



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО «ПОТОМ»

Дорога под названием «Потом» ведет в страну с названием «Никуда»

Как часто Вы откладываете дела на потом?

Как часто Вы слышите это слово от своих близких в ответ на ваши просьбы и предложения?

Вы задумывались, что нас заставляет вновь и вновь говорить «Потом»?

Хотя, безусловно, есть люди, которые его успешно заменяют на «другой раз», «не сегодня», «давай обсудим это завтра», «я подумаю»...

Что нас заставляет откладывать дела и важные решения? Из опыта могу назвать несколько вариантов.

Я надеюсь, что как-то все само организуется без меня.

2. Мне страшно начинать что то новое. Я боюсь неизвестности. Это как входить в темную комнату, в которой никогда не был.

3. Я думаю, что «пока» я не готов к данному делу. Или не «заслужил» чего то.

Можно назвать еще несколько причин и поводов для этого слова. Но главное не в причинах, а в следствиях.

Мы все с вами знакомы с фразой «наше будущее зависит от нас». И большинство из нас с ней соглашается, понимая, что все на внешние факторы списать нельзя. Давайте задумаемся поглубже над этими словами.

- Каждую минуту своей жизни мы делаем выбор.

И можно постоянно делать выбор: ничего не делать и двигаться по протоптанной колее (например: дом-работа-тапочки-телевизор), а можно каждый день что-то предпринимать, чтобы попасть в «свой наилучший вариант судьбы».

И естественно в первом случае через десять лет нас ждет одно будущее, а во втором – совершенно другое.

Вот только серьезно задумываемся мы об этом редко. Бывает, очнемся как ото сна, прочитав какую-нибудь вдохновляющую книгу или статью или поговорив с мудрым человеком, но через день говорим «потом» и снова окунаемся в сладкий сон инерционного движения.

- Так что с этим делать?

Во-первых, определить себе маяки. Подумать, что Вы хотите видеть в своей жизни через десять лет, например. Посмотреть на все сферы своей жизни и на себя в ней через 10 лет. Кто Вас окружает? Чем Вы занимаетесь? Что Вы умеете? Кем Вы себя ощущаете? Ради чего живете?... Увидели?

Теперь (это во-вторых), поставьте себе хотя бы три важные цели на ближайший год. Пусть это будут цели в разных сферах жизни, тех которые наиболее важны для Вас сейчас.

И наконец (это в-третьих), возьмите в привычку каждое утро ставить себе 3 цели на день. Не просто думать о них, а записывать.

Для удобства могу вам предложить создать бланк, где вы сможете отмечать галочками то, что удалось сделать вчера и записывать цели на сегодня.

Такая простройка долгосрочных и краткосрочных целей несет пользу на нескольких уровнях: - Вы знаете, куда держите курс

- Вы дисциплинируете себя каждый день, не давая волю слову «Потом»

- Вы нанимаете на работу свое подсознание, которое помогает Вам достигать Ваши цели.

По поводу последнего хочу сказать особо. Только 6% планов и программ человеческого поведения являются сознательно-осознанными. 94% этих самых планов и программ действуют и функционируют на бессознательном уровне.

По сути, четко и ярко представляя свое желаемое будущее, Вы вводите себя на некоторое время в состояние транса и запускаете свое бессознательное на реализацию своих планов. Ну чем не волшебник?

Просто не откладывайте это на потом.

## ЗАВТРА - ЭТО ИЛЛЮЗИЯ

"Слово завтра привлекает человека всегда. Завтра мы создаем мечты и иллюзии, на реализацию которых мы посвящаем всю свою жизнь, фантазируем. На завтра мы надеемся, говоря и о духовном развитии. Завтра мы станем духовными. Завтра мы будем прощать и любить, завтра мы будем сострадать. Завтра мы станем добрыми. Но завтра — это то, что никогда не наступает. Существует только сегодня и сейчас, в котором мы и должны решать свои проблемы.

Мы живем только в настоящем. Именно поэтому становиться лучше мы должны сейчас. Сейчас мы принимаем Бога, сейчас мы принимаем Истину, сейчас мы делаем шаг вперед.

Человек, который не двигается вперед сейчас, не будет двигаться никогда. Потому что все, что у нас есть, — это настоящее. Жизнь происходит только сейчас.

Осознать момент сейчас поможет простое наблюдение - медитация внимательности. Когда вы идете по улице или сидите в парке, начните наблюдать за реальностью, попробуйте отметить для себя все что происходит вокруг вас, что попадает в поле вашего зрения, отметьте все события и явления, окружающие вас. Приучайте наблюдать себя осознанно за окружающей реальностью.

Каждую секунду в мире происходят миллиарды событий. Весь мир живет и все вокруг движется в моменте сейчас: лист упал с дерева, самолет летит по небу, проехал автобус, начинается новый день, утреннее пробуждение, вы встречаете восходы и закаты солнца, птицы порхают в небе, пролетела пчела, женщина везет ребенка в коляске, все это происходит в моменте сейчас.

Для понимания важности настоящего момента можно составить два списка. В первый из них стоит занести все дела, которые мы планируем на будущее, а во второй — все, что мы можем сделать сегодня по всем названным делам. Делая что-то сейчас, мы избавляем себя от проблем в будущем, от лишних переживаний.

Образно завтра можно назвать морковкой, которая висит перед ослом, заставляя его бежать вперед. Но часто, если остановиться и осмотреться, мы начинаем понимать, что бежали не в ту сторону или просто бежали на одном месте.

Поэтому если вы решили изменить свою жизнь, то сделайте это здесь и сейчас, не откладывая ничего на завтра. Живите в моменте сейчас, любите прямо сейчас, наслаждайтесь сегодняшним моментом. Каждая секунда — это шанс, который мы имеем, чтобы двигаться вперед. Не упустите его. Желаю всем добра, просто будьте сейчас."

*Вино сообщает каждому, кто его пьет, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.*

© Абу-ль-Фарадж бин Харун 55

