

# Как сделать свою жизнь более насыщенной? 10 Ритуалов Искрящейся Жизни

Как сделать свою жизнь более насыщенной? Как, изменив малое, прийти к большим результатам? Все гениальное просто! Такой метод описан во многих источниках, но особенно практичными и действенными являются 10 Ритуалов Искрящейся Жизни, описанных в книге Робина Шарма «Монах, который продал свой «Феррари».

В целом, глядя на список, многие скажут, что и без книги выполняют уже большую часть ритуалов. Однако ключевым моментом является то, что нужно выполнять все 10 и каждый день, тогда через некоторое время ваша жизнь поменяется до неузнаваемости.

## Одиночество

Этот пункт, казалось бы, самый простой, но не тут-то было. Попробуйте найти укромное спокойное место в течение дня, да еще и чтобы оно вам нравилось)). Вообще, по сути – этот ритуал означает своего рода медитацию, когда вам нужно остаться наедине с собой и уйти вглубь себя. Отречься от мирских забот и насладиться единением со вселенной, которая нас окружает ежесекундно. Проверено на 100% то, что этот ритуал действует и приносит пользу!

## Физическое совершенство

Здесь, думаю, все понимают, о чем речь идет. «В здоровом теле здоровый дух»! Спорт освежает и придает силы, развивает и наполняет энергией. Поэтому важно ежедневно делать хотя бы зарядку, не говоря уже о современных подходах, таких как фитнес-клубы, бассейны и т.п.

## Здоровое питание

## **Как сделать свою жизнь более насыщенной**

Автор: admin

30.03.2011 10:54 - Обновлено 30.10.2014 04:09

---

Эта часть является основополагающей, потому что мы – то, что мы едим, и это не фигурально, а что ни на есть буквально, потому что на нейронном уровне происходят многие процессы, которые создают нам и самочувствие и настроение и даже направленность мысли!

Можно питаться по следующей схеме: хороший белково-кисломолочный завтрак. Потом через часа четыре обед в виде насыщенного салата или супа и фрукты на ужин!

Клетчатка, которая содержится в овощах и фруктах – это как эликсир молодости и ни с чем в принципе не сравнится!

### **Погружение в Знания**

Имеется в виду чтение и изучение различных новых областей. Расширение кругозора, так сказать. Потому что никогда не настанет тот момент, когда кто либо сможет сказать: все, теперь я все знаю! Такого просто не бывает. Поэтому нужно найти направление, которое по душе и совершенствоваться, читать, искать и так далее. Это на самом деле приносит уйму удовольствия!

### **Отображение**

А именно – ведение дневника. Почему это необходимо! Да просто для элементарного – проанализировать свои ежедневные взлеты и падения. Прочувствовать, что день прошел, а не пролетел. Иногда посмотришь на то, сколько всего сделал и становится не по себе. Вроде бы ничего не сделал, потому что сразу результата не видно, а весь день чем-то занимался.

### **Раннее пробуждение**

Кто рано встает, того и тапки! Лучше вставать с рассветом, чтобы не противоречить природе и ее циклу! Летом, например, можно получать удовольствие, засыпая с открытыми шторами, чтобы утром будило солнце, а не будильник!

### **Музыка**

Без музыки вообще жить нереально! Вообще, помните, есть такой «спор»: что сначала было слово или дело? Так вот, мне понравилось определение Ошо, когда он написал, что сначала было и слово, и дело. Потому что слово – это звучание, а дело – это действие. Т.е. может быть похоже на вибрации. Так что сначала был звук, который включил в себя и слово и дело! Так что в мелодиях, в музыке – вся наша вселенная!

### Произнесенное слово

Имеются в виду своего рода аутотренинги. Лучше их производить по утрам, чтобы настраиваться на позитив! И вообще лучше исключить из лексикона все ругательные и другие деструктивные слова. Приглядитесь, прислушайтесь к речи успешных людей и поймете, что имеется в виду.

### Гармоничный характер

Для выполнения этого пункта нужно внимательно отнестись к своему характеру. Обратите внимание на усердие, сострадание, терпение, честность и мужество, сохранение чистоты помыслов.

### Просто Я

«Будь проще, и люди потянутся к тебе». Нужно убрать суету из жизни. Научиться расставлять приоритеты и концентрироваться на главном. Тогда все будет получаться само собой. Нужно учиться жить «здесь и сейчас» и принимать каждый момент, как результат своих действий в прошлом, тогда жить станет легче, тогда мы будем понимать, что за все, что с нами происходит, лежит только наша и ничья больше ответственность!

Если Вам интересно, и вы хотите узнать о других системах и тренингах, посетите мой портал, который называется «**Счастье есть**»!

## Как сделать свою жизнь более насыщенной

Автор: admin

30.03.2011 10:54 - Обновлено 30.10.2014 04:09

---

[Источник](#)