начнете это практиковать, то увидите, как ваша жизнь изменится. Потому что Бог хочет, чтобы мы наслаждались каждым моментом. Это Его воля, о ней Он говорит в Святом Писании. Когда мы приходим, мы призываем, мы просыпаемся.

Есть притча о блудном сыне. Ее многие знают. Когда младший из сыновей взял свою часть имения у отца и промотал ее в распутстве, он осознал, что ему больше не на что жить. Блудный сын встретил фермера и устроился к нему свинопасом. Там его кормили хуже свиней.

А знаете, как звучит следующее выражение? «Когда он пришел в себя», тогда пошел с повинной к отцу. Многим сегодня надо встряхнуться и «прийти в себя». Есть же такое выражение: «Ты сегодня не в себе». Это точно из Библии.

Когда я пришел к Господу, то приводил мысли свои в порядок где-то от двух до трех лет. И не думаю, что даже сейчас до конца «пришел в себя». Пока еще стремлюсь к этому.

Дорогой друг, если ты сегодня действительно не в себе, и ты это чувствуешь, обратись к Господу и скажи: «Дай мне силы, дай мне мудрость, дай мне осознанность, чтобы прийти в себя».

Жизнь большинства людей протекает по одному сценарию: родился, пошел в детский садик, потом окончил школу, поступил или не поступил в институт, создал семью, родились дети, работа, выход на пенсию, смерть.

Вы знаете, какое самое богатое место на Земле? Кладбище. Там лежат те, кто не реализовал себя в жизни. Остались ненаписанными прекрасные стихи и проза, мир никогда не узнает о них. Покоятся тела тех, кто мог бы покорить горные вершины, раскрыть тайну гибели «Титаника», загадку Бермудского треугольника, кто мог бы найти Атлантиду и золото инков. Там лежат те, кто не осуществил свою мечту. Кто не жил, а проживал отведенный ему Господом срок, не исполнил свое предназначение.

Давайте подведем итог. Что характеризует толпу? Ее составляют люди сомневающиеся, некоммуникабельные, противники всего нового, завистливые. Это гордецы и не смиренные люди. Толпой легко управлять. Она может повиноваться даже одному человеку, как стадо животных, которое слепо следует за своим вожаком. Ни в коем случае нельзя становиться на пути толпы – растопчут в прямом смысле слова.

Беспорядки, например на футбольных стадионах, наглядно показывают это. Разъяренная толпа болельщиков одной из команд, выйдя со стадиона, крушит и ломает все на своем пути. Даже полицейские кордоны не могут ее остановить.

Люди не контролируют себя и свои действия. Им нужно выбросить накопившийся гнев на кого угодно. Через некоторое время, успокоившись, они искренне удивляются, не верят в содеянное ими. Люди ничего не помнят, потому что находились не в здесь и сейчас, а в другом измерении, не контролировали свои поступки.

Если вы сегодня чувствуете, что вы в толпе, надо всеми силами пытаться выйти из нее. Конечно, это не так-то просто. Но ведь Господь так старался, приготовил твою жизнь именно для тебя. Всегда помни об этом. И не разочаровывай Его.

Как часто бывает в нашей жизни, человек сначала делает, а потом думает. Например, не зная компьютера, недослушав преподавателя, начинает нажимать на клавиатуру или щелкать мышкой. А после сетует, что у него ничего не получается.

## **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.