

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Б90

**Булгакова, Анастасия.**

Б90 Начни жить иначе: секрет твоего счастья / Анастасия Булгакова. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 256 с. – (Психология Рунета).

ISBN 978-5-17-111971-3.

Любому человеку для осознания и изменения своей жизни необходимо действовать, только тогда он сможет управлять внешними событиями и своим собственным настроением. Поэтому в своей книге я хотела коснуться «золотого сечения» вашей жизни, чтобы научить вас использовать все средства для изменения судьбы!

- Научитесь властвовать над собственными чувствами!
- Используйте тайм-менеджмент во всех сферах жизни!
- Контролируйте свои страхи и управляйте текущей ситуацией!
- Овладейте техниками и практиками, которые помогут вам измениться самому и изменить мир вокруг вас!

«Самая непростительная ошибка – это отказ от действий из-за страха ошибиться. Помните, что наша жизнь – всегда итог нашего выбора».

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-111971-3.

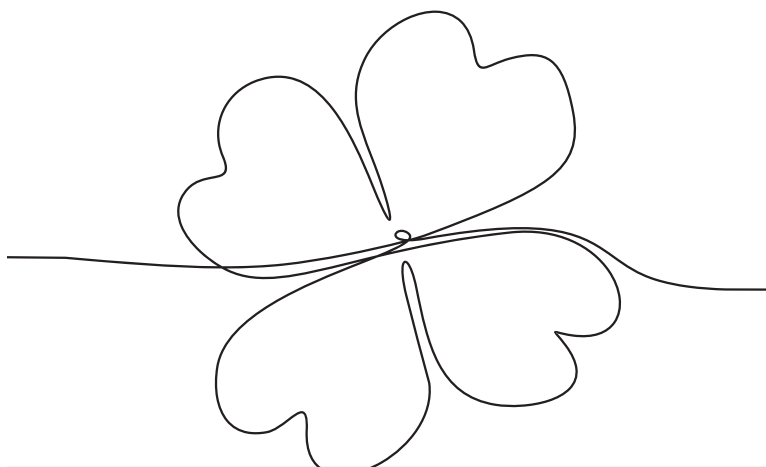
© Булгакова А., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

**НАЧНИ ЖИТЬ ИНАЧЕ!**

**СДЕЛАЙ — и увидишь!**

**САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ РУКОВОДСТВО  
К ДЕЙСТВИЮ!**

**У ВАС В РУКАХ УНИКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ,  
КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ВЫЙТИ  
НА НОВЫЙ, КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ  
СВОЕЙ ЖИЗНИ, А ЗНАЧИТ,  
И В МАКСИМАЛЬНО КОРОТКИЙ  
СРОК УВИДЕТЬ ЧУДЕСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ  
В ВАШЕЙ СУДЬБЕ.**





# ВСТУПЛЕНИЕ

*«Ищи радость в самом процессе деятельности,  
а не в конечной цели. Ибо цель — это иллюзия»*

**С. Крайон**

Жизнь — это всегда результат нашего сознательно-го или бессознательного выбора.

Мы делаем выбор каждый день, каждый час, каждую минуту, и даже когда мы отказываемся от этого выбора, предпочитаем бездействие и пускаем все на самотек, позволяя событиям и другим людям решать все за нас, мы все равно делаем выбор — сознательно.

Каждый человек стремится к гармонии, достатку и благосостоянию в своей жизни. Большинство людей, а то и каждый, в определенный период жизни соверша-

---

Жизнь — это всегда РЕ-  
ЗУЛЬТАТ НАШЕГО СОЗНА-  
ТЕЛЬНОГО ИЛИ БЕССОЗНА-  
ТЕЛЬНОГО ВЫБОРА.

---



---

Истинная гармония может быть достигнута только после того, как вы найдете гармонию внутри себя.

---

ют одну и ту же ошибку: ищут гармонию за пределами себя.

Мы стремимся получить хорошую работу, хорошего спутника жизни, верных дру-

зей, богатство, надежный автомобиль, лучшую еду. Но это ошибка. Мы совершенно не думаем о гармонии внутри себя.

Истинная гармония может быть достигнута только после того, как вы найдете гармонию внутри себя.

Множество богатых и внешне успешных людей, к сожалению, несчастны. Красивая жизнь для них — это просто картинка. Только им одним и их близким известно, на что они пошли ради этого счастья и какие страдания они испытывают.

---

Только во время действия приходит осознание и понимание всех событий в вашей жизни!

---

Стоит только включить телевизор, чтобы заглянуть в жизнь любого медийного человека и понять, сколько там исковер-

канных судеб, сколько опустошенных людей. Я ни в коем случае не хочу сказать, что благосостояние — это плохо. Наоборот — это очень хорошо. Когда у вас есть ресурс в виде денег, вы имеете все шансы реализовать много хороших и полезных дел для своего района, города, страны, а может, и всего мира. Все в ваших руках!

Для того чтобы человеку изменить что-то в жизни, особенно если это касается глобальных изменений его личности, его окружения и жизни в целом, — необходимо действовать.



Только во время действия приходит осознание и понимание всех событий в вашей жизни!

Сознание — это совместное знание, которое мы получаем из книг, звуков природы, умения созерцать и замечать порой то, что не видят другие, — читать между строк и понимать недосказанность.

Когда вы начнете развивать свои знания о писателях, поэтах, композиторах и художниках, изучая материал, приведенный в конце каждой главы этой книги, к вам придет полное осознание того, что происходит в вашей жизни и как это изменить.

Вы можете долго читать о пользе плавания, о том, как это полезно для организма, как правильно нужно нырять и задерживать дыхание, а как — заниматься дайвингом. И вот вы уже представили, что находитесь глубоко под водой, рассматриваете таинственный подводный мир, делаете красивые фотографии невиданных рыб, в надежде поделиться прекрасными кадрами с миром...

Но вы никогда не поймете, каково это на самом деле, пока не попробуете.

Чтение без действия никогда не даст вам полного знания, — это всего лишь одна сотая процента погружения в материал. Поверхностное или даже вдумчивое чтение никак не способствует изменению вашей личности.

А если вы оторветесь от стула и пойдете, скажем, в бассейн, овладеете несколькими техниками плавания, научитесь пару минут находиться под водой, из-



учите подводную фото- и видеосъемку, а потом поедете в замечательное место, например на Гоа — вы почувствуете то, чего никогда с вами не было. Вы совершите одно, второе погружение, сделаете серию роскошных фотографий, снимете мини-фильм о подводном мире этой местности, быстро сумеете доплыть до нужного места, используя свои физические способности. Возможно, что когда кто-то из отдыхающих или ваших друзей, не дай бог, не справится с водной стихией, вы сможете применить свои навыки и спасти чью-то жизнь.

И только после того, как вы примените все свои знания и навыки на практике, вы поймете, как можно получать наслаждение от своих умений и от того, что эти умения могут быть полезны другим людям. Вы окажетесь совершенно в другой реальности: вас посетят новые ощущения, новые эмоции, новое окружение. Изменится ваше мышление, скорость ваших действий и принятия решений. Вы почувствуете колоссальную разницу между тем человеком, который еще полгода назад просто сидел на диване, читал книги или смотрел новости в Интернете, и теперешним человеком с новыми возможностями!

Теория не имеет никакого смысла без практики. Так для чего я все это пишу?

Отвечаю: полное понимание изложенного в этой книге материала придет к вам только в том случае, если вы незамедлительно приступите к практике, которую я предложу вам в конце каждой главы.



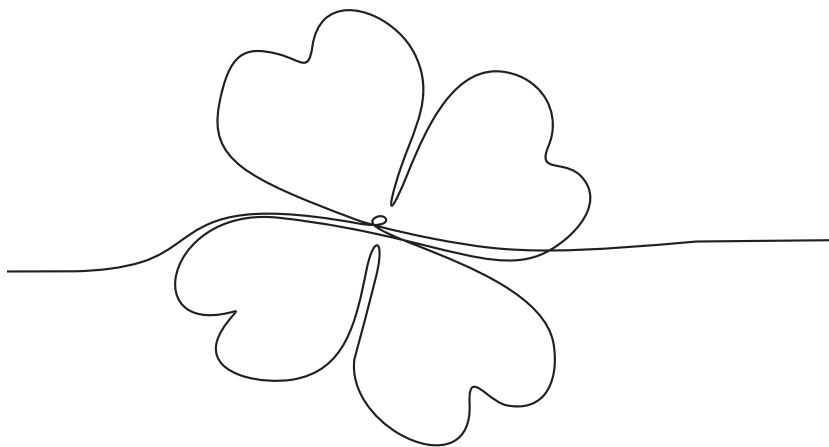
И только тогда через ваши действия придут новые ощущения, новые эмоции и истинное понимание того, для чего вам все это нужно и как оно влияет на вашу жизнь.

Будьте готовы, изменения произойдут тогда, когда вы действительно этого захотите.





**ГЛАВА 1.  
ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ  
НАШЕГО СОЗНАНИЯ**



Все в этом мире стремится к совершенству. Совершенна формула великого Божественного мироздания — божественная мера красоты нашего мира. Все храмы мира построены по законам золотого сечения.

*В Ветхом Завете сказано: «Если ты будешь строить храм по законам моим и мерам моим, то я войду в него».*

Поэтому мы, независимо от вероисповедания, так стремимся посетить древние храмы, монастыри, святые места. После их посещения мы чувствуем себя словно перенастроенными на что-то хорошее, становимся добрее, мудрее, спокойнее.

Если вы будете создавать себя, прилагать усилия для этого, то тогда в вашей душе, сознании, жизни воцарится гармония.

И тогда вы начнете искать, замечать, создавать гармонию в окружающем вас мире. Это и станет определяющим фактором в ваших мыслях, поступках и, как следствие, в жизни.

# ФОРМУЛА БОЖЕСТВЕННОГО МИРОЗДАНИЯ

Впервые формулу Божественного мироздания вывел в XII–XIII веках первый крупный математик Леонардо Пизанский, известный как Фибоначчи.

Все в мире стремится к совершенству. Стоит лишь рассмотреть под микроскопом крыло бабочки, шишку, ананас, лимон, снежинку или молекулу воды, чтобы это понять. Все они соответствуют формуле великого ученого.

Если живой организм соответствует формуле, то его ждет яркая красивая жизнь, предначертанная свыше.

Например, если шишка с ели не соответствует формуле золотого сечения, то ель засохнет раньше своего срока или будет изъедена короедом, а не со-



ответствующий формуле ананас не созреет или больше — сгниет.

То же самое происходит с человеком.

Не создавая в себе гармонию, не заполняя себя абсолютно конкретными, глубинными знаниями, не развивая в себе навыки, человек не способен на плодотворную жизнь.

О том, что такое внутренняя формула золотого сечения человека, вы прочтаете немного позже.

Так что же такое формула Фибоначчи?

Числа Фибоначчи являются элементами следующей числовой последовательности:

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, 2584, 4181, 6765, 10946, 17711, ...

в которой первые два числа равны либо 1 и 1, либо 0 и 1, а каждое последующее число равно сумме двух предыдущих чисел.

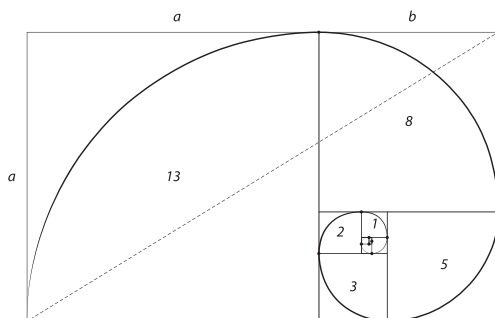
### Числа Фибоначчи

**0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, ...**

То есть, существует определенная последовательность чисел, в которой каждое последующее число равно сумме двух предыдущих. При делении любого числа на предыдущее всегда получится **1,618**.



Это и есть формула золотого сечения и в природе, и в нашем теле.



$$\frac{a+b}{a} = \frac{b}{a} = 1.618$$

*Золотое сечение*

Если мы возьмем, например, шишку и посчитаем ячейки для зернышек вдоль и поперек, то они будут соответствовать формуле Фибоначчи. Если же это число не соответствует формуле, значит, дерево болеет и очень скоро умрет.

Посмотрите на рисунки других творений природы.



*Молодило шароносное*

