

Как побороть лень

Лень это естественно.

Вы когда-то ощущали что-то из ниже перечисленного?

- Нежелание действовать
- Отсутствие внутренней энергии и сил
- Отсутствие мотивации
- Апатия
- Желание просто ничего не делать
- Желание расслабиться

Это абсолютно нормально.

И это не ваша вина.

Дело в том, что лень - это защитная функция организма. Когда ваш организм нормально не восстанавливается, то он автоматически "включает лень", как защитную функцию.

Дело в том, что ваша нервная система работает 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Даже когда вы спите ваша нервная система работает. Если вы просыпаетесь утром, но чувствуете усталость это означает, что сон не принес вам восстановление.

Современный человек мало спит, много работает, не всегда правильно питается и периодически находит "подзарядку" или успокоение в кофе, алкоголе, курении, таблетках.

Все это расшатывает вашу нервную систему, выбивает ее из колеи. Вы испытываете хроническую усталость.

Это приводит к тому, что ваш организм "включает" лень, как защитную функцию.

Причины лени.

Одна из основных причин лени это стресс.

Стресс - это напряжение разных систем организма, которое не проходит бесследно.

Если вы не восстанавливаетесь после стресса, то ваш организм “включает лень”, чтобы защитить себя.

Кроме этого стресс становится причиной многих заболеваний, которые проявятся позже — как физических, так и душевных.

Ученые утверждают, что стресс активизирует иммунную систему, и это вызывает её реакцию и может провоцировать различные заболевания.

Что происходит с людьми, которые подвержены постоянному стрессу?

- Ухудшается концентрация внимания и памяти. Влияние стресса на работоспособность огромно: лишь в редких случаях человек с головой уходит в работу. Чаще всего человек ни физически, ни психологически просто не может выполнять работу качественно и в положенные сроки. Ему свойственна быстрая утомляемость.
- Головные боли.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы проявляются наиболее ярко именно в такие периоды. Наблюдается учащение сердцебиения, может случиться инфаркт миокарда, обостряется гипертоническая болезнь.
- Хроническое недосыпание.
- Алкоголизм.
- Страдает и желудочно-кишечный тракт: обостряются или открываются язвенная болезнь и гастрит.
- Снижается иммунитет и как следствие — частые вирусные заболевания.

- В стрессовых ситуациях гормоны вырабатываются в огромных количествах и отрицательно влияют на работу нервной системы и внутренних органов.
- Для мышц повышенная концентрация глюкокортикоидов опасна дистрофией мышечных тканей. Именно переизбыток гормонов во время стресса приводит к таким серьёзным болезням, как истончение кожи и остеопороз.

Некоторые специалисты считают, что именно стресс провоцирует рост онкологических клеток.

К сожалению, некоторые последствия стресса настолько тяжелы, что необратимы: редким, но всё же последствием бывает дегенерация клеток как спинного, так и головного мозга.

Как влияет стресс на психическое здоровье?

Человеку становится очень трудно жить и работать. Каждое действие требует от него невероятных душевных усилий.

Стрессовая ситуация приводит к следующим последствиям.

- Человек может потерять желание вообще что-либо делать и даже жить.
- Раздражительность, агрессивность, нетерпимость, приступы гнева.
- Депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость.
- Бессонница.

"Стресс активирует иммунную систему, которая готова защищать от инфекций и заживлять раны" - объясняет доктор Эндрю Миллер из Калифорнийского медицинского университета. – "Это хорошо, однако если иммунная система постоянно активизирована, это в результате может обернуться рядом тяжелых заболеваний – сердечно-сосудистые, диабет, рак или психические расстройства.»

Теперь, когда вы знаете о причинах вашей лени, давайте узнаем как “вылечить” вашу лень раз и на всегда.

Простой способ избавиться от лени.

Если вы будете пытаться “вылечиться” от лени такими способами как:

- просмотр мотивационных видео
- чтение биографий великих людей
- наблюдение за успешными людьми
- ставить себя “в жесткие рамки”
- писать штрафы за невыполнение планов
- и другие “мотиваторы”

...вы не исправите вашу ситуацию.

Да, вы будете “через силу” себя заставлять, но это приведет вас к еще большему перенапряжению организма.

Вам важно понять, что причина лени кроется внутри вас. Поэтому если вы будете использовать внешние стимулы, перечисленные выше, то не измените ситуацию.

Как вы знаете, чтобы избавиться от проблемы, нужно избавиться от ее причины. А если “лечить” симптомы, а не ее основную причину, то вы никогда не “вылечитесь”.

Из прошлой главы вы уже знаете, что основная проблема вашей лени - это переизбыток стресса в вашей жизни. Ваш организм не умеет быстро восстанавливаться.

Если вы научитесь восстанавливаться после стресса, то избавитесь от лени.

Когда ваш организм будет отдохнувший и наполненный энергией, вы не сможете сдержать себя от активных действий. Никому не придется вас мотивировать. И никто не сможет вас остановить.

Умственное упражнение для быстрого восстановления после стресса.

Дальше вы узнаете про умственное упражнение, которое позволит вам побороть лень, открыть в себе неисчерпаемый источник внутренней энергии.

Вы повысите вашу эффективность и будете больше успевать. И при этом ваша нервная система будет здоровой и крепкой.

Не важно какие у вас проблемы на работе, какое у вас кредитное бремя, на сколько серьезные у вас проблемы с успокаивающими препаратами, антидепрессантами, алкоголем или с бессонницей...

Вы увидите свет в конце тоннеля, сможете укрепить вашу нервную систему, улучшить здоровье и, я надеюсь, ваши дела на работе, в семье и финансовой жизни пойдут куда лучше.

Умственное упражнение - уникальный вид медитации.

Этот уникальный вид медитации называется трансцендентальная медитация.

Чем она уникальна?

Она уникальна тем, что не требует никакого напряжения, никакой концентрации или созерцания.

Во время трансцендентальной медитации вы получаете очень глубокий отдых для вашей нервной системы, которая по сути работает 24 часа в сутки и никогда не отдыхает.

Благодаря трансцендентальной медитации ваша нервная система получает очень глубокий отдых и расслабление. Даже больше чем во время глубокого сна.

В результате вы восстанавливаетесь, ваша нервная система работает совершенно в новом качестве, вы легче переносим давление стресса, ваши нервы становятся крепкими.

«Трансцендентальная Медитация открывает сознание для неиссякаемого источника энергии и умственных способностей, который находится глубоко внутри каждого из нас»

— Махариши Махеш Йоги

Техника трансцендентальной медитации не требует изменения образа жизни или убеждений, её практикуют люди разных религий и вероисповеданий.

Вы получаете эффект от трансцендентальной медитации независимо от того, верите ли вы в её эффективность или нет.

Когда вы входите в темную комнату и включаете свет, то не важно верите вы, что в комнате стало светло или нет. Вы просто становитесь свидетелем того, что в комнате стало светло.

Так же работает и техника трансцендентальной медитации. Если вы её правильно практикуете - вы гарантированно чувствуете результаты (какие именно читайте далее)

Что ученым стало известно о медитации?

Трансцендентальная Медитация предположительно является наиболее исследуемой медитационной техникой. Её воздействие и польза для человека тщательно изучаются вот уже на протяжении 40 лет.

Научные исследования были проведены более 200 академическими учреждениями (университеты, институты, академические общества) в 35 странах.

В результате было написано более 340 рецензированных статей, прошедших независимую экспертную оценку и опубликованных в наиболее важных академических журналах, таких как American Journal of Physiology, Scientific American, Lancet, Journal of Counseling Psychology, International Journal of Neuroscience, British Journal of Educational Psychology, Journal of Conflict Resolution.

В результате этих исследований оказалось, что трансцендентальная медитация оказывает огромное положительное воздействие на мозг и тело человека, включая следующие:

Мышление и работа головного мозга.

- Освобождения мозга от влияния стресса и перенапряжения
- Эффективное и взвешенное принятие решений
- Уравновешенная и адекватная эмоциональная реакция на мир
- Улучшение творческих способностей и интуиции
- Увеличение использование ресурсов мозга
- Улучшение в способности фокусироваться

Здоровье.

- Освобождение от стресса, депрессии, усталости и слабости.
- Снятие нервного напряжения.

- Нормализация кровяного давления.
- Улучшение состояния кровеносных сосудов и артерий
- Замедление процесса старения
- Уменьшение биологического возраста
- Увеличение продолжительности жизни
- Снижение уровня смертности от сердечно-сосудистых заболеваний
- Уменьшение количества обращений за медицинской помощью и случаев госпитализации

«Оказывается, что Трансцендентальная Медитация является техникой, которая включает в организм его собственную аптеку, что позволяет ему ремонтировать и обслуживать себя самостоятельно»

- Роберт Шнейдер | Висконсинский Медицинский Колледж, США

Эффективность на работе и в учебе.

- Развитие лидерских качеств: видение, моделирование роли, расширение прав и возможностей, креативность.
- Увеличение внутренней энергии и повышение активности.
- Увеличение работоспособности и избавление от лени.
- Повышение удовлетворенности работой.
- Физиологическая регуляция и стабильность при выполнении умственных заданий
- Улучшение профессиональных взаимоотношений
- Улучшение восприятия нового материала, легкость в обучении, повышение успеваемости

Влияние на окружающий мир.

- Уменьшение напряжения в обществе
- Распространение согласованности и гармонии в обществе
- Снижение количества военных конфликтов и уменьшение их интенсивности

Выход на высшие состояния сознания.

- Ощущение уникального состояния «бодрствования в покое», которое отличается от знакомых нам состояний бодрствования, сновидений или глубокого сна.
- Благодаря опыту трансцендентального сознания наш разум наполняет целостная и пробужденная природа этого уровня сознания.
- Ощущение постоянства внутреннего покоя во всей вашей умственной и физической активности.

ВАЖНО: эти результаты дает именно трансцендентальная медитация. Не нужно ее путать с другими видами медитаций.

История трансцендентальной медитации.

Техника Трансцендентальной Медитации основана на древней йогической мудрости. Индийские мудрецы занимаются медитацией тысячи лет — различные техники передаются от мастера к ученикам из поколения в поколение.

Самые эффективные практики поначалу были доступны только лишь для очень небольшой группы избранных. Ситуация изменилась в 1953 году.

Перед смертью известный в Северной Индии мастер медитации Брахмананда Сарасвати, которого ученики называли Гуру Дев, дал одному из своих учеников задание не только сохранять и поддерживать технику, но также заняться её распространением по всему земному шару.

Этот ученик успешно справился с возложенной на него миссией и стал известен и почитаем под именем Махариши Махеш Йоги. Махариши Махеш Йоги родился 12 января 1917 года в Индии. Он изучал физику в Аллахабадском университете и получил степень магистра в 1940 году. После окончания учебы он начал заниматься йогой и медитацией с Гуру Девом.

Махариши начал свой первый тур, посвященный Трансцендентальной Медитации, на Дальнем Востоке, а затем пересек океан в 1958 году, привезя Трансцендентальную Медитацию в США и в Европу.

Десять лет спустя Махариши Махеш Йоги стал учителем для членов группы The Beatles (которые приезжали к нему учиться в Ришикеш, Индия, в 1968 году), а также для многих других западных знаменитостей. Оглядываясь назад, можно сказать, что это был период массивного культурного сдвига.

Медитация на Западе стала настолько же привычной вещью, как прием витаминов или занятия аэробикой.

Махариши Махеш Йоги продолжал неустанно трудиться — он ездил по миру, писал книги, проводил сертификацию учителей ТМ (более 40 000 человек), открывал центры Трансцендентальной Медитации и академические учреждения. Он умер 5 февраля 2008 года и до своей смерти успел сделать учение о Трансцендентальной Медитации доступным практически в каждом уголке мира, затронув души миллионов людей.

«Трансцендентальная Медитация открывает сознание для неиссякаемого источника энергии и умственных способностей, который находится глубоко внутри каждого из нас»

— Махариши Махеш Йоги

Что говорят люди?

Трансцендентальная медитация изменила жизни более 6 миллионов человек из более чем 80 стран мира различных культур, религий и разного уровня образования, включая известных бизнесменов, актеров, музыкантов, политиков и даже президентов стран.

Трансцендентальной медитации обучают с 1950-х годов.

Ниже вы найдете несколько отзывов:

«Я являюсь большим сторонником Трансцендентальной Медитации. Я применяю ее в течение почти 40 лет, и считаю, что это замечательный инструмент для любого человека, способного использовать ее в качестве инструмента против стресса. Безусловно, стресс сопутствует почти любому бизнесу. /—/ Я думаю, что существует достаточное количество исследований, показывающих, что Трансцендентальная Медитация – это то, что может принести пользу любому. Это отличная система для использования. Иначе разве стал бы я заниматься ей все эти годы, почти половину всей своей жизни?»

Клинт Иствуд, Американский киноактёр, кинорежиссёр, композитор. Обладатель пяти наград от Американской киноакадемии: четырёх премий «Оскар» в номинациях «Лучший режиссёр» и «Лучший фильм года»

“Я делал 20 минут утром и 20 минут в вечером, и я бы сказал, что в течение 14 дней или трех недель я дошел до того, что мог действительно отключить свой разум ... и научился больше фокусироваться и успокаиваться”

Арнольд Шварцнеггер, Американский культурист, предприниматель и актёр австрийского происхождения, политик-республиканец, 38-й губернатор Калифорнии.

«Огромное количество драматических событий день и ночь проецируется на экраны нашего сознания и разума. Сплетни, интриги, обиды, ненависть и ужасы. Самые тяжелые, самые мучительные тревоги могут возникнуть из ничего. Они наваливаются и захватывают нас, и мы воспринимаем их как реальность, поскольку они находятся ровно посередине.... Думаю, основным ответом будет, что это нужно перетерпеть, то есть страдать. Всю свою жизнь я твердо верил в страдания. Лишь недавно я узнал, что, возможно, мы и не должны проходить через столь сильные страдания. Возможен иной путь, чем тот, что мы обычно предполагаем. /—/ В течение нескольких последних лет я практикую Трансцендентальную Медитацию. Сложно описать эффект, который это оказало на мою жизнь. Разве что могу упомянуть несколько слов: спокойствие, ясность, равновесие и временами – признание. Все стало совсем по- другому».

Мартин Скорсезе, Американский кинорежиссёр, актёр, продюсер и сценарист итальянского происхождения, лауреат премии «Оскар» и обладатель около 105 всевозможных кинопремий и призов.

«Я начинаю день с Трансцендентальной Медитации. Она приводит меня в хорошее настроение. Я просыпаюсь и просто сажусь прямо в постели на 20 минут. Это единственное время, когда мой ум получает абсолютный отдых. Когда я сплю, мое подсознание включено и когда я просыпаюсь, то полностью пробуждена»

Кэти Перри, Американская певица, автор песен, бизнес леди, филантроп и актриса.

«Медитация действительно изменила мою жизнь»

Хью Джекман, Австралийский и американский теле- и киноактёр, продюсер, известный широкой публике по роли супергероя-мутанта Росомахи в антологии «Люди Икс».

«Я полагаю, что люди начинают медитировать по многим различным причинам, однако любой человек, прибегающий к медитации, помимо той пользы, которую он искал, также получает множество других выгод.

Я заинтересовался медитацией, когда услышал фразу: «Настоящее счастье не где-то там. Истинное счастье находится в промежутке». И эта фраза стала для меня зерном истины, однако в ней не было сказано ни где находится этот «промежуток», ни как туда попасть.

Однажды меня осенило, что способом попасть «в промежуток» может стать медитация.

Красота Трансцендентальной Медитации в том, что она позволяет без усилий трансцендентировать. Она не является ни сложной формой медитации, ни концентрацией, ни созерцанием. Это уникальная форма медитации, ментальной техники, древней формы медитации, возвращенной в наше время, благодаря Махариши.

Все связано с сознанием: положительные качества, интеллект, креативность, счастье, любовь, энергия, сила и мир.

С помощью регулярной практики Трансцендентальной Медитации человек во время каждой медитации может трансцендентировать по много раз и реально увидеть огромную пользу, приводящую к серьезным жизненным трансформациям. /—/ Что касается меня, то делая что-либо, я ощущал все больше и больше счастья, течение мыслей казалось более свободным.

Я ощущал больше энергии для работы, и начал видеть в других людях тех, кто мне нравился все больше и больше. Я чувствовал себя все более здоровым и ощущал все больше комфорта в собственном теле. Весь мир казался лучше».

Дэвид Линч. Кинорежиссер, телевизионный директор, визуальный художник и музыкант.

...и много много других отзывов

Получится ли у вас медитировать?

Да, любой человек может обучиться и получить пользу от трансцендентальной медитации.

Трансцендентальной Медитацией может заниматься любой взрослый человек — независимо от состояния его здоровья, образа жизни, социально-экономического уровня, веры в собственные силы, этнической или расовой принадлежности, убеждений, связанных с медициной, уровня удовлетворенности работой, экономических показателей.

Каждый, кто стремится достичь свои цели, быть активным и наполненным энергией в течении всего дня, раскрыть потенциал своего мозга, улучшить здоровье и раскрыть границы своего сознания получит пользу от трансцендентальной медитации.

Особенно это будет Вам полезно, если Вы:

- Руководитель компании
- Менеджер
- Занимаетесь умственным трудом
- Занимаетесь работой, где важна способность фокусироваться, общаться с людьми и делать все максимально эффективно

Могут ли заниматься ТМ дети?

Они могут заниматься медитацией с 10 лет. Дети младше 10 лет могут изучить специальную технику пеших прогулок под названием «Слова Мудрости».

Как обучиться Трансцендентальной Медитации?

Обучение происходит согласно специальной процедуре. Обучение проводит специально подготовленный учитель медитации.

Вы сможете получить результаты, только если вас правильно обучат. Обучиться по книге или видео невозможно, потому что обучение подразумевает взаимодействие учителя и ученика.

Вы получаете инструкции от учителя, затем он спрашивает о вашем опыте и корректирует его в случае необходимости. То есть обучение это индивидуальный процесс.

Что дальше?

[Если желаете узнать о том, как пройти обучение трансцендентальной медитации кликайте по этой ссылке.](#)

Спасибо за внимание к этой книге!

Раскройте неиссякаемый источник энергии и умственного потенциала, заложенный у вас внутри. [Ключ к нему - это трансцендентальная медитация.](#)