

# Диалогика

Информация изложенная следующих страницах – не первично озвученная, но однозначно уникальная.

Каждый человек уникален, но как губка или носитель, впитывает или копирует паттерны поведения окружающих.

В дальнейшем обрабатывая и деформируя усвоенное на всех уровнях сознания, подходя к процессу осознанно либо как по направлению течения, без лишних усилий.

Как пример – музыкант, который учится играть на гитаре, сначала копирует аккорды из песен своих кумиров. Но со временем он начинает экспериментировать, добавлять свои акценты, и в итоге создает что-то совершенно новое. Так и мы: берем что-то извне, пропускаем через себя, добавляя уникальность.

Данный мануал является визитной карточкой, своеобразной воронкой для определения вектора развития и общности взглядов. Введением перед детальной настройкой.

Даже любую игру или программу на начальном этапе, необходимо настроить и оптимизировать, исходя из характеристик, навыков игрока.

Один игрок выбирает сложный режим, чтобы бросить себе вызов, а другой — легкий, чтобы наслаждаться сюжетом без стресса. Так и в жизни: кто-то стремится к постоянному росту и преодолению трудностей, а кто-то предпочитает спокойное течение, где можно просто быть собой.

**Наша цель** — повысить качество жизни, проводя работу над ошибками, отрефлексировав себя.

Это не гонка за идеалом, а путь к гармонии, где каждый шаг — это возможность стать лучше, понять себя глубже и научиться жить в согласии с миром вокруг. Ведь именно в осознанности и принятии своих сильных и слабых сторон кроется ключ к настоящей свободе и счастью.

Обращая внимание на деформацию общества, разумеется являюсь частью упомянутого.

Особое внимание привлекает сегмент бессознательных привычек – став частью жизни большинства, а именно (алкоголь превратился своеобразную «культуру», наркотики воспринимаются как часть «субкультуры»).

С данными явлениями знаком и на основе своего опыта могу сделать вывод: корень проблемы — в отсутствии осознанности.

Но осознанность — это не просто слово, а инструмент, который позволяет нам выйти за рамки автоматизмов и



шаблонов. Это способность видеть, анализировать и выбирать. Когда мы начинаем замечать как наши привычки, убеждения и действия влияют на нас и окружающих, мы получаем возможность изменить их. Это и есть первый шаг к свободе — не только от зависимостей, но и от всего, что ограничивает наш потенциал.

**Ещё одна задача** – не просто выживать в этом мире, а жить осмысленно, создавая себя и свою реальность каждый день. Ведь только через осознанность мы можем не только понять себя, но и повлиять на общество в котором живем. И даже если изменения начинаются с одного человека они всегда имеют шанс стать волной, которая изменит всё.

Пройдя извилистый путь с вышеперечисленными пристрастиями.

Пришло время познакомиться с депрессией, когда даже строить планы казалось невозможным, недомогание из-за алкоголя и других факторов, плюс множество препятствий (основная масса в голове) короче переживал эмоциональное и физическое истощение.



Пришло время и намерение сбросить груз:

- 1) Возникли четыре состояния: осознание (где я — с кем и кем являюсь)
- 2) Злость (на самого себя)
- 3) Благодарность (в первую очередь близким)
- 4) Твёрдое решение (взять ответственность)

Именно в такой последовательности.

Конечно даже в негативном опыте, есть свои плюсы.

Набив шишек, я стал лучше разбираться в людях, отличать тёмный путь от более прозрачного и приобрёл бесценный опыт.

Сейчас буду использовать этот опыт, чтобы помогать другим находить свой путь и избегать ошибок, через которые прошёл сам.

Первое, что нужно сделать — осознать.

Представь, что ты сажаешь зерно. Но без регулярного полива оно не прорастёт.

Так же и с любым делом — без постоянства добиться желаемого практически невозможно.

Лёгкий куш — да, но ценность добычи ощущается не должным образом и ты быстро потеряешь приобретённое.

Есть даже такая поговорка – лёгкие деньги легко уходят.





# Осознанность

**Осознание** — первый шаг к личной трансформации.

Рано или поздно каждый осознаёт: дальше так продолжаться не может.” Но хватит ли сил сделать первый шаг и пройти этот путь до конца? Происходит это у всех по разному.

У каждого в окружении есть знакомый, который откладывает дела, ждёт «золотую тему» с которой сорвёт куш — пусть даже не совсем законным путём. Надеется на удачу, но в итоге попадает на мелочах, приводящих к крупным ошибкам.

Постепенно всё идёт вниз: судимости, работа без договора, жизнь без стабильности и веры в себя.

Конечно не у всех так, я беру во внимание свой опыт и насмотренность, есть масса примеров.

Вредные привычки становятся якорем, который только тянет глубже. Снежный ком проблем растёт.

Осознай важность мыслей и действий, начни с малого, перестань листать бесполезные шортсы и рилсы.

Сейчас существует множество источников, которые способны прокачать тебя (курсы, книги в общем доступе).

**И помни главное:** ты сам являешься источником.



# Время

Время — ресурс без возврата

День, который прошёл, не вернуть. Реальное понимание данного факта — отрезвляет.

Любая потеря, которую ты уже не можешь исправить — будь то проигранные деньги, мошенническая схема или просто потраченные впустую годы — учит нас главному: время — наш самый ценный ресурс.

На самом деле как вы уже знаете, понятие время придумал человек в качестве ориентира.

С философской и научной точки зрения времени нет, но думаю вы меня поняли, расходовать момент «здесь и сейчас» — не стоит.

Меняемся мы и наша психика. Если зависнуть в зависимостях — развиваются фобии, негативные триггеры, психологические проблемы, которые тяжело поддаются терапии.

Это меняет восприятие жизни и её качество, требуются ресурсы на реабилитацию, учти в каждый ресурс вложено время.



# Спортивная злость

**Злость** – в данном контексте назову спортивной злостью – на себя (служит неким топливом для рывка).

Важно не путать злость с угнетением.

Ты – катализатор – источник событий, любое твоё действие влияет на окружающий мир.

Если тебя не устраивает:

- Социальный статус
- Как ты выглядишь
- Уровень дохода
- и прочие важные аспекты для комфортной жизни

Перестань бездействовать. Твои мысли, слова и действия в прошлом, как семена, которые проросли в настоящем.

Пойми, что твоё будущее уже где-то существует, и оно зависит от твоих действий сегодня (если её нет, первым делом рекомендую привести себя в боевое, функционирующее состояние) для дальнейшего движения.

Допустим при нарушении гормонального фона и как пример: высокий уровень кортизола подавляет энергию и

мотивацию, а низкий тестостерон снижает уверенность в себе.

Разумеется, есть и другие причины, но важно понимать: пока гормональный баланс не восстановлен, даже самые сильные усилия могут не дать желаемого результата.

Постоянно двигаться вперед будет значительно сложнее, и есть риск сойти с дистанции



# Твёрдое решение

Твёрдое, да именно твёрдое решение в комбинации с предыдущими дарами (осознанием, спортивной злостью и благодарностью), начинает давать плоды.

Твоя задача интегрировать полезные привычки в свою жизнь.

Принять и полюбить рутину, ведь обучение, наработка опыта и развитие экспертности – это в первую очередь рутина.

Избавиться от инфантилизма, твои решения и результат – сегодня, плоды твоего мышления, слов и действий в прошлом. Бери ответственность за все свои действия, сейчас.

Следи за своим здоровьем. Как только это станет привычкой, сможешь помочь родным и близким как минимум советом – это важно.

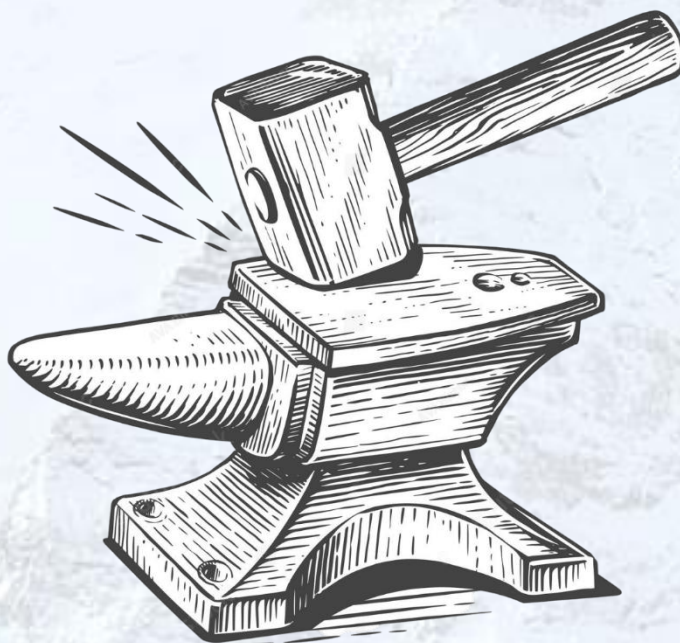
Так же основную часть работы желательно выполнить до 30–40 лет, чем раньше тем лучше.

Или ты не хочешь остальное время посвятить семье и любимому делу?



Помни о важности времени, своём физическом состоянии и благодари, что у тебя есть и чего нету – словно уже имеешь.

Можно воспользоваться одной из техник для принятия решений, например техника *«Квадрат Декарта»*, найди – затести – не ленись.



# Заключение...

Пять лет назад я не мог представить, что буду излагать самопрезентацию с целью передать опыт и намерением помочь другим.

Наш век самый развитый с точки зрения технологического прогресса, уровень медицины увеличивает продолжительность жизни, обширный доступ к знаниям с разных ракурсов, выросли требования к правам человека.

**Но есть и обратная сторона:** экологические проблемы, социальное неравенство, психическое здоровье и эмоциональное состояние, потеря традиционных ценностей.

Проблемы и боль существуют, а значит, работы хватит на весь наш век.

Данный Mind блог о мотивации, самореализации с гайдами и пружинами.

**Цель** — создание интерсубъективной аудитории, объединённой общими ценностями и целями.

Согласитесь – в группе единомышленников реализовываться проще и динамичнее благодаря

коллективному участию и своевременной коррекции мышления, а значит, и действий.

*Благодарю за внимание, залетайте – не теряйтесь, обнял приподнял.*

*Вместе мы — сила.*

