

# Стив Павлина. Смелость сознательной жизни

Быть готовым к переменам и оставаться свободной личностью, несмотря на тяжелые обстоятельства — это та сила, которую ничто не сможет сокрушить.

Страх неудачи. Страх получить отказ. Страх обанкротиться. Страх одиночества. Страх перед унижением. Страх перед публичными выступлениями. Страх быть отвергнутым семьей и друзьями. Страх физического дискомфорта. Страх раскаяния. Страх успеха.

Какие из этих страхов сдерживают тебя? Как бы ты мог жить не будь этих страхов вовсе? Ты бы обладал интеллектом и здравым смыслом, чтобы обходить реальные опасности, но уже без ощущения страха.

## Что есть смелость?

*Смелость – это не отсутствие страха, но скорее осознание того, что нечто иное более важно, чем страх.*

*Ambrose Redmoon*

*Смелость – это сопротивление страху, управление страхом — не отсутствие страха.*

*Mark Twain*

*Смелость – это движение вперед, несмотря на смертельный страх.*

*John Wayne*

Мне нравятся вышеприведенные определения смелости. Они говорят о том, что смелость это способность действовать несмотря на страх. Слово смелость (courage) происходит от латинского слова сердце (cor).

Но настоящая храбрость – это производная скорее от интеллекта, нежели от чувств. Она требует использования части мозга, присущей только человеку и отвечающей за интеллект для того, чтобы перехватить контроль у части мозга, отвечающей за эмоции, которая присуща всем млекопитающим.

Часть мозга, отвечающая за эмоции подает сигналы опасности, но твоя часть мозга, отвечающая за интеллект, говорит, что опасность вымышленная, и ты просто действуешь, несмотря на то, что испытываешь страх.

Чем больше ты научен действовать несмотря на страх, тем в большей степени ты являешься разумным человеком. И чем больше ты следуешь за страхом, тем в большей степени ты низшее млекопитающее.

И чем дольше ты избегаешь пригласить кого-то на свидание, тем более зажатым ты будешь чувствовать себя в будущем, намереваясь совершить тоже самое.

## Повысь свою сознательность

*Жизнь укорачивается либо делается продолжительнее в зависимости от смелости человека.*

*Anais Nin*

*Смелость – это цена, которую требует жизнь за душевное равновесие.*

*Amelia Earhart*

*Ты увеличиваешь свою силу, смелость и решительность каждый раз, когда ты останавливаешься, чтобы взглянуть в лицо страху. Ты можешь сказать себе: "Я прошёл через это. И я могу принять то, что последует дальше." Ты должен делать то, что считаешь нужным.*

*Eleanor Roosevelt*

## **Двигайся от страха к действию, даже если ты ожидаешь неудачи**

*Когда решительный молодой человек приступает к тому, чтобы покорить мир и успешно двигается к цели, он часто бывает удивлен тому, что все получилось и единственное что связывало его, так это страхи других робких искателей приключений.*

*Ralph Waldo Emerson*

*Большинство наших препятствий сгинут прочь, если вместо того, чтобы опасаться их, мы смиримся и смело пройдем через них.*

*Orison Swett Marden*

*Смелость и настойчивость являются магическим сочетанием, перед которым трудности исчезают и препятствия растворяются в воздухе.*

*John Quincy Adams*

## **Почувствуй свою силу**

*Каждый обладает талантом. Что встречается редко, так это смелость следовать за своим талантом туда, куда он ведет.*

*Erica Jong*

*Высшая смелость – это быть самим собой.*

*John Lancaster Spalding*

*Чем бы ты не занимался тебе требуется смелость. Какую бы дорогу не выбрал, всегда найдется кто-то кто будет говорить тебе, что ты ошибаешься. Трудности существуют всегда, и это искушает тебя согласиться с тем, кто критикует выбранный тобой путь. Чтобы спланировать что-то и следовать своему плану до конца, отчасти требуется такая же смелость, какая требуется солдату. На свете есть место многим победам, и это толкает отважных людей на то, чтобы добиться их.*

*Ralph Waldo Emerson*

*Смелость – это то, что ты можешь испытать только в одиночку. Это личная победа, а не публичная.*

*Цель твоей жизни – только твоя, чтобы ее достигнуть. И никто на земле не прошел в точности через те же ситуации, через которые прошел ты, и никто не мыслит в точности так, как делаешь это ты.*

*Если ты решил идти дорогой смелости, ты будешь вынужден встретиться лицом к лицу с тем, что тебя ожидает – и это величайший страх, который только бывает.*

Обнаружение наличия у себя силы может быть одним из самых пугающих шагов, которые можно представить. И более того – пугает осведомленность о ужасных испытаниях которые тебя ожидают, если ты примешь это.

Сознательная жизнь – это не простой путь. Но это уникальный человеческий опыт, и он требует осознанного решения постоянно уходить от "мышь" внутри тебя. Следовать своим самым большим и амбициозным мечтам, испытывать неудачи и разочарования, преодолевать свои скромные человеческие ограничения, вместо того, чтобы с комфортом почивать на лаврах – эти страхи присущи нам всем.

## **Выбери дерзкое приключение**

*Прежде чем ступить на тот или иной путь задайся вопросом – лежит ли у тебя сердце к выбранному пути. Если нет, то ты будешь знать это и тогда ты должен выбрать другой путь. Проблема в том, что никто не задает себе этого вопроса. И когда человек в конце концов понимает, что выбрал дорогу, к которой у него не лежит душа – то выбранный путь уже готов уничтожить его.*

*Carlos Catsaneda*

*Чем большие пустоты создает печаль в нашем сердце, тем больше радости оно сможет вместить. Разве тот кубок в который налито твоё вино не был вчера кубком который обожгли в гонимой печи. И разве лютня, которая улаживает твою душу – не дерево, которое обработали ножами.*

*Kahlil Gibran*

*Бездействие порождает беспокойство и страх. Действие – порождает уверенность и смелость. Если ты хочешь победить страх, не сиди дома и не думай об этом. Встань и действуй.*

*Dale Carnegie*

Создай свой web-сайт и начни писать и публиковать статьи о том, что тебя так сильно интересует.

Сделай свой выбор осознанно и с полным осознанием его последствий.

Если ты позволяешь страху одержать победу в битве за твою жизнь, тогда объяви победителя и заплати цену.

Если ты просто избегаешь жить осознанно и смело, то тогда это все равно, что сложить оружие в войне и сдаться.

Не умирай без того, чтобы принять дерзкое приключение, которому предназначено быть в твоей жизни. При этом будут твои личные победы, образующие более глубокое пространство в твоей душе, которое будет наполнено изобилием радости, счастья и достижений.

Итак, иди вперед. И, почувствовав страх, призови свою смелость, чтобы в любом случае следовать за своими мечтами.

Это та сила, которую ничто не сможет сокрушить.

<http://www.livejournal.com/users/rafo/52595.html>