



# Секрет счастья - это просто

Сделать так, чтобы кто-то был счастлив, не в твоей власти. Однако ты Сам, прямо сейчас, можешь быть счастливым. Причём, для счастья тебе вообще не надо иметь никаких условий или причин.

Секрет счастья прост. Это несложная техника обретения спокойствия в стрессовых ситуациях и ей уже 2,5 века.

## **Техника: Будь здесь и сейчас**

*1. Задай себе вопрос – «Разве, в эту самую минуту, у меня есть проблема?»*

*2. Прислушайся к ответу не в своём уме - в виде мыслей и эмоций, получаемых от разных мыслеформ и состояний, порождаемых твоими мыслями. А найди, прочувствуй ответ в виде ощущений в собственном теле.*

Почувствуй тепло прикосновения солнечного луча на лице, лёгкость ветра в волосах, мокрых капель дождя по руке...

Услышь залиvistую трель соловья, журчание ручья, шелест листьев и далекий гул водопада...

Почувствуй вкус сладости фрукта во рту и его удивительной нежности...

Прикоснись к лепесткам розы – почувствуй их ласковое прикосновение к твоей коже, почувствуй аромат цветка, посмотри и внезапно изумись как ребёнок его божественной красоте...



## **Чувствуй – не думай.**

Секрета для твоего счастья больше нет.

*Механизм прост. Каждый раз, когда ты задействуешь все свои органы чувств, твои мысли исчезают. Плохие, хорошие, любые. Твой мозг не может одновременно анализировать, используя все рецепторы чувств, и производить мысли. Это божественный закон Создателя. Тебе больше не о чем беспокоиться. Можешь считать это своим простым секретом счастья. Счастье не может быть сложным.*

## **Счастье у тебя уже есть.**

Его не надо ни в чем и ни где искать. Оно всегда с тобой было с самого твоего рождения. Даже когда ты уже забыл вкус материнского молока, но твоё тело всё так же помнит теплоту материнской груди и ласку её рук.

Так же, как ты помнишь себя в 4-5 лет, когда ты был счастлив(а) просто так, безо всяких на то причин. Счастлив хрусту снега под ногами, красивой бабочке пойманной в сачок, теплоту и увязающему речному песку в руках и ногах, скользкой рыбке в твоих ладошках. Тебе просто осталось вспомнить только лишь эти же ощущения и больше ничего прямо сейчас.

Только не производи своим беспокойным умом мысли, которые с этими эмоциями ассоциируются.

Умение быть свободным от мыслей даже на мгновение, которое постепенно достигается по мере твоей практики медитаций, позволит тебе добиться полноты ощущения счастья.



***В эту самую минуту почувствуй, разгляди счастье внутри себя, а не во вне.***

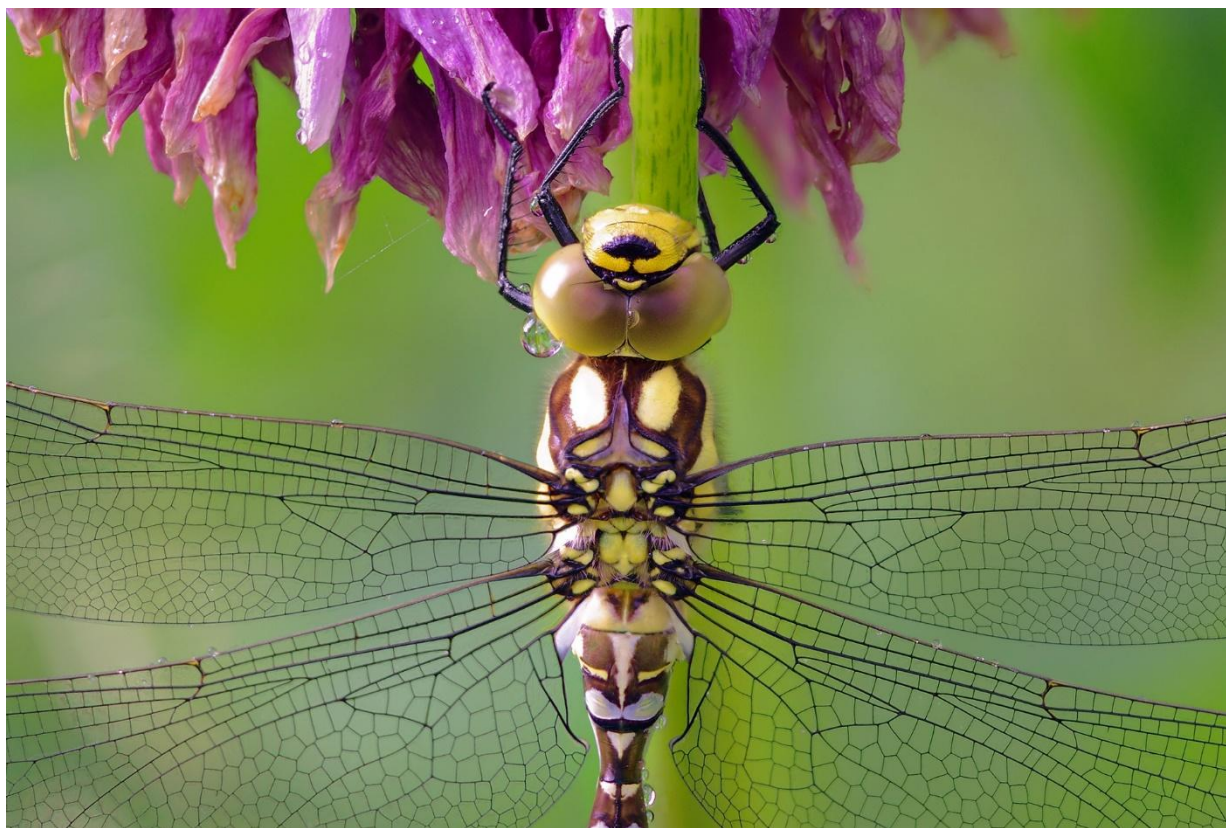
*- Что ты чувствуешь?*

*- Это и есть твой ответ на вопрос: «Разве, в эту самую минуту, у меня есть проблема?»*

Маленький секрет.

Практикуй регулярно и часто. Тренируй себя, пока это не вошло в устойчивую привычку. Для этого тебе не требуется специально ждать, когда наступит депрессия, разочарование или уныние. Чувствуй счастье прямо здесь и сейчас.

***Счастье не имеет причин.***



[Астролог онлайн](#)

[Консультации](#)

[Совместимость](#)

[Выбор профессии](#)

[Выбор времени](#)

[Контакты](#)