

Как создавать свою реальность

Проблема в том, что люди часто не знают, чего они хотят.
Но они четко знают, чего они не хотят.

«Я не хочу чувствовать эту боль»
«Я не хочу так рано вставать»
«Я не хочу таких людей в моем окружении»

и т.д.

Для Вселенной нет негатива и позитива;
Для Вселенной нет добра и зла;
Так же, как нет плохих событий и хороших.
Нет рая и нет ада.

Есть только то, во что ты веришь!!!

Есть 2 противоположности одного и того же. У каждой монеты есть 2 стороны.
Ни одна, ни вторая сторона не являются позитивной или негативной. Они просто есть.

Без одной стороны не было бы другой стороны!

Это люди навешали ярлыки на все события. Это - плохо, а вот это - хорошо. Это добро, а вот это зло.

Будешь делать злые дела, попадешь в ад, будешь делать добрые - попадешь в рай. И ты поверил в это, таким образом создав эту реальность для себя.

Так вот, ты сам являешься Творцом своей жизни!

Бог — это Ты! По крайней мере, в твоей жизни!

Никто другой не влияет на твою жизнь. Только ты сам ее создаешь.
(если ты веришь, что другие люди влияют на твою жизнь, тебе срочно нужен «Клуб Чемпионов»)

На чем ты фокусируешься, то и создаешь!

Фокусируешься на боли — создаешь еще больше боли и страданий в своей жизни.
Фокусируешься на радости — создаешь еще больше событий для радости.

Что тебе делать, чтоб создать ту жизнь, которую ты хочешь?

1. Перестань делить события на плохие и хорошие.

Это освободит тебя от фокуса на том, чего ты не хочешь. Какое бы событие ни произошло, ты не знаешь, »хорошо» это или «плохо».

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

Восточная притча

У одного человека сбежал единственный конь.

Соседи начали жалеть: «Ой, какое несчастье, сбежал конь!»

А человек ответил: «Не знаю, хорошо это или плохо»

На другой день конь вернулся и привел с собой еще 7 диких лошадей.

Соседи начали поздравлять: «Какая радость! И конь вернулся и табун лошадей с собой привел!»

А человек ответил: «Не знаю, хорошо это или плохо».

Сын человека на другой день решил объездить новых коней, и один из них сбросил его, и сын сломал ногу.

Соседи опять начали жалеть: «Ну надо же такое! Конь сбежал, потом вернулся, привел табун, твой сын решил объездить лошадей и теперь сломал ногу! Какое несчастье!»

А человек опять ответил свое: «Не знаю, хорошо это или плохо!»

Тут вскоре началась война, забрали на фронт всех сыновей, а сына этого человека не взяли, у него была сломана нога. Почти никто из молодых людей с фронта не вернулся. Погибли. Тогда человек сказал: «Теперь я знаю, что конь сбежал к добру!»

2. Четко определи, какие чувства ты хочешь ощущать в жизни.

Например, чувство любви, чувство счастья, чувство радости, чувство изобилия, чувство гармонии, чувство спокойствия, чувство свободы.

Определи их по приоритетам. Например, больше всего я хочу ощущать чувство любви. На втором месте я хочу ощущать чувство счастья, на третьем месте - чувство изобилия и т.д

3. Фокусируйся на выбранных чувствах

Я называю это упражнение «Ощущение чувств».

Садись в позу (например, позу «лотоса» или «полулотоса»). Желательно, чтоб эта поза была отличной от обычной позы.

Засамай 10-15 мин.

И на протяжении этого времени полностью фокусируйся на выбранном одном чувстве. Переживай его, ощущай его и старайся усиливать его. Постарайся достичь все больше четкости и ясности в своих ощущениях.

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

Делай это упражнение 1-2 раза в день.

И ты заметишь, как **это чувство все больше и больше будет входить в твою жизнь**. Ты просто будешь наполняться этим чувством. И твоя реальность начнет соответствовать этому чувству. Будут происходить события, которые поддержат твое новое чувство.

Каждое чувство старается заполнить тебя целиком и полностью.

Представь, что твое тело, включая твой разум, - это пустой сосуд. А чувство — это жидкость.

Как только ты открываешь свой разум какому-то чувству, оно сразу начинает заполнять все тело.

И ты, как Творец своей собственной жизни, сам выбираешь, какими чувствами заполнять свое тело!

Буду очень благодарен и признателен, если ты поделиться этой статью со своими друзьями и знакомыми.

Копирование и использование материала этой статьи разрешается только с указанием авторства и ссылки на сайт [andreevalexandr.com](http://www.andreevalexandr.com)

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем