



ЖИЗНЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ

АЛЕКСАНДР ПАЛИЕНКО



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
П14

Фотографии выполнены *Станиславом Бартникасом*

Палиенко, Александр.
П14 Жизнь в удовольствие / Палиенко Александр. – Москва : Издательство
«АСТ», 2021. – 208 с.

ISBN 978-5-17-122488-2.

Автор изложил в книге актуальные на сегодняшний день знания и дополнил их простыми и эффективными практиками. Здесь вы найдете полное описание его уникального метода, рекомендации о том, как укрепить здоровье, построить гармоничные отношения, улучшить финансовое положение.

Узнаете, на каких китах стоят важные для человека сферы жизни и как быть в унисон с Миром, который так стремительно развивается. Ведь любые изменения, происходящие в человеке, влияют на весь Мир: что в малом, то и в большом.

Один из главных принципов Александра, максимально чётко описывающий процесс любых трансформаций: настоящие перемены начинаются с изменений привычек и рефлексологии.

Хотите изменить Мир, начните с перемен в себе!

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-122488-2.

© Палиенко А., текст
© Бартникас С., фотографии
© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	5
ГЛАВА 1. БОГ	23
ГЛАВА 2. МУЖЧИНА/ЖЕНЩИНА	39
ГЛАВА 3. ЛЮБОВЬ	65
ГЛАВА 4. СЧАСТЬЕ	91
ГЛАВА 5. ЗДОРОВЬЕ	121
ГЛАВА 6. БОГАТСТВО	151
ГЛАВА 7. МОЛОДОСТЬ. ДОЛГОЛЕТИЕ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ	177
ЖИЗНЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ	201

ОТ АВТОРА

ЕСТЬ РАЗНЫЕ ВЕЩИ
ОБ ОДНОМ
И ТОМ ЖЕ



ОТ АВТОРА

Приветствую всех читателей!

Меня зовут Александр Палиенко. Я коуч, тренер личностного роста и автор метода Трансформации Личности.

У меня достаточно богатый опыт в проведении лекций и индивидуальных консультаций, однако книгу я написал впервые. И для меня это невероятный опыт!

Я готовился к её написанию больше десяти лет. Поэтому постарался вложить в каждую страницу своё состояние. Главы не просто содержат информацию о том, как, на мой взгляд, устроен мир и каким образом происходят процессы внутри каждого человека и вокруг него. Но ещё они являются подробной инструкцией относительно того, что делать, чтобы жить в любви, быть счастливым, здоровым, молодым и как на самом деле каждый миг наполнять свою жизнь волшебством.

На протяжении практически всей жизни я ежедневно узнавал и продолжаю узнавать что-то новое об этом мире и о нашей роли и месте в нём. Благодаря видению я получаю бесценные знания, которыми постоянно делюсь со всеми желающими во время личных консультаций, на тренингах, семинарах и вебинарах. У меня за плечами больше двадцати восьми лет практического опыта. Те читатели, кто был на встречах, слушал лекции и использует техники, которые я даю, уже знают довольно много. Новичкам же я рекомендую перед прочтением книги посетить мой YouTube-канал – там более семисот видео. Лучше смотреть полные версии: это не только информация, но ещё и сонастройка – мы сонастраиваемся с вами на уровне восприятия, чтобы быть на одной волне. Ознакомившись с ними, вы сами примете решение, по пути ли нам.

Правда, знания устаревают, и то, что вчера было на пике актуальности, завтра превратится в привычное и банальное. Ведь мир меняется с невероятной скоростью. И я говорю не только о техническом прогрессе. Знания расширяются, состояния становятся более концентрированными, стремления – более осознанными. Тем, кто жаждет развития, всегда хочется большего. Многие из них время от времени задаются вопросами, как успеть за миром, как структурировать информацию и научиться получать удовольствие от каждого прожитого дня. Я постараюсь в книге дать ответы на эти и многие подобные вопросы.

И, раз уж вы её открыли, предлагаю прямо сейчас остановиться, выключить внутренний диалог, найти удобное место и ненадолго погрузиться в чтение.

Но прежде озвучу правила и рекомендации.

**Читайте отрывками. Практикуйте без спешки.
Об изменениях в своей жизни молчите**

Молчать о хорошем – это нормально. Я бы даже так сказал (пусть простит меня мой редактор): молчать о хорошем – хорошо! В одной из глав я подробно расскажу почему. Молчать – замечательно, и всё же главное – делать: постепенно менять себя и окружающий мир. А делать

придётся. Всё, о чём вы будете читать, необходимо внедрять в свою жизнь. Не получится изменить что-то, сидя в кресле. В книге я планирую дать концентрат, поэтому обратите внимание на это важное правило: **начали читать – делайте то, что написано**. Конечно, здесь остро стоит вопрос о вашей готовности к переменам и ответственности за собственную жизнь. Но правда такова, что если вы читаете и не делаете, то привлекаете в свою жизнь напряжение. Поскольку полученные, но неиспользуемые знания будут использовать вас.

Если вы не готовы к ответственности, новому и к изменениям, лучше отложите книгу в сторону.

Если готовы, продолжим.

В книге будет много разного. Кто-то из вас найдёт в ней информацию, которая подтвердит ваши мысли или догадки. Кто-то, наоборот, посчитает её недопустимой или не совпадающей с личными принципами.

Мои знания основаны на многолетнем опыте, практике и видении. Так что если информация покажется вам неприемлемой, отложите книгу на неопределённое время либо избавьтесь от неё. Я делюсь только своим субъективным опытом. Каждому из вас необходимо проверить его на прочность и определить, подходит ли мой опыт вам. И только если описанное здесь будет откликаться внутри, применяйте его и пользуйтесь. Никогда не используйте новую информацию, если она не резонирует с вашим мировоззрением и описанием мира. И какой бы ни был результат, он всегда будет в будущем создавать неприятности при адаптации того, что мы делаем от ума, к тому, что мы чувствуем.

В то же время не стоит воспринимать информацию, которую я здесь даю, как истину в последней инстанции. Я сам учусь ежедневно, и окружающим стараюсь передавать то, что актуально именно сегодня. Наша задача – научиться быть здесь и сейчас, проживать каждую секунду в настоящем, пропуская сквозь себя полученную информацию, знания, опыт. При этом оставлять в своей жизни только необходимое и ровно на тот период, пока всё это можно использовать. Поэтому относитесь ко всему как к игре. В конце концов, вся наша жизнь – игра.

Касательно чтения отрывками. Постарайтесь не «глотать» книгу целиком сразу же! Растяните удовольствие, читайте понемногу, пусть

даже абзацами, и всегда чуть меньше, чем хочется. Для некоторых из вас информация окажется слишком сложной. Дозируйте её. Так вашему мозгу будет проще адаптировать новое и привыкнуть к тому, что в мире может существовать мнение Александра Палиенко и оно имеет право быть. Но при этом делайте собственные выводы и действуйте, опираясь на ощущения, которые испытываете.

То, как вы будете реагировать на слова и фразы, может очень много рассказать вам о вас самих. Поэтому прислушивайтесь к себе, запоминайте, возможно, именно эти чувства или эмоции являются тем самым пунктом, над которым следует поработать.

Я не идеальный писатель, и заранее предупреждаю, что во многих главах буду повторяться. Но, как говорит старинная латинская поговорка, повторенье – мать ученья.

В некоторых главах описаны разные техники. И здесь тоже есть свои меры предосторожности: прежде чем приступить к той или иной, хорошо подумайте, нужна ли вам эта техника прямо сейчас. Не спешите. Спешка может разрушить грандиозный потенциальный эффект. Если же вы уверены, что готовы к выполнению техники, не ожидайте мгновенного чудодейственного результата. Все изменения работают отлично, когда заведены на подсознание в качестве рефлексов, а для этого требуется время. Пусть лучше всё идёт плавно, тогда мы меняемся кардинально, хоть и почти незаметно. Да, можно в один момент изменить причёску, привычный маршрут, тактику поведения или мнение о чём-либо, но настоящие перемены начинаются именно с трансформации привычек и рефлексорики. Существует мнение, что для формирования новой привычки требуется минимум двадцать один день. Я с ним согласен, но всё же скорректировал бы этот период. В связи с переменами в мире, оказывающими на нас влияние, иногда на привычку, привыкание к ней (адаптацию к самому себе) и её естественное использование требуется гораздо больше времени. Поэтому ещё раз: **не спешите, сохраняйте спокойствие, вы всё равно будете иметь то, что должны иметь, и будете такими, какими вам следует быть.**

Я очень хорошо понял это, пройдя собственный путь развития, набивая шишки и приобретая ни с чем не сравнимый драгоценный опыт.

Первые несколько лет своей практики я занимался эзотерикой и экстрасенсорным воздействием и, как я думал, довольно успешно

лечил людей. Но столкнулся с тем, что у некоторых из них болезни возвращались или же трансформировались во что-то иное. Я переключился на вычитывание молитвами. Выздоровление наступало спустя время, но эффект тоже был недолгим. Когда же я начал анализировать воздействие методов, то обнаружил, что ни один из них не лечит, а всего лишь блокирует заболевание. Основные причины болезни остаются нетронутыми и заключаются в мировоззрении и характере человека.

Я оставил экстрасенсорику и молитвы и начал работать с причинно-следственными связями, которые являются по-настоящему значимыми для человека. Нашёл огромное количество закономерностей и определил параметры, способные сделать человека здоровым, счастливым, богатым и молодым.

Так родился мой метод Трансформации Личности. Со временем он окреп и перерос в целую пирамиду, где каждой сфере своё место, где распределены ценности и есть объяснение тому, почему и как всё происходит в мире.

Используя принцип этой пирамиды, я пришёл ещё к одному удивительному выводу: чем глобальнее происходящие изменения во мне, тем бóльшие изменения могут произойти в людях, с которыми я взаимодействую. Конечно, это не будет открытием в духовном мире, потому как ещё Серафим Саровский говорил: «Стяжайте благодать Божью, и тысячи вокруг вас спасутся». Я на своём примере увидел: всё, что смог проработать в себе, с лёгкостью начинает меняться у многих из тех, с кем я контактировал. Поэтому моя первостепенная задача – изменить себя. В книге я буду делиться собственными знаниями и опытом. Однако хочу подчеркнуть: обладая знаниями, но не преобразуя их в собственный опыт и образ жизни, а лишь делясь ими, мы забираем жизненную энергию у тех, кто нас слушает или читает, и используем её для компенсации. А если мы делимся тем, что используем в своей жизни, то автоматически создаём гармоничные условия для перемен у людей, взаимодействующих с нами. Трансформация намного эффективнее, когда люди прожили, прочувствовали и поделились, чем когда просто узнали и пересказали.

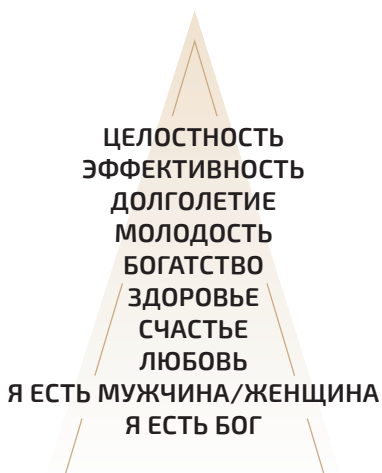
Главная идея моего метода опирается на ответственность каждого человека за свою судьбу, которая формируется поступками, осно-

ОТ АВТОРА

ванными на восприятии себя, социума и мира в целом. Именно эту взаимосвязь я обнаружил, много лет подряд наблюдая за своими клиентами и происходящим в их жизни.

Многие из вас на каждой встрече, вебинаре или тренинге слышали о пирамиде. Однако я намного подробнее рассказываю о разных её ступенях, а не о ней в целом, поэтому, возможно, какая-то часть информации могла легко ускользнуть от вашего внимания. Тем не менее я буду писать именно о ней – о пирамиде, её ступенях и о взаимосвязи между ними.

Пирамида построена в такой последовательности, от большего к меньшему (от основания к вершине):



Пирамида – своего рода методичка по познанию и гармонизации себя. Пожалуй, это важнейшая задача каждого из нас – познать себя. Ведь, по сути, мы не сможем правильно «пользоваться» собой, не понимая и не осознавая, из чего мы состоим, зачем нужны, к чему идём, что с собой делать и как реализоваться. Несмотря на то что человек является целостной структурой, которая содержит абсолютно все знания о себе и окружающем мире, мы зачастую ищем эти знания где-то вовне и упрямо не хотим брать на себя ответственность за свою жизнь, судьбу, отношения и прочее. Важно понимать, что, даже будучи самостоятельной отдельной личностью, мы также являемся частью целой Вселенной, таким фрагментом гигантского пазла. А значит, ин-

дивидуальны и зависимы одновременно, влияем на что-то масштабное или мелкое, но и сами подвержены обратному влиянию.

Это самая первая ступень пирамиды – принятие себя и окружающего мира как единого целого. Каждый наш палец, орган – это мы, но и здания, природа, люди – это тоже мы. Мы всегда несём ответственность за всё, что нас окружает. Любые мысль, действие, отношение прямо влияют на мир вокруг. Я называю эту ступень «Я есть Бог». В первой главе я попробую дать информацию о Нём на основе своего видения, хотя это совсем не просто. Пока могу сказать так: каждый человек – часть Бога, и в то же время является этим Богом для собственной Вселенной. Принять себя как «Я есть Бог, а значит, Я есть Всё» – это взять на себя ответственность и пробовать менять себя и мир к лучшему.

Многие думают, что «Я» – это физическое тело и потом уже всё остальное. Кто-то считает, что «Я» – это физическое тело плюс мой дом, моя жена, моя машина, работа... Только вот когда мы смотрим на людей, на страны, на происходящее, мы смотрим на себя. «Я есть Всё» и на данный момент из этого всего Я пользуюсь тем, что мне необходимо здесь и сейчас. Как только перестал пользоваться, Я изменился, всё так же продолжаю быть всем, но инструменты для познания себя и мира уже другие.

Практически одновременно с принятием себя и окружающего мира как единого целого происходит и принятие себя как мужчины или женщины, в зависимости от того, в каком теле мы родились. На данный момент я проработал множество взаимосвязей между принятием себя на уровне «Я Мужчина/Женщина» и нашей жизнью в целом. Возможно, некоторые выводы затронут чьи-то чувства, но постарайтесь принять информацию как факт. Особенно когда я буду писать о том, что потенциал женщины в несколько раз выше, чем у мужчины. Это не значит, что мужчина ни на что не годен, нет, у него есть свои задачи. И всё же именно женщина наполняет мужчину на 80%, его успех во многом зависит от того, какая женщина находится рядом.

На третьей ступени пирамиды стоит Любовь. Здесь подразумевается прежде всего наличие любви к себе. Любить себя – значит принимать себя такими, какие мы есть, со всеми недостатками и достоинствами. Невозможно полноценно любить других людей, не любя при

этом себя. Что может дать окружающим человек, изнутри наполненный недовольством, обидой, злостью, чрезмерной критикой себя? Без любви к себе он будет искать в других такие же негативные качества и не сможет заметить в соседе, друге, коллеге что-то хорошее и важное, что делает того особенным и ценным. Любовь к себе закладывают родители. Но если они сами жили с недостатком любви, то не смогут дать ребёнку необходимое понимание и осознание собственной ценности. Поэтому сначала лучше принять маму и папу такими, какие они есть или были, и согласиться с их поступками, недостатками и чертами характера. Таким образом, принимая их, мы принимаем и себя. А значит, наши отношения с окружающим миром и людьми гармонизируются. Все мужчины и женщины в нашей жизни – это косвенное или прямое проявление наших мам и пап. Принимая их, мы создаём условия, чтобы все мужчины и женщины вокруг были с нами в унисон. Чтобы понять, насколько мы приняли в себе маму и папу, достаточно понаблюдать за поступками и отношением к нам со стороны окружающих нас мужчин и женщин.

Любовь строится на приятии и доброте. Принимая себя, окружающих, весь мир, мы не преувеличиваем и не преуменьшаем ничьё значение, не закрываем глаза на негативные моменты и события, а берём на себя ответственность и пробуем что-то изменить в лучшую сторону. Доброта структурирует мир. Будучи добрыми, мы все свои законы используем в созидательном русле. Вместо разрушения – строим, вместо подавления – направляем энергию на созидание. Доброта и приятие помогают отказываться от прошлого и уверенно идти в будущее, развиваться самим и тем самым развивать весь мир. Своим отношением к событиям и ситуациям мы меняем будущее.

Любовь к себе – это уверенность в себе и получение удовольствия от происходящего здесь и сейчас. А удовольствие – это уже составляющая счастья.

Счастье стоит на четвёртой ступени и является спокойным отношением ко всему. Также это гармония с самим собой, когда мы любим себя, умеем вовремя останавливаться, переключаться с одного на другое (занятия, отношения, увлечения), когда не цепляемся за результат и принимаем любой вариант развития событий, когда не зависим от мнения окружающих.

Окружение невероятно сильно влияет на нас. Важно находиться рядом с теми людьми, с которыми нам комфортно, с которыми мы получаем удовольствие от общения, развития, жизни. Часто окружение показывает нам наши слабые места: что в нас не так, что нужно в себе изменить и какой урок необходимо пройти, чтобы стать лучше. Однако это не повод оставаться рядом с негативными, неприятными людьми, которые привыкли обижаться, подавлять, безосновательно обвинять, держать в страхе, ограничивать, уничтожать всё, что их окружает, в том числе и нас.

Пятая ступень – Здоровье. На его состояние влияют наше мировоззрение, отношение к жизни, черты характера и среда, в которой мы находимся. Органы и системы реагируют на эмоции, поступки и отношение к себе и миру. Постоянно меняясь, познавая новое с интересом, наслаждаясь жизнью и собственным развитием, мы делаем тело крепче, здоровее и сильнее. Если же имеем претензии, невысказанные обиды, таим в себе злобу, живём прошлым, хотим оставаться в стабильности – тогда здоровье страдает. Организм изнутри показывает, что не так, над чем следует поработать. Например, здоровье сердца говорит о наших отношениях с противоположным полом, здоровье глаз – об отношении к окружающему миру и о том, что видим и как на это реагируем, здоровье печени – о наличии в человеке доброты, доброжелательности и нежности. Вопросы с печенью – это злость и недовольство собой. И так можно пройти по всему организму. Каждый орган работает в определённом диапазоне частот, которые соответствуют мировоззрению и отношению к себе и окружающему миру. Закономерности я распишу в отдельной главе.

Наше мировоззрение, отношение к жизни, поступки, черты характера и среда влияют на состояние ступени Богатство. Поскольку именно от перечисленного зависит формирование новых событий, ситуаций и ценностей.

Богатство – это не только деньги. Сами по себе они не делают человека счастливым. Однако если мы счастливы, то зарабатывать и улучшать своё финансовое благосостояние становится гораздо проще. И главное – делать это с удовольствием, без лишнего напряжения и привязки к деньгам. Богатство появляется, когда мы его себе разрешаем. Правда, нужно не только разрешить себе его иметь, но

и согласиться с тем, что иметь что-то и не получится. Важно учиться относиться спокойно к любому варианту. Иначе, когда появляется то, к чему у нас нет спокойного отношения, происходит компенсация за счёт судьбы или здоровья. Разрешая себе что-то и вовремя отказываясь от старого, мы создаём условия для появления нового, омоложения организма и продления жизни (седьмая и восьмая ступени пирамиды).

На последнем месте – Эффективность. Это ступень Трансформации, процесс создания новых законов, способных обновить не только нашу жизнь, но и мир вокруг нас. Они не соответствуют старым, ведут к глобальным изменениям и поэтому иногда кажутся волшебством.

Законы – это всегда взаимодействие с окружающим миром, гармонизация с пространством. Когда нет гармонии, недостаточно сил, энергии на то, что должно происходить здесь и сейчас, мы чувствуем себя опустошёнными и начинаем общаться с помощью эмоций: осуждаем, обижаемся, мыслим через отрицание и стремимся спасти кого угодно, кроме себя.

В своей жизни мы используем несколько видов законов:

- заложенные нашими родителями и предками;
- собственные, выстроенные на основе опыта и мировосприятия;
- законы, навязанные социумом и средой, в которой мы находимся.

Ежедневно мы делаем выбор, даже не подозревая, что пользуемся какими-либо из них. Законы – это набор правил, которыми мы себя ограничиваем. Но есть основа основ: находясь в рамках правил, мы всегда принимаем решения либо от любви, либо от страха. Проработав страхи, мы автоматически увеличиваем любовь. А значит, укрепляем здоровье, улучшаем развитие и финансовое благополучие.

В основе законов лежит наше отношение к людям, событиям и прошлому. Порой мы так зациклены на прошлом, что не замечаем, как живём в настоящем и как много хорошего есть вокруг. Прошлое разрушает нас сильнее, чем может показаться. Обиды, страхи, переживания, неуверенность, которые мы испытывали вчера, сегодня оказывают на нас негативное воздействие. Они не позволяют двигаться вперёд, открывать новые горизонты и интересы, заводить отношения, развиваться. Прошлое фактически аннулирует будущее, в которое мы можем принести только то, с чем не смогли справиться и что продолжает нас разрушать изнутри. Это нормально – выделить себе время

на то, чтобы справиться с прошлым, принять и осознать, что изменить его невозможно. Но ни в коем случае нельзя погружаться в него с головой и ежедневно прокручивать случившееся. Принимая его, намного легче наладить отношения с самим собой и двигаться вперёд. Есть много техник, направленных на то, чтобы справиться с прошлым и не позволить ему захватить себя в плен. Самая эффективная из них – это признаться самому себе в чувствах и эмоциях, которые испытываешь. Когда по многу раз признаешься, чувствуешь моральное облегчение, а прошлое перестаёт тянуть за собой.

Пирамида описывает последовательный процесс перехода от большего к меньшему. Завершает её состояние Целостности – это вновь «Я есть Бог» (но уже в другой ипостаси), прошедший множество трансформаций на материальном уровне.

Наша задача в этом мире – быть счастливыми и получать удовольствие, а значит, всё время идти в развитие, изменяться, познавать новое, увеличивать знания и накапливать любовь. Быстрое переключение, принятие происходящего, отсутствие осуждения, готовность отказаться от старого и лишнего – всё это продлевает нашу жизнь, помогает развиваться и реализовываться.

Безусловно, во всём есть свои нюансы. Краткая характеристика моего метода на основе описания пирамиды – это всего лишь вершина айсберга. Самое важное и ценное – дальше.

На каждой странице – ваша новая жизнь.

Давайте попробуем изменить мир через перемены в себе. И посмотрим вместе, что из этого выйдет.

