-Как настроение?

-Хорошо.

-Супер, у меня тоже боевое. (0:7-0:11) Давайте тогда сразу к делу, и у нас была тема: «Создай энергию сам» Ну и по стандарту первый вопрос: «Почему...» (0:23)

-Не услышал.

-Говорю и по стандарту мой самый первый вопрос: «Почему именно такое название?»

-Потому что так и есть, но лично моё мнение, что мы и так сами создаем себя с помощью действий, да, вообще с помощью любых наших каких-то, ну, наверное, всё-таки действий, да, наверное, мысленное можно тоже рассмотреть, как действие, да, мы создаем какую-то энергию, какой-то потенциал, в котором что-то новое происходит, что-то создаётся, да, вот и, ну, создаём энергию. Вот, и вкладываю в это смысл, что всё, что вокруг нас есть - это мы есть, да, это наши мысли, это наши действия и так далее, а то что мы не увидим - это результат. Соответственно, есть такая тема, что очень многие люди говорят то, что вот у меня, там, нет энергии, нет сил и так далее. И, там, кому-то тяжело себя заставить там в… В спортзал ходить, да, там, хотя бы даже два раза в неделю, вот, я, к примеру, хожу в зал каждый день, и я, наоборот, произвожу ту энергию, которую я хочу получить, то есть я просто с другими мыслями хочу в зал… Хожу в зал, и, то есть изначально, конечно, но нужно привыкнуть к тому, что надо ходить в зал. И люди очень часто думают, что для этого нужна энергия, то есть сначала энергия у меня появится, потом я пойду в зал, но на самом деле наоборот работает: сначала ты делаешь действия, да, потом появляется энергия, вот, и соответственно на тему, наверное, нашего вопроса: «Почему так?», ну, вот, она вот так.

-Но, вот, смотрите, такой момент, да, что физическая энергия и ментальная - это две разные энергии, то есть, когда мы берём вопрос с физической активностью, как вы сказали, что у человека нет сил, энергии и так далее, ведь бывает такое. На самом деле, человек просто физически вымотан, и не дай Бог морально. Вот и, тогда как быть в таких ситуациях?

-Вот есть тема: «Как растить ментальную энергию?» этого, наверное, как раз, вот, такие энергии, мысли… Правильно мы сейчас говорим, вот, ну, то есть ментальной энергии, что под этим кто-то называет, там, тонкие энергии и так далее. То есть все по-разному, но тут какая-то внутренняя энергия, но вот именно… Именно же это энергия нами движет, вот, у нас именно психическое и физическое тело. Оно уже очень сильно взаимосвязано, и в том числе физические упражнения также влияют и на ментальную энергию в том числе. Именно, наверное, мой метод… Метод работы с клиентами и того, как я в себя вложу в ресурсное состояние, он именно направлен действие, да через физические действия, и мы физическую энергию и ментальную энергию прокачиваем, то есть я не учу людей медитировать и так далее, то есть другие люди занимаются этим, вот, ну… Ну вот у тела, у психического и физического, ну, физическая и психическая часть вообще прямая связь у нас. Ну и, соответственно, если за физическим телом не следим, то у нас так или иначе, рано или поздно всё равно будут психические расстройства, если мы за своей головой не следим. У нас там будут физические боли, то есть всё взаимосвязано. Ну, тут это уже в тему, на самом деле, наверное, здоровье, наверное, больше, а не саморазвитие, ну, то есть это к саморазвитию тоже относится, и на эту тему тоже могу много чего рассказать, но, на самом деле, маленько другая тема. То есть, у нас есть нервные окончания, воплощение, как человек рождается. Человек зарождается, вот, точнее зародыш человека зарождается из прямой кишки и расходятся по всему телу и через физическую работу со своим телом мы можем влиять, вот, как раз на ментальную энергию через нервную систему, через вот эти окончания, которые у нас по всему телу, да? Почему на гвоздях? Ну, поначалу больно стоять, потому что много нервных окончаний в стопы уходит и там каждая точка, да, это, там, какой-то орган, какая-то часть тела и так далее. И, соответственно, люди, вот, которые, там, практикуют йогу, на гвоздях стоят и так далее, да, то есть у них тело не болит, они, там, в лёгкую могут стоять и так далее, да, то есть они, вот, тренировали свою как раз-таки физическую связь, но физическую и психическую связь… Получают физическую и ментальную энергию через практики, вот, ну, я эту тему, как сказать, так глубоко не раскрываю, ну, в плане здоровья, в плане, вот, откуда, там, человек зарождается, ну, вот, лично мои убеждения. Иногда, ну, там, своим ученикам говорю всё в марафонах, в тренингах: «Давайте качать энергию», да, я так говорю. Мы своим действиям реально создаем энергию и, вот, эту ментальную энергию, я считаю, что мы её также создаем через действие, да, но опять же, если, там, взять людей, которые просто медитируют, да, и у них там ментальной энергии много за счёт того, что там нету… Вот, это состояние контроля ума, получается, и нету, получается, лишние действия, да, то есть, там, люди, там, более спокойно и так далее более там осознанные. И в них, там, вот эта внутренняя энергия, типа больше прокаченные. Ну, вот, у меня маленько… Я не про эту тему, я, вот, всё-таки про то, что действия, когда мы делаем действие, мы создаем такую инерцию, как сказать… Ну вот Билл Гейтс сказал: «Между ж\*\*\*\* и диваном доллар не пролетит». Вот, что он имел в виду? То, что для того, чтобы стать миллиардером, наверное, просто лежать на диване недостаточно, там имитировать, да, то есть, но, надо вкалывать, надо работать, создавать команды, там, и так далее проекты и так далее… Делать, делать, делать и, вот, соответственно, тогда что-то у нас получается, тогда у нас появляются кардинальные изменения в жизни и, соответственно, получается то, что само действие, вот, человек, который делает, но, вот, и является в будущем результатом. Ну, то есть пока ты ничего не делаешь, ничего само не появится и, соответственно, создаю энергию сам, получается то, что в тему того, что, вот, опять же говорю, люди ждут, когда там какие-то обстоятельства, самочувствие… Ждут хорошего, ждут, там, хорошей погоды, хорошей обстановки в стране, коронавируса не было и так далее. Ещё что-то, вот, на самом деле, надо просто начать действовать, этот смысл, что надо просто делать, наверное, вот, так вот не ждать, когда, там, что-то произойдёт: «Вот, у меня энергия будет, и я начну делать», а просто начать делать, и, когда ты делаешь, ты создаёшь вот эту энергию, вот, импульсы задаёшь, да, и опять же, куда внимание направлено, да, то есть действие. В какую сторону, вот, там и результаты растут, то есть, соответственно, если внимание направлено на занятия спортом, ты туда энергию тратишь, у тебя результаты в спорте растут. То есть ты сначала производишь эту энергию в действие, да, занимаешься спортом, и, ну, там, в результате имеешь, к примеру, красивое тело, красивое здоровое тело, вот, ну, изначально выбор делает человек сам, то есть решил, да, вот я действительно решил, что я хочу иметь здоровое тело. Что для этого надо? Ну пойти тренироваться. И, соответственно, просто лежать на диване, да, тело красивым, ну, само по себе не станет. Ну, вот… Ну, вот, как-то так.

-Окей, классно ответили. Слушайте, а вот что касаемо Вас, да, Вы назвали только о себе, вот, как пример, это зал. Давайте чуть подробнее про вашу тогда энергию. Откуда вы берете, черпаете, даже когда кажется, что сил нет. Бывает ли вообще такое состояние упадка, вот, как с этим бороться. В рамках вопроса: «Создаю энергию сам» опять-таки.

-Ну, вот, в рамках вопроса: «Создаю энергию сам», вот, бывает, что, к примеру, ну что-то делать неохота, да, и это, как сказать, как раз состояние психики, наверное, когда, ну, вот, просто, да, действительно, когда делать ничего не хватает… Лень, и есть разные инструмента, как из этого состояния выводить, вот, вообще всё, что я понял читая тренинги по саморазвитию и так далее, что основной инструмент, за счёт чего человек развивается, за счёт вообще новых действий каких-то нестандартных. Сидишь за компом, долго работаешь, устал, да, то есть, ну, сходи прогуляйся, выключись от процесса, сходи прогуляйся, да, то есть, опять же просто упал, отжался, грубо говоря, это реально тоже работает. Просто долго работаешь за компьютером, вот, я, к примеру, балкон открываю на распашку, чтобы холодно стало или хожу по квартире. Через 15 минут в квартире холодно, и я походил и всё. И мне опять работать не лень, потому что мой мозг кислородом свежим насытился, температура в комнате поменялась, как это сказать, мой мозг вышел из зоны комфорта, то есть появилась, как сказать, агрессивная среда, и мозг начал по-другому работать и опять на работу включается. Вот, соответственно, один из советов – это переключаться. Ну, первое – отдыхать, второе – переключаться, вот, и то, что даже, ну, бывает, когда прямо совсем-совсем лень, ну тут надо просто лень побороть, вот, опять же говорю: «круто». Это можно делать через просто физическое действие, там, взял поприседал, поподымался. То есть лень - это ну, вот, если просто тупо лень делать, ну, надо просто перебороть эту систему самодисциплины. Либо она есть, либо нет. И в этот момент тяжело с собой договориться, именно на уровне мыслей, просто изначально себе ставишь такую задачу, что я, там, к примеру, только мне такие мысли приходят и, там, 30 раз отжаться. Вот, очень часто такие мысли и потом уходят после такого действия. Ну, это реально, проверял не на себе, и на себе, и на других людях и так далее. Это, вот, называют, что зона комфорта - это лимбическая система, да, так работает… Не хочет энергия отдавать, и, вот, с ней надо договориться, если договориться не можешь, да, то, как сказать, каким-то физическим действием берёшь и её оттуда достаёшь. Наверное, я такую как раз, вот, в тему: «Создаю энергию сам», то что…

А, ну, вот, сейчас, кстати, вот, вчера было у меня общение, но вообще мне интересно. Играл в трансформационную игру и вот это «Создаю энергию сам». Я, вот, когда-то увидел у Тони Робинсона, он что-то подобное сказал очень давно, лет пять назад, что увидел фильм «Я не Ваш Гуру» хотел вчера ещё раз посмотреть, сегодня посмотрю, вот, он залы так раскачивает, то есть, ну, одним простым упражнением, да, можно привести тело в рабочее состояние, это, вот, на носках попрыгать, да, там, в ладошки похлопать и так далее. То есть, ну, реально тело запускается через физические действия очень легко. То есть, это, там, даже не я сказал, не я придумал. И на тренингах это используется в ладоши, попробуй, там, встать, попрыгать и так далее. У нас начинает просто… Ну, организм, ну, вот, реально начинает по-другому работать, да, там гормоны вырабатывать и так далее. Мозг включается, вот, и реально, если сильно лень, то надо просто придумать себе какое-то задание, что «Когда я ленюсь, я делаю», вот, так и реально, там, можно или попрыгать, или поприседать, или пойти просто прогуляться, и мозг переключается. Ну, изменится вот это состояние комфорта, когда лень начинается. В этом состоянии мозг включается, население откуда берётся? Это мозг не хочет энергию отдавать. Вот, соответственно, почему он не хочет энергию отдавать? Мотивации мало. Когда у нас мотивации много, мозг энергию даёт, да, ну, то есть, там, не про тему достижения, то есть у человека в зоне комфорта мозг не хочет много энергии тратить. И есть такая метафора, очень интересно это про то, что самый-самый целеустремленный человек - это человек, который хочет в туалет пописать. Слышали про такую метафору? Ну, что этот человек всегда достигает своей цели. Да, если вы там ходите в туалет, то вы же не можете, там, это сделать, лёжа на диване и так далее. То есть надо встать и сходить, и, как известно, что любой человек, у которого есть такое желание, достигает своей цели. Он находит как её реализовать, а другие наши амбициозные цели, там, заработать на квартиру, там, купить машину, путешествие, они не приносят в моменте дискомфорта такого, то есть, если поесть есть что-то, поспать есть где, да, то есть безопасность, то, ну, дальше спасает только самодисциплина, вот, с помощью дисциплины можно из себя энергию доставать и вот так, наверное, появился «Создаю энергию сам», потому что надо просто делать, и когда делаешь создается определенный импульс энергии, в том числе и мы его направляем в определённую цель, в определённый вектор, и всё случается, всё начинает происходить так как надо.

-Окей, классно. А, вот, послушайте Вы знаете техники, я не знаю, насколько это касается мужской энергии, но сама пользуюсь, знаю, что если уделять время семье, наедине с собой в том числе использовать различные техники массажа лица, там, не знаю, домашние спа-процедуры, после этого ты наполняешься силами и энергией и так далее. Практикуете ли вы что-то подобное?

-Точки массировать и спа-процедуры имеется в виду? Ну или вообще какие-то вот…

-Вообще да. Получается посыл в том, что не обязательно ходить куда-то самой, а можно сделать, что-то самой: и точки помассировать, и себя в порядок привести. Выглядеть приятно, замечательное преисполниться.

-Ну, вот, как у меня это происходит? Весь свой основной заряд энергии для себя я делаю с утра. Я по-максимуму с утра заряжаюсь, то есть я с утра встаю, делаю дыхательную зарядку, пью воду, а потом обливаюсь холодной водой на улице, потом, ну там, читаю книгу, там, и так далее. Иду в спортзал, то есть у меня утро очень насыщенное, прям очень насыщенное до 10:00 утра. То есть я себя максимум на действия разгоняю и, получается, с утра я всё, что связано с саморазвитием, я уже с утра всё сделаю, да, и целый день я, получается, так сказать, свободен. То есть я и бодрый, и у меня целый день свободен, ещё, там, целый вечер, да, был, грубо говоря, свободен. Эти люди, да, ну, вот, и всё… Обычно статистический человек, который ходит на работу, да, он там, к примеру, до 7, там, либо до 8 спит, да, потом или к 9, к 10 пошёл на работу и, там, вечером, в лучшем случае, пошёл в спортзал, а то и не пошёл, потому что на работе устал. Вот, у меня всё от обратного: я, наоборот, с утра делаю кучу дел по саморазвитию, да, за счёт этого я заряжаюсь и потом у меня получается ещё целый день свободен для того, чтобы работать. Получается, вот, а в течение дня ничего конкретного не делается, что я, там, постоянно на какие-нибудь массажи хожу, к и интересным людям, там, массаж, там, бани разные, практики там энергетически, что только не пробуют. А, вот, конкретно в моменте, там, точки массировать, ну, пока такого не практиковал… Вообще ничего.

-Ну, вот, если вам интересно, то посмотрите очень прикольно. Ну, вот так вот, не в рамках интервью, просто от себя дам что-что…

-Как называется? Где смотреть?

-Массаж «Гуаша». Это такой шкребочек специальный, и он, получается, на лице активизирует все точки, улучшает кровообращение и так далее. В общем, я не знаю, в чём его магия. Либо в том, что ты очень много двигаешь руками, пока это делаешь, вот, или в том, что и лицо выглядит очень хорошо, знаете, здоровым, да. И плюс ко всему какая-то такая энергия появляется, что я даже, вот, если… Я перед сном даже не делаю такую процедуру, исключительно утром, потому что у меня ощущение, что у меня сон уходит после этого действия. Наполняюсь настолько большим потоком энергии, что я думаю: «Какой сон? Я уже и спать не хочу». Поэтому только утром.

-Ну круто, круто. Это скребок, да, такой?

-Да, он выполнен в основном из розового кварца. Но есть и другие вариации: камень натуральный… Ну, прикольно.

-Круто, круто, круто, ну, вот, как тема то, что это «создаю энергию сам», своими действиями. Вам же еще сказали, что это будет давать. Вы своими ручками это делаете, думаете об этом, и вы получаете тот результат, который хотите.

-Мне, вот, кажется во всех этих действиях история такая, что пока ты пытаешься пробудить себя, да, вот, допустим, вот, даже во время этого процесса ты остаёшься наедине с собой, и у тебя есть какой-то вот повод поговорить с собой, может быть, дело в этом, как вы считаете? Какой именно в эти моменты заряда происходит внутренний диалог с собой?

-Я думаю то, что это ты всё-таки создаёшь энергию сам, потому что, на самом деле, вот, мы уже до этого интервью говорили, что, ну, скорее всего, я так говорил, что то, что знают все люди, это и есть правда, вот, нам сказали то, что Земля круглая, мы в это верим и вот тут такая же история, то, что сказали то, что от коронавируса люди умирают, сказали то, что шкребок дает энергию, потому что массировать точки, потому что он из природного камня выполнен, потому что, вот, ну, объяснили, почему это так работает, и ты эту информация знаешь, да, наш мозг эту информацию знает и, собственно, когда ты это действие делаешь, ты надеешься на результат, и ты его получаешь и, то есть, вот, даже есть много-много разных экспериментов, в том числе эксперимент на тему того, что можно не ходить в тренажёрный зал. То есть две фокус-группы собирали. Одни люди ходили в тренажёрный зал, одни люди мысленно тренировались, мысленно напрягали мышцы, и у тех, и у тех результаты были. То есть те, которые ходили в зал, естественно, результаты получше были, но те люди, которые просто мысленно напрягали тела и представляли, что они занимаются в тренажёрном зале, у них также были результаты, но немного поменьше, но, вот, сам факт то, что во что наш мозг верит, то и получается. И, вот, всё саморазвитие, вот, на самом деле, направлена на то, чтобы поверить в себя и поверить в результаты. Когда в результат веришь, он, ну, он получается, действительно получается и, ну, и, вот, получается. Разница в том, насколько сильно веришь, насколько искренне действительно прямо в это веришь, потому что, ну, всем говоришь: «Я верю, верю, верю», но не всегда получается. Есть на это какие-то причины. И также, как и говорят то, что чем отличается богатый от бедного, да, человека, отличается мышление, только мышление и, вот, таких есть как раз и есть вот эта тема то, что ты веришь в то, что делаешь. Мы реально, получается, вот, я искренне верю в то, что там меня обливание холодной водой заряжает. На физическом уровне так чувствую, вот, я в это верю, делаю и всё. И действительно кайфую, вот, ну и есть, там, история, там, книжку читал, и был случай, что человек где-то на складе… На складе холодной продукции. Задержался на работе, и так получилось, что склад закрыли, а он в нём остался, спал с минусовой температурой и всё. И все ушли, и он, получается, запертый на складе остался, вот, и, ну, на следующий день утром его нашли мёртвым. Вот, но только он умер не от холода, потому что в холодильнике в тот день забыли его выключить, а умер от того, что он боялся замёрзнуть. И всё замёрз. И у меня на самом деле был личный опыт, когда-то чувство такое тоже переживал. Но, примерно год назад тоже с утра надо было выйти обливаться что-то, дома так тепло сильно было под одеялом, и дома так тепло, я просыпаюсь только, думаю: «Сейчас на улицу выходить там же холодно. Я же сейчас замерзну». И лежу под одеялом, начинаю прям мёрзнуть, ну, я прям просто пошёл, встал, оделся, облился, сходил на улицу просто, облился, не стал об этом думать, просто сходил, облился. Ну, это…

-Это вы, конечно, вау. Ну, практикуете вообще такие вещи…

-Да, я регулярно обливаюсь холодной водой. Это уже третий год. Ну, бывает периоды, когда не обливаюсь, но у меня даже иногда, сейчас даже когда проект, то что я, когда вот такой длительный промежуток времени не обливаюсь холодной водой, у меня, как сказать, потом появляется вот эти ощущения, ну, заново то, что холодно, вот такая регулярно обливаюсь потом уже не холодно, просто ну холодно только тогда, когда там типа -20 с ветром, тогда холодно, в другую погоду уже не холодно и такой, типа, интерес маленького пропадает, уже не так, а когда начинаешь этим делом заниматься, то это тоже работа со своей головой, очень такая хорошая, договориться с собой то, что тебе это надо, потому что ощущение такие прям, когда начинаешь что-то делать, реально, я ещё даже через полгода хотел даже бросить, целенаправленно обливался, обливался, ну, прям даже через полгода мне моя голова рассказывала: «Зачем тебе это надо бросить это дело?». Вот, но сейчас уже это так легко даётся: захотел – сделал. Вот, и привычки… Выработал такую привычку, и так во всём можно. Любые привычки выработать через дисциплину, и, если мы верим, что определённые действия нам дадут результат какой-то, так будет. Ну, так и есть по факту.

-Окей, а, вот, по поводу дисциплины, постоянства, да, вот это, вот, ну, мне не нравится слово контроль, но я не могу пока подобрать другого, но вот контроль своей деятельности, своей жизнедеятельности, он наполняет, как вы считаете или же, наоборот, разрушает? Всегда ли нужно жить по этой дисциплине или вот, допустим, как вы в обливании делаете какой-то перерыв, чтобы потом ещё больше насытиться? Это энергия, которая поступает в интернете, вот, давайте этот вопрос…

-Так ещё раз можно повторить?

-А, вот, вы сказали, да, что дело в дисциплине и так далее. Мне пришёл вопрос на ум, вот, сам этот контроль жизни, да, дисциплинированность, она наполняет человека или же, наоборот? Или нужно быть дисциплинированным, но делать паузу в этой дисциплине и, вот, как у вас с заболеваниям произошло, да, чтобы как-бы это делали регулярно, постоянно, потом делаете перерыв и испытываете от этого после еще больший приток. Вот, давайте такой вопрос раскроем. Мне кажется, будет интересно.

-Ну, я не прямо-таки, чтобы это намеренно совсем делаю, но иногда, наверное, всё-таки, наверное, будут новые знания, приходят, и так далее, то есть, ну, прям одно и тоже действие, прямо, когда сильно долго-долго делаешь, психика тоже застаивается немного. Вот, её надо раскачивать в том числе, ну, начинать что-то новое делать, да, вот так же 3 года назад я первый раз, там, попробовал двумя видами спорта заниматься, там, ну, не просто в тренажёрку походить, я ещё бассейн чередовал, вот, если ходил там четыре раза в тренажёрный зал, в неделю осталось ходить три раза, взял три раза в бассейн, вот, и было очень нелегко, там, грубо говоря, в четверг после тренировки в зале после, ну, то есть понедельник – зал, вторник – бассейн, среда – зал, четверг – бассейн. Я в четверг прям в бассейне, потому… Ну, я не мог свыкнуться… Силы в какой-то момент заканчиваются, я тонул, но вот что интересно: в среду, ну, в понедельник где-то была (?), на восьмой день я уже почувствовал, что я привык, вот, и я сейчас опять вернулся к ежедневным тренировкам и понял, что хоть к чему можно тело приучить, ну, важно понимать, зачем ты, вот, я сейчас хотел твоему… Хочу дисциплину, тренируюсь каждый день, но просто для себя через дисциплину, через спорт тело, да, привести в порядок и, ну, в том числе я в режиме нахожусь, то есть я рано встаю, делаю все вот эти дела с утра и, соответственно, потом целый день свободен. Вот в плане намеренно или ненамеренно делать паузы думаю, что, да, надо делать намеренно и в плане для развития психики, именно для прокачки мозга, вот, чтобы она не застоялась, что, когда одни и те же действия делаешь она закисает можно сказать, вот, и полезно расшатывает всегда новыми действиями. В тренажёрном зале спортсмены, которые готовятся, постоянно программы меняют, если, может, перестают расти они постоянно программу меняют, меняют, меняют, меняют, создают стрессы для тела, создают стресс для психики и вырастают большими, вот и, соответственно, я думаю также, ну, чтобы психика развивалась, мозг максимально много… Мощно… Ему надо постоянно разные, разные, разные, нагрузки давать, ну, то есть менять нагрузку и потом происходит развитие, то есть паузы, по сути, давать полезно.

-Окей, пауза на ваш взгляд - это новый глоток или всё-таки второе дыхание? Ну, то есть мы как бы вступаем с новыми силами, вот, знаете, когда, вот опять-таки на примере спортсменов, да, очень долго тренируешься, вот, как вы даже сказали, в бассейне плывешь, плывешь, уже начинаешь тонуть, а потом бац, из ниоткуда силы. Это программа мозга, это мы так думаем. Поэтому получается или почему, как вы думаете?

-Ну, вот, про второе дыхание, я думаю это тема про цель, если сильно заряжен, да, вот, как раз переступаешь вот этот порог лени, да, и у тебя там высвобождается дополнительный поток энергии, да, и ты продолжаешь действовать, вот, а пауза в плане тоже, в плане глотка. Блин, ну отдыхать надо. Паузу, я говорю паузу… И помимо того то, что я говорю, психика разгружается, ну, реально ей отдыхать иногда надо давать, и второе - это тоже телу отдых надо давать, и пауза она важна и, вот, у спортсменов тоже есть межсезонье, поэтому футболисты, примерно 3 месяца зимой, там, не играют. Да, там, примерно, там, 2 месяца. Вот, ну, потом готовятся. И что будут соревнованиями давать, тем жестче тренировки…

-Да, ну, вот, эти 2 месяца у них всё равно… Их тренировки в любом случае не такие интенсивные… Ну, да, они больше похожи… Согласна.

-Ну, да. Для них это отдых, да, ну, если они тренируются, спортсмены, себя запустили, да, за этот отдых, его могут потом обратно не взять… Прямо сильно отдохнули.

-Да, лучше так сильно не отдыхать, конечно. Окей, хорошо, и тогда давайте по стандарту: как мы можем тезисно подытожить всё, что мы сказали от вас, и потом ещё один вопрос последний. Ну или не последний, как пойдёт.

-Ну, «Создавай энергию сам», да, тезисно.

-Да,

-Ну, я думаю, что всё в руках человека, и человек сам создает свою реальность и создает через действие. Первое, там, это – мысль, нам приходят в голову, да, и потом их либо в действие производим и получаем результат, произвели энергии в полученный результат. Либо мы просто думаем, думаем и не делаем, то энергия у нас, наоборот, уходит, когда мы просто думаем и не делаем, да. Вот, если бы, там, ну, проживаем как-то в прошлом, да, либо, а, если бы я сделал, что получил, то есть какая-то идея, мысль, но мы её не производим в действие, то мы получается энергию теряем, а если появилась идея и мы делаем действия, производим новую, получаем результат, и когда мы получаем результат, то мы получаем энергию. Получается, обратно и ещё больше, потому что идея пришла – сделал, кайфанул, кайфанул в момент, когда получил результаты, этот результат, получается заряжает энергией ещё больше, вот, ну, и, вот, наверное, соответственно, вот это всё: тема спорта и так далее, тоже, то что ты стремишься, то есть какие-то показатели ты их выполняешь и ты от этого кайфуешь, и по сути, получается. Вся сущность человека заключается в том, чтобы показать другим то, что у тебя всё хорошо. Вот, эту тоже тему недавно услышал, ну, реально так и есть: мы показываем другим людям, ну, либо не показываем, а показываем, ну, в смысле что у меня всё хорошо для того, чтобы меня заметили. Либо кто-то, там, какой-нибудь бомж или алкаш показывает, что, вот, он такой, лишь бы его заметили, то есть, получается, вся сущность человека, чтобы окружающие заметили, обратили внимание, вот, и, ну, вот, наверное, так, да. И каждый, по сути, и каждый реализует… Реализуется по-своему, да, но чтобы реализовать свою цель, нужно всё равно какое-то действие сделать для того, чтобы стать бомжом. Всё равно надо к этому как-то прийти…

-Ну да, тоже верно.

-Действия определённые совершить, вот, да.

-Мне очень нравится, правда, любое действие, а также, как и любая мысль ведет к результату.

-Ну да.

-Окей, и тогда я говорила последний вопрос тоже на сегодня будет. Мы тезисно подведем итоги главы. И, хочется здесь какое-то напутствие читать, его дать именно во всей этой истории по поводу своей энергии и так далее, Напутствие обывателю, потому что нужно быть готовым к тому, что книгу может держать человек, который впервые вообще обо всем этом слышит, читает.

-Ну напутствие, наверное, что надо не лениться, надо делать, следить за своим телом, за своими мыслями, вот, и чтобы лучше всего это делалось, надо начать хотя бы с 2 минут зарядки по утрам, ну, к примеру.

-Ну, знаете, даже иногда две минуты бывает сложно. Это правда.

-…(36:46)

-Нет, нет, я не про себя, а в целом, просто знаю товарищей, а потом…

-Ну, да, с этого и надо начать. Можно даже с одной минуты, главное каждый день, а потом 2 минуты, потом 3 минуты, потом уже и 20 минут будут легко даваться, ну, и так во всем.

-Да, начинать нужно с малого я всегда так говорю своим знакомым: «Ну, не пытайтесь вы сразу запрыгнуть на потолок, все равно не получится, просто не хватает…»

-Ну и просто, получается, ее изначально энергии… Это, вот, мозг и не хочет отдавать энергию, потому что он не знает зачем, а когда он примерно знает, что я, там, к примеру, могу, там, от пола отжаться, там, 30 раз отжаться, он это помнит, там, моё тело – моё. Я плавно наращиваю результат, да, это в какой-то момент я, там, примерно 100 раз могу отжаться, вот, узнаю у него есть опыт, а если я 2 года вообще спортом не занимался, то мне даже 20 раз тяжело будет, потому что тело уже забыло, что это такое отжаться от пола, столько энергии в нас будет бороться, сопротивляться, вот, и, соответственно, любые результаты, ну, большие результаты - это всегда результаты долгие, чем больше делаешь маленькие действия, тем больше результатов.

-Окей, я думаю, что нас получилась супер информативно. Я хочу в очередной раз сказать большое спасибо за то, что вы так отдаете себя; за то, что вы так много рассказываете, не жалеете своего опыта, вот, очень приятно Вас слушать всегда, и тогда я напишу уже в чат следующую тему, хорошо? Вот, и до субботы там тоже в 15:00. Хорошего вам дня. Ещё раз спасибо за беседу.

-Спасибо, хорошо. Всего доброго.

-Да, до свидания.