

Александр СВИЯШ

Разумный мир

*Как жить
без лишних переживаний*

Москва
АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Художник В. Храмов

Свияш, Александр
С24 **Разумный мир : как жить без лишних переживаний / Александр Свияш.** — Москва: АСТ, 2015. — 602, [6]с.: ил.

ISBN 978-5-17-080526-6 (7БЦ)

ISBN 978-5-17-082207-2 (Обл)

УДК 159.9
ББК 88.37

Александр Свияш

Разумный мир
Как жить без лишних переживаний

12+

Технический редактор *Т. Тимошина*
Корректор *И. Мокина*
Младший редактор *У. Фомина*
Компьютерная верстка *М. Поташкина*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 17.08.2013
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 63,84
Доп. тираж (7БЦ) 2000 экз. Заказ № .
Доп. тираж (Обл) 4000 экз. Заказ № .

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, ком.5

© Свияш А.
© ООО «Издательство АСТ»

Оглавление

Введение	5
Часть 1. Убираем помехи на пути к желанной цели	15
Глава 1. Что мешает на пути к желанной цели	16
Глава 2. Перестаем заказывать себе неприятности	22
Глава 3. Убираем неосознаваемые программы	33
Глава 4. Понимаем уроки Жизни	56
Глава 5. Жизнь постоянно дает нам уроки	57
Глава 6. Такие важные иллюзии	75
Глава 7. Откуда берутся идеализации	97
Глава 8. Как выявить свои идеализации	106
Глава 9. Самодиагностика накопленного эмоционального негатива	117
Глава 10. Способы духовного воспитания	125
Глава 11. Волевой отказ от переживаний	134
Глава 12. Самопрограммируемся на позитив	137
Глава 13. Наступаем на идеализацию	142
Глава 14. Обсмеем свои переживания	145
Глава 15. Поменяем стандарты	153
Глава 16. «Ежик событий». Сработаем на опережение	158
Глава 17. Подружмся со своими переживаниями	165
Глава 18. Заменим стандартные реакции	169
Глава 19. Получим кайф от переживаний	174
Глава 20. Долой негативные эмоции!	176
Глава 21. Поясим самое непонятное	187
Глава 22. Как мы блокируем свои усилия – основные идеи	192
Часть 2. Формируем желанное событие	198
Глава 1. Выбираем жизненную позицию	201
Глава 2. Жизнь есть игра	202
Глава 3. Жизнь есть большой механизм	208
Глава 4. Жизнь есть урок	212
Глава 5. Жизнь есть то, что я хочу	215
Глава 6. Осваиваем принципы Методики формирования событий	219
Глава 7. Определяемся с желаниями	254
Глава 8. Пообщаемся со своим подсознанием	268
Глава 9. Четко формулируем свою цель	285
Глава 10. Особенности механизма реализации заказов	302
Глава 11. Уточняем дальние цели	310
Глава 12. Заявим Жизни о своем выборе	321
Глава 13. Планируем этапы достижения своих целей	328

Глава 14. Работаем над собой	335
Глава 15. Расслабляем мышцы тела	336
Глава 16. Остановим наши мысли	341
Глава 17. Повышаем свою энергетику	354
Глава 18. Приобретаем нужные качества	359
Глава 19. Снова о грустном, или Почему не сбываются желания у тех, кто улыбается ...	367
Глава 20. Техника безопасности при формировании событий ...	378
Глава 21. Некоторые типичные заблуждения	388
Глава 22. Формируем события. Основные идеи	392
Часть 3. Любовь, семья, дети — что может быть важнее?	397
Глава 1. Как можно создать себе одиночество	397
Глава 2. Меняю негативные установки на позитив	407
Глава 3. Типовые «воспитательные» процессы в семье	413
Глава 4. Типовые «воспитательные» процессы с детьми	434
Глава 5. Контролируем свое животное начало	440
Глава 6. Закажем себе любимого	453
Часть 4. Работа, деньги и прочие блага	466
Глава 1. Прекращаем творить себе бедность	467
Глава 2. Создаем установки на богатство	479
Глава 3. Типовые «воспитательные» процессы с деньгами	489
Глава 4. Типовые «воспитательные» процессы на работе	498
Глава 5. Типовые «воспитательные» процессы среди водителей автомобилей	511
Глава 6. Создадим себе обеспеченность	516
Часть 5. Здоровье — реальность, которую мы создаем сами	524
Глава 1. Истоки нашего нездоровья	526
Глава 2. Перестаем заказывать себе болезни	536
Глава 3. Избавляемся от негативных программ относительно здоровья	548
Глава 4. Воспитательные процессы в сфере здоровья	557
Глава 5. Формируем желанное здоровье	563
Глава 6. Посоветуйтесь с подсознанием	569
 Заключение	 576
Приложение	583
Литература	602

Введение

*Пора чудес прошла, и нам
Отыскивать приходится причины
Всему, что совершается на свете.*

У. Шекспир

Итак, уважаемый читатель, вы держите в руках эту книгу. Почему именно эту? Может быть, ваш выбор был неосознанным? Или вас привлекло название? А может, вы уже знакомы с другими моими работами и они оставили какой-то след в вашей душе?

В любом случае мы рады приветствовать вас на страницах этой книги и надеемся, что у вас хватит сил и терпения не только дочитать ее до конца, но и **применить на практике идеи и рекомендации, изложенные в ней.**

Мы уверены, что это принесет вам ощутимую пользу.

• О чем наша книга?

Давайте ответим на этот вопрос сразу, чтобы вы поняли, стоит ли читать такой объемный труд или это будет бесполезной тратой времени.

Человеку свойственно к чему-то стремиться. Удачная карьера, благосостояние, любовь, семья, дети, образование, отдых, творчество, здоровье — это далеко не полный перечень наших жизненных потребностей. Хочется, чтобы все было хорошо.

К сожалению, большинство из нас живет в мире проблем и переживаний (в основном негативного характера). Почему все это происходит?

И можно ли сделать так, чтобы проблемы решались легко и быстро, нужные цели достигались, и жизнь доставляла вам только удовольствие? Как научиться жить спокойно и радостно, без лишних переживаний?

Если эти и подобные вопросы посещали вашу голову, то наша книга — для вас.

• Первый шаг в Разумный мир

Для начала поясним, что такое неразумный, или иррациональный, мир.

Это мир, в котором живет большинство из нас. Это мир, в котором люди недовольны жизнью и друг другом. Они посто-

янно куда-то стремятся, часто сами не осознавая куда. Они все время чего-то хотят, но большинство их целей так и остается несбыточными мечтаниями.

Наша книга даст вам шанс выйти из этого иррационального мира и сделать шаг в **Разумный мир. Мир, в котором вы сможете принимать осознанные решения, поскольку знаете причины и следствия тех или иных событий.**

Если у вас что-то не получается, вы будете знать почему. Если вам чего-то захочется, вы будете знать, как этого достичь.

ВЫ СТАНЕТЕ РЕАЛЬНЫМ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Неужели все это возможно? Мы утверждаем, что это доступно практически любому человеку. Во всяком случае, тому, кто не сочтет за труд дочитать нашу книгу до конца.

• *Основные идеи*

Все положения этой книги опираются на несколько базовых идей.

Можно сказать, что Разумный мир — это система взглядов, согласно которой:

— *любой человек рождается для радости и духовного развития;*
— *любой человек в потенциале обладает неограниченными возможностями для сотворения своей жизни. но в большинстве случаев использует их самым странным образом;*

— *та ситуация, в которой находится каждый из нас, является самой лучшей, которую мы сумели создать для себя сегодня. это результат только наших усилий, поэтому нужно уже сейчас начать радоваться этому. радоваться нужно именно сейчас, а не потом, когда случится что-то очень важное (появится муж, работа, деньги, жилье и т. д. и т. п.);*

— *нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. мы сами отвечаем за все;*

— *каждый человек может изменить свою ситуацию к лучшему в любой момент времени. для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации;*

— *наше сознание и подсознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а наши поступки формируют то бытие, которым мы недовольны. значит, изменив мысли, мы изменим поступки и свою реальность.*

Вот, собственно, все. Хотя имеется множество практических рекомендаций, как это все реализовать.

• Эта книга – правила движения по жизни

Возможно, наша книга станет для вас чем-то вроде правил дорожного движения – только движения по жизни. В ней вы найдете те негласные законы и правила, которым подчиняется вся наша жизнь. Это те самые светофоры, знаки и указатели, которые люди часто не замечают или не желают замечать. Мы постараемся сделать их видимыми и понятными для вас.

Как вы распорядитесь полученной информацией, это ваше личное дело – человек обладает большой свободой выбора. Можно, конечно, мчаться и на красный свет. Можно заехать туда, где висит «кирпич». Рискуйте, если есть здоровье!

Но если вы хотите остаться целым и невредимым, то без соблюдения правил не обойтись. Более того, если вы не будете совершать типичных ошибок, то сможете рассчитывать на помощь Жизни в достижении своих целей. Звучит заманчиво, не так ли?

• Кому подходит

Технология Разумной жизни подходит далеко не всем. Для кого же она может быть эффективна?

– Для того, кто устал бороться с Жизнью за свои идеалы или цели и хотел бы жить спокойнее и успешнее.

– Для того, кто готов взять ответственность за происходящие с ним события на себя.

– Для того, кто не хочет нарабатывать собственный опыт ошибок и готов учитывать чужие достижения.

– Для того, кто готов работать над собой. Не просто прочитать книжку и ждать чуда, а именно работать, т. е. совершать определенные усилия.

– Для того, кто обладает определенным интеллектом, поскольку предлагаемая система взглядов требует, чтобы человек сначала думал, а потом действовал. Большинство людей сначала действуют, а потом думают.

– Для того, кто способен рационально (логично) мыслить и действовать в соответствии с осознанно принятыми решениями.

• Кому не подходит

Эту технологию не смогут использовать:

– Те, кто ищет виновных везде и обвиняет в своих несчастьях всех кроме себя: «Я хороший, а в моих проблемах виновны муж

(жена, родители, дети, правительство, карма, сглазы, недруги и т. д.). *Позиция жертвы имеет определенные скрытые выгоды, поэтому множество людей неосознанно выбирают ее и не желают ничего менять;*

– *Люди избыточно эмоциональные, которые сначала три часа плачут или ругаются, а потом начинают думать;*

– *Люди свехинстинктивные (высокопримативные), которые руководствуются в своих действиях инстинктами, а не разумом;*

– *Люди, считающие себя ничтожными, никчемными, посредственными, ищущие кумирства и указаний от каких-то «просветленных» личностей. Это тоже удобная позиция, имеющая скрытые выгоды, и множество людей неосознанно выбирают ее;*

– *Люди, не обремененные интеллектом.*

Как видите, осталось совсем немного тех, кто может использовать предлагаемую технологию Разумной жизни.

Но если уж вы держите эту книгу в руках, то, может быть, она вам подходит?

• *Чем эта методика не является?*

Методика Разумного пути – не божественные откровения, не контактная информация и не послание свыше. Это синтез наработанных в ходе развития человечества различных знаний и результаты анализа типовых ошибок, которые совершают множество людей в своей жизни.

Это не религиозно-мистическое учение. Здесь нет богов, ритуалов и прочих атрибутов религиозного учения.

Это не теория кармы, которая была создана много тысячелетий назад, чтобы под угрозой расплаты заставить довольно диких и малообразованных людей жить по законам социума.

Сегодня множество людей живут, не нарушая этих законов вполне добровольно и не испытывают желания делать другим людям пакости. Разумный путь нужен именно им.

Это не набор рекомендаций по типу «делай так, и все будет в масле». Это не менеджмент и не самоменеджмент в чистом виде, поскольку здесь рассказывается не только, **как делать**, но и объясняется, **почему нужно так делать**.

Это не психотерапия, хотя ее элементы здесь явно присутствуют.

Это не методика НЛП, которая является набором приемов для довольно жесткого программирования людей нужным вам образом, что активно используют политики и рекламисты.

Мы предлагаем вам самим найти мир в своей душе и повысить свою эффективность.

Это не чудотворная книга, которую нужно лишь приложить к больному месту или положить под подушку, и все чудесным образом исполнится.

Не исполнится, **нужно работать.**

Это не философское учение, поскольку имеет вполне прикладную направленность.

Что же тогда, что же такое Разумный путь?

Это **технология осознанной и успешной жизни, жизни в гармонии с самим собой и внешним миром.** Технология, требующая от человека пусть небольших, но постоянных усилий по самосовершенствованию и пониманию самого себя.

• *Кому может быть нужна эта методика*

Теоретически она может быть нужна всем, кто стремится чего-то достичь в этой жизни. Например:

– *взрослым людям, уставшим от переживаний, – чтобы успокоиться и начать радоваться жизни и себе;*

– *подросткам – чтобы перестать осуждать родителей, учителей, друзей;*

– *молодым – чтобы не совершать тех ошибок, которые уже совершили до них миллиарды людей;*

– *пожилым людям – чтобы снять претензии к молодежи и жизни в целом;*

– *служащим – чтобы достичь желанного повышения по службе или увеличения оплаты своего труда;*

– *бизнесменам – чтобы понять закономерности, управляющие нашим миром, и стать более успешными в деле, которым они занимаются;*

– *домохозяйкам – чтобы снять явные или скрытые претензии к мужьям;*

– *одиноким – чтобы понять, как они создали себе одиночество, и изменить ситуацию, если они признают, что это необходимо;*

– *женатым или замужним – чтобы перестать переделывать своих близких и понять, почему именно они появились возле вас;*

– *родителям – чтобы успокоиться и перестать бороться со своими детьми;*

– *политикам и общественным деятелям – чтобы понять, что люди разные и они никогда не станут такими, как им хочется,*

и т. д.

- *Из чего состоит*

В книге пять частей.

В первой подробно рассматриваются ошибки, которые люди совершают на пути к своим целям, создавая непреодолимые барьеры между собой и желанным результатом. Даются подробные рекомендации, как убрать эти барьеры из своего сознания.

Вторая часть книги посвящена тому, как правильно строить свои мысли и действия на пути к заявленным целям.

Некорректно сформулированная цель может привести к самым неожиданным результатам. Кроме того, можно не иметь никаких внутренних барьеров, но если просто лежать на диване и ничего не делать, то ваши желания так и останутся нереализованными грезами.

Нужно действовать, но здесь существуют определенные правила, которые желательно не нарушать.

Третья часть книги посвящена практическому приложению идей из первых двух частей книги к сфере денег, работы, бизнеса.

Четвертая часть — приложению идей из первых двух частей к сфере личной и семейной жизни.

Пятая часть посвящена приложению идей к такой наиважнейшей сфере нашей жизни, как здоровье.

- *Имеются более подробные приложения*

В этой книге вы найдете все базовые идеи методики Разумной жизни. Однако технология Разумной жизни развивается уже много лет и «обросла» специальными приложениями по разным сферам нашей жизни. Это отдельные книги, посвященные конкретным темам.

В частности, в книге «Что вам мешает быть богатым» рассмотрены вопросы приложения этой методики к сфере работы, денег, бизнеса. Там эта тема раскрыта более широко, чем в четвертой части книги.

В книге «Советы брачующимся, забраванным и страстно желающим забракoваться» более широко рассмотрены идеи Разумной жизни применительно к теме любви и семейной жизни.

В книге «Хочешь быть здоровым? Будь им!» подробно рассказывается о том, как мы сами создаем себе заболевания и как от них можно избавиться.

При подготовке этой книги были частично использованы материалы указанных выше книг.

• Третья редакция

Вы держите в руках книгу в третьей редакции. Если вы читали предыдущие версии книги, то заметите, что здесь уменьшен элемент мистики, она стала более психологической, нежели эзотерической. Расширен перечень внутренних препятствий, которые стоят между человеком и его целями. Уменьшен аспект зависимости человека от внешних факторов (кармы, воспитательных процессов), и в большей мере показана роль человека как Хозяина своей Жизни. Хозяина, который не ведает, что творит.

Более полно рассмотрены вопросы достижения своих целей в сфере работы и бизнеса, введены элементы планирования своей деятельности по достижению поставленных целей. Это очень важные моменты для людей, стремящихся повысить свою эффективность.

• Придется потрудиться

Не ждите от этой книги метафизических чудес. Не нужно прикладывать ее к больным местам или класть под подушку — это вряд ли поможет. Разве что жесткий переплет книги под подушкой заставит вас почаще просыпаться ночью и даст возможность без суеты подумать о причинах ваших проблем.

Чудеса бывают, но они, к сожалению, не валятся просто так с неба. Вы можете создать в своей жизни все то, что сейчас воспринимается только как чудо. Но именно создать, а не получить случайно, по чьей-то непонятной воле.

Все в вашей жизни происходит только по вашей воле, хотя вы можете не догадываться об этом. Так что не ждите чуда, а работайте над тем, чтобы оно стало вашей реальностью.

Даже в сказках чудеса возникают в жизни героев не сразу, а в результате определенных усилий.

Золушка много и тяжело трудилась и обладала позитивным мышлением, пока в ее жизни произошло чудо. Старик много раз бросал в море сеть, прежде чем поймать золотую рыбку.

Так и вам не нужно ждать чуда, лежа на диване. Чудо появляется, когда вы совершаете определенные действия на пути к желанной цели. А как совершать эти действия правильно и убрать барьеры на пути к желанным целям, вы узнаете из этой книги.

В ней содержится много тренингов, упражнений, правил, примеров. Поэтому ее можно использовать и как занимательное чтение, и как методическое пособие для повышения личной

успешности и создания Разумной жизни, без избыточных тревог и переживаний.

Если вы будете применять изложенные в книге идеи, то ваша жизнь станет чуть менее эмоциональной, но значительно более спокойной и предсказуемой. Вы научитесь понимать причины происходящих с вами событий. И будете осознанно заказывать себе те события, которые вам действительно необходимы.

И они обязательно будут происходить — именно так работает предлагаемая методика формирования событий своей жизни.

А если что-то не будет получаться, то вы легко сумеете понять, почему это происходит. Поэтому у вас не будет оснований для излишних переживаний. А немножко попереживать совсем не вредно — иначе жизнь может потерять свой вкус и аромат.

• Благодарности

Автор выражает большую благодарность всем, кто оказал материальную (спонсорскую) помощь Центру Разумный путь. Эта помощь пошла на развитие Центра и реализацию его программ.

Наши спонсоры — это **Алексей Купцов, Председатель Совета директоров ООО «ТЭКОсервис», Борис Медведев (г. Рига) и Павел Лоскутов (г. Красноярск)**. Большое спасибо за вашу поддержку идей Разумного пути!

• Отзывы наших читателей

...Прочитала Ваши книги с чувством, близким к восторженному, так как многие понятия, нахватавшиеся из других книг, стали простыми и ясными.

Паламарчук Виктория Владимировна, Ростов-на-Дону

...Спасибо Вам за Ваши книги. В них я нашла много полезной и необходимой мне на данный период информации. Как просто разумом понять и принять Ваши идеи изменения сознания. Конечно, для Вас это не просто идеи, не плод воображения, а реальный опыт, пропущенный через себя, — этим-то и ценны Ваши книги. Они учат правильно реагировать на удары судьбы, объяснять причину возникновения различных проблем

и искать выход в себе, начинать с себя, а не с других. Я очень Вам благодарна.

Соловьева Людмила, Чебоксары

...Прочитав две Ваши книги, хотела бы продолжить познание жизни и самой себя. «На Востоке простота изложения считается высшим достижением, ибо простота свидетельствует о ясности понимания». Я считаю, что это высказывание подходит к Вашим принципам изложения, я очень рада этому! Хочется сказать Вам спасибо и пожелать не останавливаться на достигнутом!

Васильева Наталья Владимировна, Тула

...Прочитала Вашу книгу и пришла от нее в восторг, даже не от того, что в ней написано, а от того, какие вибрации она распространяет.

Надежда Масловская, Кишинев

...Такие книги, как Ваша, в отдельные периоды жизни человека могут стать целительными и успокаивающими душу!

Коннов Сергей, Пенза

...Когда я читал книгу «Как формировать события...», у меня возникло чувство, что я это знал, но не мог вспомнить. Вторая Ваша книга помогла обобщить и связать мои знания в этой области. Я очень благодарен Вам за это.

Зозулько Сергей, Ленинградская обл., пос. Бугры

Меня зовут Мария, я студентка МГПУ, мне 21 год. Пишу, чтобы выразить Вам огромную благодарность за то, что, поняв одну из величайших тайн жизни, стараетесь донести ее до сознания многих людей.

Я прочла Ваши книги. Не могу сказать, что открыла в них что-то принципиально новое для себя, но все мои выводы, догадки, знания как-то систематизировались, в моей голове как будто все разложилось по полочкам, встало на свои места.

Мария, Москва

Это не самореклама, это отзывы о предыдущих книгах. Мы искренне надеемся, что и этот труд вызовет не менее положительные отзывы у читателей. Если вы прочитаете эту книгу, то наверняка не пожалеете о затраченном времени!

Итак, желаем вам комфортной жизни в Разумном мире! А наша книга — это путеводитель в этот мир. Счастливого пути!

Часть 1

Убираем помехи на пути к желанной цели

Эта книга о том, как стать успешнее на пути к желанным целям.

Естественное состояние любого человека — стремиться к чему-то, ставить перед собой какие-то цели и достигать их. Нереализованность наших устремлений порождает недовольство и другие претензии к себе, к людям или ко всей Жизни в целом.

Между тем человек рождается для радости, развития, самопознания и духовной эволюции.

Понятно, что далеко не у всех получается испытать эти чувства в полной мере. Одни рождаются и всю жизнь живут в бедности, болезнях, условиях ограничения свободы и прочих лишениях. Другие рождаются и живут в условиях высокой материальной обеспеченности и защищенности. Понятно, что у вторых больше возможностей исполнить свое высокое предназначение, поскольку им не нужно бороться за выживание. Или нужно, но в меньшей мере.

Но жизнь показывает, что наличие стабильного дохода, собственного жилья, автомобиля и других материальных благ часто не делает человека счастливее. Почему?

Обычно это происходит потому, что люди, невзирая на их текущее положение, **все время стремятся к чему-то другому**, желают чего-то достичь, изменить или улучшить как раз ту сферу жизни, где у них что-то не получается.

Как утверждает один из законов Паркинсона, «уровень потребностей человека растет опережающими темпами по сравнению с уровнем его доходов», т. е. человеку свойственно все время чего-то желать, сколько бы у него ни было. Это нормально.

Но далеко не у всех получается реализовать свои желания. В итоге вместо радости и самопознания люди погружаются в различного рода негативные переживания, которые отнюдь не украшают их жизнь. Можно ли как-то изменить эту ситуацию? Наш опыт показывает, что можно.