



## Pratiquer le Russe. Manipulation et Propagande : Comment se protéger ?

<https://youtu.be/KBOtUtYZ6k4>

Привет всем! Меня зовут Ольга и это канал Parle Russe. Канал для тех, кто хочет говорить по-русски легко и с удовольствием.

В этом видео я хочу поддержать всех и поделиться тем, что мне помогает в сложных ситуациях. Я буду говорить медленно на русском, чтобы вы могли хорошо понять. Если нужно, вы можете посмотреть это видео несколько раз. Каждый раз вы будете понимать все лучше и лучше.

Каждый день мы узнаем о трагических новостях из разных уголков нашей земли. Я уверена, что многие из вас искренне соболезнают. Так утром 23 марта я узнала о трагедии в Подмоскowie. И очень грустно, очень трудно принимать то, что происходит сейчас в мире.

Мы слышим практически каждый день из новостных каналов, из каналов новостей, слова "пропаганда", слово "манипуляции", и что здесь важно понять, почему. И почему это так сейчас, и что мы можем сделать, чтобы защитить себя и наших близких.

Чего, на самом деле, хотят эти люди? Они хотят, чтобы мы жили в страхе, в тревоге, в ненависти и всех негативных эмоциях. Как сохранить внутреннее спокойствие и не погружаться в негативные эмоции?

Давай вспомним, что мир начинается внутри нас, и поддерживать себя в гармоничном состоянии - это самое лучшее, что каждый человек, каждый из нас может сделать для себя и для своих близких и для всего мира. Давай вместе подумаем, что будет, если мы будем жить в страхе, в тревоге, в ненависти. У нас не будет энергии ни на себя, ни на своих близких, ни на других людей. И это просто стадия выживания. Здесь нет места любви к миру, здесь нет места творчеству и нет места помощи другим людям.

Поэтому, если ты заметил, что у тебя сейчас мало сил и энергии, подумай, есть ли внутри тебя страх, тревога, ненависть? И если ты нашел эти эмоции внутри себя, трансформируй их в любовь. Трансформируй их в любовь. Ты почувствуешь, сколько у тебя появится сил, сколько у тебя появится энергии.

Подписывайся на мой канал и получай новые видео от канала Parle Russe. Следи за проектом Parle Russe на Инстаграм и также на моем сайте [parlerusse.fr](http://parlerusse.fr).

Когда-то поэт Руми сказал: "Вчера я был умным и хотел изменить мир. Сегодня я стал мудрым и хочу изменить себя."

Через 600 лет после этого русский писатель Лев Толстой говорил об этом же: "В нашем мире все думают изменить общество, но никто не хочет менять себя."

Давай начнем с себя. Какой я? Понимаю ли я себя? Добр ли я? Добр ли я к себе и к другим людям? Есть ли мир внутри меня?

А сейчас я расскажу, что мне помогает в трудных ситуациях. У меня есть два помощника, и эти два помощника мне нужны каждый день, потому что в нашем современном мире очень много вещей, которые вызывают какие-то негативные эмоции и которые могут негативно влиять на нас.

Эти два помощника — это молитва и медитация. Каждое утро я читаю молитву за себя и за своих близких. Это как защита, которую я создаю и защита, о которой я прошу. И в конце дня я благодарю за эту заботу и за защиту для меня и для моих близких. Это дает мне силы, это дает мне уверенность.

И каждое утро я делаю медитацию. Это дает мне состояние осознанности. Каждое утро я делаю медитацию. Это помогает мне поддерживать осознанность в течение дня и концентрироваться на том, что важно, на том, что по-настоящему важно.

Я уверена, что если каждый человек найдет мир внутри себя, то в нашем мире не будет войн. Мы не будем слышать эти слова - "пропаганда, манипуляция". И мы будем создавать только самое красивое в нашем мире.

А что тебе помогает в трудных ситуациях? Поделись со мной в комментариях. Береги себя и своих близких.

Я желаю тебе мира внутри.

До встречи, в следующем видео. Пока-пока.