

Поезд дальше не идёт

Мне задали вопрос:

«Вы говорите, что успешные люди следят за своими мыслями. Нормально ли будет думать о том, что вызывает приятные чувства, но не даёт материального результата? Например, о предстоящем свидании с девушкой или о том, какой классный был футбольный матч. Или в идеале необходимо думать только о достижении своей цели?»

Представьте себе, что вам нужно приехать в некоторое место, которое требует несколько пересадок: электричка, метро, трамвай.

Перед поездкой желательно сделать выбор: как именно вы поедете. Составить маршрут. Если вы не знаете, как ехать, то никуда и не приедете.

Поэтому в этой ситуации подумать просто необходимо.

Допустим, маршрут успешно составлен. Вы пришли на станцию, сели в электричку и едете к своей цели.

Теперь думать о маршруте совершенно не нужно. Да и вообще думать. Пусть ум отдохнёт, пока он вам не потребуется в следующий раз. И если на ум приходят приятные мысли, то думайте их на здоровье. А ещё лучше просто чувствуйте, как приятно жить.

Вас уже везёт электричка. Поэтому вы можете наслаждаться поездкой до следующей пересадки.

Когда же вам опять придётся задуматься?

Крутой поворот

*На случай, если буду нужен,
то я там же, где и был,
когда был не нужен.*

Вам придётся задуматься, когда при очередной пересадке выяснится, что планируемый транспорт отменён. Например, в метро вы услышали объявление, что сегодня до нужной вам станции поезда не ходят.

Тут опять мышление вам в помощь: найти другой вариант поездки, поймать такси, найти попутку. Вариантов много, но все они требуют мышления.

Если внимательно посмотреть на повседневную жизнь, то видно, что в бытовых ситуациях особо думать и не нужно. Жизнь идёт как по рельсам, слегка покачиваясь на стрелочных переездах. Только колёса стучат.

Проблема возникает тогда, когда вы вообще едете не туда. Электричка-то вас везёт, куда вы и планировали, но вам хочется совсем в другую сторону.

Вот здесь повод как следует задуматься. Вы вообще куда живёте?

Часто бывает, что вы напряжённо строите маршрут не для себя, а такой, чтобы устроил кого-то ещё. То есть пытаетесь удовлетворить желания другого человека. А потом ещё одного и ещё. А угодить всем невозможно.

Вы начинаете напрягаться, мучиться, ломать голову, но ничего не выходит. В этой ситуации нужно делать выбор: вы живёте своей жизнью или подстраиваетесь под другую.

Часто люди выбирают как раз подстраиваться под всех. И все мысли их заняты неразрешимыми проблемами:

- Что обо мне думают?
- Как я выгляжу?
- Как остановить сплетни обо мне?

Мозг работает как двигатель на холостых оборотах. Можно сколько угодно сильно давить на педаль газа, но мотор только ревёт, а машина с места не двигается.

Когда я в своих курсах указываю на эту ситуацию, то у некоторых участников происходит озарение: «Так вот чем заняты мысли!»

Нужно думать и совершать действия лишь по направлению к собственной цели.

Для реализации своих желаний. Не обращая внимания и не ввязываясь в конфликты, выяснение отношений, жалобы, философствование, переживания, тревоги и постоянный мыслительный поток, а также критику в свой адрес, если только она не конструктивная.

Освобождение от постоянного мысленного потока и пребывания внимания в мысленных конструкциях даст ощущение свободы и облегчения, станет легче и радостней жить, ранее имевшееся постоянное напряжение и тревога по любому поводу будут присутствовать всё меньше и меньше».

Поэтому важно сделать выбор: вы живёте своей жизнью или удовлетворяете чужие желания?

Последствия этого выбора весьма важны для вас.

Внезапный тупик

*Мы сами избираем свои радости и печали
задолго до того, как испытываем их.*

Халиль Джебран

Если вы знаете, что выбираете путь к счастью, то дальше всё становится просто и понятно. Ведь вы всегда можете сказать: счастливы вы или нет.

Но если вы выбираете путь угождения другим, то у вас масса проблем. Ведь кто же его знает, что думают другие? Особенно интересно, что они могут думать и не о вас.

Вы тут пыжитесь, пыжитесь, а у них новая серия «Мёртвых мертвецов». Это намного интереснее, чем ваши жалкие потуги вымолить одобрение своих поступков.

Теперь мы подходим к полному ответу на вопрос, который был задан в начале.

Если вы довольны жизнью и у вас всё хорошо, то можете думать о любых приятных вещах или не думать, а просто жить.

Но если у вас как-то особо радости нет, то в ваших интересах как следует задуматься над своей жизнью. Ответить себе на важные вопросы:

- Зачем я пришел в этот мир?
- В чём мое счастье?
- Везёт ли сейчас меня электричка к моему счастью?

Вопросы, конечно же, сложные, но ведь интересные!

**Задать вопрос «В чём моё счастье?»
- это уже первый шаг, чтобы стать счастливым.**