

*Матьяна Харитонова*

# *Путь к себе*

*Простые советы  
на пути к счастью!*

**Татьяна Харитонова**  
**Путь к себе. Простые**  
**советы на пути к счастью!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23576157](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23576157)  
ISBN 9785448398377*

**Аннотация**

Рано или поздно в жизни практически каждого человека наступает момент, когда он ощущает скуку и апатию ко всему, что его окружает. Мы сделали всё, что требует нормальное общество, мы выросли. Что дальше? Мы нашли работу, которая более-менее устраивает нас, мы сделали всё как надо! А ощущаем лишь апатию и скуку. Куда делся тот самый задор и интерес в жизни? Почему так происходит? Как это исправить? Эта книга о том, как найти себя в своей же собственной жизни не изменяя её в корне.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	6
Глава 2	11
Глава 3	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Путь к себе  
Простые советы  
на пути к счастью!**

**Татьяна Харитонова**

© Татьяна Харитонова, 2022

ISBN 978-5-4483-9837-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Рано или поздно в жизни практически каждого человека наступает момент, когда он ощущает скуку и апатию ко всему что его окружает. Сначала мы ходим в детский сад, потом в школу, потом в среднее или высшее учебное заведение, и постоянно думаем: «Вот, потом я стану таким-то и таким-то».

Мы постоянно мечтаем, и верим что там, когда-то, все будет хорошо, «по взрослому» и все мы будем успешны.

И лишь, пройдя через все «инстанции» общества: мы находим постоянную работу, обзаводимся семьей. В нашем сердце присутствует легкий шок. Мы сделали всё, что требует нормальное общество, мы выросли. Что дальше? Мы нашли работу, которая более-менее устраивает нас, хотелось бы получше, но, мы сделали всё как надо! А ощущаем лишь апатию и скуку. Куда делся тот самый задор и интерес в жизни? Почему так происходит? Как это исправить? Как изменить рутину «взрослой жизни», как изменится в своей голове?

Эта книга о том, как найти себя в своей же собственной жизни не изменяя её в корне.

# Глава 1

Что касается меня, то, для того чтобы понять что мне нужны изменения, мне пришлось пройти через многое. И я знаю что многие проходят тот же путь, и даже остаются в этой неразберихе и это то самое что нужно спасать! Развитие, браки, взлёты, падение, работа только на еду, ипотеки, погоня за счастьем, встречи со смертью лицом к лицу, дети, отрицание, принятие, аморальность, духовность... Практически каждый из вас проходил хотя бы малую часть того что я перечислила. Как минимум те, кто не хочет сидеть только в своей норке и наблюдать как мимо проходит ваше время. И лишь потом я поняла, что этот путь состоящий из проб и ошибок, взлетов и падений привел меня к простым истинам, которые делают мою жизнь намного лучше и счастливей. Это был мой «Путь к себе». Вы не услышите ничего особенного, но возможно понимание как улучшить в первую очередь себя и свою жизнь к вам придёт.

Я поняла, что это определенные правила, соблюдение которых, помогает перестроиться и жить позитивно, счастливо и в тоже время всегда быть честной перед собой. Я не буду утверждать, что я жила как то сильно не правильно, хотя был такой период в жизни, но я легко из него вышла с помощью самоанализа происходящего.

Благодаря своим правилам я могу сказать с уверенностью, что я стала счастливей. А эти правила для меня стали нормой.

Существует множество книг о том, как с помощью той или иной практики добиться успеха, здоровья и даже привлечь богатство.

Я не хочу сказать, что это обман, нет, но в нашей современной и довольно таки занятой жизни, такая литература редко устраивает читателя, даже элементарно дело в том, что мы желаем получить все и сразу! Но речь не об этом...

Вывод из большинства подобных книг получается такой: делай определенные действия, не отступая от правил, измени свой образ жизни в корне, и возможно даже веру, и лишь тогда, тебе будет счастье.

Это конечно хорошо, но согласитесь, никто из нас не собирается:

«Вставать в 5 утра обливаясь холодной водой. Периодически делать различные мудры 5 раз на дню. Делать именно ту, нужную гимнастику, а так же правильно дышать. Постоянно следить за мимикой окружающих, чтобы не обманули. На ночь читать обогащающие заклинания, и возможно отка-

зыватья от еды, питаться солнечным светом или одной морковкой».

Конечно же, я утрирую. Я читала множество «нестандартной литературы», и это все достойно уважения, мне действительно интересны различные грани нашего мира. Но как я не пыталась следовать хоть чему-либо из перечисленного, меня хватает лишь на неделю. Дальше книга убирается пылиться на полку.

Почему так происходит?

Потому что абсолютно все эти книги написаны людьми, которые являются профессионалами своего дела. И, читая их великие труды, остается лишь позавидовать их терпению и целеустремленности. Я думаю, что нужно уметь читать такие книги. Необходимо, в нужной тебе мере, изучать любую «нестандартную» литературу или какие-либо учения, и если требуется, вводить в свою жизнь малыми дозами, без фанатизма. Или просто читать и развиваться, не принимая на себя. Это тоже не плохой вариант.

Некоторые же люди, прочитав одну, какую-либо книгу начинают утверждать, что мы все «дураки» и лишь в этой книге истина! Это не правильно. Самое интересное, что каждый считает «только это истина», и я скажу вам что таких

«истин» миллионы. Возьмем к примеру историю. У каждой страны своя история, своя культура, свой климат, свой менталитет.. своя вера. Свои катастрофы... И нельзя судить тех, в чьей шкуре ты даже не можешь себя представить. Это совершенно разные миры в одной планете. И очень обидно когда они воюют.

В мире очень не хватает толерантности, никто не может посмотреть на всю картину в целом и каждый твердо утверждает, что лишь один он прав.

В своей книге я хочу сделать более популяризированную версию мыслей и учений, возможно вы уже где-то встречали похожие способы или техники. Я пишу своё личное восприятие. Я не считаю что если человек занимается чем-либо не в полной мере, как говорят многие, то он не имеет права об этом судить или пробовать. Я пишу те самые советы, которые уже пропущены через мой «фильтр» и которые действительно помогли мне.

Я толерантный человек, и в тоже время консервативный. Я не устану повторять что, каждый человек имеет свое мировоззрение и мироощущение. К сожалению, если бы в этом мире не было каких либо «плохих людей», то не были бы ценны хорошие.

Очень редко встречаются люди, которые бы учились на чужих ошибках. Никто не избегает граблей, всё лишь зависит от возраста и степени самоотверженности каждого из нас. Одни спокойные и кажется, идут правильным путем и не делают ничего асоциального. Другие прут на пролом и пользуются всеми прелестями жизни, как и в хорошем, так и в плохом смысле слова. А есть тот, кто к примеру, счастлив вообще ничего не делать.

Я не обещаю, что эти советы могут вам помочь, но если вам действительно нужно, то они возможно подтолкнут на правильную мысль на пути к счастью.

## Глава 2

Все начинается с детства, мы играем, веселимся и полностью являемся такими, какие мы есть, но позднее наступает «социальная ответственность» и мы неосознанно начинаем занимать отведенное нам место. К примеру, в школе мы с самого первого класса замечаем, кто мы в данном социуме и неосознанно начинаем этому следовать.

Кто-то становится «зубрилой» и у него могут быть проблемы с общением, кого-то любит и уважает каждый. Кто-то становится хулиганом и осознано не приемлет когда его гладят по голове и хвалят.

В обществе все типы людей необходимы и всё это очень даже важно, но мы постепенно начинаем следовать каким-то внутренним страхам и переживаниям, уже под влиянием нашего маленького, но довольно значимого социума. Мы, грубо говоря, начинаем терять себя и свою свободу, мы подвергаемся некой моде и статусу в обществе. Наши головы заполнены мыслями и страхами и мы даже порой не можем контролировать свои мысли и желания. Под давлением самих же мыслей мы совершаем ошибки и принимаем не всегда правильные решения...

Суть понятия себя заключается в том, что мы можем дать себе оценку, не клеймо, а именно трезвую оценку. Кто мы и чем занимаемся, что мы хотим, и чего нам нужно. Понять себя, понять, что мы постоянно меняемся и принимать все свои плюсы и минусы, отпустить все свои внешние заморочки и слушать себя настоящего. Сейчас это не понятно звучит для вас. Я думаю, если спросить себя «Кто я?». Вы начнете говорить такие вещи: я писатель, художник, предприниматель, богатый, бедный. На самом деле, это всё не правда, потому что это всего лишь работа и социальный статус который не имеет никакой ценности. Это «пшик» который легко исправить, вы можете обанкротиться или вас уволят с работы... Когда вы поймете себя, вам не потребуется объяснять, кто вы и чем занимаетесь, и поверьте мне, это не будет похоже на то, что вы сейчас думайте.

Очень часто в молодом возрасте мы впитываем то, что дает нам наши родители, компания с которой мы гуляем, одноклассники. И поступки совершенные ими, становятся для нас нормой. Дело доходит до такого «впитывания», что вы даже сейчас, в довольно осознанном возрасте можете этого не понимать. На нас откладывает отпечаток даже плохой напарник по работе, подруга или друг, которые изменяют своей второй половинке и прочие люди. Нужно быть довольно самостоятельным и сильным чтобы не «впитывать» это. Нужно быть только собой.

Итак! Первый и самый главный урок в жизни, не зависимо, от того сколько Вам лет, школьник вы или пенсионер правило одно:

Окружайте себя **НУЖНЫМИ** людьми!

Окружайте себя не просто нужными, а еще и правильными людьми, с которых можно взять именно положительный пример! И тогда вы будете тянуться к хорошему. Ваша жизнь станет интереснее, вы будете оборачиваться назад, и будете благодарны себе за это.

Почему это так важно? Потому что лишь окружив себя нужными людьми вы придете к спокойствию, и в то же время вы не будете думать что: «Мой муж, скотина треплет нервы и изменяет направо и налево», или «Мои друзья опять меня подставляют». Как пример: С мужем нужно распрощаться, это однозначно, от этого зависит ваше счастье в будущем, он занимает чье-то место, и перестать называть друзьями тех кто о вас не заботится. Друзья это не собутыльники, друг смотрит с тобой в ту же сторону, поддерживает твои позитивные начинания и переживает за тебя как за родного человека.

Возможно вы даже не знаете как это жить в спокойствии,

не вестись на чужой опыт в жизни, иметь своё мнение, и перестать доказывать миру, а доказывать только себе. Но я вас научу это делать!

Если вы будете открыты к чему-то новому и счастье не замедлит постучаться в ваш дом, вы увидите, на сколько лучше станет ваша жизнь.

Как это сделать? Будьте заняты для «плохих» людей и всеми возможными способами избегайте общения. Можно просто сказать пару раз «нет» и ничего не объяснять. Что они подумают? Какое это уже имеет значение, это ваша жизнь, а эти люди паразитируют на вас и мешают вам жить. Так зачем вы сами себя осознано окружаете такими людьми?

К сожалению, я не могу просто сказать что эти люди прям таки запутались в жизни. Бывают конечно личности которые нуждаются в помощи, но чаще встречаются люди, которые с рождения делают «не хорошие» вещи и они уже настолько привыкли так жить, что не могут остановиться, это для них норма. Это уже их проблема и вам не нужно им помогать, не спасать, а просто отойти в сторону и жить своей жизнью.

Как понять кто правильный, а кто не правильный?

Вспомните, какие неприятности у вас были с этими

людьми? Наблюдайте больше за теми, кто окружает вас, и ответ придет сам.

Не ждите от людей ничего не плохого не хорошего, не полагайтесь на них, и тогда вы не будете разочарованы в своем окружении, а может даже и приятно удивлены! Перестаньте искать встреч там, где вам больно, исчезните из жизни этих людей, без ссор и доказательств. Просто молча займитесь своим спокойствием. Не соглашайтесь на меньшее в жизни, если не хотите жизнь в болоте! Идите в светлое место и вы ощутите мир в вашей душе.

## Глава 3

Когда я была в Индии, меня поразил тот факт, что многие не образованные люди, живут без пьяных пятниц, загулов и запоев, они не курят, и не употребляют то что предлагают туристам.

Многие из них, при этом имеют новые смартфоны, радуются телевизору, и спят там, где работают! И девяносто процентов не пьют алкоголь, не курят и ведут здоровый образ жизни! У них нет «пьяных пятниц» и «отходных понедельников»... Не потому что у них нет денег, а потому что у них социально не испорченное общество. Такое отношение как у нас, к пагубным привычкам, не принято. Это было для меня удивительно и послужило очень хорошим примером. Я начала замечать, что это давно меня не устраивает и попросту мешает отдыхать и веселиться в компании. У меня изменилось отношение к жизни, и я посмотрела на мир совершенно с другой стороны. Я поняла что распитие алкоголя по любому как у нас это принято поводу, не приносит мне никакого удовольствия. Мне не нужно пить чтобы веселиться, и отдыхать.

И я хочу дать вам большой совет:

**Боритесь со всеми вредными привычками, и заводите полезные!**

Если чувствуете, что много едите шоколада, или часто пьете вино, запрещайте себе, дайте себе время обходиться без всего этого и потом вы поймете, насколько было не здорово ваше поведение. Это не радость, это не отдых, а испорченное здоровье. Поверьте, вам эти привычки могут обернуться лишь боком, зависимостью и проблемами, да у вас станет меньше друзей. Но для вас это якорь, самый настоящий якорь, который вас тянет на дно вашей жизни. Боритесь с привязанностями из принципа.

Как бросить курить? Включите фантазию, посмотрите как пожелтела ваша кухня, никотин загущает кровь, ваши клетки не могут дышать кислородом как им это полагается, вы будете раньше принимать разжижающие кровь таблетки чем остальные, густая кровь признак старости, густая кровь это тромбы в сосудах. Скажите себе: «Я что дурак что ли, вдыхать это в себя.» Да, ваше тело привыкло. Да и что теперь вам пользоваться тем что оно ещё не загнулось? А если завтра ваше тело привыкнет к чему то такому, что сегодня вам кажется ужасным? Подумайте об этом, будете ли вы использовать свой храм, своё тело и как далеко вы готовы зайти? На самом деле, очень многие через это проходят легче чем им казалось. Навязывание пластырей и заменителей дыма только создают культ «находится в процессе бросания», это становится вашим хобби. Это как вегетарианцам готовят котлеты из овощей, сои и это всё похоже на абсурд, что бы котлеты были похожи на мясо. Напоминали мясо, и смотря

на это вы уже и не хотите бросать мясо, так и с любой привычкой. Одного решения достаточно, одна фантазия и одно понимание что вы больше не будете делать себе зло, и ваша проблема решится. Поверьте мне.

Поймите, что можно наслаждаться жизнью не окружая себя вредными привычками, не завися от людей, которые делают вас якобы счастливыми и не обязательно заливать в себя горячее, чтобы отдохнуть. Делайте всё в меру. Просто научитесь не уставать от обычной повседневной жизни и не искать себе причин для «отдыха».

# 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.