

Геннадий Федоров



Сборник рецептов

Из ленивого в гения

Геннадий Федоров
Сборник рецептов

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Федоров Г. А.

Сборник рецептов / Г. А. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Основная задача этой книги — раскрыть перед людьми великую силу слова, увлечь их возможностью сознательно и целенаправленно развивать психические функции организма; научить самым доступным методам, позволяющим регулировать свое психическое состояние. В книге даются пошаговые рекомендации, направленные на регуляцию и оптимизацию психического состояния человека. Книга рассчитана на широкий круг людей.

Содержание

Немного воды.	6
Шаг первый. Как правильно лениться и правильно что-то делать.	7
Предупреждение.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

*Нет ли радости в учении и в поисках
пути к совершенству? Не эти ли
поиски доставляют наибольшее
удовольствие своими плодами?
Конфуций*

Немного воды.

*Опять проснулся не богатый,
не похудевший и не на берегу моря.
Пойду ещё немного подремлю.*

Я был ленив и глуп, а может, потому был ленив, что глуп, а может, был глуп, потому, что ленив. Но как не крути, а моей любимой сказкой была и остаётся сказка «По щучьему велению, по моему хотению». Я всегда искал какое-нибудь чудо, которое бы помогло мне стать умным, красивым, богатым и так далее по списку, ну вы знаете его. Поиск осуществлял, читая разные книги. Конечно разные близкие мне люди, а также основные инстинкты заставляли меня двигаться и осуществлять разнообразные глупости, но моей целью всегда было нахождение чуда.

Прочитав много разных хороших и плохих книг по самосовершенствованию, я выбрал несколько методик, позволяющих совершить чудо.

Я думаю, что вы также прочитали много эзотерических книг, и книг по самосовершенствованию, поэтому я не буду больше лить воду, а перейду к пошаговой методике достижения чуда.

Шаг первый. Как правильно лениться и правильно что-то делать.

*Даже путь в тысячу ли
начинается с первого шага.
Лао-цзы*

Я объединил в одну методику упражнения, взятые из книг педагога Симона Соловейчика «Учение с увлечением», и психолога Сергея Занина «Как преодолеть лень или что заставляет действовать».

Чтобы что-то сделать, надо дело, из разряда **желательного дела** перевести в разряд **нужного дела**, а потом в разряд **желанного дела**. Если наша лень всегда находит веские, серьезные, разумные и совершенно убедительные причины не делать того, что давно собирался сделать, то надо просто научиться правильно лениться.

Итак, если вы ленитесь, что-либо делать, то ленитесь по-разному – каждый час меняйте способ лени. Например – час просто лежите, час смотрите телевизор, час читаете и так далее.

Через некоторое время, когда надоест лениться, а это время настанет точно, приучайтесь каждый час делать новое дело, а на каждое дело выделяйте ровно час.

Предупреждение.

*Будьте внимательны к
своим мыслям,
они – начало поступков.
Лао-цзы.*

Каждое дело надо делать осознано. Есть много дел, которые приходится выполнять без особого желания – но эти дела прекрасная тренировка по осознанности, сосредоточению внимания. Когда ты что-то делаешь осознано, то можешь заметить в обычных делах что-то необычное, новое, что даст возможность проявиться творчеству. Например, когда моешь посуду, проговаривайте про себя: я мою тарелку, чашку, вилку, ложку и т.д. Вот я наливаю на губку моющее средство, вот я намыливаю тарелку, я тщательно ополаскиваю тарелку, я вытираю тарелку, а сейчас я ставлю тарелку в сушилку и тому подобное. Постоянно тренируйтесь в осознанности, особенно, когда делаете привычные дела – умываетесь, одеваетесь, едите, идете (едете) на работу и так далее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.