

Три Вида Дел

Существует только три вида дел во вселенной: **мои, твои и Бога**. Реальность есть Бог, как я заметила, потому что она правит. Реальность всегда благосклонна. Неисследованные истории, которые мы накладываем на реальность, никогда не так добры, как реальность.

Чьё это дело, радостно мне или грустно? **Моё дело.**

Чьё это дело, радостно тебе или грустно? **Твоё дело.**

Чьё дело погода? **Дело Бога.** (Все, что вне моего, твоего и вообще чьего-либо контроля - я называю делами Бога).

Большей частью наш стресс появляется в результате того, что мы мысленно занимаемся не своими делами. Когда я думаю: «Тебе нужно найти работу, я хочу, чтобы ты был счастлив, ты должен приходить вовремя, тебе нужно лучше заботиться о себе», то я занимаюсь твоими делами. Когда я переживаю из-за землетрясений, наводнений, войны или того, когда я умру, то я занимаюсь делами Бога. Если я мысленно занимаюсь твоими делами или делами Бога, то результатом является отделенность и одиночество. Если ты живешь свою жизнь, и я мысленно живу твою жизнь, то кто же тогда живёт мою жизнь? Мы оба там. Мысленное занятие твоими делами не дает мне заниматься своими. Я отделена от самой себя и удивляюсь, почему моя жизнь не складывается. Конечно же, я чувствую себя одинокой и отделенной! Никто другой не является причиной моего одиночества. Я являюсь этой причиной.

Замечай, когда ты чувствуешь себя одиноким или отделенным. Занимаешься ли ты мысленно не своими делами? Если ты не уверен, то остановись и задай себе вопрос: «**Мысленно, чьими делами я занимаюсь?**» Замечай, когда ты даешь непрошенный совет вслух или про себя. Чьими делами ты занимаешься, когда ты даешь непрошенный совет?

УПРАЖНЕНИЕ:

Чьё это дело? Выбери ниже свой ответ:

	Моё дело	Их дело	Дело Бога
Мой рост	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Посещение концерта	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Автомобильная пробка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Депрессия моей матери	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Погода	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Война в мире	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вегетарианство моего брата	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я ел на ужин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Раздражительность моего начальника	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Моё тело	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Когда ты понимаешь три вида дел достаточно, чтобы заниматься только *своими* делами, это освобождает тебя, и ты видишь свой собственный путь с гораздо большей ясностью. В конце концов, ты, возможно, осознаешь, что у *тебя* тоже нет никаких дел и что твоя жизнь прекрасно идет сама по себе. Ты, может быть, начнёшь относиться к себе с таким же уважением, с каким ты относишься к нам.