



**БЫТЬ В ПОТОКЕ. 6 шагов.**

Фаткуллин Амир Анварович

# Жизнь в потоке везения





Мне приходилось много раз сталкиваться в жизни с такой закономерностью: чем больше я пытался влиять на ход определенных событий, чтобы улучшить ситуацию, тем хуже у меня это получалось. Наверняка вас тоже не обходили эти же ситуации в жизни. С чем это связано, и как можно решить сложившиеся проблемы?

Именно важность чего-либо создаёт проблемы.

Важно сдать экзамены на отлично, важно полюбить только такого человека, важно освободиться от работы именно в это время, важно иметь друзей, да что угодно, важно иметь машину, хорошую зарплату, хорошее здоровье, хороший урожай.

*Всё, что тебе важно ты не получишь или получишь с огромным трудом, затратив огромные усилия.*

Почему так, потому что в природе нет ничего важного. Всё равнозначно. Мы все равны. Жизнь муравья не важнее нашей с тобой.

Мы сами искусственно чему-то придаём важность.

Важность проявляется внутренним беспокойством, страхом, тревогами по отношению к объекту важности. Так вот, когда у тебя есть данные эмоции, ты чему-то придаёшь важность.

Придавая важность, ты нарушаешь равновесие вокруг себя, тем самым мир, который всегда всё уравнивает, стремясь устранить нарушения равновесия, создаёт ту проблему, где ты придавал важность.

*Вывод: не хочешь проблем, перестань придавать чему-то важность. Будешь придавать важность, будут проблемы.*

**Проблемы не будут появляться, когда ты не будешь испытывать тревогу или беспокойство, так как они либо решаться сами, либо ты их решишь с лёгкостью.**

Представьте, что, изъявив намерение, мы все время думаем о нем, держимся за это свое желание, не хотим отпустить. Но ведь момент, когда мы выразили намерение, уже остался в прошлом. И если мы все время думаем о нем, мы застреваем в этом прошлом. Мы держим свое желание там, не даем ему двигаться, развиваться вместе с потоком жизни.

Вы уже заявили Вселенной о том, чего вы хотите.  
Это достаточно сделать один раз.

А дальше – отойдите в сторону, не контролируйте процесс и не пытайтесь его направлять.

Просто будьте уверены, что все идет как надо.

Может быть, вы замечали, что чаще других исполняются те желания, исполнения которых мы по какой-то причине не ожидаем. Когда-то чего-то хотели – а потом забыли об этом, перестали ждать, или даже перестали нуждаться в желаемом – а оно взяло и исполнилось...

Почему так происходит?

Потому что в подобных случаях мы словно бы отпускаем от себя свое желание, мы перестаем держаться за него, не цепляемся, и таким образом предоставляем ему свободу. Вот в этом-то все и дело.

Заметьте: быть не привязанным к своим желаниям и целям – это не значит ничего не хотеть.

Мы продолжаем желать, хотеть, намереваться чего-то достичь – но качество этих желаний становится иным. Теперь это превращается в увлекательную игру. Мы играем в наши желания и их осуществление легко, без напряжения, с удовольствием. Мы ведь знаем, что жизнь – это большая игровая площадка! И если мы помним о своей сути Божественных существ, вечных и бессмертных, то все становится вовсе не таким важным, как нам казалось раньше.

Самое интересное, что при таком легком, игровом отношении к жизни и к своим желаниям мы получаем гораздо больше всяких хороших вещей, чем если бы со всем пылом и серьезностью бились за них.

[Рассказ о мухе].

Быть в потоке – значит, жить здесь и сейчас каждый момент жизни.[Начертательная геометрия]

**Безоценочное восприятие** всего происходящего – ещё одно условие для того, чтобы получить от пребывания в Потоке максимум пользы. Здесь следует оговориться, что под безоценочным восприятием в данном случае подразумевается отсутствие штампов и ярлыков, которым мы подвергаем свои мысли и поступающую из разных источников информацию.

Просто станьте на время впитывающей губкой и будьте внимательны ко всему, что происходит в данный момент, как маленький ребёнок, познавая ещё неизученный им мир.

И отфильтровывайте только то, что вызывает в вас резко отрицательные чувства, так как они – это препятствия в свободном движении в Потоке, как камни в реке.

Не цепляйтесь за них эмоционально, старайтесь осознавать и принимать их существование, как часть Потока. Ничто не бывает в нём бессмысленным.

**Удовольствие**, получаемое от движения в Потоке, от всего, что мы в нём чувствуем и совершаем, от взаимодействия с его энергиями – также важный элемент успешного достижения желаемого. Удовольствие и радость помогают заметить и правильно расшифровать все получаемые нами знаки и ответы на вопросы, ощущать себя комфортно, где и с кем бы мы ни находились и чем бы ни занимались.

Существует несколько критериев, по которым можно определить, двигаетесь ли вы в Потоке, и в нужном ли Потоке находитесь. Рассмотрим некоторые из них.

1) Всё происходящее в Потоке плавно и легко перетекает из одного в другое, при этом «течёт» в нужную сторону, даже если вы сами ещё не успели это спланировать (происходят нужные знакомства, ситуация изменяется в соответствии с вашими желаниями, появляются новые источники информации, вовремя встречаются люди, с которыми давно не виделись и т.д.).



2) Мысли и желания материализуются быстрее, чем обычно, в наилучшем для вас виде. Именно, когда люди находятся в Потоке, их посещают озарения, так как в этот момент они способны видеть реальность с разных ракурсов.

3) В Потоке обостряется способность замечать важные и необычные детали даже в повседневных, привычных событиях и явлениях.

4) Поток проявляет себя даже в мелочах, будь то какое-нибудь особенное, подходящее под обстоятельства название продукта, «случайно» купленного вами, или фраза на рекламном щитке, попавшаяся вам на глаза и точно характеризующая происходящее или дающая искомый ответ на ваш вопрос.

5) В Потоке не бывает ничего лишнего, всё служит поставленным вами задачам. Любой телефонный звонок, любая встреча или информация, событие, — всё это вносит нужные штрихи в общую картину и помогает движению дальше.

6) Для человека, пребывающего в Потоке, характерна уверенность в том, что всё идёт должным образом. Ощущение, что всё складывается, словно по волшебству, также позволяет человеку расширить горизонты своего сознания и поддерживает интерес к тому, что он делает и чувствует.

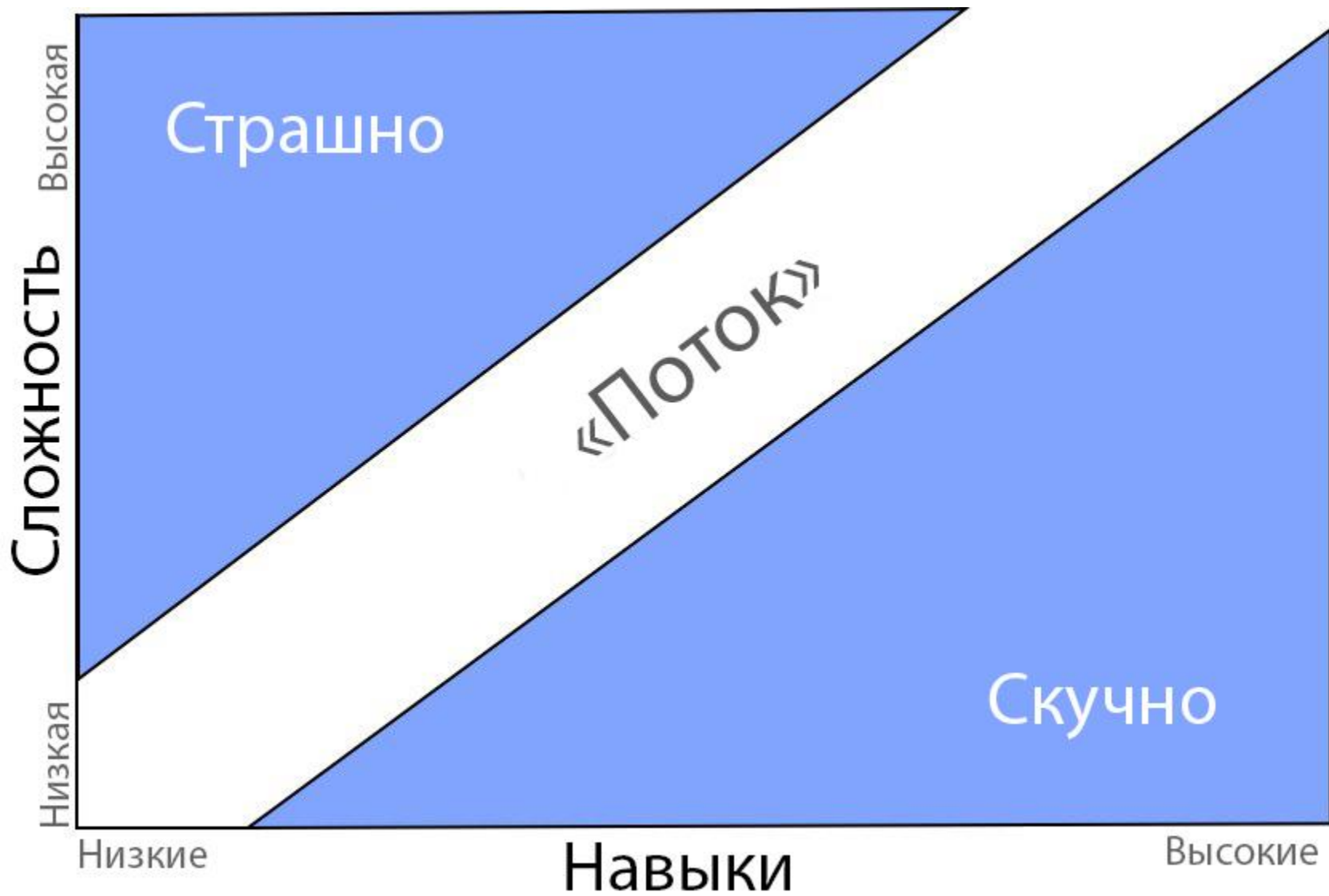
**Исследователем и родоначальником «потока» является Венгерский психолог Михали Ксизентмихали.**

Ещё в раннем детстве, во время войны в Европе, его начали посещать мысли о счастье. Его остро интересовал вопрос: почему, несмотря на все удобства, комфорт и возможности нового времени, так много несчастных людей? И почему они проводят свои годы в тревоге и скуке?»?

Он решил получить ответ, и провёл двадцать пять лет, опрашивая буквально сотни людей во всем мире из всех сфер жизни – от художников до шахматистов, от дворников до бездомных. Он просил каждого из них вспомнить самые счастливые моменты своей жизни, чтобы описать причину возникновения этих счастливых моментов.

Он определил, что поток возникает, когда мы полностью поглощаемся в какую-либо деятельность, которая не является ни слишком лёгкой, ни слишком трудной для нас. Если деятельность слишком легка, нас одолевает скука, а если она слишком трудна, мы начинаем беспокоиться.

Это та, деятельность, в которой мы оказываемся в состоянии потока, подобно детям в игре.



Если раньше мы могли буквально вцепляться в желаемое, со всей серьезностью бояться это потерять, быть готовыми биться не на жизнь, а на смерть за то, что для нас важно, то теперь мы можем просто жонглировать своими желаниями, как легкими шариками. Не удалось одно – значит, удастся другое, и не надо горевать, ведь Богу виднее, что нам на самом деле нужно!

Самое интересное, что при таком легком, игровом отношении к жизни и к своим желаниям мы получаем гораздо больше всяких хороших вещей, чем если бы со всем пылом и серьезностью бились за них.

## **Вот надёжный метод достижения и поддержания высокого состояния потока в вашей жизни:**

Шаг 1. Взгляните на вашу задачу как на игру. Подобно любой другой серьёзной игре, вам необходимо принять вызов и выиграть. Примите цели выбранной задачи за фактическую цель, признайте проблемы, которые вам предстоит преодолеть, и примите решение относительно любых правил и наград.

Шаг 2. Определите и сосредоточьтесь на цели. Играя в свою игру, вам необходимо постоянно напоминать себе об основной цели, которая ведёт вас. Если вы выходите за рамки своей цели, настало время напомнить себе о ней.

Шаг 3. Практикуйте концентрацию внимания. Осознайте свои мысли. Если вы нашли себя за перебором ненужных мыслей или чувствуете тревогу, вы выходите за рамки. Сфокусируйтесь на задаче, а также настройтесь на трудностях, пока вы в полной мере не «растворитесь» в подробностях этой задачи.

Шаг 4. Отдайтесь процессу. Это, пожалуй, величайшая тайна процесса потока. Когда вы практикуете шаг 3, вы начинаете наслаждаться процессом, просто полностью фокусируясь на задаче, без особого напряжения и практически без усилий. Когда вы это делаете, вы начинаете испытывать периоды безвременья.

Шаг 5. Объятия «экстаза». Наиболее интересной частью этого процесса является естественный результат предыдущих четырёх этапов. Вас застаёт врасплох чувство восторга. Вы узнаете его. Когда это происходит, вы прочно находитесь в потоке. [Ай да, Пушкин, ай да сукин сын!]

Шаг 6. Пиковая производительность. Состояние экстаза действительно целостное явление, в котором во всей коре вашего мозга происходят одночастотные колебания. У вас появляется ощущение создания без мыслей, а производительность достигает неслыханных высот.



