

ВСЕ ВОЗРАСТЫ И СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ

**Заметки для каждого,
но не для всех**

**Москва
АСТ
Кладезь**

УДК 159.9

ББК 88.3

Е 91

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Ефимов Георгий

Е 91 Все возрасты и секреты счастья/Г. Ефимов. — Москва: АСТ: Кладезь, 2015. — 224 с. — (Успех на 100%).

ISBN 978-5-17-085770-8

Говорят, что время начинает обратный отсчет, когда у человека больше прошлого, чем будущего. Детские мечты давно пылятся на дальних полках, а все самое увлекательное — в газетах или в ленте соцсетей. Такое может случиться и в 30 и в 50. Влюбиться сложно. Решиться найти новую дорогу в другую жизнь — почти невозможно. Вроде бы все есть, а счастья нет, и от привычных стен и лиц хочется бежать на край света...

Иногда именно так и нужно сделать, но не в одиночестве, а с умной и правильной книгой в руках. Читая, принимая небольшие решения, давая обещания, намечая планы, вы становитесь другим человеком, заново знакомясь с самим собой, находя лучшее в том, что вас окружает, отмечая все вредное и лишнее.

Ваш личный билет в Счастье уже у вас в руках!

УДК 159.9

ББК 88.3

Подписано в печать 01.07.2014
Формат 84x108/32 Усл. печ. л. 11,76
Тираж экз. Заказ №

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

ISBN 978-5-17-085770-8

© ООО «Издательство АСТ», 2015

ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуй, читатель.

Эта книга могла оказаться у тебя двумя путями. Возможно, мы знакомы (хотя бы заочно), и ты уже что-то читал из моих работ, проходил какой-то тренинг, консультировался или просто читал мой блог. А, может быть, ты набрел на этот текст совершенно случайно — просто так сложилось.

Тогда давай знакомиться.

Меня зовут Георгий Ефимов. Уже более семи лет я изучаю мастерство — его развитие и применение во всех сферах жизни — в достижении целей, семейных отношениях, занятии любимым делом, обучении.

Для меня жизнь — чудесный миг, который можно либо прожить осознанно, с удовольствием, делая то, что подсказывает сердце, либо это сонливое времяпровождение, наполненное вялостью, апатией, действиями на автомате — без души и искорки. Я выбираю первый способ — его и называю путем Мастера.

Книга — это небольшой сборник статей, которые я последние 6 месяцев публиковал в своем блоге. Каждая мысль была прожита на опыте мной либо людьми, с которыми мне повезло встретиться. К некоторым статьям есть комментарии, которые могут тебе понравиться и подкинут пару идей для размышления.

Начинай с любой страницы — здесь нет никаких правил. По опыту, некоторые статьи люди проглатывают за минуту, над другими мысль работает днями, не отпуская. Бери из этого сборника все, что тебе будет важно и интересно именно сейчас.

Можешь дарить эту книгу своим друзьям и знакомым, если считаешь, что она им будет интересна. Единственная просьба — оставлять текст без изменений.

Любые вопросы, идеи и комментарии по книге можешь при-слать письмом на admin@kaysen.net — я обязательно отвечу.

Приятного чтения...

Георгий Ефимов <http://gefimov.ru>

НАЧАЛО. РАЗВИТИЕ ТЕЛА

«Я новичок в этом деле, какую систему вы мне посоветуете — йогу, «Исцеляющий импульс» Голтиса, а может изометрические упражнения?» — с такого рода вопросами ко мне часто обращаются.

Ответ, обычно, не радует и звучит как издевка: «Ни с какой». А ведь это правда.

Выбор системы физической тренировки — это уже высшая школа. Но сначала нужно окончить детский сад и пройти начальные классы.

Начинать нужно с познания своего тела, особенностей его работы, наработки чувствительности. Есть несколько правил, следуя которым вы быстро войдете в форму и значительно улучшите свое физическое состояние:

1. Тренироваться 30 минут каждый день, без исключений.

2. Во время тренировки забыть все, что знаешь, и начать узнавать свое тело — двигаться так, как хочется, шевелить теми конечностями, которые «просят этого». Считайте, что вы создаете новый вид тренировки.

3. Все внимание надо направить на процесс, исключить любые отвлечения (телевизор, еда, разговоры, мысли о другом).

4. За тренировку вспотеть (сначала хоть как-то, потом, чтобы пальцы скользили по коже от пота).

Правила просты и сложны одновременно.

Комментарий: в чем цель создания такой тренировки — бессистемность, отключение ума, выход за рамки?

gеfitov: цели две — создать привычку и научиться тренироваться не по книжкам, а прислушиваясь к телу, следуя движениям, которые оно хочет делать. Такая практика в десятки раз осознаннее и эффективнее, чем выполнение формальных комплексов.

Главный навык

Смотреть телевизор любят все, читают — многие, по-настоящему умеют учиться — единицы. Правильно учиться. Чтобы найти именно те знания, которые нужны. Чтобы встроить навык в реальную жизнь, а не просто «Я учу английский уже пять лет».

Учиться нужно научиться, и чем раньше, тем лучше.

Еще один день

Принято считать, что с годами ощущение времени начинает ускоряться: в детстве каждый день казался вечностью, в зрелом возрасте счет шел неделями, а к старости перед глазами мелькают годы.

Это все правда при соблюдении одного условия — вы живете как все люди. То есть, начиная с раннего детства вплетаетесь в социальную человекомешалку — детсад-школа-работа-пенсия. Новых впечатлений — минимум, подвигов и открытий — ноль, радости от создания чего-то важного — да где там.

У пенсионеров время летит не по каким-то особым причинам, а потому, что дни похожи друг на друга, как братья-близнецы, ничего нового в жизни не происходит.

Вы наверняка можете вспомнить хотя бы пару дней в уже зрелом возрасте, когда сутки были настолько насыщены событиями и эмоциями, что кажется, вспоминая, будто прошла неделя.

Что же делать? Провести день так, чтобы он казался целой жизнью. Каждый день. Задача трудная, но выполнимая.

У вас ведь тоже был такой день. Поделитесь — напишите о нем.

Комментарий: в детстве каждый день — это новая маленькая и неизведанная жизнь. Взрослея мы больше осознаем день целиком. Сначала появляется четкий план: школа-гулять-домой. Потом страшное слово «работа», которого не знает ребенок. А ведь не у всех работа насыщенная и интересная! Рутинная поглощает, и яркими «жизненными» вкраплениями становятся выходные и отпуск. Наверно, это отговорка, и в каждой работе можно найти что-нибудь новое и интересное, просто неохота...

И «целой жизнью» становится день, наполненный суетой — он тянется бесконечно долго. Это у меня так. (Впереди новый день — я знаю, чем буду заниматься, куда пойду и с кем встречу. Попробую прожить его более радостно, чем я это сделал бы, не прочтя эту заметку.

Комментарий от Ольги... инвалида: здравствуйте, Георгий! (на фото у Вас приятная улыбка).

Немного о себе: мне 31 год, я инвалид 1-й группы (я думаю была я им).

Сейчас в Интернете «зашла» на Ваш сайт. Интересно... то, что мне нужно. Еще я скачала книгу «Искусство управлять судьбой». Потом почитаю. Благодарю!

дефтов: видимо, вы привыкли эти два слова вместе произносить. Обычно люди пишут: Я Петр Иванович, 45 лет, кандидат математических наук. У вас звание попроще, но тоже обязывает.

О жизненных целях — самое главное

Технически достижение цели представляет собой очень простой процесс, состоящий из трех элементов:

- текущая точка А (где нахожусь относительно цели);
- желаемая точка Б (к чему хочу прийти);
- действия (каждый шаг должен приближать к желаемой точке).

И ВСЕ...

Больше здесь ничего нет.

Каждый день мы сотни раз выполняем этот алгоритм в быту, причем абсолютно успешно:

- почувствовал голод (точка А) — увидел кафе (точка Б) — зашел, поел (действие)
- чувствуешь себя неважно (точка А) — хочешь лучше (точка Б) — посмотрел комедию (действие).

Мистика начинается, когда достижение цели занимает некое протяженное время (у кого-то больше 2–3 дней, у кого-то более часа), не говоря уже о крупных жизненных целях (выучить язык, научиться играть на пианино).

Наш ум начинает все усложнять, в результате чего 90% целей так и остаются недостижимыми.

Первый шаг, с помощью которого можно-таки научить себя достигать любых целей, четко выполнять описанные выше 3 шага.

Комментарий: утверждение правильно только в том случае, если точки А и В находятся на одной плоскости. В трех- и более мерном пространстве, к которым относится и жизнь человека, движение от А к В будет происходить по более сложным траекториям, зачастую двигаясь в обратном направлении.

Таким образом, упрощенное понимание может заблокировать возможности достижения цели. .-)

дефитов: для большинства целей эта стратегия работает. С тобой согласен в таком аспекте — далеко не всегда очевидные шаги наиболее быстро ведут к достижению цели, то есть одна из главных задач — найти такие шаги-решения, которые с максимальной скоростью приведут к нужному результату. А это уже вопрос технологии, мастерства, умения прислушиваться к себе и чувствовать ситуацию. Тем не менее, делая шаги в нужном направлении (это определяется заложенными критериями оценки), цели достигнешь — без вариантов. Не завтра, так через 50 лет.

О стимуле

Для того, чтобы достичь цели, не нужно никаких дополнительных стимулов.

Есть исходная точка, есть цель, которую вы себе поставили (если сами поставили, то цель уже заряжена желанием). Далее — действие.

Задача только одна, каждый день вспоминать о своих целях.

Если мне нужно пройти через двор, чтобы попасть домой, я просто иду — мне не нужен никакой сверхстимул.

Комментарий: каким образом выбрать цель? Каков алгоритм выбора из множества желаний одного того, которому можно отдать все силы и время?

дефитов: выбрать одну цель и отдать ей все силы и время — не лучшая затея. Здесь нет гармонии и равновесия, плюс возникает сверхнапряжение, оттого что поставил все на одну карту. При этом, в твоих словах вижу интересную мысль. Если брать цели мелкоматериальные — машину купить или за границу поехать, учить английский или японский, а может на скрипке играть — тогда обязательно нужно ставить лимит на количество и приоритеты.

За год я берусь за 7–10 крупных целей. Есть же цель, которая скорее является процессом, она же относится к тому, что называют миссией, предназначением. Здесь нужно определиться. У меня много целей и задач в жизни, причем самых разноплановых — от воспитания ребенка до изучения китайского языка, но все они подчинены или даже наполнены изнутри в виде фона и основного рисунка одной темой — повышением осознанности себя и других людей.

НО, если посередине двора лежит агрессивная собака и скалится на меня, то в голову могут прийти разные мысли:

- Идти прямо, или обойти
- Может погулять еще 5 минут, и собака убежит?
- Возьму палку побольше, будет лезть — дам ей по башке.
- Что-то домой идти расхотелось, пойду-ка к другу зайду.
- Ну почему это всегда со мной происходит?

Если у вас есть цель, но вы для нее ничего не делаете/делаете не то или не так — ищите злую собаку, рассевшуюся в ВАШЕМ дворе.

Читать — вредно!

Несмотря на то, что я автор большой библиотеки <http://koob.ru>, своим друзьям я рекомендую читать не более одной книги по любой прикладной теме, будь-то скорочтение, знакомства, публичные выступления или астральные путешествия.

Многие люди думают, что, читая книги, они развиваются. Глупее и опаснее мысли быть не может.

Кто-то хвастается:

– *У меня на полке двадцать книг по скорочтению лежит, и я все их прочитал.*

– *Читать быстро научился? Сколько слов в минуту, как с пониманием и запоминанием?*

– *Да я только начал, результатов пока нет.*

Вот и вся учеба, вот и все развитие.

Правило: прикладную литературу нужно не читать, а прорабатывать

Чтение книг психологической, развивающей, прикладной направленности дает иллюзию, что вы в теме, что вы развиваетесь и двигаетесь в правильном направлении. На самом деле, кроме эмоций, которые вы получаете от чтения, ничего больше не меняется. И те быстро возвращаются к исходной точке.

Этап первый. Выбор книги

Вот здесь спешить не нужно. Дайте себе несколько дней, зайдите в книжный магазин, просмотрите сайты и выберите самую достойную, на ваш взгляд, книгу для развития в какой-то области.

Этап второй. Запишите цели

Обычно в практических книжках автор сам пишет, чему вы сможете научиться с помощью его творения. Выберите наиболее важные для вас 3 задачи и четко, конкретно их сформулируйте. Запишите рукой в конце книги или в файле.

Этап третий. Прочтение

Прочитайте книгу, сильно не вчитываясь в смысл. Сейчас задача простая — понять, ту ли книгу вы выбрали, есть ли в ней толковые мысли и практики, нравится ли она вам и вызывает ли доверие. Если ответ на все вопросы твердое «Да», переходим к следующему этапу. Если же есть сомнения, возвращайтесь к выбору книги.

Этап четвертый. Проработка

Только сейчас начинается самое интересное. Вам нужно вгрызться в книгу всеми органами чувств, проработать каждую важную мысль, отработать все упражнения и встроить

их в жизнь. На качественную проработку **ОДНОЙ** книги уходит от месяца до полугода. Иногда больше.

Этап пятый. Итоги

Запишите, каких целей вы достигли, сравните с поставленными вначале, что встроили себе в жизнь, и что после этого в жизни поменялось.

Схема очень упрощенная (полную даю на тренингах), но этого достаточно, чтобы качественно изменить уровень чтения.

А для вас вопрос: сколько книг вы действительно проработали и какие результаты получили?

Комментарий: в моём случае было спонтанное и бессистемное поглощение эзотерической литературы с тех пор, как я открыл это для себя. Многие книги были куплены практически «впрок», но самое интересное в том, что каждая или почти каждая дождалась своего срока! То есть на очередном этапе духовного развития и работы над собой та или иная купленная давным-давно книга буквально «прыгала в руки» и оказывалась самой нужной в тот момент вещью. Так что я считаю ВСЁ прочитанное пришедшим вовремя и пригодившимся на Пути. Что касается прорабатывания книг, то каждый раз какое-то время пытался следовать советам и после Норбекова был «норбековцем», после Симорона «симоронистом»... Побыл и «кайсеном» и «метафизиком» после Крайона... При этом я вовсе не считаю себя «перебежчиком», потому что все эти книги я прорабатывал один, сам с собой и, думаю, от всех взял что-то для себя. Думаю также, что именно так и происходит саморазвитие — ты читаешь разных авторов, пробуешь разные методы, а в конце концов создаёшь что-то своё, единственное и уникальное...

дефтов: да, все правильно. Я бы на твоём месте ввел для отчета перед собой традицию — раз в год составлять список того, что читал, какие системы саморазвития осваивал, а рядом бы записал, что в своей жизни РЕАЛЬНО и КОНКРЕТНО изменил благодаря чтению и этим системам. Описал бы это так, чтобы каждый человек, прочитав текст, мог себе ясно представить, что же в тебе изменилось. Вот тогда можно точно сказать, какие книги и системы на что повлияли.

КУДА ДВИЖЕМСЯ?

На самом деле человек деградирует, причем в геометрической прогрессии.

Принято считать, что человечество развивается — в целом. Новые технологии, Интернет, стволовые клетки...

Развивается наука и технологии — технократия, в общем. Человек, как единица сознания, не развился ни на йоту. Да, он как обезьянка научился нажимать на выключатель света, входить в Интернет и пользоваться пультом от телевизора, но он понятия не имеет, как все это работает, и уж точно, он этого сам не создавал.

Человек — потребитель технологий, которые создает кучка любопытных ученых. Причем на сегодняшний день уровень технологий не соответствует уровню сознательности большинства людей.

В результате, получаем ситуацию, в которой по глупости уничтожаем природу и мир вокруг. Ведь у нас же самолеты, ракеты в космос пускаем, овец клонируем. Конец этого варианта развития событий один — какой-нибудь идиот нажмет на кнопку секретного оружия (осознанно или же по незнанию) и ЧПОК. Или матушка-Земля просто не выдержит всех издевательств и стряхнет с себя самодовольных паразитов.

Технология никогда не заменит развитие самого человека. Люди думают, что упрощают себе жизнь, делают ее комфортнее, когда с помощью одного пульта управляют всем домом. В результате, нечто мешкообразное, с обвисшим животом и заплывшими глазами сидит у компьютера целые сутки и не покидает виртуальной реальности.

Есть и другой путь — развивать себя, а не технологии. Улучшать свое зрение с помощью практик и упражнений, а не покупать новые суперочки, пробежаться до работы, а не стоять в пробках в дорогом авто, научиться самому быть счастливым, а не глотать всякую дрянь (будь-то дешевые сериалы или новый наркотик). Только так можно повысить свою осознанность, научиться жить в согласии с природой и другими людьми.

Делая жизнь более комфортной, мы сужаем зону своего развития, тупеем и деградируем. Беря себе каждый раз более трудные задания, ставя сложные цели, преодолевая препятствия мы меняемся в самом своем центре, обновляемся и становимся лучше.