

# Искусство жить осознанно.



www.shutterstock.com · 80099416

Данная книга предназначена для всех тех, кто хочет изменить свою жизнь, повысить ее качество, но пока не знает в какую сторону ему необходимо двигаться. Книга собрана из статей, которые я размещал в 2012-2013 годах на сайте [www.akmalov.ru](http://www.akmalov.ru)

Если после прочтения книги у Вас возникнут какие-либо пожелания или Вы захотите подробнее о чем-то узнать, то пишите мне на электронную почту – [renat@akmalov.ru](mailto:renat@akmalov.ru)

Приятного Вам чтения и успешной жизни!

С уважением и пожеланием успеха Вам и Вашим делам,  
Ренат Акмалов.

## Оглавление

Личная безопасность или почему мы не воплощаем мечты .....	3
Что значит "быть смелым"?.....	4
Повысь свою сознательность .....	7
Перейди от страха к действию.....	9
Почувствуй свою силу.....	12
Выбери дерзкое приключение .....	14

# Личная безопасность или почему мы не воплощаем мечты

Обычно под смелостью подразумевают такую вещь, как готовность рисковать своей жизнью ради чего-то. И редко кто задумывается о "бытовой смелости". Когда наша привычка быть "в коконе", "в безопасности" превращается в огромную стену, через которую уже не может пройти свет мечты.

И ведь мы часто не задумываемся, что эти стены мы построили сами – работаем на той работе, которая уже давно ненавистна, зато там комфортно и безопасно. Живем в семье, которая уже давно перестала быть семьей, а лишь ширма для споров и взаимной неприязни. Просто плывем по течению и не раскачиваем лодку. А вдруг? Вдруг на борт заплеснет капля свежей воды? Этого ни в коем случае нельзя допускать.

Да, несомненно в жизни есть реальные опасности, которые следует избегать. Мы не говорим о безрассудстве. Здесь речь идет о смелости, которая позволит избежать наши мнимые страхи. Страх отказа, страх быть отвергнутым, страх быть осмеянным, выгнанным "из стаи", страх раскаяния, страх перед публичными выступлениями, страх успеха.

Какие из этих страхов сковывают и парализуют тебя? А теперь представь, что этих страхов нет? Как бы тогда изменилась жизнь? Чем бы ты тогда занялся? Начал бы больше разговаривать с неизвестными людьми? Требовать прибавки к зарплате? Или просто больше денег? Начал бы выстраивать собственный бизнес? Чем бы занялся ты? Что если ты научился бы получать удовольствие от тех ситуаций, которые сейчас вызывают в тебе страх? Какие изменения произошли бы в твоей жизни?

Ладно, не отвечай – часто мы даже просто боимся помечтать. А есть логичная причина бояться? Улыбка незнакомцу может показаться грубостью? Или нахальством? Просьба о повышении зарплаты сейчас совсем не кстати и надо подождать до следующего года, а там вроде бы формальная оценка моих компетенций будет и вот тогда.... На самом деле это просто рационализация. У нас есть в голове две хорошие функции – решалка и объяснялка. И когда ты уже решил, то объяснялка всеми силами будет доказывать, что твое решение было самым верным в текущей ситуации.

Всё таки подумай о том – как могла бы измениться твоя жизнь, если бы ты мог смело и уверенно совершать те действия, на которые сейчас у тебя не хватает решительности.



## Что значит "быть смелым"?

Что такое смелость, для чего она нужна, в чем ее отличие от храбрости и как мы смелость заглушаем и почему не достигаем своих целей и желаний.

Первая глава, будучи опубликованной на сайте, была прочитана за неделю порядка 200 раз и только 7 человек за этот период поделились своими страхами. А остальные? Прочитали и решили, что "ну нет, мечту я потом воплощу... да и не боюсь я ничего... да и какие это мечты – это я так, когда хотел, но сейчас то я понимаю, что мне это не нужно". Так подумалось? Или же решили, что не боитесь воплощать мечты и читали по принципу "ну дай просто посмотрю что к чему"?

Впрочем, это **только ваш выбор** – достигать свои мечты и воплощать их в реальность или и дальше оставаться допоздна на работе, просиживать целыми днями перед телевизором или, что хуже, пропивать свою жизнь в кабаке.



Для тех, кто готов двигаться дальше, я продолжу.

Как говорил Марк Твен – "Смелость – это сопротивление страху, управление страхом, а не его отсутствие". Другими словами – смелость – это способность действовать несмотря на свой страх. Если посмотреть английский язык, то слово смелость переводится как *courage*, ничего не напоминает?

Вообще страх – это наша древняя защитная реакция, которая срабатывает (обычно) гораздо быстрее, чем наш "мозг разумный" (неокортекс) успеет что-либо понять. Другими словами, часть мозга, которая отвечает за эмоции (в том числе страх) – подает сигнал в наше тело и если та часть мозга, которая отвечает за разум не успевает



Искусство жить осознанно.

сказать, что "страх–то вымышленный", то у нас появляются панические мысли. Более подробно про формирование сигналов в головном мозге вы можете почитать у Дэниэла Гоулмана в его книге "Эмоциональный интеллект". Главное, что надо понимать – чем больше ты действуешь (учишься действовать) несмотря на страх, тем ближе ты становишься к человеку–разумному (и ведешь более осмысленный образ жизни). Верно и обратное – чем чаще ты поддаешься страху, тем в большей степени уподобляешься низшему млекопитающему. Вот тут и возникает – "Тварь я дрожащая или право имею" (с) Раскольников.

Смелые люди испытывают страх, при этом они не позволяют ему управлять собой, парализовать свою волю. Чем чаще вы уклоняетесь от собственного страха, тем чаще он будет на вас нападать. Тут действует усиливающая петля обратной связи – при избегании страха мы испытываем облегчение, что является психологической наградой, которая в свою очередь усиливает в нас "тварь дрожащую". Если переводить на бытовой язык – чем дольше парень избегает пригласить девушку на свидание, тем тяжелее это ему будет сделать. Чем дольше мы откладываем какой–то серьезный разговор, тем тяжелее его будет потом начать.

А если заглянуть в будущее, то подобное уклончивое поведение настолько укрепится в нас, что мы не будем себе представлять себя другим, победившим свой страх. И тогда страхи становятся реальностью. Ты отгораживаешься от жизни футляром – стабильный, но несчастливый брак, стабильная, но уже осточертевшая работа, малый доход – зато стабильный. А дальше же как–то надо оправдать своё поведение? И наш мозг (то есть ты сам) придумываешь оправдания (которые вроде бы похожи на правду) – ну ведь у меня семья, я должен о ней заботиться, мне нельзя рисковать, да и годы уже не те, чтобы хоть что–то в жизни менять или освоить новую профессию, да и наследственность плохая – у меня в роду вообще все мыши были. Так проходят годы – пять, десять, двадцать... И всё что тебе остается – довольствоваться тем, что у тебя есть и спокойно потом упокоиться в земле, где на надгробном камне будет надпись "жил как все, умер как все. Мыши". Там точно уже полная стабильность гарантирована.

И вот тут самый момент прислушаться к себе – к тому тоненькому голоску, который в нас иногда появляется. Этот голосок напоминает про ту жизнь, которую ты хотел прожить. Он хочет большего. Намного большего. Именно он говорит о богатстве, замечательных отношениях, красивом теле, множестве прекрасных друзей, подруг. Этот голос периодически говорит, что пора оставить эту ненавистную работу, вздыхает при взгляде в зеркало, разочарован когда ты поднимаешься по лестнице с отдышкой. Он говорит, что причина отсутствия мотивации – это то что ты занимаешься совсем не тем, чем хочется... потому что ты боишься. И даже если закрыть уши, пытаться не слушать внутренний голосок, он всё равно будет звучать, напоминать о себе и сожалеть о том, что всё могло бы быть совсем иначе.



Как ты реагируешь на этот противный голосок, который никак не хочет смолкнуть? Как ты поступаешь, когда всем нутром чувствуешь, что что-то не так? Какой твой излюбленный способ заглушить этот голосок? Сидеть и тупить перед телевизором? Или ходить в бар? Просиживать в социальных сетях? Оставаться по вечерам на работе, чтобы идти домой? Пьешь постоянно кофе и алкоголь? Куришь сигарету за сигаретой, когда уж совсем нечем заняться?

Всякий раз, когда ты так поступаешь, ты снижаешь свой уровень сознательности. Ты больше приближаешься к твари дрожащей, которая живет одними инстинктами и привычками. Ты подчиняешься внешним обстоятельствам, абсолютно забываешь про свои цели и не следуешь им. Попадаешь в состояние перманентной безысходности, когда веришь, что твои цели недостижимы и поэтому тебе не нужны. Окружаешь себя такими же мышами, которые в один хор поют о безысходности. И если когда-нибудь, совсем случайно, ты встречаешь полностью сознательного человека, то просто ужаснешься от осознания того факта, как много своей собственной смелости ты потерял.

А теперь скажи – готов ли ты становиться осознанным человеком или будешь продолжать жить инстинктами?



# Повысь свою сознательность

Речь пойдет о том, как услышать самого себя.



Напомню, мы до этого говорили про смелость и про то, что надо бы ее найти в себе, чтобы начать изменяться. Сегодня мы будем говорить о том, как сделать свои первые шаги на пути выхода из привычного туннеля.

Самый простой путь стать смелым и услышать себя – оказаться в тишине. Звучит банально? Зато действует. Просто найди место, где тебе никто не будет мешать, возьми бумагу и ручку. Главное не бери телефон, интернет, компьютер и т.д. Кстати, любителям "стучать" по клавиатуре – на время встречи с собой, откажитесь от этой затеи – компьютер только ограничит ваше творчество.

После того, как телефон отключен, родные отправлены погулять (или ты сам уединился в каком-то укромном уголке), пришло время слушать. Слушать себя и свой внутренний голос. Какую бы гадость он не говорил. Этот голос (или видение? или ощущения? – каждый поймет по-своему) может сказать, например, что твой брачный союз уже лет 7 как мертв, а ты боишься просто принять это (боишься неизвестности, которая бывает после развода). Он может сказать, что ты давно хотел начать своё дело, но боишься (а вдруг прогоришь?). И опять же из-за страха перемен, ты остаешься на старой работе, которая не дает тебе расти. Может он скажет, что ты сдался в борьбе с



Искусство жить осознанно.

лишним весом, потому что тот постоянно возвращается. Может он скажет, что окружающие тебя люди – совсем не подходят человеку, которым ты хочешь стать. Он может просто сказать, что ты растрачиваешь свои таланты.

Когда ты услышишь (почувствуешь или увидишь) свой внутренний "голос", то запиши всё то, что он тебе поведал. Возможно, это будут отрывки слов (например "Оставь", "Уйди", "Запусти", "Танцуй", "Играй", "Живи" и т.д.). Что бы это ни было – запиши это на бумаге! Скорее всего слова будут разные и каждое из них может относиться к отдельной части твоей жизни.

А теперь тебе предстоит сложный и очень важный шаг. Сознательно понять – всё что ты записал – это и есть то, что тебе нужно делать в жизни. Страшно? Может показаться – "а как я этого достигну?", ну или какая другая "отмазка" возникнет в голове. Ничего страшного, если сейчас ты пока не знаешь – как этого достигнуть. Главное – не отрицай, что ты этого действительно хочешь. Иначе опять попадешь в туннель.

Когда ты смотришь на своё страдающее избыточным весом тело, согласишься с тем, что хочешь быть стройным и здоровым. Когда ты прикуриваешь очередную сигарету, не отрицай того, что хочешь стать некурящим. Когда ты встречаешь свою вероятную половинку, не отрицай того, что хотел бы построить отношения с этим человеком. Когда ты встречаешь кого-то, кто находится в абсолютном мире с самим собой, не отрицай того, что ты страстно желаешь добиться такого же внутреннего спокойствия. Перестань отрицать. Вместо этого признайся: «Я на самом деле хочу этого, просто на сегодняшний день я не чувствую способности этого достичь». Это более чем нормально, хотеть чего-то, чем, по твоему мнению, ты не можешь обладать. И ты почти точно ошибаешься в том, что тебе это недоступно. Но, для начала, перестань обманывать себя и притворяться, что ты этого не хочешь.





## Перейди от страха к действию

Поговорим о первом шаге от страха к действию. Даже если ожидаем неудачи. Большинство наших препятствий сгинут прочь, если вместо того, чтобы топтаться перед ними, мы соберемся и смело пройдем через них.



Если ты еще не уделил 15–20 минут для себя и не посидел в тишине, то рекомендую прекратить читать эту статью и заняться делом – понять чего ты хочешь. А уж потом возвращайся.

Ок, будем считать, что ты увидел свои настоящие желания. Однако, ты, скорее всего, так и не чувствуешь в себе силы что-либо начать делать. Это нормально. Когда погружаешься в себя, то видишь очень много страхов. Чтобы их преодолеть, может потребоваться очень много храбрости. Гораздо больше, чем есть ее у тебя сейчас.

Самое главное, что тебе надо сейчас понять – страх – относится к эмоции и он, чаще всего, не оправдан и является пережитками нашего прошлого. Как с ним работать? С помощью интеллекта, логической мысли и свободной воли.

Часто на этих словах многие статьи кончаются, но я пойду дальше и дам тебе практические советы – как именно работать со своим страхом. Так вот – храбрость (или смелость) – это такой же тренируемый навык, как и умение разговаривать, писать, ходить и т.д. Ведь не сразу же ты начал ходить? Сначала поднимался, неловко стоял, опирался на родителей, падал и снова вставал. Ведь тогда тебя ничего не останавливало? Что же тебя останавливает теперь?

Таким образом – сначала надо взяться за маленькие страхи. Потом наращивать их градус. И в конце концов, для тебя не страшно будет даже выступление перед



стадионами. Тем более, что выступать перед аудиторией в 1000 человек уже не так страшно, если до этого ты выступал перед 900.

Теперь к конкретике. Возьми листок и ручку (помним – компьютер тут не подойдет!) и запиши наверху свой страх (с которым мы будем работать). Теперь напиши 10–15 вариацией на его тему. Пронумеруй этот список – от самого слабого страха до самого сильного.



Итак, например ты взял один из самых распространенных страхов – боязнь знакомства с новыми людьми. Тогда список может начинаться с "боюсь улыбнуться незнакомому человеку на улице", далее – "улыбнуться 10 незнакомцам за день" и т.д. Самым страшным может быть – познакомиться с новым человеком в присутствии своих же друзей (а вдруг буду выглядеть глупо и друзья будут смеяться надо мной). Теперь, когда есть список страхов – самое время начать с ним работать. Берем первый страх (самый легкий) и превращаем его в задачу – то есть каждый день улыбаемся как минимум 1 новому человеку. Не страшно? Переходим к страху под номером 2. И т.д. При этом очень важно – насиловать себя не надо! Выберите тот темп, который подходит для вас. При этом список страхов в процессе работы может немного видоизмениться. Вдруг что то новое откроется? Над каждым пунктом работай столько раз, сколько сам сочтешь нужным.

Действуя так каждый день, ты будешь тренировать свою смелость и снижать уровень страха. С точки зрения неврологии – ты перейдешь от эмоциональной реакции на события к рациональной. Таким образом, ты будешь повышать свою сознательность.

Другой путь преодоления страха – получить дополнительные знания и опыт в той области, которая тебя так страшит. Так, получение знаний в новой области, часто снимает страх действия в ней. Например, тебе страшно начать новое дело и уйти с текущей работы. Хорошо, не надо сразу заявлять "я увольняюсь". Для начала – начни посещать курсы и тренинги по тому, как открыть своё дело. Начни завязывать полезные знакомства. Заручись поддержкой друзей и родственников, а так же тех, кто уже более профессионален в том деле, которое ты только хочешь открывать. Всё это поможет в ответственный момент действовать смело и решительно.

Таким образом, повышая свою образованность, ты снимаешь часть страхов, которые связаны с неизвестностью.

В принципе, не важно – какой из путей преодоления страха ты будешь использовать (или оба сразу?). Главное – постоянно тренировать свою "мышцу" смелости. Иначе она атрофируется. Поэтому каждый день усиливай свою смелость.

Главное понять – страх – это только наши мысли о нем. Ведь ты же не стоишь перед диваном, когда нужно его передвинуть и не спрашиваешь у него "ну чё ты такой тяжелый?". Просто есть данность – диван. Просто есть необходимое действие – передвинуть. А дальше осталось только действовать. Накачать мышцы или позвать на помощь. Но уж никак не горевать по поводу веса. Так же и страх – это только твоя реакция, а не свойства объекта.

И наконец, страх – это компас в жизни, который указывает на те сферы, в которых тебе надо развиваться. Поэтому просто полюби его. И радуйся, когда его обнаружишь – ведь это возможность стать еще лучше, еще совершеннее, научиться чему-то новому.

### Чего мы боимся

Страх - явление не просто общечеловеческое, но и половое. Так считают российские ученые, и составили список "страхов", присущих мужчинам и женщинам.

### Итак, женщины боятся больше всего (по убывающей):

- одиночества и того, что их бросит любимый
- утраты привлекательности
- стать жертвой насилия
- мести, и поэтому стараются не ссориться
- испортить отношения с близкими

### Мужчины боятся:

- беспомощности, физической слабости
- проявить свои чувства, так-как любовь и нежность ассоциируют со слабостью
- сильных женщин, особенно, если она их начальник
- провала на работе или в постели.

## Почувствуй свою силу

Чем бы ты ни занимался, тебе требуется смелость. Какую бы дорогу ни выбрал, всегда найдется кто-то, кто будет говорить тебе, что ты ошибаешься. Трудности существуют всегда, и это искушает тебя согласиться с теми, кто критикует выбранный тобой путь. Чтобы спланировать что-то и следовать своему плану до конца, отчасти требуется такая же смелость, какая требуется солдату. На свете есть место многим победам, но добиваются их только отважные люди. Ralph Waldo Emerson



Так что же даст та самая смелость? Самую малость. Она позволит тебе вести более полную жизнь. Делать то, о чем раньше ты и подумать не мог. Вместо того, чтобы просто реагировать на обстоятельства, ты начнешь жить намного более осознанно и взвешенно.

Главное помнить, что смелость – это то, что ты можешь испытать только в одиночестве. Никто не сможет пройти твой путь за тебя, испытать и прочувствовать всё то, что встретил ты. Цель своей жизни ты можешь открыть только сам. Это только твоё дело, при этом не важно – живешь ты один или наслаждаешься чьей-то компанией или близкими и доверительными отношениями со своим любимым человеком. Главное понимать – только ты ответственен за всё то, что происходит с тобой и в твоей жизни. Да, ты можешь передать временный контроль над жизнью компании, где ты работаешь, супругу, обстоятельствам. Только помни – всё равно ты в ответе за то, куда тебя приведет такое решение.

Если ты пошел дорогой смелости, то рано или поздно может стать страшно от той силы, которую ты обретишь. Ты поймешь, что гораздо сильнее и способнее, чем мог себе раньше представить. И вместе с этой силой придет и огромная ответственность. Да, всех проблем на свете ты не решишь, но если выложишься на 100%, то сможешь значительно повлиять на жизни тех, кто тебя окружает. И даже на последующие поколения...

При этом помни – между тобой и легендарными историческими лицами, по большому счету, нет никакой разницы. И у тебя и у них были схожие страхи. И ты и они родились с разными талантами в разных областях и недостатками в других. Единственное, что тебя сейчас останавливает – это твой страх, а поможет его преодолеть – твоя смелость. То, как ты поступаешь со своей жизнью, касается только тебя одного, а не твоих родителей, супруга, друзей, начальника и т.д. Только тебя!

Да, постоянно быть смелым, обладать такой большой силой, это испытание и не простой человеческий путь. Зато он позволяет избавиться от мышинной возни и достигать самых амбициозных, самых больших целей в жизни. Да, в дороге могут быть и разочарования и неудачи, но в результате ты будешь почивать на лаврах. Страх испытаний есть у каждого из нас – это факт. И есть огромный соблазн отступить в "безопасную" мышиную возню и попробовать пересидеть там. Но если ты будешь тренировать свою смелость, то со временем созреешь до состояния, когда сможешь открыто принимать вызовы жизни и нести полную ответственность. А продолжение мышинной возни уже будет для тебя совсем не интересным.

Посмотри на тех, кто решился работать самостоятельно. Иногда можно наблюдать как они пытаются вернуться на работу "на дядю" и передать ему ответственность. Не выходит. Через некоторое время они снова уходят в свободное плавание. И не потому, что у них не получилось. Наоборот. Жить "под чужой ответственностью", когда ты почувствовал настоящую силу и свободу, просто невыносимо.

Ты осознаешь свой глубочайший потенциал и обнаружишь много пустот в жизни, которые раньше прикрывались пеленой страха. Теперь ты знаешь, как с ним работать и знаешь, что страх – всего лишь иллюзия. Остается только использовать свою смелость, чтобы у страха не было возможности останавливать тебя.

## Выбери дерзкое приключение

Бездействие порождает беспокойство и страх. Действие порождает уверенность и смелость. Если ты хочешь победить страх, не сиди дома и не думай об этом. Выбирайся и займись делом. Dale Carnegie



Это заключительная глава в цикле "Самокоучинг", который был построен на основе статей Стива Павлины про саморазвитие. Но это не значит, что на этой статье закончится саморазвитие.

Преодолев страх и начав действовать, в какой-то момент может появиться еще один страх. Вызванный большой разницей между желаемым твоим состоянием (и местом) и тем, где ты находишься сейчас. И этот страх вызван, в первую очередь тем, что ты не видишь дороги от текущего состояния к желаемому. Как ты можешь сбалансировать реальность в следовании своим обязательствам зарабатывать деньги, чтобы платить по

счетом, хорошо работать, чтобы начальство было довольным, родить ребёнка, и поддерживать отношения с людьми, которые даже не реагируют на то, что ты чувствуешь, со своим новым видением себя, отчаянно стремящегося вперёд. Большое количество новых страхов может возникнуть из-за этого, кажущегося непреодолимым, различия. Хватит ли у тебя сил? Что станет с твоими отношениями? Может ты просто обманываешь себя?

Лучший совет тут – не надо строить мосты. Вот так просто. Просто начни новую нить своей жизни, как будто старой нет. Даже если это создает некоторые несоответствия с тем, что ты делаешь сейчас – главное продолжай. К примеру, представим, что ты работаешь адвокатом, который специализируется на разводах. Но твой внутренний голос говорит тебе, что ты должен в конце концов оставить эту работу. Ты видишь себя увлеченно обучающим пары тому, как восстановить их разрушенные взаимоотношения. Но ты даже не можешь представить себя судебным адвокатом, который говорит о здоровых взаимоотношениях, и, в завершение всех проблем, не видишь никаких путей, чтобы продолжать жить в достатке, занимаясь новым делом, по крайней мере, первое время. В этом случае имеет место быть сильное различие между новым видением и реальностью. Итак, вместо того, чтобы строить мост между ними, просто начинай воплощать своё новое видение жизни с нуля в то свободное время, которое у тебя есть. Даже если это час или два в неделю. Продолжай адвокатскую практику, но в свободное время начинай анонимно участвовать в интернет-форумах и подсказывать людям, как улучшить их взаимоотношения. Используй ораторское искусство, которое ты выработал, занимаясь адвокатской деятельностью, для того, чтобы выступать перед небольшими группами людей с речами о том, как улучшать взаимоотношения. Создай свой web-сайт, начни писать и публиковать статьи о том, что тебя так сильно интересует. Нет никакой необходимости скрывать тот факт, что ты адвокат, специализирующийся по делам о разводах. И путь тебя не беспокоит увязывание этих двух реальностей в одну. Живи в парадоксе. Просто начни строить нового себя. И позволь своему старому «Я» жить параллельно с твоим новым «Я» некоторое время.

Ты разовьешь в себе способности к новому делу, и в конце концов будешь способен зарабатывать этим деньги, даже если прямо сейчас это кажется недостижимым. Ты можешь сегодня не видеть возможности обеспечить себя в твоём новом видении жизни, и это не страшно. Просто начни действовать, делай это бесплатно, не заботясь о том, чтобы превратить это занятие в полноценную работу. Терпеливо жди такого состояния, когда ты в конце концов поймешь, как сделать это. И когда придёт время, ты будешь в состоянии спокойно оставить старую работу и сфокусировать все свои силы и энергию на новой. В конце концов ты сможешь всецело перейти в своё новое «Я». Твоя страсть к новой работе в конечном итоге сокрушит страх потери старого источника дохода и стабильности. Так что, вместо того, чтобы трансформировать свою старую карьеру в новую, просто начни процесс строительства новой, и позволь старой понемногу исчезать из твоей жизни. Даже если ты можешь потратить всего лишь час в неделю на своё новое занятие, ты, возможно, заметишь, что этот час приносит тебе больше удовлетворения, чем все остальные часы вместе взятые. И эта страсть

сподвигнет тебя на то, чтобы найти способ постепенно увеличивать её присутствие, пока она не заполнит большую часть твоей жизни. Самым важным будет начать прямо сейчас рисовать в красках свою новую жизнь, даже если сегодня ты можешь уделить этому совсем немного времени.

Главное – это сделать правильный выбор в жизни и жить своей жизнью. Не поддавайся соблазну вести полусознательный образ жизни.

Сделай свой выбор: либо призвать всю свою смелость и развить свою внутреннюю силу, чтобы взглянуть в лицо самым глубинным и тёмным страхам, победить их и жить полноценной жизнью сознательного человека; либо смириться с фактом, что твои страхи сильнее тебя и жить «мышинной» жизнью. Главное – сделай выбор самостоятельно.

Если ты позволяешь страху одержать победу в битве за твою жизнь, тогда объяви победителя и заплати цену. Если ты просто избегаешь жить осознанно и смело, то это всё равно, что отказаться от самой жизни, ведь тогда твоё существование не сильно отличается от периода ожидания физической смерти. А это ничто по сравнению с тем дерзким приключением, которым может и должна стать твоя жизнь.

Не умирай без того, чтобы предпринять дерзкое приключение своей жизни. Да, ты можешь обанкротиться. Ты можешь неоднократно потерпеть неудачу и получить отказ. Ты можешь пройти через множество нежизнеспособных отношений. Но всё это — вехи на дороге твоей жизни. Жизни, прожитой смело. Это твои личные победы, образующие более глубокое пространство в твоей душе, которое будет наполнено изобилием радости, счастья и достижений. Итак, иди вперёд и почувствуй страх, а затем — призови свою смелость, чтобы, не смотря ни на что, следовать за своими мечтами. Это та сила, которую ничто не сможет сокрушить.