

Алексей Грозный

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ПЛАНЕТЕ



КТК "ГАЛАКТИКА"

Москва
2024

УДК 159.99

ББК 88.352

Г86

Г86 Грозный Алексей

Самый важный человек на планете – М.: КТК «Галактика»,
2024. –190 с. ил.

ISBN 978-5-6051411-0-5

Все мы – люди, и все пришли в этот мир, чтобы жить. Но жизнь не обещала нам, что мы не будем сталкиваться с проблемами и негативными проявлениями этой самой жизни. Поэтому на территории вашего внимания и литературного поля книги вы найдете и откроете для себя множество практических рекомендаций, которые помогли уже тысячам людей и продолжают помогать по сей день. Здесь представлены знания психологии и философии с техниками, выкристаллизованными из многих мировых духовных практик осознанности. Ведь осознанная жизнь, равно счастливая жизнь.

Как бы вы не жили сейчас и не чувствовали себя, книга будет интересна и полезна всем. Каждая строчка данной книги заряжена светом, который поможет вам двигаться по собственному пути жизни более осознанно и уверенно. Она наполнена мотивацией для ваших действий и будущих свершений.

Читая эту книгу, становится понятным, что нет ничего важнее, чем собственная жизнь! Никогда не сомневайтесь в себе, даже в самые трудные времена. И всегда помните, что **ВЫ – САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ.**

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-6051411-0-5

© Грозный А., 2024

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2024

*«Нет смысла в философии, психологии
и тех знаниях, если они не делают твою жизнь
осознаннее и не наполняют ее смыслом,
легкостью и приятными моментами».*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Про тебя.....	6
Глава 2. Про жизнь.....	8
Глава 3. Жить жизнь.....	10
Глава 4. Про путь.....	13
Глава 5. Про страх.....	16
Глава 6. Техники работы со страхом.....	21
Глава 7. Про мысли.....	25
Глава 8. Техники работы с мыслями.....	33
Глава 9. Про мечты.....	39
Глава 10. Проявляйся и занимайся своим делом.....	42
Глава 11. Синдром самозванца. или почему страшно проявляться и быть собой.....	46
Глава 12. Ежедневные установки и Аффирмации. Настрой себя на лучшее сам.....	56
Глава 13. Желание или цель.....	59
Глава 14. Техника маленьких дел.....	62
Глава 15. Про вездесущий контроль и умение отключаться от всего происходящего в мире.....	65
Глава 16. Твою жизнь определяют твои чувства.....	72
Глава 17. Оставайся самим собой.....	77
Глава 18. Правила успеха.....	81
Глава 19. Техника «100 отказов» или почему ошибаться – нестрашно.....	85
Глава 20. Работа и Благотворительность.....	92
Глава 21. Про внутреннюю пустоту. Когда не знаешь, что делать дальше, какое-то время не делай ничего.....	97
Глава 22. Работа с обидой и своим «внутренним ребенком».....	100
Глава 23. 6 вещей, за которые НИКОГДА и НИ ПЕРЕД КЕМ не оправдывайся.....	104

Глава 24. День сурка. Однотипность каждого дня	107
Глава 25. Критика людей. Теневая сторона личности. Проекция.....	112
Глава 26. Как это – быть настоящим?	117
Глава 27. Про то, как легко прочесть человека.....	121
Глава 28. Распространенный феномен: Почему люди принимают доброту за слабость.....	124
Глава 29. Путеводная звезда, которая укажет, куда двигаться дальше....	126
Глава 30. Про друзей, окружение и ментальный грабёж. Как достигать своего и идти своим неповторимым путем.....	128
Глава 31. Почему так важно каждому заниматься своим делом	131
Глава 32. Как не откладывать и начать делать то, что хочется сейчас и сегодня, а не с понедельника, следующего месяца и года	133
Глава 33. Золотое правило в отношениях с людьми, которого нужно придерживаться всегда.....	136
Глава 34. В чем опасность непрошенных советов	141
Глава 35. Умение отдыхать. Техника «Приятное воспоминание».....	143
Глава 36. Дневник саморефлексии.....	145
Глава 37. Никогда не отказывайтесь от путешествий.....	148
Глава 38. Есть только настоящий момент, и лучше этого момента нет ничего в жизни.....	150
Глава 39. Как изменить свою жизнь. Небольшие рекомендации.....	154