
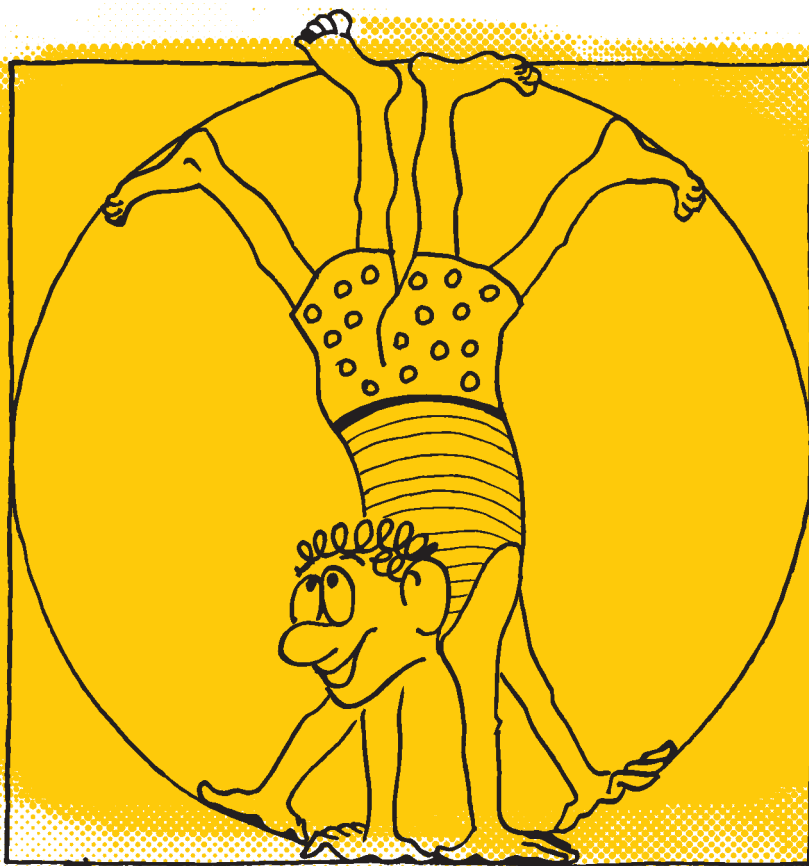


Андрей Макрица

Секреты здоровья

или

Как поднять Илью Муромца и
разбудить Спящую Красавицу 



Издательство Путь Мастера®
МОСКВА 2012

Андрей Макрица

Секреты здоровья,

или

*Как поднять Илью Муромца
и
разбудить Спящую Красавицу*

Москва
Издательство «Путь Мастера»®
2012

УДК
ББК
М

Оформление обложки, рисунки
Нина Старцева

Редактор
Маргарита Сидельникова

Макрица А.

Секреты здоровья, или Как поднять Илью Муромца и разбудить Спящую Красавицу [Текст] / А. Н. Макрица. — Москва : «Путь Мастера»®, 2012. — 148 с.

УДК
ББК

ISBN 978-5-9903499-1-9

© А. Макрица, 2012

© Н. Старцева, оформление, 2012

© Издательство «Путь Мастера»®, 2012

Любовь без веры невозможна,
и вера без любви мертва.

Данная книга о вере.
Во что или в кого — вы поймете сами.

Но что такое вера и как ее раскрыть?

Во все времена
философские, мистические и религиозные
учения стремились к этому, описывая
феномен веры, но так до конца и не
разгадали его.

Эта книга поможет вам открыть секрет
веры. А показателем того, что вы правильно
все воспринимаете, будет ваше
выздоровление.

Болезнь — это великий дар. Это учитель
и наставник, который подсказывает, что вы
потеряли веру. А с верой потеряли любовь.

Но вы живы! И если вам дается
возможность все исправить,
значит, не все потеряно.

Предисловие

Ежедневно в мире происходят тысячи и тысячи удивительных событий. Люди выздоравливают от купания в проруби, от целования икон, от Любви, даже от питья мочи! Это принято называть чудом, или феноменом. Изменяются причины этих чудес, но неизменно одно — объект чуда. В центре чуда всегда человек. И осознав природу этих чудес и феноменов, мы с вами имеем возможность понять достаточно простую, но очень эффективную схему отлаженной работы нервной системы. Человек разумный обозначил это явление одним словом — Вера. Наша задача раскрыть Веру и сделать ее управляемой, чтобы получать желаемое.

На изучение подобных чудес меня подтолкнули библейские истории об исцелении и труды великих столпов духовности и науки.

Одна мысль Святого Праведного Иоанна Кронштадтского чего стоит: «Молитесь так, как будто вам это уже дано!».

И другой выдающийся человек, светоч науки, профессор Сеченов ему вторит: «Головной мозг на фантазию и воспоминания реагирует как на происходящие события».

Сложив две фразы, получаем ответ на вопрос, что такое вера и что означает «вера без действий мертва».

За длительный период работы с людьми, и не просто с людьми, а страдающими разными недугами,



наблюдая их чудесные выздоровления, я все время задаюсь одним вопросом: по какой причине человек, имея такие огромные возможности и способности организма, продолжает активно болеть? «Болеть» в прямом смысле этого слова.

Одна из причин бесконечных хворей — в том, что вокруг них создана целая индустрия. Аптеки, больницы, поликлиники, санатории и т. д. Масса литературы издается ежедневно на тему болезни и возможных вариантов ее лечения. В городе Стерлитамаке, в Башкирии, пронаблюдал поучительную картину: рядом с аптекой — бюро ритуальных услуг. Не надо далеко ходить — все рядом... Еще бы перед аптекой поместить роддом — и все было бы, увы, «логично».

Включая телевизор, осознаешь, что все вокруг больны. Средства массовой информации круглосу-

точно рекламируют таблетки, добавки, прокладки, аппараты, костыли, БАДы... Начинаешь думать, что у каждого человека обязательно есть какое-то заболевание. Идет массивированная реклама болезни. Помните, как по телевидению и радио внушают, просто настаивают, что после 40 лет у мужчин есть проблемы с предстательной железой. Хочешь не хочешь, а заболеть придется. Бьют по самым слабым и ценным местам. Не он сам, так подруга отреагирует и позаботится о здоровье своего любимого. Как в народе говорят: «Не понос, так золотуха». У врачей на это есть своя удивительная пословица: «Нет здоровых людей, есть недообследованные». Только ленивый человек сейчас не зарабатывает на этом дефекте человеческой психологии.

Но практика показывает, что почти из всех заболеваний есть выход.

Почему никто не задается вопросом, как происходят удивительные случаи излечения от самых страшных недугов? Наверное, даже у вас есть в арсенале такие примеры. Почему нет до сих пор заведения, которое бы занималось изучением подобных выздоровлений? Этих прекрасных способностей человека — излечиться! Просто никому это не нужно. Да и фармацевтика здесь не на последнем месте. Возможно, в нашей стране еще не готовы к изучению феномена, когда самое страшное заболевание можно остановить.

Помните фразу великого ученого: «Человек своей мыслью может себя испепелить дотла и своей же мыслью может возродить из пепла!».

Сколько людей получили избавление от самых страшных недугов! А раз никому это не надо, то нам самим придется проявить этот интерес. Интерес к себе и к своему здоровью. Сделать то, к чему мы прибегаем в редких случаях: пораскинуть мозгами. Протоптать дорогу к самому себе. По большому счету, раскрыть свои возможности.

Я с полной ответственностью хочу сказать — каждый из вас способен на чудо! Ваше чудо в ваших руках! Самое главное в жизни — действие! Но разумное действие!

А для разумного действия необходимы знания. Но такие знания не дают, к сожалению, ни в одном вузе.

Знания о возможностях человека!

Человека держат в рамках. В рамках ограниченных возможностей. И эти рамки не позволяют ему выйти за их пределы!

Хотя и наука, и религия утверждают другое — что современные возможности человека ничто по сравнению с тем, на что он по-настоящему способен!!!

Причины нарушения здоровья

Движение — это жизнь

Вот с этого момента предлагаю начать экскурсию в удивительный мир вашего тела и вашей психологии. Многие из того, что вы здесь почерпнете, вам знакомо, но в жизни применяется лишь незначительная часть этих знаний.

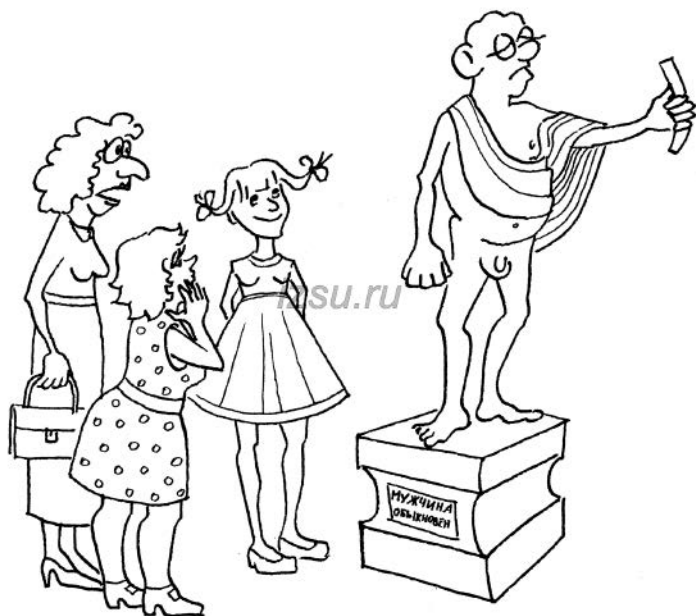
Для того чтобы начать восстанавливать здоровье, необходимо понять, в чем причины его нарушения. Как ни странно, когда задаешь этот вопрос людям, то они обвиняют все и всех вокруг. Экологию, неправильное питание, наследственность, стресс, правительство, но только не самого себя. Но есть одно «НО»!

Какой человек легче переносит болячки? Тот, кто занимается спортом, или тот, кому некогда заняться собой? Конечно же, человек, который тренирует свое тело, поддерживает его в форме, — легче переносит недуги. Основная причина нарушения здоровья — конечно же, отсутствие необходимого движения!

Что произойдет с рукой, если ее замуруют на годик в гипс? То есть лишат какого бы то ни было движения. Правильно, она будет слабеть. Через год, когда снимут гипс, будет видна разница. Она будет отставать по всем параметрам от той руки, которая жила привычной жизнью. Произойдет атрофия мышц, функции руки будут утрачены. А если на

пять лет замуровать? Через пять лет эксперимента восстановить ее будет очень тяжело. А если на десять? Рука превратится в атавизм. Это уже будет ненужный отросток. В принципе, нечто подобное происходило в эволюции человека. Со временем у человека за ненадобностью отвалились хвосты. Представляете, как люди с хвостами смотрели на тех, кто рождался уже без хвостов? На них смотрели с сожалением! «Представляешь, у Петровых родился ребенок без хвоста! Какой ужас! Это же ребенок Индиго!».





Ну, а теперь, с возрастом, у многих цивилизованных мужчин появляются другие ненужные хвосты, в виде отростков. Что не используется, то имеет свойство отсыхать, а то, что отсыхает, имеет свойство отваливаться. С таким развитием искусственного оплодотворения, как сейчас, эти отростки тоже могут отвалиться. Да и такие атавизмы, как мужчины, тоже могут как вид исчерпать себя. Но это была шутка! Хотя...

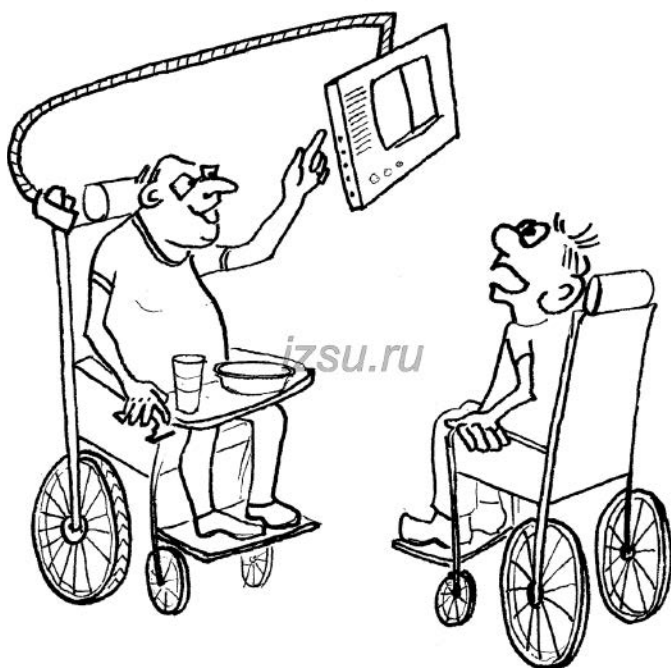
Комфорт

Возвращаемся к здоровью. Какие участки в теле находятся без движения? Да практически все! Конечно, кроме языка — этот в постоянной работе. То есть такое ощущение, что человек полностью в гипсе. И о каком здоровье может идти речь? И какая интересная и насыщенная жизнь может быть, если все крутится вокруг болезни и страдания?

Цивилизованный человек стремится к комфорту. Комфорт — это стремление убрать какие-либо нагрузки. То есть комфорт — это покой. А комфорт в совершенном состоянии — покой навсегда. Значит, цивилизованный человек стремится к чему? Страшно сказать, но совершенно правильно — к смерти!

Посмотрите, как мы живем. Ведь все в этом мире создается для нашего комфорта. Выходим на лестничную площадку, что ждем? Лифт. В лифте написано: «Берегите лифт: он сохраняет ваше здоровье». Да он губит ваше здоровье! Вспомните изречение Авиценны: «Движение — это жизнь!». А много ли движения в лифте? А вы знаете, что есть люди, которые живут на втором этаже и каждый день ждут лифт?

Продолжаем. Вышли из лифта, выходим из подъезда, садимся в автомобиль или в автобус. В автомобиле уже сидим, в автобусе стремимся сесть. Правильно? Делаем вывод: самая тяжелая часть тела человека какая? Правильно, голова. А вы о чем подумали? Тоже правильно! Но голова тяжелей, чем та



— Смотри, какую себе коляску отхватил — со встроенным телевизором!

часть тела, о которой вы подумали. Но руководит головой, получается, именно эта часть тела! И эту часть тела стремительно отращиваем. В голодный год можно использовать эту часть человеческого тела для того, чтобы сбереечь голову. Пока толстый сохнет, худой сдохнет.

То есть эта часть руководит человеком. И руководит она во многих случаях!

Делаем вывод: у городского человека движение отсутствует вовсе.

В сильно цивилизованных странах уже есть коляски для дома, с электроприводом, для здоровых людей. Чтобы по дому не ходить. Сидишь себе в этой коляске, кнопки нажимаешь и передвигаешься. Подъехал к холодильнику — взял еды, переехал к микроволновой печи — еду подогрел, поехал к телевизору. Перед телевизором поел и заснул. Вот это жизнь! Еще бы горшок под нее, под колясочку, чтоб не отрываться от процесса. Представляете, даже мебель не нужна. Какая экономия! Из мебели — коляска, телевизор и холодильник. А для строителей как удобно! Нужна одна маленькая комната, чтобы в нее поместилась коляска с холодильником, телевизором и микроволновой печью. Здорово! Минимум затрат, максимум дохода!

По поводу того, с каким выражением лица вы сейчас читаете, анекдот:

Лицо расстроено говорит попе:

— Какая несправедливость! Я стараюсь, тружусь. За мной ухаживает хозяйин, и все равно я старею! Появляются морщины, кожа дряхлеет.

А ты ничего не делаешь, и все равно остаешься красивой и молодой, упругой. Как ты это делаешь?

Попя отвечает:

— А мне на все нас..ть!

Расслабьтесь! Относитесь ко всему с легкостью! Посмотрите на людей с умным выражением лица. Это выражение делает их счастливыми или здоровыми? Нет! Ну и не надо им подражать!

Сделайте, пожалуйста, выражение лица попроще!

Поехали дальше.

Ну, и о каком здоровье может идти речь?

Суставы не работают, теряют подвижность. Чуть оступился — травма. Упал — сотрясение. Пукнул — перелом копчика.

Сосуды не работают, теряют эластичность, становятся хрупкими. Чуть ударился — синяк. Упал — разрыв. Пукнул — геморрой.

Объем легких с возрастом уменьшается. Поднялись на второй этаж — одышка. Пробежались — головокружение. Задержали дыхание — обморок.

Сосуды

Объем сосудов прямо пропорционален объему сердца. И для хорошей работы сердца необходима работа всех сосудов и капилляров. Как говорят, мелкие сосуды и капилляры — второе сердце. У основной массы людей мелкие сосуды и капилляры не работают, спят, и основная нагрузка приходится на сердце. И каким бы ни было здоровым сердце, оно при таком режиме начнет страдать.

А по какой причине эти сосуды и капилляры неактивны? Да все по той же. Нехватка движения! Отсутствие полного дыхания! Плюс мы с вами бережем свои сосуды: стало чуть холоднее, что делаем — одеваемся теплее! Правильно? Да еще одеваемся теплее про запас!!! Соответственно, сосуды находятся в состоянии сна. Например, обращали внимание, где сосуды более тренированные — на лице или на животе? Конечно, на лице. Сосуды в области живота слабые. Мы

с вами перемещаемся из холода в тепло, из тепла в холод, не замечая разницу температуры. Что происходит с сосудами открытых участков кожи при такой смене температуры? На тепле расширение, на холоде сужение. Расширение, сужение, расширение, сужение... Это же тренировка. Настоящий массаж. По этой причине на этих участках сосуды активны. А на других? Представьте, выйдем на мороз и заголим живот!? Живот ладно, а если попоньку заголим? Сосуды на животе, а тем более на ней, родимой, сразу войдут в состояние ступора, паники! Нервная система судорожно станет искать выход из этого непривычного положения. В организме завоет сирена. Шоковое состояние! Помогите!!!

Почему? Потому что сосуды на животе и попе не тренированы! Соответственно, нарушено снабжение этих участков. Нарушено питание. Нарушен вывод отработанных веществ. Иммунитет этих участков снижен, почти на нуле.

А какая польза от тренированности сосудов? Где быстрее заживают ранки – на руках, лице или на других участках? Конечно же, на лице и руках! Все по той же причине. На руках и лице состояние сосудов более или менее хорошее. Питание и все остальное более или менее в норме.

Почему более или менее? Да потому, что если в остальных участках нет активности, это сказывается везде! Все же взаимосвязано. Хотите, докажу связь?

Возьмем баню, в парилке в двери сделаем отверстие под голову. Попу с телом оставим в парилке, а голову высунем в предбанник. В парилке подадим жару. Как вы думаете, голова будет потеть? А если наоборот? Голова в парилке, а тело в комнатной температуре? Тот же эффект. Вот и доказательство, что голова – неотъемлемая часть тела. То есть голова следствие тела, а тело следствие головы. И разделять их нельзя, потому что без головы тело не будет потеть. Что делать? Как говорит народная мудрость: «Снимать штаны и бегать!». Шутка.



Каждому участку своя нагрузка

Идем дальше? Вот вам в итоге картина: суставы, сосуды, дыхательная система не работают, а это сказывается на работе сердца, головного мозга и всех внутренних органов. Это сложный, но отлаженный механизм. Доказательства уже получены.

А для восстановления работы сосудов, суставов, дыхательной системы необходимо движение. И не просто движение, а грамотное движение. В нашем организме 360 с лишним суставов! И каждый из этих суставов нуждается в движении. То есть необходима специальная гимнастика для суставов. Суставная.

Когда человек начинает заниматься суставной гимнастикой, начинает восстанавливаться подвижность суставов. Постепенно, день за днем восстанавливается подвижность позвоночника. А состояние позвоночника является основой здоровья.

Для восстановления сосудов, дыхательной системы, восстановления сердечной деятельности и деятельности сосудов головного мозга к суставной гимнастике необходима дыхательная гимнастика. Но грамотная! Что тренируется, то восстанавливается! Все можно восстановить! Главное, не лениться! Под лежащим камнем только пауки да жуки, а под лежащим человеком только пролежни и опрелости. Вы сейчас, случаем, не лежите? Нет еще от безделья опрелостей и пролежней? Ну тогда вам некуда торопиться! Повалитесь напоследок. Только вот перед чем? Перед действиями... или?! Выбирайте!

Позвоночник и осанка

Посмотрите на одну только часть тела — позвоночник. Даже не будем делать акцент на движение позвоночника, которого нет. Позвоночник человек использует как вешалку, на которой висит тело. Использует как подставку для головы. Убери позвоночник — голова упадет в трусы!

Я же вас просил, не делайте серьезного лица! Ни к чему хорошему это не приводит!

Ну, бог с ним.

Возьмем осанку.

Кажется, ну что с того, что человек не держит осанку? Но отсутствие осанки ведет к очень печальным последствиям!

Первое, и все чаще и чаще встречающееся, — грыжи. Образующиеся от неправильного распределения нагрузки на позвоночник. Весь вес тела падает на определенные области, в основном на поясницу. Соответственно, максимально часто встречающиеся грыжи — поясничные. И человек страдает. А надо немного поразмышлять, узнать причину, чуть-чуть позаниматься — и они, родимые, исчезают!

Второй момент.

Неправильная осанка сказывается также на дыхательной системе. При сгорбленном состоянии изменяется дыхание. И мы с вами имеем деформацию дыхательных путей.

А нарушенное дыхание напрямую связано с сердечной деятельностью. Да и осанка непосредственно влияет на работу сердца! Представляете? Потому что естественная осанка — расправленная. И сердцу ничто не мешает полноценно функционировать.

А если сердце работает не в полную силу, значит, это ведет к нарушению кровообращения! И мы с вами имеем проблемы с обменными процессами в организме.

Следующий момент. При отсутствии правильной осанки диафрагма расслабляется, а к ней прикреплены все внутренние органы. Если же она расслабилась, то и органы не висят, как гимнасты, а лежат. И лежат друг на друге. Как народ в вагоне метро в час пик. Представляете? И о какой хорошей работе внутренних органов может идти речь? Вы, попав в такой вагон, когда на вас со всех сторон давят, можете думать о чем-нибудь? Конечно же, нет. Единственная мысль: хоть как-то удержаться...

Мало того, мы получаем непропорциональную нагрузку при ходьбе на тазобедренные суставы!

И это не полный перечень. Одна осанка! А сколько последствий...

Думайте!!!

Некогда заниматься? Так начните хотя бы с осанки! Уже от этого вы получите замечательные результаты!

Правильное внутреннее состояние

Болезнь — хозяйка жизни

Но вот что интересно: из ста процентов людей, занимающихся своим здоровьем, только 30 процентов получают хорошие результаты. У остальных результатов в лучшем случае нет, а если есть, то слабые.

Почему два человека могут вместе в одно и то же время заниматься, одинаково питаться, жить в одних и тех же условиях, но один будет выздоравливать, а у другого не будет никаких достижений?

Оказывается, во время занятий очень важно не только правильное выполнение упражнений, но и настроение, в котором пребывает человек. Ведь болезнь находится не только в теле, но и в жизни, во круг этого человека!

Чем конкретно отличается здоровый человек от больного? Всем поведением человек демонстрирует, что он болен: походкой, настроением, мимикой, положением головы, чертами характера, образом жизни, одеждой.

Вот вы сейчас как читаете книгу? Как больной или как здоровый человек? А в чем разница? Чем отличается чтение больного от чтения здорового? Не надо думать! От думанья волосы выпадают и морщины появляются. Почувствуйте!

А самое страшное — что окружающие люди начинают поддерживать человека в его болезненном состоянии. Не дай бог, если он начинает проявлять признаки активности и выздоровления! Его тут же останавливают, «оберегают»: ты же болеешь, тебе этого делать нельзя, береги себя!

Просто все уже привыкли к мысли, что один рот из семьи скоро исчезнет, через пару лет, и освободится койко-место. Даже деньги на похороны отложены. Место на кладбище выкуплено. А тут вдруг человек проявляет признаки выздоровления. Все в шоке! Планы рушатся! Как дальше жить? Что делать с могильной плитой? Придется подавать объявление в газету, чтобы вернуть деньги.

«Продам могильную плиту. Будет выгодной покупкой для Петрова Василия Петровича, 1938 года рождения».



Прошу прощения за черный юмор. Но некоторым людям для выздоровления необходим «пинок», встряска! Потому что они настолько смирились с болезнью, что не представляют себя без этого дополнения! Жизни не

мыслят без нее, ведь вся она крутится вокруг их болезни.

А жизнь-то уходит! Слышите? Тик-так, тик-так... На что вы ее тратите? Давно вас видели веселым ваши любимые? Давно вы устраивали праздник дома? Просто так!

Устройте сегодня же прощание! Прощание с болезнью. Отпразднуйте день своего Возрождения! Ведите себя так, словно проблемы со здоровьем решены.

Одна дама на занятиях провела по моей рекомендации такой праздник и, к вашему сведению, получила за один прием сумасшедшие результаты по здоровью. Чему я был очень рад!

Болезнь – ловушка для невнимательных и ленивых

Вот теперь смотрите.

Что такое заболевание? Это искаженная работа организма. То есть организм работает, но по какой-то другой схеме. Схеме, которая не соответствует здоровью. Попробуем объяснить образно.

Помните, раньше были виниловые пластинки? Случалось, что их заедало. И проигрывалась не вся песня, а игла постоянно перескакивала на одно и то же место. Нечто подобное происходит в организме. И вот эта неправильная работа организма заставляет человека вести себя соответственно. Соответственно болезни.

Пока человек был здоров, он был одним. Его жизнь, поведение, жесты, походка, мимика, настроение, мысли соответствовали здоровью. С момента, как человек узнает о заболевании, он начинает приводить себя в соответствие диагнозу. Культивировать заболевание. Он постепенно становится другим. Он каждую секунду демонстрирует свое заболевание. Внешним видом, настроением. И самое страшное — всю жизнь подстраивает под болезнь. И это становится капканом, из которого потом трудно выбраться, даже если очень захотеть.

Сначала ему в этом новом состоянии дискомфортно, но со временем происходит привыкание. Выбатывается привычка быть больным. То есть жизнь в соответствии с болезнью становится для него нормой. А жизнь, соответствующая здоровью, для больного непонятна.

Объясню по-другому.

Сожмите и разожмите свой кулак. Еще раз сожмите и разожмите. И еще раз. Запомните, как вы это сделали.

На то, как вы сделали это действие, повлияло настроение, сегодняшнее физическое состояние, жизненный опыт. Вся ваша жизнь повлияла на то, как вы сделали это действие.

А теперь давайте немножко пофантазируем. Представьте: у вас были проблемы со здоровьем. Но только что вы узнали (из достоверных источников!), что с вашим здоровьем все в порядке! Что изменится?

С настроением что-то произойдет? Ну конечно! Оно улучшится.

Создайте такое настроение. Сейчас! Чтобы оно соответствовало этому известию — с вашим здоровьем все в порядке!

С изменением настроения с мимикой что-нибудь произойдет? Конечно! Она будет соответствовать этому известию и настроению. Сделайте это выражение лица. Чтобы оно выражало радость! Не забыли, что это такое? Покажите радость и счастье на лице!

А с осанкой что-нибудь произойдет?

Выразите сейчас всем своим видом — улыбкой, осанкой, взглядом — получение этого удивительного известия.

Теперь, удерживая это состояние, сожмите и разожмите руку. Один раз, второй, третий...



Это движение отличается от того, которое вы делали в привычном состоянии? Конечно!

А чем отличается? Стало больше силы, появилась энергия. Этот эксперимент неоднократно проводили сотни людей — эффект один и тот же. Абсолютно у всех появляется больше силы в руке, движение становится энергичнее.

Но не все так просто, как думается! Все намного глубже. Вы сейчас на некоторое время заставили тело работать соответственно здоровью.

Представляете? Некоторое время ваш организм работал соответственно известию, которое мы с вами себе нафантазировали.

Внимание! Теория профессора Сеченова, или Как работает воображение

В трудах таких известных ученых как Иван Сеченов, Наталья Бехтерева прослеживается интересная мысль! Головной мозг человека на фантазию или на воспоминание реагирует как на действительность!

Еще раз!

Наш головной мозг на воспоминание реагирует как на происходящее в настоящем времени событие.

Наш головной мозг на фантазию реагирует как на происходящее событие. В тот момент, когда мы с вами вспоминаем что-то или по какому-то поводу фантазируем, головной мозг, а значит и организм, на-

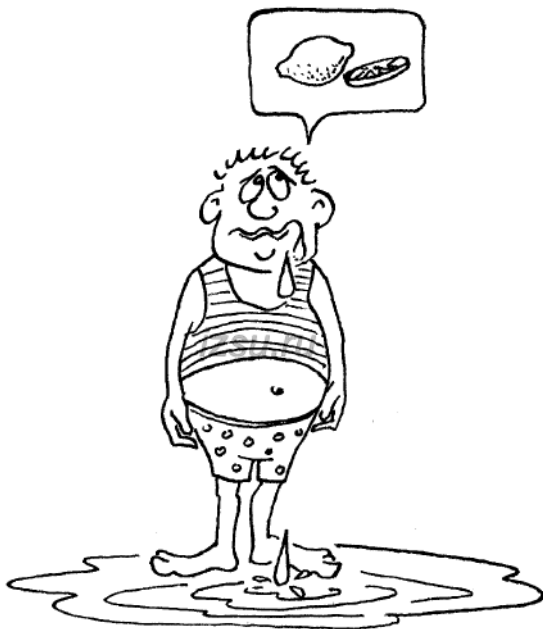
чинает работать соответственно нашему воспоминанию или фантазии. Улавливаете? Можно прямо сейчас, отложив книгу в сторону, вспомнить что-то приятное из своего прошлого. Ну и как? Наверняка, вспомнив все до мелочей, до запаха, до вкуса, до цвета, вы прожили этот момент в настоящем.

Давайте подтвердим эту теорию на практике.

Фантазируем, используя память.

Представьте лимон. Пупырчатая кожура, желтый цвет, запах. Обязательно мытый! У некоторых людей очень бурная фантазия: по поводу немытого продукта так может разыграться воображение, что непременно будет расстройство кишечника. Представьте:

вы откусываете «попку» этого лимона, касаетесь языком кожуры, первые капли сока появляются во рту. «Попку» лимона выплевываем. Второй раз откусываем, касаясь языком сочной мякоти. Жуем, вспоминая ощущение косточек во рту.



Косточки лимона перекатываем по языку. Вспомнили?

Думаю, достаточно.

А теперь внимание! Какая реакция проявилась во рту? Обильное слюноотделение. А знаете ли вы, что без причины увеличения слюноотделения не бывает! Обязательно нужна причина!

Сейчас причиной стала наша фантазия.

То есть головной мозг нашу фантазию воспринял как действительность! И отдал приказ к действию. В организме запустились процессы пищеварения. Но ведь в действительности лимона не было, просто организм помнит и понимает язык образов.

И даже если вы один раз в жизни ели лимон, сорок лет назад, организм это помнит. И помнит, как реагировать!!!

Улавливаете?

Состояние Факта – или состояние надежды

Вот в чем секрет! Тридцать процентов людей, которые начинают заниматься своим здоровьем, делают это соответственно тому, что они уже здоровы. Они изменяются с того момента, как получили информацию о своем возможном выздоровлении. Они не стремятся к здоровью, они не надеются на то, что получат выздоровление, они не верят в то, что когда-то будут здоровы! Они просто своим поведением,

поступками, действиями, настроением, выражением лица, мыслями демонстрируют этот Факт!

Внимание! Не желаемое, не надежду, а Факт! И этот Факт подтверждают действиями! Точно так же как вы знаете, что вы женщина или мужчина. Кстати, вы женщина или мужчина? А вы уверены в этом?

Соответственно тому, что мозг и весь организм на фантазию реагирует как на действительность, у этой части людей организм начинает работать соответственно тому, что они демонстрируют — здоровью! То есть поведение является своего рода приказом к действию для организма.

И даже если человек занимается уринотерапией, он может выздороветь.

Если, конечно, глотая эту «целебную» жидкость, сможет всем своим видом показывать, что он здоровый человек.

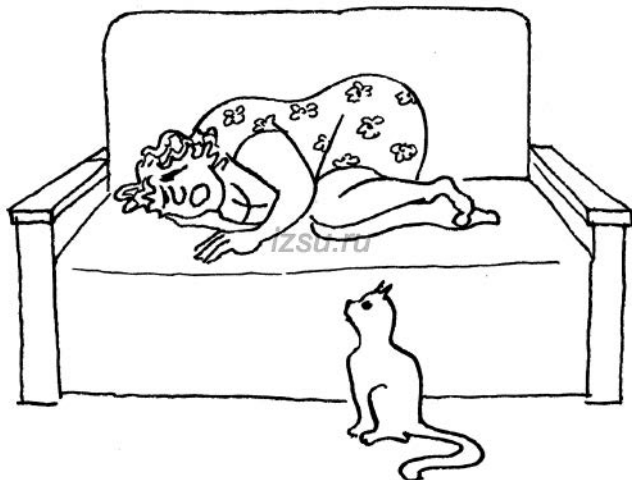
Но какой здоровый человек будет пить мочу? Да еще мочу больного! Ведь организм отторгает, а вы ее — обратно. Но результаты достигаются!

Остальные семьдесят процентов, занимаясь ежедневно своим здоровьем, ничего не изменяют ни в себе, ни в своем поведении, ни в своей жизни!

Они продолжают быть больными. И действиями, которые другим людям дают полное выздоровление, закрепляют свою болезнь. Мало того, подчеркивают, выражают и утверждают тот факт, что они больны. Вся их жизнь крутится вокруг болезни: когда надо сходить к врачу, в аптеку, на процедуры, заработать

деньги на лекарства, оформить больничный лист. Образ жизни, поведение – все болезнь! Даже что-то комфортное находят в этом. Ведь на какое-то время можно спрятаться за свое заболевание, отрешиться от всего мира и побыть самим собой, не играя.

Как часто вы это делаете, ссылаясь на головную боль, на артериальное давление? Сначала это была игра: переутомились у газовой плиты и, сославшись на головную боль, прилегли. И что тут началось? Родные забегали, максимум внимания, которого не было сто лет. Но они-то знают, что вам завтра вновь надо вставать к печи, вот и стараются изо всех сил. Кто-то ж их кормить должен! А вам-то как это приятно. В следующий раз уже не на денечек, а на недельку прилегли с больной головой, и в этот момент заболевание начинает потихоньку развиваться.





И вот апогей! Вы лежите, все в сборе! И все собрались ради вас! Все, к чему вы стремились! Все внимание вам! Надо же попрощаться! Шепот среди близких: Слава богу, отмучалась, болезная!

Вы этого хотите?

Тогда ноги в руки, «умность» убираем, делаем выражение выздоровевшего человека, и в жизнь!

Дети как пример!

Давайте подойдем к этому вопросу с другой стороны.

Посмотрим на детей. Когда занимаешься с детьми, они достаточно быстро восстанавливают свое

здоровье. Если им, конечно, не мешают родители! Ребенок за несколько минут, играючи, восстанавливает здоровье и получает наглядный результат. И ему очень хочется поделиться. А кому как не маме, самому святому человеку на земле, рассказать об этом. И вдруг как гром среди ясного неба: «Этого просто не может быть!». А раз мама сказала — это факт. И результат теряется. Почему?

Почему у ребенка все так легко получается? И как дети это делают?

Вы скажете, что у них все на стадии формирования, что скорости процессов в организме другие. Но опять в этом вопросе практически все забывают главное!

Ребенку не нужны доказательства. Он все воспринимает как реальность. Мало того, чем диковинней и фантастичнее факт для нас, тем он реальной для ребенка! И когда ребенку говоришь — ты, делая это упражнение, будешь выздоравливать, он тут же начинает выздоравливать. И упражнения не нужны. Детям достаточно интереса и желания для выздоровления!

Помните фразу: будьте как дети!

Посмотрите, как легко многие дети по необходимости поднимают себе температуру. Себя вспомните. Вот не хочется ребенку идти в сад или в школу. Поднять температуру, чтобы остаться дома, — да как «здрате» для многих детей. Им не мешает логика, они очень быстро вживаются в роль.

Вот сейчас – ВНИМАНИЕ! Ребенок вспоминает самые яркие ощущения болезни, вспоминает свое поведение на момент заболевания. Вспоминая, он это тут же, как актер, воплощает в жизнь, предвкушая дивиденды! Все это воссоздает и получает результат!

Так же дети создают и образ здоровья! И с такой же легкостью получают выздоровление. Ребенок, вспоминая состояние здоровья, тут же находит выгоду от этого! Как он сейчас побежит, что сделает, во что и как будет играть!

Взрослому же для этого необходимо объяснение, чтобы оно совпало с его мнением, подтверждение, чтобы оно было ему понятным и обоснованным. Пока взрослый размышляет над возможностью своего выздоровления, ребенок уже здоровый бегаёт по улице.

Конечно же, сейчас многие из вас оправдают себя тем, что у детей образное восприятие ярче, чем у взрослых. Не надо оправдываться! У вас оно еще ярче, чем у детей. Представьте какую-нибудь плохую перспективу! Быстренько включается образное восприятие. И чувства, и эмоции, и образы. Просто у детей это все заточено на позитив, а у взрослых на что?

Вы все еще умничаете? Не устали?

Как бы сейчас поступил ребенок на вашем месте, получив эту информацию? Нет, по-другому: если бы вы сейчас опять стали ребенком, как бы начали себя вести? И что сделали? Запланируйте сегодняшний день, будто вы ребенок!

Эксперимент дедушки Павлова

Я вам сейчас расскажу интересную историю про известнейшего ученого, который является одним из основателей современной науки о человеке. Павлов. Вам знакома эта фамилия?

Так вот, этот удивительный ученый в преклонном возрасте, будучи самым рьяным материалистом, совершил чудо!

Он заболел пневмонией. В то время лекарств от пневмонии не существовало. И в основном больные умирали, а тем более в возрасте.

Что сделал этот удивительный человек?

Он набрал в большое корыто воды, разделся и стал плескаться. Все знают, что во время воспаления вода может принести еще больше вреда. Я думаю, он об этом тоже знал.

Заметив реакцию присутствующих, он их подозвал. Конечно же, близкие заподозрили, что старик сошел с ума от болезни.

Он им объяснил, что в детстве болел пневмонией, и тогда, будучи ребенком, чтобы вылечиться, он сидел в тазике с водой и плескался, чтобы смыть с себя болезнь. И тогда он выздоровел. А сейчас просто повторяет то, что его спасло в детстве.

Как вы думаете, что с ним произошло? Конечно же! Этот удивительный ученый попал в точку! Он излечился! Излечился вопреки всему!

Давайте рассмотрим этот замечательный случай.

Что произошло? Как без лекарств и без какого бы то ни было воздействия извне случилось выздоровление?

Я думаю, что вы уже сами способны сделать вывод.

Кто-то скажет: эффект плацебо. Но этого мало! Если бы так просто было объяснять, сейчас все были бы здоровы. Вы думаете, Павлов верил? Он просто провел эксперимент.

Давайте разберем данный случай с точки зрения теории профессора Сеченова. Воспоминания для мозга являются действительностью. Наш великий ученый создал максимально комфортные условия для воспоминаний. Для необходимых воспоминаний! Он запустил память тела! Он заставил посредством воспоминаний правильно работать свой головной мозг. Головной мозг запустил необходимую программу, которая сохранялась в памяти. Организм сработал соответственно памяти.

И в детстве сработал подобный механизм, но на базе фантазии!

Вера в этих случаях не играет значения! Для головного мозга и нервной системы не существует веры как таковой. Для головного мозга, нервной системы и организма существует только действительность, в соответствии с которой они работают! Вот и все. В принципе, это и есть вера!

А вы верите в выздоровление? Насколько сильна ваша вера? И долго верите? Помогает? А не пробовали действовать?

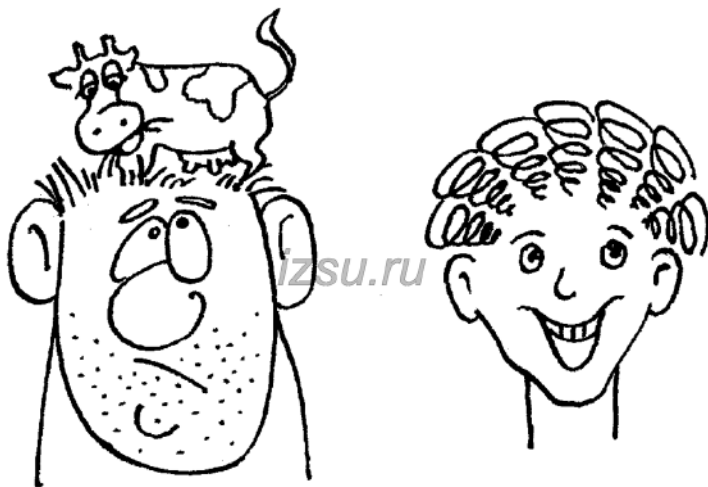
Вера без действий мертва! Вера + Действия, равные Вере, = Результат!

И начать можете прямо сейчас! Никто и ничто вам не мешает. Сколько действий совершаете в течение дня? Дерзайте!

Образованная вера и наивная вера детей

У взрослого ОБРАЗОВАННОГО человека первый противник — это он сам. Потому что его мыслительный процесс похож на пережевывание жвачки. Вы видели, как коровы пережевывают траву? Вот нечто подобное происходит в размышлении взрослого человека. Взрослому человеку попадает информация, он начинает ее перемалывать. Пожует так, перевернет, пожует по-другому, проглотит, но снова отрыгнет. И этот процесс может длиться бесконечно. То, что он считает правильным, то, что ему понятно, нравится и укладывается в рамки его сознания, — он принимает; то, что противоречит его жизненным установкам, — он отвергает.

А свежая хорошая мысль у взрослого человека проходит санобработку. Это как пузырьки газа в кишечнике. Бурлят, урчат, передвигаются, жить спокойно не дают. Долго могут бродить по кишечнику, пока дойдет до пука! Да и пук-то никакой! В виде, например, такой мысли: «Ну, в принципе, это возможно, но!!!». В конце обязательно великое «НО!» Чтобы оправдать свое нежелание! Чтобы оправдать



свою лень: «Понимаете, у меня возраст, у меня не так, как у всех! У меня все намного сложнее!». Взрослый человек делает все, чтобы остаться больным. Чтобы оправдать свое бездействие. Тот, кто хочет чего-то добиться, ищет возможность, тот, кто ленится, — оправдание.

Ребенок тут же приступает к воплощению цели, тут же начинает адаптироваться к новому состоянию. Начинает менять свое поведение, жизнь, мысли, — все, что его касается!

Взрослый, даже поняв и согласившись, ничего не делает!

А отношение к возможному результату какое? Для ясности наглядный пример с ребенком.

Вы с ребенком приходите в магазин игрушек. Ему понравилась игрушка на прилавке. Какое у него отношение к этой игрушке?

Три варианта ответа:

1. Он надеется на то, что мы ее ему купим.
2. Он верит, что мы ее ему купим.
3. Эта игрушка является его собственностью!

Рассматриваем ребенка до пяти лет или еще младше, пока он еще не стал умным, как взрослые.

Конечно же, третий вариант. То, что ребенку нравится, тут же становится его собственностью.

Но как и в чем это выражается?

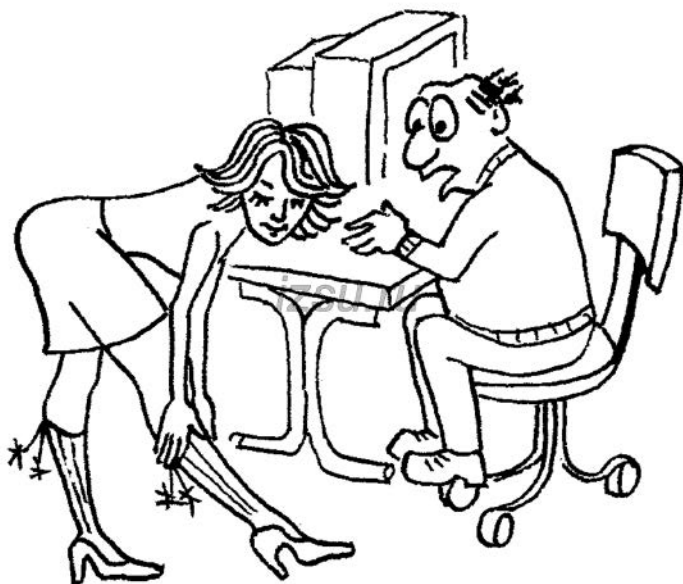
С этой игрушкой изменяется его поведение. Его жизнь. Ребенок ее еще не получил, но он с ней уже играет. Он знает наперед, что с ней будет делать. Эта игрушка уже есть в его жизни! Он всей своей сущностью начинает демонстрировать ее присутствие. Его настроение, выражение лица, поведение приходит в соответствие с этой чудо-игрушкой.

Я сейчас под игрушкой подразумеваю результат.

То есть для ребенка желаемое становится фактом! Уже произошедшим радостным событием!

А взрослый человек может начать соответствовать чему-либо только с момента получения результата. И то не всегда!

Женщины, вспомните, когда вы были маленькой и вам покупали гольфы. Вспомните, как вы себя вели, надев вожаделенную обнову? Вы всем своим видом демонстрировали эту обновку, с гордостью несли себя. Весь ваш вид — это новые гольфы. Вспоминайте: походка, настроение, улыбка — это новые гольфы. Или туфельки. Помните? На всех частях тела



появились пальчики, которые показывали на новую вещь! А выражение лица какое было? А если кто-то не замечал? Что вы делали?

Вот так же ребенок демонстрирует и результаты.

А у взрослых – ну гольфы и гольфы. И никакой радости! Надевая что-то новое, умудряются ходить так, как будто надели что-то старое и изношенное до дыр!

Взрослые, даже начав заниматься, все упражнения продолжают делать соответственно своей болезни! День за днем закрепляя факт своего заболевания. Культивируя это состояние, возвращая его.

Ребенок сразу становится здоровым, а взрослый остается больным! Улавливаете?

Потому что для взрослого это возможная длительная перспектива, а для ребенка — уже произошедший факт. И это существенная разница

А вы долго собираетесь выздоравливать? Если долго, я вам голову за это откушу! Чтобы мозгов поменьше стало!

Будьте как дети!

Женщины, надеваем гольфы! Мужчины, надеваем то, что вас в детстве впечатляло, и в жизнь! Демонстрировать! Если забыли, посмотрите и поучитесь у малышей.

Идем дальше.

Организм-иностранец

Образы, критика, вера

Какая у вас реакция на данный набор букв: онилм? Никакой! Правильно? Кроме недоумения, больше никакой реакции. Потому что такого слова в вашей памяти и в памяти тела не существует. Поэтому тело никак не реагирует на этот набор букв. Для тела и организма набор букв ничего не означает. В данном случае первичен тот опыт, те переживания, чувства, ощущения, которые связаны с тем, что мы называем этим словом!

Хоть вы заговоритесь вслух или мысленно: я здоров, я здоров, я здоров! Для тела это ничего не значит. Если не подключать то, что за этим стоит! Первично то, что мы с вами переживали в своей жизни. Пер-

вично то, что под словом «здоровье» организму понятно в виде ощущений, настроения, осанки, движений и т. д. На эту тему анекдот.

Ежик медитирует. В позе лотоса, серьезный. Создает аффирмации: «Я сильный! Я могучий! Я непобедимый!». Выходит медведь, случайно задевает ежика лапой, тот летит в кусты. Ежик выходит из кустов с фразой, полной досады: – Сильный, могучий, непобедимый, но легкий.



Ну что, ежики! У вас-то в памяти есть образ «здоровья»? Хватит медитировать! Вперед!

Многим эти моменты кажутся несущественными, но! Когда человек начинает эти правила применять на практике, то сталкивается с неоспоримыми фактами в виде результатов.

Ребенку, конечно же, значительно легче создавать образы. Потому что у ребенка вся жизнь построена на образах. Он живет образами, мыслит ими. И под каждым словом у него не просто образ, а трех-, четырех-, пяти-, бесконечномерное видение. В детских образах сочетается все: картинка, вкус, цвет, настро-

ние, ощущения, запах, отношение к этому образу, отношение к себе в этом образе, новое отношение к жизни, связанное с этим образом. Ребенок все это начинает выражать в своей жизни!

У взрослого зачастую образ — черно-белая картинка. И его чувства, эмоциональные переживания тормозятся критикой — уникальным цензором. Жизненным опытом. Это своего рода деградация человека. В детстве человек более совершенен.

Я нашел единственный способ обойти критику взрослого человека. Надо понять, что это просто фантазия или воспоминание. А фантазия или воспоминания для критики взрослого человека не страшны. То есть не являются покушением на территорию цензуры. И в этот момент мы получаем доступ к нервной системе и ко всему организму!

К вашему сведению: вера в этот момент не важна! Вы можете не верить в то, о чем идет сейчас речь. Важно правильное действие!

Попробуйте своими сомнениями остановить естественное слюноотделение во время представления образа лимона. Да это невозможно. То есть неважно, верите вы или нет.

С результатами появляется и укрепляется вера! Настоящая вера, подтвержденная действиями, поведением, настроением, поступками, жизнью! Пора жизнь наполнить оптимизмом! А что такое оптимизм? Это действия, соответствующие победе!

Ну что, оптимисты? А что с вашими лицами?

Чем отличается оптимист от пессимиста?

Пессимист на кладбище видит кресты, а оптимист плюсы! К какой категории вы относитесь?

Оптимист – это человек, который жизнь строит на фундаменте своих побед! Пессимист жизнь строит на фундаменте своих и чужих поражений. Один преумножает победы, другой поражения! У одного настроение и вся жизнь соответствует победам (даже если все рухнет), у другого настроение соответствует поражениям (даже если все удачно).

И по этой причине многим мешают переживания, связанные с поражениями.



Оптимист проживает эмоции, связанные с поражением, не меньше чем пессимист. Но он их проживает, делает выводы, предвкушая радостный финал, и движется дальше, стремясь не повторять этих ошибок!

Пессимист стремится пройти через этот барьер. Он сопротивляется этой несправедливости. Почему так произошло, почему именно со мной? Он не делает выводов. Он пытается доказать другую справедливость, вляпываясь раз за разом в одно и то же дерьмо!

И базируется это на нежелании проживать свои эмоции!

Прощение?

Что такое обида

Это нежелание соглашаться с чем-нибудь!

А заболевание — это эгоизм и гордыня человека, который болеет. И если вы болеете, то одна из причин нарушения здоровья — это несогласие с чем-то или с кем-то. А что еще хуже — принятие себя. Что также является обидой!

Если попробовать передать образно обиду: это фотография ситуации, связанная с кем-то или с чем-то, связанная с отрицательными переживаниями, эмоциями и ощущениями. И эта фотография находится в фотоальбоме человеческой памяти. А человеческая память достаточно разнообразна. Она

включает в себя память в прямом смысле этого слова: память образа, память переживаний, связанных с этим образом, которые, в свою очередь, включают в себя ощущения, чувства и эмоции. Ну и, конечно же, следствие всего этого безобразия — мысли.

Получается своеобразная мафия в виде мыслей, ощущений, эмоций, чувств. Эти боевики связаны между собой единственной идеей и целью-обидой, и желанием отомстить. И, что интересно, с этим ничего не сделаешь! Как в поговорке: «Я человек не злой, отомщу — забуду».

Что делать с обидой?

Вы скажете: простить. Согласен. А как?

Вы скажете: понять этого человека, объяснить его поступок. Но....

Объяснил, понял, но осадок остался!

Анекдот в тему:

Дружат две семьи. Постоянно ходят друг к другу в гости. В один из праздников чайная серебряная ложечка падает со стола и заваливается за шкаф. После праздника обнаруживают пропажу этой ложечки. Семейство в недоумении. Все обыскали, нет нигде. Значит, кто-то из дружественного семейства СПЕР эту ложечку. Глава семейства звонит бывшим друзьям и просит их больше не приходиться в гости. Дружба разрушена. Проходит месяц, год. Делают генеральную уборку и под шкафом находят злосчастную ложечку. Радуются. Глава семейства звонит бывшим друзьям, просит прощения за недоразумение. С другого конца провода спрашивают о совместном празднике. Но отец семейства отказывается. Там спрашивают, почему: «Ложечка же нашлась! Мы же ни в чем не виноваты!». Отец семейства отвечает: «Ложечка-то нашлась, но осадок остался!».

И этот осадок в виде эмоций и ощущений опять порождает мысли об уничтожении этого козла!

Опять получается замкнутый круг. Вроде бы и обижаться не на что, а неприятные воспоминания тревожат вас. Прячем каждое событие, каждый эпизод своей жизни в сундучок и пытаемся закопать его поглубже в своей душе, похоронить. Что самое удивительное – чем старше становится человек, тем чаще вспоминает о плохом.

Мысли порождают соответствующие ощущения и эмоции. Эмоции порождают мысли и ощущения. Ощущения порождают эмоции и мысли. Все в человеке защищает обиду!

«Что же делать?» – спросите вы.

Проснуться!

Животные и инстинкт самосохранения (обида?)

Давайте рассмотрим, как это происходит в животном мире.

У животных есть инстинкт самосохранения, который многие люди ассоциируют с человеческой обидой.

Смотрите. Что произойдет с собакой, которой отрубили лапу? Как она себя ведет? Она начинает визжать, скулить, метаться, лизать больное место. Правильно? И это продолжается до тех пор, пока собака не перестанет испытывать боль. И это может происходить не один день! То есть животное выражает все свои переживания, связанные со случившейся траге-

дией. И независимо от «статуса» — и лев не постесняется выразить свою боль среди потенциальных жертв!

Человек в отличие от животного не может себе этого позволить! Человек ведь существо разумное, да еще образованное. И вот это образование и «ум» не дают человеку быть искренним! А ведь эмоции и чувства тоже нуждаются в жизни! Вот как раз эти эмоции и чувства день за днем копятя! Становятся в очередь на проживание. Представляете, сколько переживаний находится в этой бесконечной очереди, отложившихся за всю жизнь. В мавзолей к Ленину такой очереди не было!

И эти переживания никуда не деваются. Они просто накапливаются.

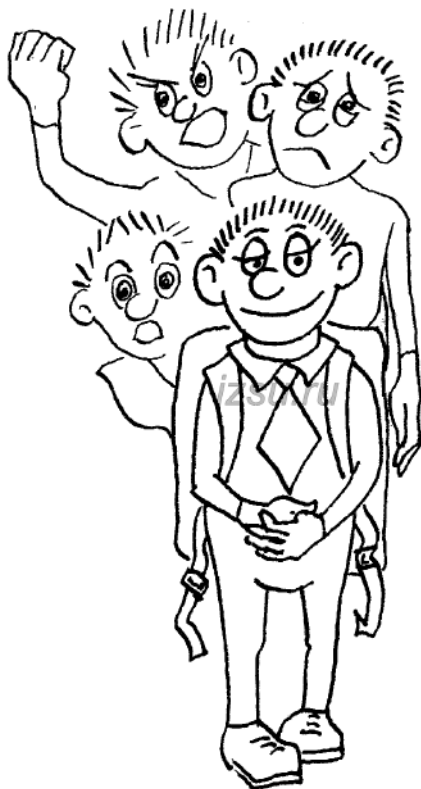
— Извините, кто последний на проживание? Я за вами буду.

— А вы с каким переживанием?

— Да тут одна сволочь!

И все в очереди подключаются!

Это приводит к хронической устало-



сти, раздражительности. В итоге это может породить невроз или психоз. Заболевание в голове и теле.

Но всему есть предел! Все эти переживания собираются и устраивают бунт! Лезут напролом. И выразиться это может в истерике.

Это очень серьезная проблема современного цивилизованного человека!

Ребенок и обида

Давайте посмотрим на поведение ребенка в болезненных ситуациях.

Посмотрите на детей или вспомните свое поведение в детстве.

Если ребенку больно или обидно, он не скрывает своих чувств! Он не старается изображать из себя сильного. И вспомните, как это происходит. В момент переживания для ребенка отсутствует что-либо еще. Есть только он и боль, которой он живет! Весь мир для него исчезает! И пока



он не выпустит из себя этого змея, он не успокаивается! Когда туман в виде эмоций рассеивается, ребенок возвращается к жизни. Он начинает слышать, что вокруг происходит. Спокойный и чистый от негативных переживаний, он возвращается в жизнь.

Чувствуете разницу? Взрослый накапливает отрицательные переживания, а ребенок сразу смывает их в унитаз. И делает правильно. Если не смывать после себя, вонь в жилище будет какая?

Вот так и живут люди, не смывая унитазы, и воняют по всей жизни. Своими поступками, словами, действиями. Потому что не сам человек руководит жизнью, а его обиды.

Обида и нервная система

Как работает нервная система в эти моменты? Представьте дерево, например, яблоню. Что происходит с деревом, если не собирать плоды? Оно перестает плодоносить.

А что происходит с ветвями, на которых становится все больше и больше плодов? Ветки ломаются!

И если мы несколько лет не будем снимать урожай, дерево станет дичком. Плоды с каждым годом будут мельче и мельче.

Посмотрите на нервную систему, она даже внешне напоминает дерево. С ней происходит то же самое. Просто вместо плодов здесь наши эмоции, чувства. И их надо снимать с дерева.



Иначе нервная система перестанет плодоносить. Она перестает реагировать на жизнь. И человек превратится в «дикаря».

Давайте соберем ваши плоды! Освободим нервную систему от лишнего груза! Для того чтобы жить полноценной жизнью!

Прощение — сбор урожая

Для того чтобы это сделать, используйте положение тела, соответствующее страданиям. Чтобы было легче, можете включить какую-нибудь печальную музыку. Примите позу кучера на козлах или эмбриона в чреве матери. Как будто вы ищите защиты, опоры. Вспомнив теорию профессора Сеченова — это прошлое предстанет перед вами в настоящем времени.

С закрытыми глазами, один на один с самим собой, вспоминая те события, в которых было больно и обидно, станьте искренними с собой. Переживите все, что в вас накопилось относительно этих событий. Если полились слезы — замечательно. Если нет слез — тоже хорошо. Просто будьте собой в тот момент. Забудьте свое образование, положение в обществе, воспитание. Станьте на этот момент ребенком. Выразите свою боль естественным путем. Главное, не сопротивляйтесь этой боли. Позвольте себе в эти минуты быть слабым. Только сильный человек может себе позволить минуты слабости.

В момент, когда почувствуете облегчение, расправьте плечи, вздохните полной грудью и сознательно переключитесь на положительные стороны своей жизни! Вспомните что-нибудь хорошее. И начните с этой легкостью заниматься чем-нибудь любимым. Чтобы переключиться.

Это очень ВАЖНО!

Ни в коем случае не застревайте в состоянии страдания!

Помните, как поступает ребенок? Как только ему становится легче, он расправляет плечи, начинает слышать жизнь вокруг, выбирает то, что ему интересно, и летит с радостью жить дальше!

Каждый день это упражнение делать запрещено! Заставлять себя плакать, если не хочется, не надо! Также запрещено выполнять это упражнение людям с психическими расстройствами!

Упражнение делайте максимум раз в неделю, для начала. Со временем будете делать его по необходимости. Накопились какие-нибудь отрицательные эмоции — выразите их.

И поймите одну простую вещь. Обида и все ее производные — это желание убить человека, на которого вы обижены. В этот момент вспоминайте об этом.

Обида, иллюзия!

Как таковой обиды в природе не существует. Да, да, да!!!

Это искажение психологии человека. И это искажение дает гордыня!

В детстве мы с вами разумны! Мало кто с возрастом сохраняет эту разумность!

Посмотрите.

Ребенок обжегся о чайник. Что он делает? Он не сдерживает эмоций по отношению к произошедшему событию. Он плачет. Когда он освободился от эмоций, он получает очищенный опыт. Он сделал выводы. Он не боится чайника. Он знает, что его надо брать прихваткой. И он не боится его. Он не желает его уничтожить. Им не руководят эмоции.

Мы все через это прошли. И мало того, получив очищенный опыт, применяем все, что нам причинило боль, на благо. Мы просто знаем, как с этим себя вести. Улавливаете?



Взрослый человек поступает иначе.

Если бы мы с вами в детстве не пережили свои эмоции, то сейчас бы на всех углах уничтожали бы и чайники, и тех, кто их делает!

И в случае, если бы нам кто-то предложил попить чайку, мы бы на него смотрели как на врага народа!

Взрослый человек не может получить очищенный опыт, потому что не позволяет себе искренне пережить эмоции. И они продолжают руководить им. В дальнейшей жизни в идентичной ситуации человек, видя привычный чайник, испытывает те эмоции, которые не пережил. И они ему диктуют, как себя вести. Уничтожь этот чайник! Размажь его! И он забы-

вает о прихватке, в порыве эмоций снова и снова хватает его голыми руками!

Я думаю, вы понимаете, что под чайником я подразумеваю другое. Например, какую-нибудь сволочь!

Это упражнение позволит вам расслабить нервную систему.

А, соответственно, расслабление нервной системы приводит к ее правильной работе. Что, в свою очередь, даст результаты по здоровью. И позволит получить очищенный опыт и выводы. Как и с кем себя необходимо вести.

Женщина, мужчина и гормоны

Следующий важный момент. Особенно для женщин!

На сегодняшний день активно наступает на пятки так называемая эмансипация. Классное слово — «феминизм».

День за днем наблюдаются активные военные действия полов. Все больше и больше женщин занимаются мужскими делами. Я знаю, что многие из вас сейчас скажут: «Правильно, мужиков то не осталось!».

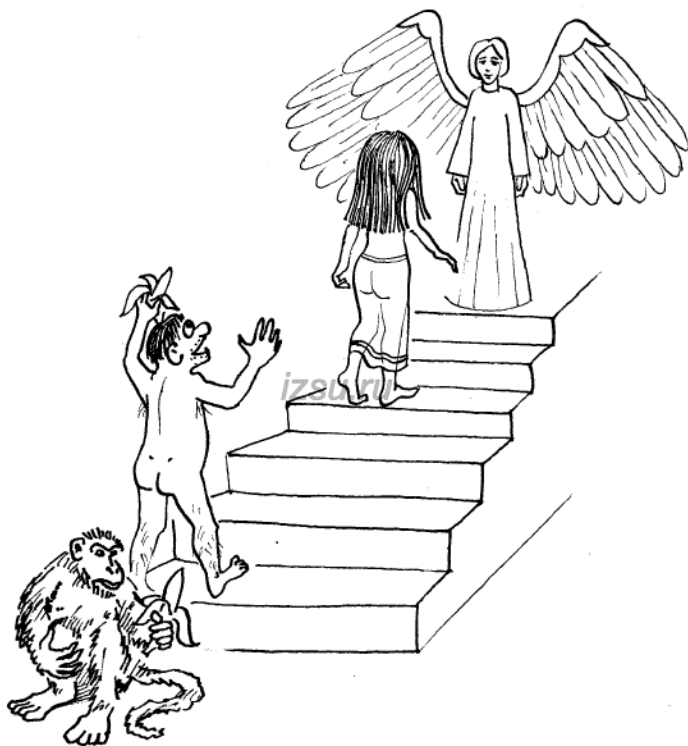
Я не против развития женщин! Я только — «за»! Проблема не в этом. Проблема в том, что из этого получается. Давайте заглянем в суть происходящего.

Что будет происходить с женщиной, которой начнут искусственно вводить в организм мужские гормоны?

Мы с вами будем наблюдать оволосение по мужскому типу (усы, борода и т. д.). К тому же начнет укрепляться скелет по мужскому типу. Голос будет становиться ниже. У этой несчастной начнет проявляться мужской тип поведения. Причем первые изменения обнаружатся в короткий срок!

Женщина пойдет по эволюционной лестнице в обратном направлении!

Почему по эволюционной лестнице обратно? Да потому что после обезьяны Господь создал мужчину. Посмотрел: да, лучше чем примат, но... Чего-то



не хватает. Нужна связь между мужчиной и ангелами. Учел все упущения и создал женщину.

Дорогие женщины, не опускайтесь по лестнице развития к нам. Не превращайтесь в обезьяноподобных людей! Будьте лучше человекоподобными Ангелами! И прощайте нам всякие наши слабости. Мы же близки к приматам! Что с нас возьмешь? *(Дорогие мужчины, это я написал только для женщин.)*

Гормоны — это своего рода руководители действий организма и поведения человека. Но и поведение человека влияет на выработку гормонов. И если женщина «страдает» мужским поведением, у нее в большей мере вырабатывается мужской тип гормонов. Понимаете? А примату — приматова жизнь!

Все бы ничего, и это сейчас даже модно и поощряется обществом! Унисекс — это круто, но...

Позже начинают происходить серьезные изменения. Женский организм с мужским гормональным набором, который был стимулирован мужским типом поведения, начинает отторгать органы гинекологии! И в принципе это логично! Зачем мужскому организму гинекология?

Гормоны — это своего рода табличка «Ж» или «М». Оознавательный знак в теле для своего и чужого организма.

А теперь смотрите дальше. Гормоны руководят нашим поведением. Тестостерон заставляет мужчину

вести себя соответственно этому гормону. Эстрогены заставляют женщину вести себя соответственно. Но и те, и другие гормоны вырабатываются как у мужчин, так и у женщин!

С одной стороны — гормоны, с другой стороны — поведение, соответствующее этим гормонам!

А если меняется поведение, то организм это воспринимает как приказ к действию, он начинает вырабатывать гормоны соответственно поведению. И весь организм начинает руководствоваться этим гормональным статусом. Улавливаете?

Грубо говоря, если женщина начинает вести себя как мужчина, ее организм начинает работать по мужской схеме! Что в свою очередь при-



водит к разрушениям в нем! Короткие волосы, в гардеробе только брюки, сигарета, бранное слово и т. д. и т. п.

А в присутствии такой женщины у мужчины все становится мягким. И он стремится подержать в руках что-нибудь твердое. Например, стакан или удочку...

Мало того, количество женского полового гормона в крови у женщин каким-то образом действует на мужской организм. И чем больше у женщины правильного гормона, тем больше тестостерона вырабатывает в ее присутствии мужской организм! Так что подумайте, дорогие королевы!

Бальзам на душу женщины.

Рассмотрим мужчин?

Мужчина, женщина и гормоны

Мужской тип поведения — это поведение самца-завоевателя! И когда мужчина по каким-то причинам изменяет этот тип на более мягкий, культурный, мужского гормона вырабатывается меньше, соответственно такой мужчина становится менее дееспособным. Вы понимаете, о чем я?

Посмотрите на высококультурных мужчин. У них кровь ударяет только в голову! Что, конечно же, хорошо сказывается на развитии интеллектуальных способностей. Но тогда крови не хватает в другом участке.

Помните такую фразу: «Хороший философ — плохой мужчина!».

Посмотрите историю. Все цивилизации проходили одно и то же. Перед крахом, когда культура цивилизации поднималась на высокий уровень и мужчины становились утонченными и рафинированными, когда не надо было проявлять повадки самца-завоевателя, активно начинал развиваться гомосексуализм.

А сейчас это еще пропагандируется и афишируется в одежде, поведении.

Для того чтобы ничего не делать и жить хорошо, надо быть пи...ром!

Вот мы с вами и пожинаем плоды цивилизации. Красивые, молодые, утонченные, воспитанные юноши, которые ищут себе настоящего мужчину! Или женщину, которая настоящий мужчина! Жестко? А что вы хотели?

Тут приходится выбирать! Или вы, дорогие дамы, живете счастливо с настоящим, сексуальным, грубо говоря, озабоченным мужиком. И вы здоровы и спокойны. Но для этого необходимо занять свое место в эволюционной лестнице.

Или вы успешная, современная, сильная по-мужски женщина, больная и несчастная, будете жить одна. Ну или с каким-нибудь скрытым геомодохозяином, который будет иметь на стороне любовника.

Я, конечно же, все утрирую, — но!

Не надо отказываться от карьеры, дорогие королевы! Ни в коем случае! Важно научиться быть разной! На своей работе можете быть хоть кем, но только она закончилась, становитесь эталоном женственности, красоты, желанности, любви. После работы возвращайте себе свое природное поведение! Не тащите рабочее поведение на улицу и тем более в семью. Тогда все будет нормально. Потому что мужчина, чувствующий повышенный уровень мужского гормона в крови у женщины, реагирует на нее, как на другого мужчину. А вернее, как на дефективного примата, которого надо убрать. И даже если он соберется с силами и переспит с ней, после этого он будет чувствовать себя активным педерастом. А ни один настоящий полноценный мужчина этого не хочет.

Что-то я ушел в сторону... Мы же о здоровье!

В общем, женщины, хотите быть здоровыми, будьте женщинами при своих мужчинах и поощряйте в них мужественность. Тогда они тоже будут здоровы!

У многих женщин ключевой причиной проблем как по здоровью, так и по жизни является то, что они не довольны собой как женщиной!

Дорогие женщины, вам первое и последнее упражнение, которое приведет вас к тому, чего вам хочется.

Представьте, что с вами произойдет и как вы изменитесь, если только что вас во всем мире признали эталоном женщины, эталоном женской красоты.



Станьте такой, сейчас же! Настаиваю на этом! И посмотрите, что будет происходить.

К этому добавлю следующее: как вы, дорогие королевы, поменяетесь, если ваш любимый мужчина или мужчина, который вам нравится, только что вам сказал, что вы желанны, любимы! Прочувствуйте это! И заведите привычку – быть такой!

И тогда свершится то, что вы желаете!

Как работают воспоминания и фантазия

Вот пример, как действуют на организм наши воспоминания.

Пришла на занятия женщина 80-ти с лишним лет. Проблемы с глазами, и серьезные. Такого букета

заболеваний я не встречал. Там и катаракта, и глаукома, и дистрофия сетчатки. Мало того, центрального зрения просто нет. Она видела только боковым зрением. Прямо перед глазами просто пятно.

Одно занятие! За пятнадцать минут это пятно стало исчезать! У нее стало восстанавливаться центральное зрение. К концу занятия она видела четвертую строку. А по большому счету, в понимании «умных» людей, она занималась ерундой.

Я просто ее попросил вспомнить себя в молодости. Какая она тогда была. Оказалось, она была очень живая и озорная. Парням головы крутила, только шум стоял.

Я попросил, чтобы она вспомнила, какая она тогда была, в мелких подробностях.

Самое главное, нет в этом ничего сложного. Вспомнить и представить, что ты и сейчас такой. Воссоздать себя!

Все присутствующие были сильно удивлены.

Представляете, насколько важны наши воспоминания для организма?

За десять дней она видела уже вполне сносно! Половину таблицы она освоила.

Как это объяснить?

Понятно, что организм на наши воспоминания реагирует как на действительность.

Но я не думал, что до такой степени. То есть воспоминания для организма являются своего рода приказом к действию.

В момент воспоминаний организм запускает процессы, которые происходили в том возрасте. Получается так.

Другой случай.

Девочка, страдающая сахарным диабетом, на занятиях рассказала, что у нее с утра было падение сахара в крови, и падение почти до нормы. Она была в таком восторге! К занятиям сахар вернулся в привычное состояние, выше нормы.

Я попросил ее вспомнить, какие ощущения у нее были утром. Ощущения, связанные с падением сахара. Она, вспомнив, вызвала эти ощущения.

Как вы думаете, что мы увидели?

Конечно! Мы увидели падение сахара до нормы — как утром!

То есть наблюдается прямая связь ощущений, настроения с процессами, происходящими в организме.

Делаем вывод. Человек может управлять этими процессами.

Да, этому надо учиться. Да, это дается не без усилий. Но это стоит того!

Следующий случай.

Женщина в течение семи лет страдала бессонницей. Уже и лекарства перестали помогать. Отгадайте, сколько времени ей пришлось позаниматься, чтобы восстановить сон?

Пятнадцать минут работы! И сон восстановился по тому же принципу.

Она приходила через полгода — сон в норме. И я думаю, со сном у нее теперь будет все в порядке! Потому что у нее есть инструмент в руках.

Результат держится настолько, насколько он нужен вам.

Если бы это были единичные случаи...

Сон, артериальное давление, боли в суставах — мне это стало привычно. Но когда я нарвался на зависимость от назальных капель, я подумал, что здесь-то это не поможет.

Помогает, и еще как!

Посредством воспоминаний восстанавливается работа сосудов, которые становятся избалованными каплями!

Эксперимент

Если у вас есть нарушение зрения, прямо сейчас проведите эксперимент. Зафиксируйте свое состояние зрения на каком-нибудь тексте.

Закрыв глаза, представьте, что с вами произойдет и в чем вы изменитесь, если открыв глаза, увидите все на сто процентов? Как изменится ваше настроение? Как оно выразится в мимике и осанке? Как вы отнесетесь к себе в результате? Да этого уже достаточно! И взглядом человека вот с таким настроением и отношением к себе посмотрите на текст. Как правило, вы отметите значительное улучшение зрения! Но это необходимо сделать привычным. Потому что на-

строение, если его не поддерживать, исчезает. И человек опять входит в свое привычное состояние. А привычное состояние является причиной проблемы со здоровьем. Понимаете?

Важно в этом случае подключить свою фантазию! Допустить возможный факт. И тогда все получится.

Давайте попробуем другой эксперимент. Сядьте на шпагат настолько, насколько позволяет ваша растяжка. Но садитесь, упираясь одной ногой в какое-нибудь препятствие, например, стену. Садитесь до боли. Боль будет гранью, по которой вы будете ориентироваться. По положению стопы второй ноги мелом или карандашом отметьте, в каком состоянии ваша растяжка до упражнения.

Пусть кто-то из близких вам поможет. Им тоже будет это интересно.



Внимание!

Дальше читайте только после того, как замерите. Иначе не будет чистоты эксперимента!

Итак, сделав отметку, встаньте. И представьте, какими бы вы были, если бы сидели на шпагате запросто. Если бы шпагат для вас был нормой. И с детства по необходимости вы в любое время, в любой обстановке можете садиться на шпагат. И вам это не доставляет проблем. Какое у вас от этого факта настроение? Как вы себя ощущаете с этой способностью, когда для вас шпагат естественен? Как вы сей-

час читаете этот текст, когда, оказывается, вы спокойно можете садиться на шпагат? С каким настроением? Как вы относитесь к себе за эту способность? И как вы относитесь к тому, что другие не способны на это? Мало того, вам по плечу и отрицательный шпагат. Можете это делать на двух стульях, и попа будет опускаться ниже ног, которые будут лежать на стульях. Сейчас представьте, как вы обычно это делаете. Как вы спокойно садитесь на шпагат. Касаетесь пола, и для вас это естественно. Еще раз мысленно сядьте, с внутренним спокойствием, что для вас это естественно. Обратите внимание на то, что вы просто садитесь и **НЕ СТРЕМИТЕСЬ К РЕЗУЛЬТАТУ!** А теперь без стремления к результату, в реальности, сядьте на шпагат. Пусть ваш близкий человек сравнит результат.



Насколько увеличилась растяжка? Как правило, на 10–30 см.

Откуда этот результат? Вы же ничего не делали? Вы же просто фантазировали?

Дело в том, что информация о состоянии организма, включая вашу растяжку, хранится в головном мозге! И выйти за рамки этой информации очень сложно. Это и есть критика! Эта информация дает стабильное состояние тела и организма.

Пофантазивав, вы вышли за рамки критики и этой информации. И тело выдало результат ровно настолько, насколько вы вышли за рамки критики. Самое главное — вы получили результат без особого труда. Так же вы получите результат по любому вопросу, касающемуся здоровья, фигуры и внешних факторов.



Это важно!

Обратите внимание на то, что вы не занимались в этот момент убеждением себя! Не пытались верить. Не стремились к результату.

В момент занятий не убеждайте себя, убеждение дает обратный эффект. Не сопротивляйтесь сомнениям. Пусть сомнения будут, они не являются помехой.

Просто фантазируйте и приводите себя в соответствие факту. И не надо стремиться к результату! Пусть он к вам стремится. А вы расслабьтесь и просто соответствуйте.

Генетика в ваших руках

То, что я сейчас скажу, «настоящим» специалистам не понравится!

Я считаю, что человек, изменяя свое поведение, способен изменять и генетику!

Генетика напрямую связана с поведением человека.

Посмотрите: дети со временем начинают болеть практически тем же «семейным» набором заболеваний. Правильно? Мало того, болезни с каждым поколением молодеют и прогрессируют.

Конечно, исключения всегда есть, но в основном, к сожалению, это так.

Первый яркий случай, который меня впечатлил, произошел в 2003 году.

Тогда к нам обратилась женщина с поликистозом. К тому же еще и врач. Врачам очень сложно выйти за рамки врачебного опыта!

У этой женщины поликистоз — проблема наследственная! Аналогичная проблема была и у ее дочери. Дочь имеет свою семью, деток. Живет отдельно. Связь только по телефону, и то редко.

Мы стали с этой женщиной заниматься ее проблемой. Где-то через полгода ее энтузиазм начал иссякать. В тот момент мне надо было ее как-то простимулировать! Я не нашел ничего лучшего, как сказать, что подозреваю, что есть связь между родителями и детьми. И что если она получит хорошие результаты

по этой проблеме, то и у дочери тоже должны быть результаты.

Я в это не особенно верил, но простимулировал ее желание.

Через год она пришла счастливая со своими результатами. До того как мы стали с ней заниматься, у нее в почках и печени было 80% кист, 20% здоровых тканей. За год она добилась обратной пропорции. 80% здоровых тканей, 20% кист. Как она мне тогда сказала, с такой пропорцией человек может жить 200 лет.

Вот тут я вспомнил о ее дочери!

К вашему сведению, результат у дочери еще лучше, чем у мамы!

Как это объяснить? Не знаю. Да и не хочу знать!

Но я знаю, и убеждался тысячи раз в том, что посредством работы над собой, мы можем влиять на здоровье близких нам людей!

Другой яркий пример, который до сих пор вызывает у меня и недоумение, и радость.

На занятия приехала женщина из Днепропетровска, чтобы позаниматься и по возможности узнать, как можно помочь малышу-сыночку. Сыну на тот момент было два годика. У ребенка были спаечные процессы в головном мозге и, как следствие, припадки.

Представьте, каково было удивление мамы и всех остальных людей, когда обнаружилось, что за то время, пока мама занималась собой, у ребенка прошли

припадки. И мало того, спайки исчезли, что подтвердили обследования!

Как-то это можно было объяснить, если бы ребенок во время занятий находился рядом. Но он находился в другом городе, за тысячи километров!

Я понимаю, что кто-то из читающих сейчас эту книгу может сказать, и скажет — случайность. Но что-то уж слишком много этих случайностей!

Поймите одну простую вещь: наше поведение и процессы в организме взаимосвязаны! Поведение — это следствие неких процессов в организме, а процессы в организме в свою очередь являются следствием поведения.

У взрослого человека в течение жизни сформировано привычное поведение. Привычная реакция на происходящие события. Соответственно, это как-то сказывается на работе всех систем в организме.

Ребенок сознательно и бессознательно перенимает стереотипы поведения своих родителей. И организм ребенка начинает работать соответственно этим стереотипам. Вот и вся связь!

Конечно, все не так просто, как я сейчас описал. Все намного глубже. Просто не хочется засорять этим мусором вашу голову.

Я только хочу, чтобы вы поняли, что наше поведение, отношение к себе, к окружающему миру не пройдет бесследно не только для нас, но и для наших детей и внуков!

И если вы не хотите пожинать следствия своих ошибок в будущем, займитесь собой сейчас. Если вы не хотите работать над собой ради себя, начните это делать для своих потомков. Никто кроме вас этого не сможет сделать. Ни воспитатель, ни психолог, ни врач!

И важно то, что заниматься никогда не поздно! Даже если у ваших детей уже свои внуки, все равно это делать не поздно. Начнете работать над собой, и все начнут получать от этого пользу!

Причина болезней детей в их родителях! Но не всегда!!! В каких-то случаях ребенок болеет от нехватки любви, в каких-то случаях — от нехватки строгости! Где-то на здоровье ребенка может повлиять стресс, переживаемый родителями, а в каких-то отношении к себе.

Но еще есть болезни, через которые ребенок должен пройти! И в них родители не виноваты.

Просто при развитии организма в этом есть необходимость.

Занятость и здоровье

Следующий важный момент для здоровья человека — это занятость! Его нужность, необходимость.

Посмотрите на людей, которые выходят на пенсию. С этого момента из повседневных занятий останется лишь сидение на лавочке. И что с ними начинается происходить? Они, как правило, начинают болеть.

Делаем вывод. Для того чтобы вы не болели, необходима занятость, и не просто занятость, а чем-то интересным для вас!

Причина в том, что когда человек чем-то занят, его организм собран. Иммуитет находится в состоянии готовности. А когда нет занятости, организм расслабляется, иммунитет падает. Человек становится подвержен заболеваниям!

Посмотрите, во время войны люди значительно меньше болели! А какой тогда все переживали стресс? Не то что сейчас! Правильно? Сейчас соседка не так посмотрела – стресс! В автобусе кто-то пукнул – переживания! Кармелита не вышла замуж в сериале – трагедия! Не валите все на стресс. Он здесь ни при чем!

Какое во время войны было питание? Да никакого! А сейчас? Хочешь то, хочешь это... И как только встает вопрос, в чем причина того, что человек болеет, все говорят: стресс, питание, экология. Бред это все! Причина – человеческая лень и безграмотность!

Но самое главное – это отсутствие задач! Вы хотите сказать, что в вашей жизни нечего улучшать? Вот и улучшайте! Ставьте задачи, впечатляйтесь ими и воплощайте их в жизнь!

Пассивность, лень и мистика

Обратите внимание! Человек, имеющий проблемы со здоровьем, пассивен. И он не просто пассивен, он агрессивно пассивен! Этот человек защищает свою

пассивность. Сам человек ничего не делает, но требует, чтобы за него что-то сделали другие.

Придя к врачу, в каком положении находится больной? Зачастую врач больнее того, кого он называет больным. Больного лечит больной! Удивительно!

Так в каком положении находится человек, пришедший на прием к врачу? В пассивном. Он ничего не делает для своего выздоровления. Правильно? Ну а зачем мне это делать? Есть врач, он этому учился, он за это деньги получает.

Попробуйте этому человеку предложить активно заниматься, например, гимнастикой.

Да он вас лучше убьет, чем этим займется! И пойдет искать какого-нибудь «умного специалиста». Чтобы этот специалист внимательно его слушал, все его проблемы. Чтобы не заставлял ничего делать! Чтобы сам за него все сделал. Поэтому такой успех имеют в народе всевозможные «целители».

Пришел к нему, глазки закрыл, посидел и здоров! Или его заряженную фотографию к больному месту приложил (три раза в день после еды) и, опять же, здоров!

Интересно, как себя чувствуют эти «целители», когда их фотографиями лечат геморрой?

На какие безумства толкает лень человека! И под какие-то потоки космические становятся. И карму-то им чистят, вместе с чакрами. И эгрегор-то развивают. И путешествия по прошлым жизням устраивают (надо же понять, откуда эта болезнь).

Куда ни посмотри, одни Клеопатры и Македонские в прошлых жизнях. И с высшим разумом соединяют. АГОНИЯ какая-то! Лишь бы ничего не делать.

ЛЕНЬ – страшная штука!

Бросьте **ВЫ** все это. Никто за вас ничего не решит! Начните заниматься!

У вас есть дома книги о том, как стать здоровым? Вы знаете, что по этим книгам люди поправляют свое здоровье? Так почему до сих пор болеете? Еще Господа Бога обвините в своих проблемах!

А некоторые так и делают: «Мне это дано свыше. Надо страдать. Значит, я что-то неправильно в своей жизни сделала. Зря я Федота в 55-м году дураком обозвала. Это мне наказание». А Федот все эти годы не понимает, за что на него все икота нападает?

Я знаю, что у многих и эта книга так же пополнит библиотеку здоровья, которую собирает ваша лень. Лучше ее в туалете положите, дай бог, чтобы в ней была бумага помягче, хоть в дело используете!

*Как в легенде о царице Екатерине, которая объезжала провинцию и вышла из кареты посмотреть окрестности. Ее взгляд упал на клочок газеты в руках крестьянина. Она спросила крестьянина: «И что же ты, в грамоте разумеешь?». Он отвечает: «Да».
– И что, много читаешь?
– Да сколько оторву, столько и читаю!*

Но чтобы быть честным, я открою карты. Я учусь в мистической школе. Школе древних врачей-врачевателей. Не буду называть ее. Но покажу свои способности! Следующий лист чист от текста, но он мною заряжен!

Проведите рукой над этим листком. А теперь проведите рукой над другим листком. Чувствуете разницу?

А теперь положите руку на заряженный лист и почувствуйте, как целебная энергия входит в ваше тело через руку и наполняет ваше тело здоровьем! И как весь организм наполняется космической силой!

Чувствуете?

Теперь вы совсем здоровы!

Но самое важное в этом процессе — открыв глаза, показать свое здоровье в действиях!

Я так однажды пошутил: в интернете предложил упражнение для удаления страхов. На листке надо выписать все свои страхи. Смять этот лист. Растереть его. И растирать так, чтобы текст исчез. Как текст исчез, бумага становится мягкой и готовой к употреблению. Ей приятно вытереть попоньку!

Удивительно! Но мне в ответ пришло столько благодарностей за это упражнение. Оказывается, работает! Сам теперь использую.

Торговость за болезнь и дивиденды

Но из состояния лени и рождаются удивительные формы психологии человека!

Я скажу, что некоторые из вас по большому счету и не хотят выздоравливать! У некоторых от болезни есть дивиденды.

Вот случай, который я много лет не могу забыть.

Женщина у меня спрашивает про свою болезнь: излечима ли она? Я ей говорю, что если будете заниматься, постепенно болезнь начнет отступать и выздоровление возможно.

Она меня спрашивает: «Вы отдаете отчет своим словам? Вы думаете, что говорите? Мое заболевание единственное в нашей поликлинике!».

Представляете? Я так и обомлел. О чем говорят ее слова?

Это ее гордость! В этом она исключительна! Вокруг этой болезни построена целая индустрия в виде жизни! Люди об этом знают, постоянно интересуются здоровьем. Близкие обходительны. Врачи относятся с уважением. В клинике все показывают на нее пальцем, показывают начинающим врачам. Она постоянно рассказывает о своих исключительных страданиях. Своего рода «звезда»! Мало того, она всегда круче своих коллег. Всегда может сказать: «У тебя-то что! Вот у меня...».

Просто уважаемый человек. Понимаете?

Помните у Пушкина? «Мой дядя самых честных правил, когда не в шутку занемог, ОН УВАЖАТЬ СЕБЯ ЗАСТАВИЛ!»

Вы, случайно, не такие?

И тут какой-то придурок говорит, что возможно и нужно источник этой гордости убрать. А жить-то как?! Конечно, она защищает свою болезнь!

Если ее убрать, исчезает гордость за свою особенность. Жизнь теряет смысл!



А некоторые к тому же получают бесплатно лекарства! Льготы на проезд!

Пусть лекарства, но бесплатно!!! Хоть что-то на халяву... Хоть какая-то выгода.

Знаете, лет пятнадцать назад ко мне обратился мой знакомый. Он упал с пятого этажа, ну и покалечился.

В итоге нога и рука перестали работать, плюс проблемы с позвоночником. Он получил инвалидность.

Позже мы с ним восстановили его руку, ногу. Он попросил позаниматься с позвоночником. Я говорю: «А инвалидность снимешь?».

С тех пор он со мной не общается. На комиссию приезжает на машине. Берет костыль и изображает несчастного инвалида! Во как!

Если вы такой человек, вам даже сам Господь Бог не поможет!

Кстати! Если мой герой читает сейчас эту книгу, привет тебе! До сих пор проблемы с позвоночником?

Теперь понимаешь, как мы с тобой восстановили руку и ногу? Я в этом восстановлении был просто провокатором, который только заставил тебя в это поверить! А ты думал, что я обладаю какой-то силой? Нет! Я просто человек! Но я знал и знаю, как включить ВЕРУ!

И если вы готовы отказаться от инвалидности и вести полноценный образ жизни, приступайте!

Нервная система и матрица здоровья

Прежде чем приступить к практическим занятиям, чтобы вам было легче, небольшой экскурс в понимание работы нашей нервной системы. Объясню бытовым языком.

Нервная система с момента рождения человека, как и животного, учится распознавать и реагировать на окружающие раздражители. С ее помощью мы связаны с миром. Она является ключевой в нашей жизни. Она руководит всеми процессами в организме и работой всех остальных систем (эндокринной, мочеполовой, сердечнососудистой и так далее).

Процессы, связанные с жизнеобеспечением и жизнедеятельностью организма в ней заложены природой, но все, с чем мы соприкасаемся в жизни, ска-

зывается на этой работе. Чтобы было понятно, пример. Если человек эмоционально возбужден, изменяется деятельность сердца и сосудов. Идет своего рода перераспределение нагрузок в организме, для того чтобы сохранить жизнь. И это эмоциональное возбуждение в обязательном порядке сказывается на всех системах. То есть ни одно событие не проходит бесследно для нашего организма! Это касается всей нашей жизни. От питания до общения и получения информации.

В течение жизни накапливаются все виды реакций. И у каждого из нас есть своего рода банк памяти реакций нервной системы на разные возможные раздражители. Собрав банк реакций, нервная система просто повторяет ранее накопленные.

Опять у вас озабоченное выражение лица? Не унывайте, вспомните, к чему это вас привело... Улыбнитесь! Вас снимает скрытая камера!

Продолжаем.

Самое главное то, что в основе матрицы данной памяти, скажем так, вне зоны доступа, всегда сохраняется «заводская настройка» правильной работы!

Нервная система имеет свойство гибкости или эластичности.

Получив напряжение, она обязательно стремится к расслаблению. И это происходит, вернее должно происходить постоянно. После каждого возбуждения или напряжения должно быть расслабление или отдых. В этом режиме нервная система может работать

значительно дольше по сравнению с жизнью современного человека.

Не будем погружаться в анализ складывания нейронных цепей. Это нам не надо.

При постоянном повторении одного и того же раздражителя вырабатывается привычная стереотипная схема работы нашей нервной системы. Например. Человек день за днем переживает одну и ту же ситуацию. Каждый день кто-то его обижает. И это состояние обиды день за днем заставляет нервную систему и все остальные системы работать иначе, отлично от матричной «заводской схемы».

Вырабатывается привычка в рабочем режиме. Организм новую схему воспринимает как новую матрицу. И уже по накатанной привычной схеме продолжает работать. Хотя раздражителя уже может и не быть. Проблема в том, что в данной схеме отсутствует, как правило, необходимый уровень расслабления или отдыха. Мало того, человек бессознательно поддерживает эту схему — мыслями, образами, страхами и т. п.

Это в свою очередь дает сбой по всем системам. И они работают постоянно в неправильном режиме, что сказывается на выработке гормонов, белков, аминокислот. (Извините за медицинские «ругательства».)

То есть организм начинает работать по схеме разрушения, или болезни.

Приблизительно так схема болезни для организма становится привычной и естественной.

В свою очередь он же, организм, начинает себя спасать и защищать от смерти, расходуя иммунитет!

Подобную схему показал Павлов у своих собак. Еды уже нет. А слюна у бедных собачек выделяется!

В классическом подходе в данных случаях применяют медикаментозное воздействие на организм, чтобы заставить его работать правильно.

Но проблема в том, что у болезни появились защитники в виде поведения, настроения и эмоций, соответствующих болезни. Своего рода лампочки, которые заставляют организм работать соответственно присутствию болезни!

Это очень важный фактор. Образуется порочный круг. И почти во всех случаях при удалении медикаментов — от привычного поведения, настроения, мыслей и всего остального этот «вирус» возрождается. То есть человек становится самым раздражителем болезни.

Замкнутый круг! Вся жизнь на лекарствах. Человек от своего бездействия и безграмотности становится хроником.

Что делать?

Становиться разумным!

Отношение к телу

Во время занятий важно отключиться от сегодняшней ситуации. Позвольте себе некоторое время дня посвятить занятию собой, своим телом.

Проблема в том, что в сегодняшней гонке человеку некогда заняться собой. Человеку кажется, что жизнь убегает от него. И, соответственно, время есть на все и на всех, кроме себя.

Начните заниматься, и вы обнаружите интересную закономерность. Чем больше времени посвятите себе и своему телу, тем больше будете успевать. Время как будто начнет растягиваться! Вы станете гораздо эффективнее. Мало того, увидите, как все больше и больше времени будет высвобождаться для занятий собой!

Тело очень благодарно, когда мы занимаемся им. Оно сразу начинает отзываться.

К телу надо относиться, как к ребенку. Его надо кормить, купать, выгуливать и, конечно же, воспитывать. Обязательно необходимо давать отдых и культурную программу.

Проанализируйте. Вы даете все это своему телу? Или относитесь к нему как к вещи из салона проката?

Посмотрите, как детки принимают ванну или душ. Их сначала не загонишь туда, потом не вытащишь. Ребенок себе интересен, он всего себя изучит с любовью, приделает себе бороду или корону из пены. Заглянет в каждый уголок. Рассматривает себя с любовью в зеркале. Ребенок всегда себе нравится, он представляет, каким он будет!

А взрослый образованный человек? Зашел в душ, потому что уже чешется, пару раз шаркнул свое не-

счастное тело и выбежал. Потому что некогда. А как этот высокоразвитый объект смотрит в зеркало? В зеркале ищет признаки старости! И с каждым днем все больше и больше являет недовольства собой и своим телом.

Чувствуете разницу?

А этот поиск старения для организма — как приказ. Помните? Головной мозг фантазию воспринимает как действительность, как приказ к действию!

Своим поиском седых волос и морщин, дорогие женщины, вы ускоряете процесс старения!

А как дети кушают? Это же творчество!

И как ест взрослый — одновременно смотря телевизор или что-нибудь читая и что-нибудь обдумывая!

В этот момент организм не понимает, что происходит! Вкусовые рецепторы не работают полноценно! Соответственно, пищеварение не запускается как надо!

А если по телевизору показывают что-нибудь интересное, пища просто загружается в человека, а насыщения нет! Нет пользы от такого питания! Все идет не туда! Вот вам одна из причин расстройства функций пищеварительного тракта!

Помните, как у Булгакова в «Собачьем сердце»: «Не читайте за завтраком советских газет!».

А как детки какают? Заметили: дети какают, и это не вызывает никаких отрицательных эмоций! И выглядят они в этот момент мило. Правильно?

А взрослый? Не буду развивать эту тему. Сами разовьете!

Деточки живут каждую секунду! Они в ней! Они чувствуют каждой клеточкой жизнь. У них день как вечность! Потому что они всем своим существом живут.

Взрослого спросите, что он помнит из сегодняшнего дня, — ничего не расскажет! Кроме всякой ерунды. И день пролетает как секунда!

Вот и получается: родились, немножко пожили в детстве, в один прекрасный день проснулись — а жизнь-то пролетела! Пора мыться, одеваться в белое и прощаться.

Начните понемногу возвращать детское отношение к жизни, и вы увидите — жизнь-то прекрасна!

Эксперимент с онкобольными

В Америке в 90-х годах прошлого века проводили эксперимент. Они задались вопросом: почему при одном и том же диагнозе одни люди умирают, вторые длительно болеют, а третья категория людей выздоравливает. Хотя лечение практически одно и то же!

Группу людей с их разрешения поместили в одни и те же условия. И начали наблюдать. Собрали людей приблизительно с одним и тем же диагнозом. Онкология IV стадии.

Каждый день с ними работали психологи. Задавали вопросы, как они себя чувствуют, как относятся

к болезни и к тому, что именно с ними это произошло. Наблюдали за поведением, настроением, аппетитом и так далее.

Результаты удивили всех.

Наблюдаемые разделились на три категории.

Первые закрылись в себе. Они не гуляли, аппетита не было никакого. Они избегали общения с психологами. Взгляд их стал пустым. Они холодно общались с близкими, без особого желания. Это была первая группа, которая быстро ушла из этого мира.

Вторые активно искали. Искали причины, мешающие выздоровлению. Обслуживающий персонал, как правило, как-то неправильно все делает. Врачи неправильно лечат! Еда не такая, погода хреновая. При общении с психологами многие из них говорили интересные вещи. Например, что есть такие люди, которые достойны смерти и этой болезни. Но они здоровы. Почему я? Я хороший. При общении с близкими они или жаловались, или вели себя агрессивно. И близкие после этих встреч уезжали со слезами разочарования и собственной вины.

Они активно стремились выздороветь! Они хотели жить! Они искали выход! Но все вокруг было не так. Эти люди искали причину везде, во всех, но не в себе! Чуть позже основная масса из них умерли.

Но с двумя процентами что-то произошло. И они перешли в третью категорию.

Третья часть людей была особенной. Они смирились с этим фактом. Фактом болезни. Они приняли это событие. Эти люди очень по-доброму стали относиться ко всем. Близких они старались утешить и поддержать. Старались больше с ними проводить времени.

На вопросы психологов, как они относятся к тому, что это произошло именно с ними, отвечали: значит, я что-то не так сделал в своей жизни. Они стремились через близких найти тех, кому они причинили боль, чтобы попросить прощения. Они стали ловить каждую минуту своей оставшейся жизни! Радовались каждому вздоху, любой погоде, часто гуляли.

И что удивительно, они выздоровели!

Жить здоровой жизнью?

В Питере на занятия приходила женщина в преклонном возрасте, в районе 87–88 лет. Пройдя курс, она рассказала историю из своей жизни.

Она в прошлом актриса. Ну, актрис в прошлом не бывает. Она курила папиросы, любила выпить чуток коньячку.

Начала плоховато себя чувствовать. Обследовалась. Обнаружили рак. Врач ограничил срок жизни. Сказал, что осталось где-то полгода. Но если бросите курить, то сможете продлить свою жизнь на пару лет.

Она вышла от врача и решила прожить эти полгода по-своему, от души. С этого момента у нее дома не переводились гости. Каждый божий день — праздник. Она ловила секунды своей жизни. Стала жить, как ей хотелось. Перестала себя ограничивать в чем-либо. Как курила, так и продолжала курить. Как выпивала немножко коньячку, так и не бросила этого. Но стала все делать по-особенному.

Я ни в коем случае не призываю пить и курить! Но даже это не помешало нашей королеве выздороветь.

Прошло полгода. Ничего не произошло! Она с еще большей жадностью стала впитывать эту жизнь. Прошел год, второй — все нормально. Она решила обследоваться.

Когда она пришла к врачу, у того челюсть отвисла. Ее обследовали, она была здорова.

И таких удивительных историй масса! Все они говорят об одном. Когда человек в мире и согласии с собой, когда он перестает играть какую-то роль, когда бывает искренним в своих чувствах и переживаниях, все становится на свои места.

А вы искренни? Вы цените каждую секунду своей жизни? Посмотрите вокруг. Все есть для вашего Счастья: растут деревья, цветут цветы, поют птицы! И все вокруг для вас, ради вас, в честь вас. Почувствуйте это! А все остальное наносное. Раскройте Любовь к жизни! И все наладится!

Важность болезни или здоровья?

Поймите одну простую вещь: все в ваших руках!

Все проблемы в организме — это просто сбой. И здесь необходимо ваше, и только ваше участие! Нет такого человека, который за вас это сделает! Вы можете и должны сотворить чудо.

Если у вас аллергия, или ангина, или варикоз, или еще какая-нибудь проблема, ваша задача не застревать на ней, а сконцентрироваться на том результате, который вам необходим!

Не воюйте с проблемой! Куда ей деться, если вы ее питаете своим вниманием, эмоциями, поведением и всем остальным? Никуда! Вы ее возвращаете, культивируете, вы повышаете ее значимость.

Начните концентрироваться на том, что вам необходимо, забыв о проблеме!

Своим настроением зовите и вынуждайте организм выполнять вашу программу. Поднимите значимость того, что вам необходимо. И самое главное — не отступайте! И все получится.

Вы же когда убираетесь в квартире или в доме, не сидите без действия. Вы же не желаете и, мало того, не верите, что пыль и грязь сама исчезнет.

Вы в предвкушении чистоты просто целенаправленно действуете. И чем больше делаете шагов, тем больше наслаждаетесь чистотой!

Так и с организмом надо день за днем это делать.

Полнота и похудание

Женщина страдала полнотой. Долго мучила себя диетами, голоданием, спортом. Все надоело. Она начала над собой издеваться. Ну, своего рода, шутить.

Написала на стульях дома слово «диета». На стельках в обуви также написала «диета», просыпаясь, вставала с постели на коврик со словом «диета», на матрасе не поленилась написать «диета».

Как вы думаете, что с ней стало происходить? Она начала активно худеть. Да это объяснимо. Так стелбаться (шутить) может человек только в определенном возрасте, с 15 до 18 лет. Позже основная масса людей эту способность забывают, или не позволяют себе!

Как она себя чувствовала, находясь постоянно на такой диете? Да она просто радовалась жизни. Это была ее искренняя радость. Исчезла значимость веса. Она вернулась в тот возраст. И ее нервная система начала работать соответственно этому настроению и возрасту! А в этом возрасте у нее не было проблем с весом. То есть нервная система начала приводить организм и все процессы в нем в соответствие этому возрасту. Вот вам и причина ее активного похудения. Вместе с этим и многие проблемы с ее здоровьем исчезли!

Контролируйте свою нервную систему, управляйте ею, программируйте ее так, как вам необходимо!

Улавливаете?

Напоминание перед практикой

Человек — единственное создание на планете, которое сознательно может вспоминать **по своему желанию**, или фантазировать **по своему желанию**. И мало того, делать это избирательно.

Еще раз напоминаю теорию профессора Сеченова.

Головной мозг человека на воспоминания и фантазии реагирует как на действительность! Не надо забывать, что в банке памяти реакций организма хранится матричная, «заводская» схема работы организма, которая соответствует здоровью. Надо просто ее вернуть. И поставить главной! Выработать привычку!

Сделать это можно только через воспоминания или фантазию.

Для того чтобы получить отличные результаты, необходимо дать конкретную задачу организму.

Само по себе слово «здоровье» ни к чему не ведет! Просто желание «хочу быть здоровым» ни к чему не приводит. Не в желании дело, излишнее желание даже навредить может. Как бы это абсурдно ни звучало, но это так!

Как создать конкретную задачу или даже приказ для организма?

Для приказа необходимо то, что организму понятно. Вспомните образ лимона. Для получения правильной реакции организма мы использовали

воспоминания. Правильно? Используя воспоминания, посредством фантазии мы создали полноценный образ. И этот образ организму понятен. Потому что реакция и деятельность организма на лимон записана головным мозгом. И записана неоднократно.


Поэтому мы будем использовать воспоминания или фантазию для получения необходимой реакции и правильной работы организма. У всех, как правило, появляется вопрос, с какой скоростью возможно получить результат.

Отвечаю. Результат появляется сразу же! Мы даже не можем представить себе, какие скорости в нашем организме!

Но на примере с лимоном можно это понять. Лимон мы представили, через какое время организм реагирует? Вот с такой же скоростью организм реагирует на правильно поставленную задачу! То есть результат появляется сразу!

Приступаем?

ПРАКТИКА



Начнем с самых важных позиций во время занятий. При занятиях важно правильно отдать приказ головному мозгу и нервной системе. В этот приказ входит наша реакция на произошедшее событие. Ниже приведены основные позиции, по которым необходимо пройти, создавая свою реакцию.

СЕМЬ ПОЗИЦИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

1. Настроение — соответственно произошедшему результату.
2. Выражение лица — соответственно результату.
3. Положение тела — соответственно результату.
4. Положение головы — соответственно результату.
5. Отношение к себе — соответственно результату.
6. Ощущение жизни — соответственно результату.
7. Отношение к результату.



В конце упражнения обязательно закрепить утверждением, используя ответ на вопрос: **вы себе такими нравитесь?**

История одного великого актёра

Все, что я вам описываю, очень похоже на актерскую игру. Вам надо просто играть роль. Роль здорового человека.

В средствах массовой информации была рассказана история одного известного актёра. Я сознательно не называю его фамилию, потому что не знаю, как отреагируют на это его близкие.

Ничего не предвещало трагедию. Но этот человек внезапно заболел, и в итоге умер.

Но! Прежде чем заболеть, он работал над серьезной ролью. В этой роли ему пришлось играть тяжелобольного человека. Человека на последней стадии заболевания. Человека смертника, от которого отказались врачи.

Это выглядит случайностью и совпадением. Но я вам скажу, случайности отсутствуют.

Чем отличается посредственный актер от гениального? Гениальный, исполняя роль, перевоплощается полностью. В нем не остается ничего своего, личного. Он во всех мелочах соответствует образу. Для него на тот момент не существует роли. Он просто проживает жизнь этого человека.

Актеры, когда готовятся к подобным ролям, изучают поведение таких людей.

То есть наш герой, прежде чем играть роль, занимался изучением тяжело больных людей. Их поведение, настроение, походку, жесты, дикцию, мимику, настроение и все остальное. А потом он это в себе отработывал. День за днем.

Но для организма нет понятия игры или роли!

Он игру или роль воспринимает как приказ к действию!

Улавливаете?

Ваша задача — изучить свою роль. И начать ее в себе тренировать. Постепенно перевоплощаясь.

А для этого необходимо конкретизировать задачу.

Конкретизируйте задачу для организма

Во-первых, необходимо определиться с результатом, который вы желаете получить. Необходима конкретика! Иначе организм не понимает, что от него хотят. Просто создавать состояние здоровья

мало, получается слишком глобальное задание. Разбирайте на составляющие. Зрение, сон, вены, кожа. И каждым пунктом придется заниматься по отдельности.

И задача ставится в состоянии произошедшего факта. Не акцентируйте внимание на том, что вам не нравится. Акцентируйте и реагируйте соответственно семи пунктам на то, что вам необходимо. И реагируйте так, как будто это уже произошло!

Волшебство вашей жизни

Очень удобно использовать для усиления эффекта предметы, которые вас ежедневно окружают и которые вы используете в жизни. Но их надо наделить волшебными свойствами. Конкретизируя задачу, связывайте результат с действием, которое вы проводите с этим предметом.

Например, садясь на стул (а этот стул волшебный, он исправляет зрение или лечит геморрой), необходимо этим впечатляться по всем семи пунктам.

А сколько у вас дома предметов, на которые вы ежедневно садитесь, встаете, одеваете, употребляете? Вы сможете поставить так называемые якоря. И независимо от вас нервная система будет реагировать правильно при употреблении этих предметов. Используйте эту возможность организма и нервной системы. Таким образом выздоровление будет происходить между делом, без отрыва от производства!

И самое главное, не напрягайтесь. Фантазируйте и радуйтесь. Помните, не надо себя ни в чем убеждать. Играйте! Играйте как дети, и между делом получайте результаты. Делайте все с юмором. Даже если будете чувствовать себя сумасшедшим, смейтесь над собой. И все получится! Чем легче вы будете к этому относиться, тем быстрее получите результаты.

Начните с одного предмета. Например, с кровати, в которой вы спите. И ложитесь на нее с ощущением, что это новое оборудование, которое восстанавливает организм по вашему желанию.

Позже добавьте стул, кресло. Через некоторое время этим волшебством наделите свою одежду, лучше новую.

И так жилище станет волшебным. И оно будет правильно влиять на вашу нервную систему и организм.

Как выполнять упражнение (на примере сна)

Давайте рассмотрим на примере. На примере восстановления сна.

Вы садитесь на стул. Закрываете глаза. Рядом ставите второй стул. Представляете, что второй стул волшебный! И, пересев на этот стул, вы восстановите сон. Потому что этот стул обладает магической силой.

Для начала репетиция.

Не пересаживаясь на этот магический стул, проанализируйте свое состояние. Что произойдет, когда вы обнаружите, что сон восстановился? Какое у вас от этого будет настроение? Создайте это настроение. Какая появится осанка? Создайте сейчас эту осанку. Какое выражение лица у вас станет в связи с произошедшим событием? Вызовите это выражение лица сейчас. Какое появится отношение к себе за этот результат? Создайте это отношение к себе сейчас. Как станете смотреть на окружающий мир, на близких людей, на жизнь, получив этот удивительный результат? Раскройте в себе это отношение сейчас же. Какие физические ощущения появятся вместе с этим результатом? Просто задавайтесь этими вопросами, исследуя изменения.

Второй этап.

Задайтесь вопросом: вы готовы пересесть на этот стул, чтобы получить этот результат? Вы хотите это сделать?

Если ничего не мешает, пересаживайтесь и начинайте исследовать свою реакцию, приводя себя в соответствие с **ПРОИЗОШЕДШИМ СОБЫТИЕМ!**

Какой вы, когда это свершилось? Когда сон восстановлен. Какое настроение от этого факта? Какая осанка? Какое выражение лица? Какое отношение к себе? Какое отношение к жизни и окружающему миру? Какие физические ощущения? Вы себе таким нравитесь?

Третий этап.

Встаньте со стула соответственно результату. И начните свою жизнь в виде действий, поступков, жестов и тому подобного соответственно результату. Выражайте свой результат жизнью!

Когда будете ложиться спать, ложитесь по-новому, соответственно здоровому сну! Сон восстанавливается за один раз. Навсегда! Независимо от стажа проблемы!

Я не перестаю удивляться этому феномену. Человек может страдать проблемой сна всю жизнь, а восстанавливается за пять минут!

То же самое с работой кишечника, да и практически со всеми проблемами!

Просто есть некоторые тонкости в отдельных случаях.

Зрение

Например, при работе со зрением за один подход может восстановиться до трех диоптрий. Я думаю, что может и больше, но пока такого не встречал.

При работе со зрением в момент, когда идет подготовка, на первом стуле у многих появляются ощущения, которые необходимо прожить, до полного спокойствия! Чтобы эти ощущения (они бывают в основном в глазах или в голове) практически исчезли. В таких случаях, конечно же, это лучше делать со специалистом.

Во время восстановления зрения многим придется привыкать к здоровому зрению. Потому что

глаза видят хорошо, а мозг говорит: этого не может быть! Окружающие также начинают вам «помогать» в этом фразами: «Это не возможно, ты просто себе это нафантазировал, или нафантазировала!».

Я скажу так: я за ту фантазию, которая дает результаты.

Но этот момент ломки придется пройти.

Сахарный диабет

В случаях, например, с сахарным диабетом, в сравнении со сном и с кишечником, придется потрудиться! День за днем проводя это упражнение. То есть надо выработать привычку в виде правильной реакции в теле соответственно необходимому уровню сахара в крови.

Кожа, суставы

В случаях с аллергическими реакциями, дерматитами и любыми кожными проявлениями позаниматься придется недельку-полторы.

Но я думаю, что это того стоит! Выбор мал: продолжать страдать или позаниматься некоторое время, пару раз в день по пять минут, и забыть об этом.

Так же с суставами — пару недель придется позаниматься!

И желательно это сопровождать гимнастикой. Любой гимнастикой!

Самое важное — гимнастические упражнения выполнять соответственно результату!

Системность занятий

Позже, когда вы освоите метод, надо будет проводить коррекцию организма два раза в день. Утром, как проснулись, и вечером, перед сном.

Сидя или лежа вы начинаете проходить все участки, которые вам необходимо подкорректировать. Снизу наверх или сверху вниз – не имеет значения.

Коротко пробегаете каждую область по семи пунктам, корректируя свое настроение, отношение к себе, к жизни, выражение лица, осанку, отношение к результату соответственно факту своего результата.

Прошли один участок, второй, третий и т. д. И в этом состоянии или засыпаете, если это перед сном, или приступаете к действиям, если это с утра.

Еще раз напомним: важно все создавать в соответствии со свершившимся результатом. Ни в коем случае – что результат когда-то будет. Именно состояние уже произошедшего события, свершившегося результата!

Система воспоминаний

Людам старшего поколения порекомендую для получения результата использовать воспоминания.

Сам принцип тот же, как и при фантазии. Просто если вы можете вспомнить, например хорошее зрение, то его проще вспомнить!

Так же, как и в первом варианте, садитесь на стул. Предварительно проверив по какому-нибудь тексту

состояние зрения. Закрываете глаза. Вспоминайте какой-нибудь яркий и радостный момент из своей жизни, когда у вас зрение было в порядке.

Вспоминайте в деталях! Как вы себя тогда чувствовали, какая была осанка, настроение. Какое у вас на тот момент было выражение лица. И в конце — какой у вас был взгляд. Какие ощущения были в тот момент в глазках.

Вторым этапом представляете, как бы вы изменились, если бы зрение опять стало таким как тогда. Что бы произошло с вашим настроением, если бы ваши глазки сейчас стали видеть как тогда. Как изменилась бы осанка. Как изменилось бы выражение лица. Как вы будете относиться к себе за то, что вы сознательно добились этого результата. Как будете относиться к жизни в связи с этим событием. Вот это все надо создать так, как будто это произошло! После того как пришли в соответствие с результатом, открываете глаза. Но открываете так, как бы вы их открыли тогда, в то время. То есть надо, чтобы глазки открыл тот человек.

Открыв глаза, не стремитесь к результату! Просто смотрите тем взглядом. Проверьте результат.

Проверив и получив заслуженный результат, закрепите его действиями. Подтвердите поступками, действиями, движением и т. д.

И по этому принципу используйте свои воспоминания на благо. Для восстановления здоровья.

Для людей в возрасте

Возраст — это некая условность. Но эта условность часто создает проблемы! Почему встречаются люди, которые не соответствуют своему возрасту? Выглядят значительно моложе? Как они это делают?

Да просто! Они забывают о теперешнем возрасте и застревают в том, который для них комфортен. Организму деваться некуда, как выполнять эту программу!

Представьте, вы сегодня узнали, что в паспортном столе допустили ошибку. И приписали вам лишних -надцать лет!

Как вам такое известие? Как отреагируете?

А дальше начните жить соответственно тому возрасту. Выражайте ежедневно то, сколько вам лет в вашей действительности! И пожинаяйте плоды!

Так сколько вам лет?

Врожденные проблемы

В случаях с врожденными дефектами и искажениями придется включать фантазию. По первому принципу.

При врожденных нарушениях также наблюдаются хорошие улучшения. И это объяснимо! Потому что организм знает, как это — быть здоровым.

Одежда

Возвращаемся к занятиям. К упражнениям по коррекции организма добавляете еще упражнения.

Дело в том, что заболевание, вернее его следствие, идет намного глубже, чем нам кажется. Оно имеет корни в нашем поведении, которые уходят в самую жизнь!

Вот с этим нам надо также разобраться!

Заболевание сказывается на одежде, которую носит человек. Я знаю, что вы носите одежду красивую и, конечно же, чистую. Дело не в чистоте и не в красоте! День за днем, когда происходит привыкание к заболеванию, у человека изменяется настроение, отношение и соответственно вкус! Понимаете?

Человек отдает предпочтение вещам, которые говорят о его проблеме!

Ваша задача одновременно с работой по коррекции органов и организма заняться коррекцией одежды, а вернее вкуса!

Сейчас представьте, когда результат есть, с вашим здоровьем уже все в порядке, учитывая настроение, мимику, осанку, отношение к себе и к жизни, какую одежду вы предпочтете? А вернее, какой внешний вид вы предпочтете? А внешний вид включает в себя много сторон! Правильно?

Вот все эти стороны необходимо привести в соответствие со свершившимся результатом. И не затягивайте с этим! Это кажется безобидно.

Внешний вид связан с нашим внутренним состоянием. А это нервная система, которая будет работать соответственно нашему внутреннему состоянию!

Как пример. Как вы себя чувствуете, когда надеваете свою рабочую одежду? Я понимаю, что хреново! Работать никто не любит. Но рабочая одежда связана с каким-то настроем. Праздничная – с праздничным настроем. Улавливаете?

Ваша задача, чтобы ваша одежда была связана с настроением, соответствующим чему? Здоровью! Еще раз напомню: не только одежда, а весь внешний вид!

Королевам сейчас будет понятен пример. Вам сделали прическу, которая вам самой не понравилась, и мало того, все отметили эту безвкусицу. Если вам опять сделают подобную прическу, что будет с вашим настроем?

Я понимаю, что если такое произойдет, вы этому парикмахеру сделаете бесплатно такую же прическу. Так что произойдет с вами?

Вот таким же образом наш внешний вид влияет на внутреннее состояние, а соответственно на работу нервной системы и всего организма.

Приведите себя в порядок!

То есть выкидываем всю одежду, которая выражает ваши болезни, и приобретаем все новое!

Приобретаем так, как будто сегодня проснулись и обнаружили, что болезни и не было вовсе. Что это был страшный сон.

Коррекция поведения

Продолжая заниматься коррекцией организма и внешнего вида, необходимо заняться коррекцией своего поведения.

Сознательно начинайте менять свое поведение. Меняйте его во всей жизни! Не ленитесь! Это также очень важно. Нам необходимо поведение, соответствующее результату. Уточняя! Поведение, когда вы один или одна. Поведение с близкими, поведение со знакомыми, на работе, на отдыхе и так далее.

Я понимаю, что читатели сейчас скажут: ну это же сколько придется трудиться?

Отвечу: не много! Вы начните, а потом увидите. Потом, это не надо делать все сразу! Постепенно. По чуть-чуть!

Потом, надо выбирать! Если вы не хотите этим заниматься, значит, вы хотите болеть!

Как было бы здорово: съел таблетку, и все в порядке! Правильно? А сколько уже таблеток через вас прошло и вышло? Так что решайте!

Жилище и рабочее место

Следующая задача: привести ваше жилище в соответствие! Как давно вы это делали?

Я имею в виду не уборку.

Посмотрите на свое жилище со стороны результата.

Ради этого не поленитесь одеться соответственно результату, создать состояние, соответственно которому и посмотрите, что в вашем жилище не так! Что не соответствует вашему результату, настрою, внешнему виду. Сразу же, не оттягивая, приступайте к действию. Так, как будто переехали в жилище другого человека и узнали, что он долго болел в этом жилище. Приведите его в порядок!

Идем дальше.

Продолжая все вокруг приводить в порядок, не забудьте о рабочем месте!

Коррекция отношения к прошлому.

Планирование будущего

Следующая задача: изменить свое отношение к своему прошлому.

Потому что, не изменяя его, можно опять вернуться назад!

Создаете свой уже привычный образ, начните смотреть на произошедшие события этим взглядом, изменяя свое отношение. Просматривайте не только отрицательные ситуации, но и положительные!

Это необходимо сделать! Прошлое находится в нас. Мы и есть прошлое и будущее одновременно, в сегодняшней точке. И если мы с вами этого не делаем, то косвенно мы не изменяемся. А уж если мы с

вами относимся отрицательно к своему прошлому, это означает, что мы отрицательно относимся к себе!

День за днем изменяя себя, свое отношение и свою жизнь, двигайтесь к будущему!

Прочувствуйте и запланируйте свою жизнь, базирясь на своем новом состоянии. Каждый день определяйте для себя, что сегодня вы можете сделать для воплощения своих планов в жизнь. И не откладывая выполняйте эти действия!

Если на сегодняшний день вы не знаете, что сделать, значит, в вас нет полного соответствия в чем-то. Проведите сверку своего состояния, внешнего вида, жилища, отношения к себе, к окружающим людям, поведения и т. д.

Коррекция характера

Когда все эти действия выполнили, необходима коррекция характера.

Характер является корнем нашей жизни. Он складывается в течение всей жизни. И в нем может быть искажение в сторону болезни.

Как определять необходимые черты характера?

Опять применяем принцип достигнутого результата.

Возьмите два стула. На одном стуле сидите вы — больной (или больная), но на другой садится абсолютно здоровый человек!

Сидя на больном стуле, запомните какой (или какая) вы. Пересядьте на здоровый стул, войдите в состояние полученного результата.

Проанализируйте, какая разница. Что нового появляется в характере, когда вы получили результат? Какая черта, или черты, или качества в вас открылись?

Вот эти качества с этой минуты начинайте в себе раскрывать, а вернее утверждать. Утверждайте поступками, одеждой и всей своей жизнью.

Питание

А теперь поговорим о питании.

Многие наверняка ищут эту главу, потому что думают, что питание находится на первом месте для здоровья. Сразу их разочарую! За все годы практики не заметил большой связи между здоровьем человека и питанием. Его можно использовать как дополнительный инструмент для восстановления или поддержания здоровья. Мало того, при определенных заболеваниях, когда человек довел себя до ручки, необходима диета. Хотя!

Мой знакомый – любитель сливочного масла. Он его ест всегда, и помногу. Без масла себе человек не представляет жизни. Он обратился к врачу, появились какие-то проблемы с сердцем. Обследовался. Холестерин! Современная беда, которую целыми днями рекламируют. Врач его спрашивает:

— Жирное любите, масло и тому подобное?

Он говорит:

— Да!

Врач:

— Придется отказаться. Иначе за последствия не отвечаю!

Он выходит из поликлиники, пробует представить свою жизнь без масла. Кошмар!

Принимает решение: лучше умереть, но напоследок наесться так, чтобы потом не было обидно. Ну там, на том свете.

Масло начинает есть про запас.

Через две недели идет на прием к этому врачу, понимая последствия своего поведения.

Обследуется.

Врач говорит:

— Вот видите, сели на диетку, и холестерин стал в норме.

Как вам эта история?

Тот же самый холестерин — в нем нет ничего плохого! Почему же он начинает откладываться? От отсутствия движения! Движения нет — сосуды теряют эластичность. Активность крови становится меньше.

Когда по трубам идет постоянный активный поток воды, в трубах ничего не откладывается. А если этот поток вялотекущий? День за днем наслаивается на стенках всякая гадость. И со временем эта труба уменьшается по внутреннему диаметру. И может вообще перестать пропускать воду!

Так это неподвижная труба и вода, а мы-то с вами говорим о сосудах и кровушке! Там еще сложнее! И быстрее!

Миллионы людей питаются как хотят, кушают что хотят, с кем хотят, во сколько хотят. И это не называется на их состоянии здоровья.

Сейчас модно дискутировать о питании: раздельное, вегетарианское питание, сухое, влажное голодание, прием пищи до 6 часов вечера...

Знаете анекдот про вегетарианство?

У армянского радио спрашивают: «Может ли вегетарианец любить женщину?».

Армянское радио отвечает: «Может. Если женщина ни рыба ни мясо».

Я абсолютно согласен с анекдотом!

Как у нас в народе говорят: «От картошки только мешки стоят. От крахмала стоят воротнички. А уж голодный мужчина, как кастрированный кот. Ничего не хочет делать. И зачем размножаться, если есть нечего?».

Самая полезная и вкусная еда — та, которую мы готовим дома, с хорошим настроением и с любовью к близким! А еда, которую готовят машины, она предназначена для роботов.

Самая современная тема — это тема модифицированных продуктов. Эту тему еще долго будут мусолить. Людям же надо давать тему для размышления. И повод для оправдания своей лени, своего бездействия. Старики правильно говорили о еде: «Все полезно, что в рот полезло!».

Единственный вывод, который я сделал за все годы практики, – вот сейчас будьте внимательны!!!

Чтобы быть здоровым, надо меньше ЖРАТЬ!

Поглощение еды должно быть прямо пропорционально движению!

Если нет движения, значит, не должно быть питания. Если поели, надо двигаться. Питание надо заслужить!

Ну и, конечно же, не надо забывать о народной мудрости: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу!».

Если следовать простому принципу – после приема пищи немного оставаться голодным, то все будет в порядке.

Желудок, это такая интересная штука, которая имеет свойство растягиваться. А один раз растянувшись, он будет стремиться растянуться еще больше. Об этом надо помнить. Не позволяйте себе того, чтобы вами управлял желудок. И не превращайтесь в рабов своего желудка! А то у некоторых людей вся жизнь только на этот процесс направлена. Живут ради своего властелина – ЖЕЛУДКА! И переводят свою жизнь на что?

Вода

Вот с водой надо быть поаккуратнее, согласен. Воду надо пить чистую.

У меня даже собака отказывается пить воду из-под крана! Это показатель, что она мертвая! А мы ее

хлещем! Но животные — это же разумные существа. И их не заставишь делать то, что может навредить их здоровью.

Так что с водой будьте повнимательней.

Посмотрите на деток. Они постоянно пьют воду! И это правильно! Они пьют воду перед едой, после еды, между приемами пищи. Вода — основа жизни! В течение дня обязательно необходимо употребление воды! Именно воды! А взрослый человек постоянно вместо воды употребляет жидкости. Чай, кофе, всякие колы.

Но если вы внимательно проследите за своим состоянием во время употребления воды, то заметите ее благотворное влияние!

Вода очень хорошо снимает утомление и усталость. Вода замечательно пробуждает. Вода исключительно успокаивает перед сном. Вода бодрит значительно лучше, чем всякие напитки.

Но с ней тоже надо быть осторожными. Нельзя перебарщивать! Хотя, даже если переборщите, как старики говорили — «вода дырочку найдет».

Так что пейте на здоровье!

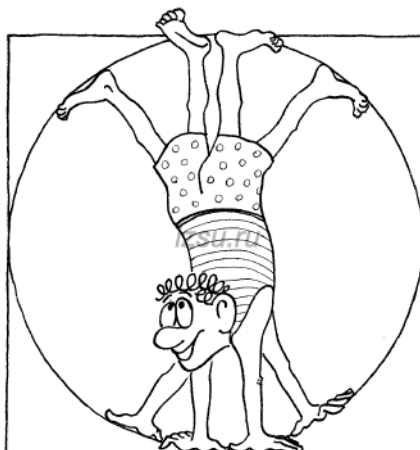
Единственно, будьте внимательны, у кого проблемы с сердцем и с почками! Не злоупотребляйте!

И не забывайте: вода холодная имеет одно воздействие на организм, теплая действует по-другому, горячая имеет третий вариант воздействия! Этот механизм надо проанализировать.

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ»

Ну а теперь — к физической нагрузке.

На сегодняшний день существует масса вариантов гимнастических комплексов. Все они хороши, но, к сожалению, почти во всех комплексах очень маленькая нагрузка на связки, сухожилия и короткие мышцы, не



говоря уже о внутренней группе мышц. Также недостаточно работы с суставами. Проблема в том, что эти комплексы, как правило, выполняются стоя. И сила притяжения дает свои плоды. От веса человека происходит проседание опорно-двигательного аппарата. Суставы, плотно утрамбованные в своих посадочных местах, не дают вырабатываться межсуставной жидкости. А эта жидкость имеет особенное значение для суставов. Она их питает, смазывает. И от того, что они плотно прижаты, при движении происходит трение, соответственно, стираются хрящики.

Связки, сухожилия, на которых держится весь двигательный аппарат, теряют эластичность и посте-

ленно укорачиваются, окостеневают. Это приводит к потере подвижности суставов и, как следствие, к травмам.

Гимнастика, которую я вам предлагаю, как раз направлена на это.

Я называю ее шутя «Гимнастика для лентяев», иное название данной гимнастики – «Золотое сечение».

Появилась эта гимнастика из наблюдений за поведением детей и животных.

Посмотрите: животные, например собаки и кошки, в принципе очень редко выполняют серьезную физическую нагрузку. Но в течение дня у всех животных мы можем проследить очень интересный комплекс упражнений! После пробуждения, перед сном, после еды, в разное время суток все животные потягиваются. И потягиваются очень разнообразно. То же мы с вами увидим у маленьких деток.

Когда я это обнаружил, начал экспериментировать. Обнаружил очень интересный и приятный эффект. После физической или психической нагрузки вытяжки тела снимают остаточное напряжение и состояние усталости. С утра или перед каким-либо действием они снимают вялость и сонливость.

И самое приятное! Этот комплекс дает замечательные результаты по здоровью. Независимо от проблем. Восстановление опорно-двигательного аппарата (искривления, проблем с суставами, грыжи и т. д.); восстановление сердечно-сосудистой деятельности

(эластичность сосудов, варикоз, артериальное и внутричерепное давление); восстановление кожного покрова, восстановление обменных процессов и деятельности внутренних органов.

В данной книге приведена первая часть упражнений. Но и ее достаточно, чтобы получить замечательный эффект.

Остальные упражнения немного сложнее, их необходимо выполнять под наблюдением специалиста.

Гимнастику делаем лежа на полу. Первые дни упражнения выполняются на мягкой подстилке, постепенно переходим к обычному жесткому полу.



Все упражнения следует делать три раза по 20 секунд. Между упражнениями расслабление 5–10 секунд.

Помните: расслабление важнее самого упражнения. В момент расслабления делайте так, чтобы каждая клеточка отдыхала.

На 5–6-й день на втором подходе добавляется активное дыхание (вдох-выдох на каждую секунду). Первый подход – спокойное дыхание, второй – активное дыхание, третий – спокойное дыхание.

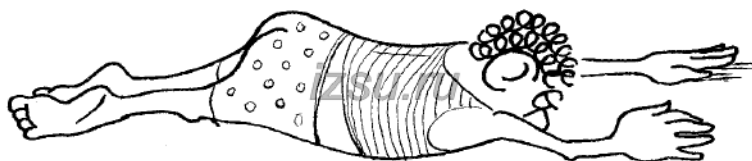
Во всех упражнениях на 20-й секунде в вытянутом положении делается глубокий вдох, активный выдох с дотягиванием по направлению растяжки.

После каждого подхода расслабление.

А теперь перейдем к самой гимнастике.

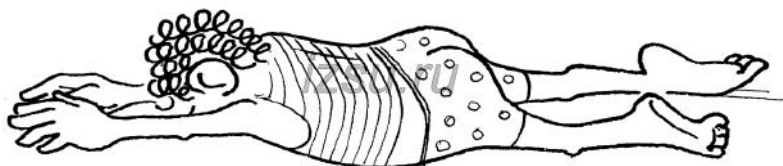
- **Подготовка:** лежа на животе, расслабляем тело, проходя с вниманием по всему организму.
Упражнения выполняются по одному разу.

1. Лежа на животе, руки вместе, ладонями к полу, ноги вместе, носки вытянуты.
Тянемся пальцами правой руки. Остальные участки расслаблены.



То же другой рукой.

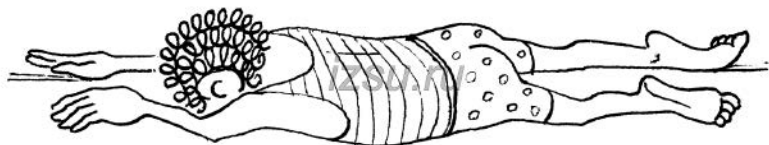
2. Исходное положение прежнее.
Тянемся пальцами правой ноги, голова тянется от ноги.



Остальные части тела расслаблены.

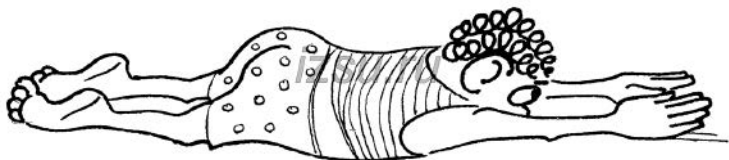
То же другой ногой.

3. Тянемся пальцами правой руки от пальцев правой ноги, растягивая правый бок. Голова тянется макушкой за рукой. Левая сторона расслаблена.

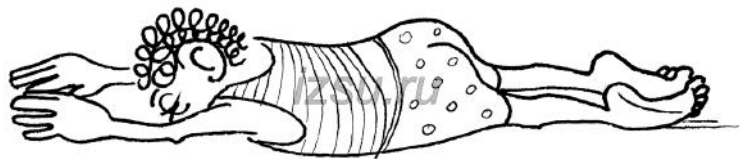


То же в другую сторону.

4. Исходное положение прежнее. Тянемся руками и головой, расслабляя ноги.



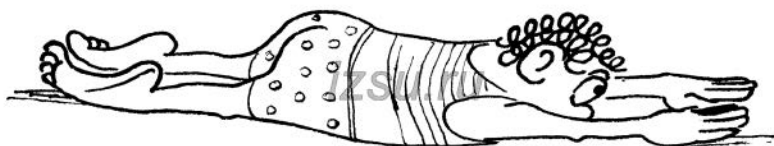
5. Тянемся ногами. Голова тянется от ног, расслабляя плечевой пояс и руки.



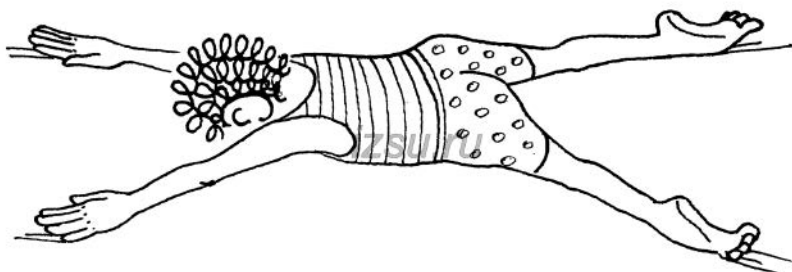
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

▶ Упражнения выполняются по три раза. На втором подходе поверхностное активное дыхание.

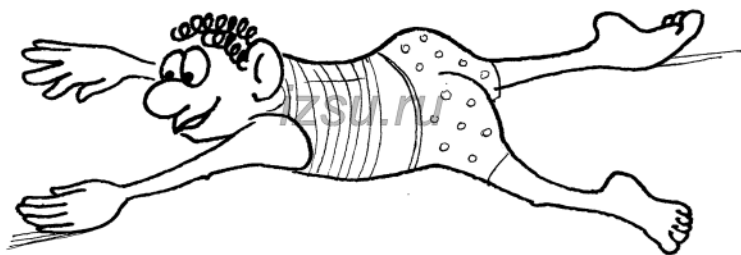
1-е упражнение. Лежа на животе, руки вместе, ладонями к полу, ноги вместе, носки вытянуты. Тянемся пальцами рук от пальцев ног, макушкой от копчика.



2-е упражнение. Лежа на животе, ноги-руки в звездочке (угол конечностей 25–30 градусов от тела). Тянем пальцы ног от пальцев рук, макушку от копчика.



3-е упражнение. Пальцами правой руки тянемся от пальцев левой ноги. Голова тянется за рукой. Вторая рука и нога расслаблены.

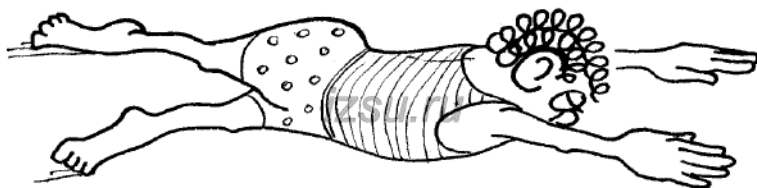


То же в другую сторону.

4-е упражнение. Руки в звездочке, ноги вместе.

Правую ногу закидываем над левой ногой, тянемся правой ногой от кончиков пальцев правой руки. Тазобедренный сустав правой ноги отрываем от пола. Плечевой пояс остаётся на полу.

Головой тянемся за рукой.



То же самое с другой ногой.

5-е упражнение. Ноги в звездочке. Руки вместе.

Не отрывая таз от пола, выкручиваем плечевой пояс, чтобы правый бок был на полу, левый плечевой сустав вверху. Опираясь на левую руку, тянем правую руку, вытягивая правый бок.

Тянемся пальцами правой руки от пальцев правой ноги. Голова тянется за рукой.

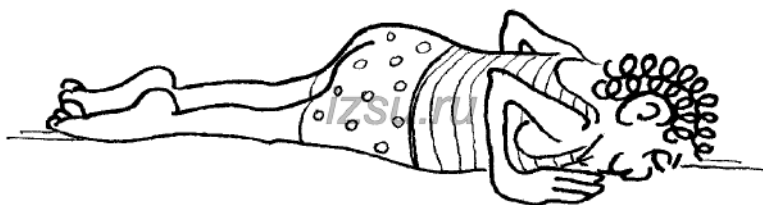
То же другой рукой.



6-е упражнение. Упор руками для отжиманий. Ноги вместе.

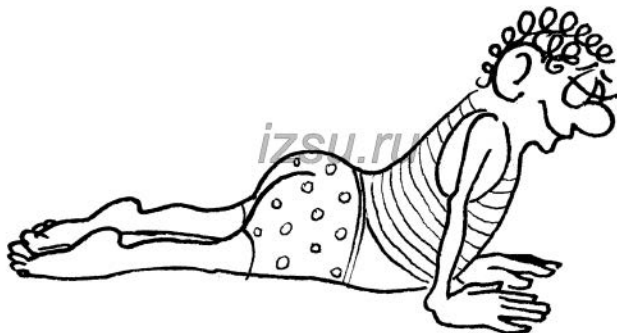
Первый подход.

Растягиваем позвоночник, вытягивая голову макушкой вдоль поля, опираясь на руки, расслабляя тело.



Второй подход.

Отжимаемся, отрывая от пола плечи, грудь, живот. Удерживая таз на полу. Тянемся макушкой, вытягивая позвоночник.

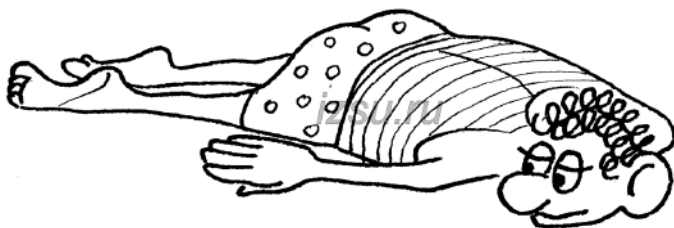


Третий подход.

Растягиваем позвоночник, вытягивая голову макушкой вдоль поля, опираясь на руки, расслабляя тело.

7-е упражнение. Ноги вместе, руки вдоль корпуса.

Правой рукой ведем по правому бедру вниз к коленному суставу и ниже, постепенно перемещая плечевой пояс в сторону движения, загибаясь, насколько это возможно, в талии. Голова смотрит по направлению движения.



Дойдя до крайнего положения, сохраняя изогнутое положение, расслабляемся.

То же в другую сторону.

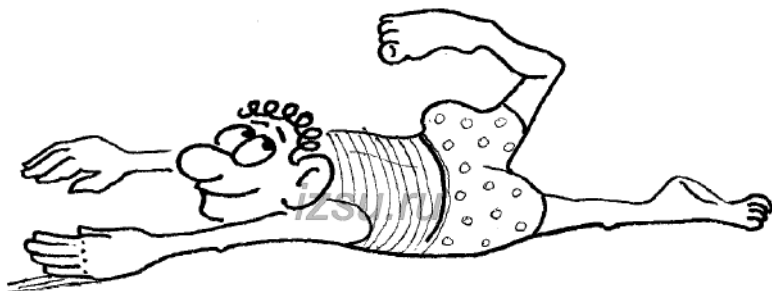
8-е упражнение. Данное упражнение запрещено выполнять без специалиста при грыжах всех типов, а также при гипертонии и внутричерепном давлении.

Ноги вместе, руки в звездочке.

Отрывая правую ногу от пола, сгибая ее в колене, через спину носком правой ноги тянемся к левому плечу.

Голова тянется макушкой вдоль пола, вытягивая позвоночник.

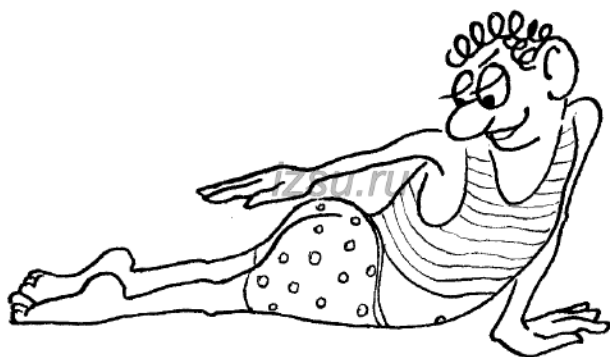
То же в другую сторону.



9-е упражнение. Ноги в звездочке, руки для отжимания.

Отжимаемся от пола, оставляя таз на полу.

Правой рукой опираемся по центру на уровне пупка об пол. Левую руку заводим назад, выкручивая плечевой пояс в левую сторону. Одновременно тянемся головой в потолок, вытягивая позвоночник.левой рукой стремимся к правой пятке.



То же в другую сторону.

▶ **Переворачиваемся на спину и продолжаем на спине.**

Подготовка: лежа на спине, расслабляем тело, проходя с вниманием по всему организму.

Упражнения выполняются по одному разу.

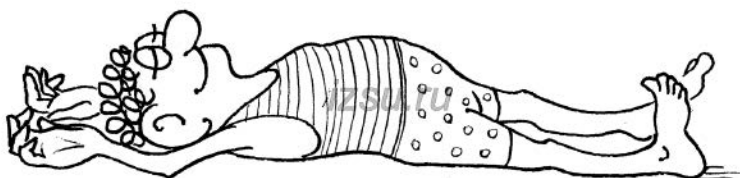
1. Лежа на спине, руки вместе, ладонями друг к другу, ноги вместе, носки на себя. Тянемся запястьем правой руки. Остальные участки расслаблены.



То же другой рукой.

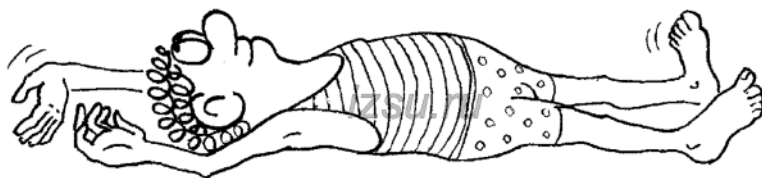
2. Исходное положение прежнее.

Тянемся пяткой правой ноги. Голова тянется от ноги. Остальные участки расслаблены.



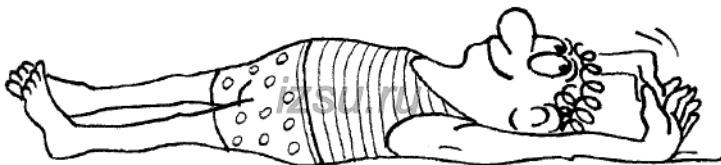
То же другой ногой.

3. Тянемся запястьем правой руки от пятки правой ноги, растягивая правый бок. Голова тянется макушкой. Левая сторона расслаблена.

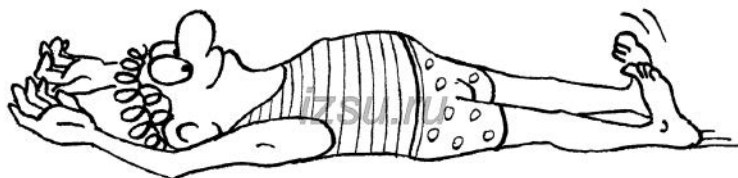


То же в другую сторону.

4. Тянемся запястьями рук и головой. Ноги расслаблены.



5. Тянемся пятками ног. Голова тянется от ног. Плечевой пояс и руки расслаблены.



▶ В упражнениях на спине тянем запястья и пятки.

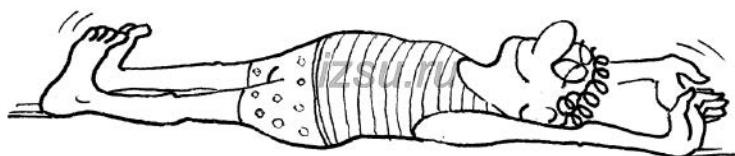
Кисти рук и стопы тянем на себя.

Во время выполнения упражнений не сдерживаем дыхание! На втором подходе поверхностное активное дыхание.

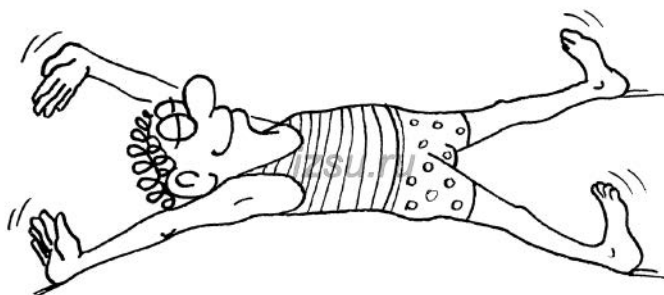
- 1-е упражнение. Лежа на спине, руки и ноги вместе. Тянемся от пяток до запястий рук, растягивая все тело.

Носки и кисти рук на себя. Акцент на позвоночник.

Максимально растягиваем позвоночник от копчика до макушки.



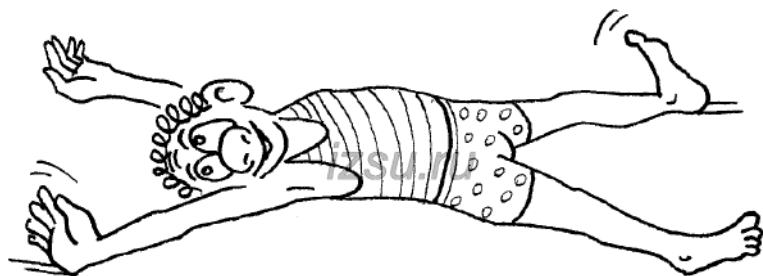
2-е упражнение. Лежа на спине, руки и ноги в звездочке. Тянемся от пяток до запястий рук, растягивая все тело. Носки и кисти рук на себя. Акцент на позвоночник. Максимально растягиваем позвоночник от копчика до макушки.



3-е упражнение. Руки ноги в звездочке.

Тянем пятку правой ноги через все тело по диагонали до запястья левой руки. Голова тянется за левой рукой. Вторая рука и нога расслаблены.

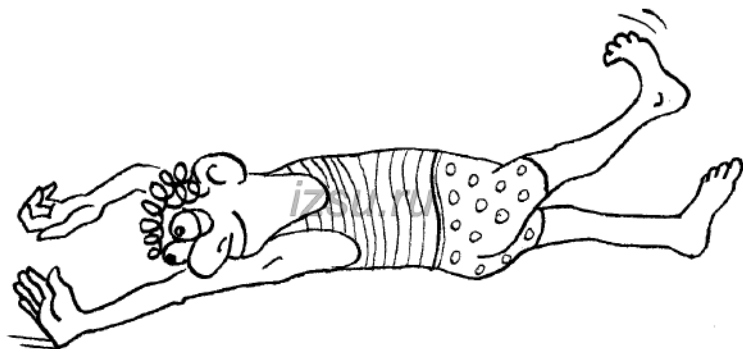
Акцент на позвоночник. Максимально растягиваем позвоночник от копчика до макушки.



То же в другую сторону.

4-е упражнение. Руки в звездочке, ноги вместе.

Правую ногу закидываем над левой ногой, тянемся правой пяткой до запястья правой руки. Тазобедренный сустав правой ноги отрываем от пола. Плечевой пояс лежит на полу. Голова тянется за рукой. Растягиваем позвоночник от копчика до макушки.

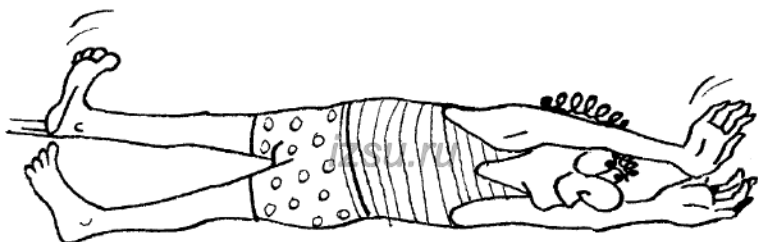


То же в другую сторону.

5-е упражнение. Ноги в звездочке, руки вместе.

Выкручивая плечевой пояс, отрывая правую лопатку от пола, запястьем правой руки тянемся от пятки правой ноги.

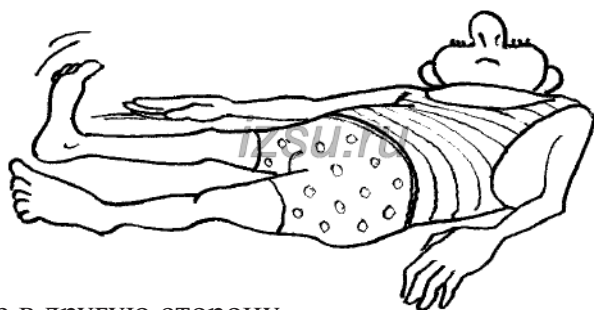
Голова стремится за запястьем. Акцент на растягивание позвоночника.



6-е упражнение. Ноги вместе, руки вдоль корпуса.

Правой рукой ведем по правому бедру вниз к коленному суставу и ниже, постепенно перемещая плечевой пояс в сторону движения и загибаясь, насколько это возможно, в талии. Голова смотрит по направлению движения.

Дойдя до крайнего положения, сохраняя позу, расслабляемся.



То же в другую сторону.



Желательно после гимнастики отдохнуть, укутать тело и максимально расслабиться.

Самое важное при выполнении гимнастического комплекса – это то, КАК вы делаете упражнения.

Начинайте с внутреннего состояния.

Если вы любимая, желанная, единственная, неповторимая, совершенная — как вы выполняете эти упражнения?

Мужчины – соответственно все то же, но в адрес своей эталонности.

Второе.

Как вы выполняете эти упражнения, если плюсом к совершенству вы являетесь человеком, у которого все решается и выполняется по щелчку пальцев.

Третье.

Как вы выполняете эти упражнения, если плюсом к совершенству и возможности на раз выполнять все свои желания у вас все замечательно со здоровьем?

Следующим пунктом добавляете внешние параметры и выражаете их наличие упражнениями.

Гимнастика станет в несколько раз эффективнее, если вы ее будете наполнять задачами!

Дневник

Для ускорения результатов и контроля над собой начните вести дневник.

Дневник очень простой, не надо ничего усложнять.

В первом абзаце запишите, чего вы желаете достичь. Но не в диагнозах, а так, будто это уже произошло. По пунктам пропишите то, что вы должны достичь. А вернее, достигли!

Во втором абзаце каждый день описывайте, что произошло со вчерашнего дня. Наблюдайте свою дорогу восстановления.

Опишите параметры тела, объемы, рост, вес, дефекты кожи, проблемы с внутренними органами. Все в утвердительной форме. Что в итоге уже случилось.

Например, ваша талия сейчас 120 см. Вы пишете в первой колонке тот размер, который вас устроит. И каждый день замеряете, что происходит с вашей талией.

Сроки? Вопрос интересный.

Когда вы хотите, чтобы это произошло? Если честно? Конечно же прямо сейчас! И это правильно. Поэтому срок равен произошедшему факту. То есть срок оставляем на усмотрение организма.

Второе.

Выписываете отношения с любимыми вами людьми.

Первая колонка: какие отношения с определенным человеком от того, что произошел факт выздоровления. Дальше записываете, как они меняются.

Третье.

Выписываете цели, которые у вас открываются в связи с достигнутыми результатами, также в утвердительной форме. Каждый день прописываете то, что сделано сегодня в движении к достигнутой цели.

Четвертое.

Желательно описать внешний вид, одежду, причёску, обувь, походку и т. д. в связи с достигнутым результатом по здоровью. Каждый день записывайте, что вы сделали со своим внешним видом согласно своему образу.

Этого достаточно.

И каждый день, утром и вечером работая с дневником, вы имеете возможность заниматься между делом, проходя по каждому участку. Раскрывая и проживая свершившийся факт.

Начинаете с внутреннего состояния: эталон женственности, эталон мужественности. Продолжаете коррекцию здоровья. Переходите на внешние параметры тела: внешний вид, одежда и все остальное. Отношения с людьми. Цели и задачи на сегодняшний день.



Упражнения, которые я вам предлагаю в следующем комплексе, помогают восстановить нарушенную связь между головным мозгом и

периферией, что является одной из причин заболеваний.

Для восстановления этой связи необходимо научиться вызывать ответную реакцию в необходимой зоне.

Упражнение «Приветствие»

Создайте настроение человека, у которого все замечательно со здоровьем.

В этом состоянии пройдите с вниманием по всем зонам, где необходим результат. Остановка в одном участке от десяти до тридцати секунд.

Самое важное при выполнении упражнения – ваше отношение! Как вы обращаете внимание в тот участок, в котором теперь все уже хорошо?

Если у вас десять проблемных зон, вам придется тратить на это упражнение от трех до пяти минут.

Два раза в день на это можно выделить время.

Упражнение «Волшебные ручки»

Представьте, что ваши руки обладают волшебной целительной силой. Отнеситесь к своим рукам так. Помойте их предварительно. С уважением. Разотрите так, чтобы они стали теплыми.

После того как «волшебные ручки» готовы, прикладывайте их к тем участкам, которым не хватает вашего внимания.

Просто слушайте, какие ощущения у вас появляются от прикосновения «волшебных ручек».

Если в момент упражнения появляются болезненные или неприятные ощущения, не волнуйтесь! Просто растворите их в тепле своих «волшебных ручек».

Но самое главное – помните! Выполнять упражнение должен здоровый человек! Просто для профилактики.

Упражнение не займет у вас много времени!

Упражнение «Тропинка жизни»

Для начала потренируйтесь.

Представьте себя кистью своей руки. Вы – это ваша кисть. Переместите сознание из головы в кисть.

В этот момент появляется ощущение распирания, тепла в кисти. Замечательно!

Вот таким перемещением сознания проходите по трем траекториям.

1-я траектория.

Из одной стопы, постепенно поднимаясь внутри ноги через область копчика и крестца, переносим сознание в другую стопу. И обратно.

2-я траектория.

Из одной кисти, поднимаясь по руке, через плечевой пояс, переносим сознание в другую кисть и обратно.

3-я траектория.

От головы сознание проводим внутри позвоночника до копчика и обратно.

Когда необходимо восстановить какой-то внутренний орган, сознание проводим по позвоночнику до уровня этого органа и заводим его в области органа.

Удерживаем сознание около минуты.

После каждой траектории возвращаем сознание в голову.

Когда упражняемся с перемещением сознания, рассматриваем тот участок, который проходим внутренним взором. Важно прочувствовать область, через которую вы проходите.

Все ощущения, которые появляются во время упражнения, правильны.

Если в каком-то участке возникает дискомфорт или боль, растворяйте их в сознании.

Упражнение «Сердце чувств»

Вы наверняка знаете, что к области малого таза во всех традициях особенное отношение. Этой области присваивают мистические, магические свойства.

Трудно с этим не согласиться.

Во-первых, все мы были рождены с помощью органов этой области. То есть это особенные участки нашего тела, они дают жизнь!

Во-вторых, в этой области заключаются ключевые отличия между мужчинами и женщинами.

В-третьих, в этой области большое скопление рецепторов, способствующих выбросу полового гормона в кровь. И как следствие, очень положительное влияние на работу организма, в любом возрасте. Это

только маленькая толика удивительных свойств области малого таза.

На сегодняшний день у некоторых людей наблюдается небрежное отношение к этой области. Это скорее всего последствия неправильной трактовки религиозных правил. Но нет ни в одном источнике того, что эту область надо отрицать! Там просто написано, что эту область надо чаще мыть. И не более.

Я не придумал ничего нового. И в тибетской, и в любой восточной медицине всегда предлагался комплекс физических упражнений для этой области. В виде напряжения и расслабления мышц области промежности. И это оправданно!

В течение дня как у мужчин, так и у женщин эта группа мышц практически не работает.

То есть мышцы в постоянном отпуске.

Ну а то, что находится в длительном отпуске, очень быстро начинает разлагаться и с трудом возвращается к работе!

А в участке, в котором нет соответствующей нагрузки, нарушаются обменные процессы, теряется связь с центром и падает иммунитет. Соответственно, эта область не защищена от инфекций и воспалительных процессов!

А если эта группа мышц находится в хорошем тонусе, любые проблемы, возникнувшие там, быстро убираются!

Наша задача эти мышцы и все прилегающее к ним и связанное с ними привести в порядок и поддерживать в рабочем состоянии.

На всякий случай — вдруг пригодится!

Как проводится это упражнение?

Просто сокращайте мышцы промежности. Каждый раз давая напряжение до приятных ощущений. И давая полное расслабление. Повторюсь, полное расслабление. Не надо торопиться!

Силу сокращений определяйте по своим возможностям. Не надо перебарщивать, но и не ленитесь!

Частоту сокращений также определяйте по возможностям. Упражнение не должно приносить усталость, но и сделать одно сокращение в день — темп никакой.

Количество сокращений у каждого свое. Но упражнение не должно занимать больше двадцати минут.

А вот теперь самое важное: во время выполнения упражнений важно состояние, в котором вы проводите упражнение!

Дорогие женщины! Сокращения выполняйте так, будто Мужчина только что признался вам в любви.

И с каждым сокращением продолжает вам говорить очень красивые слова. Представьте.

Он говорит: «Ты такая желанная!».

А вы в это время свою реакцию — в сокращение!

Он: «Ты моя любимая!».

А вы это — в сокращение!

Улавливаете?

Дорогие мужчины! То же самое. Но только со стороны вашей любимой Женщины.

В момент правильного выполнения упражнения начинают происходить удивительные вещи!

Во-первых, восстанавливается питание этого участка. Обменные процессы налаживаются! Поднимается иммунитет и сопротивляемость.

Плюс к этому активизируются рецепторы, которые отвечают за выброс полового гормона в кровь. А он является предвестником зачатия! И организм начинает запускать процессы подготовки к длительному пути. Зачатия, вынашивания плода, родов и кормления. А это очень полезно для организма!

За счет этого омолаживается кожный покров, уходят морщины, стрии, растяжки, дефекты кожи. Восстанавливается питание всех органов. В организме происходит срочная инвентаризация. Все, что соответствует здоровью, восстанавливается. Все, что не соответствует здоровью, удаляется.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика имеет большой эффект как для здоровья, так и для психики человека.

Комплекс, который я вам предлагаю, помогает прежде всего повысить иммунитет и поднять порог стрессовой устойчивости.

А это для современного человека равно сохранению жизни!

Человек, занимающийся данным комплексом два-три раза в неделю, спокойно реагирует на любые

стрессовые ситуации. А спокойствие – это 90% успеха в восстановлении здоровья и жизни!

При выполнении данных комплексов мы с вами укрепляем сердечную мышцу, проводим профилактику инфарктных и инсультных состояний и снимаем их последствия. Посредством данного комплекса приводятся в порядок все сосуды, в том числе сосуды головного мозга. Усиливается питание и снабжение клеток в организме. Укрепляется иммунитет и многое другое.

Комплекс выполняется в любом положении тела. Сидя, лежа, стоя. Выбирайте для себя комфортное положение.

Первый комплекс – «Круг»

В комплекс входит растягивание вдоха.

Задержка на вдохе.

Растягивание выдоха.

Задержка на выдохе.

Это основа упражнения.

Первую часть проводят на спокойном комфортном дыхании. При спокойном дыхании важно не напрягать ни одну часть тела! Быть насколько это возможно расслабленным! Даже на задержках дыхания!

Вторая часть этого комплекса выполняется с сопротивлением на вдохе через губы, расслабленность на задержке. Сопротивление на выдохе через губы, расслабленность на задержке.

Комплекс выполняется по четыре-шесть-восемь и т. д. кругов.

Длина вдоха, выдоха и задержек измеряется пятью-семью-девятью и т. д. ударами сердца.

Второй комплекс – «Рывок»

Поверхностным дыханием выполняются короткие вдохи-выдохи.

Первая часть выполняется с акцентом на вдохе.

Вторая часть выполняется с акцентом на выдохе.

Нельзя доводить упражнения до сильного головокружения!

Важно постепенно увеличивать порцию дыханий.

Третий комплекс – «Дыхание природы»

Активный глубокий вдох через рот.

Задержка на расслаблении.

Выдох с сопротивлением через губы.

Задержка на расслаблении.

Вторая часть: активный выдох через рот.

Задержка на расслаблении.

Вдох с сопротивлением через губы.

Задержка на расслаблении.

Так же, как и в комплексе «круг», четыре-шесть-восемь кругов на пять-семь-девять ударов сердца.

Четвертый комплекс – «Шарик»

Активный вдох с сопротивлением через губы.

Свободный выдох.

Вторая часть.

Активный выдох с сопротивлением через губы.

Свободный вдох.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

У основной массы людей на сегодняшний день проблемы со зрением связаны с отсутствием динамики мышц глаз.

Почему у многих после отдыха наблюдается хорошее, но кратковременное улучшение зрения?

Причина в привычном напряжении мышц глаз. Которое было накоплено за всю жизнь. У таких людей глаза напряжены даже во сне. А так как нервная система и весь организм может полноценно функционировать только в режиме напряжение-расслабление, то режим постоянного напряжения выражается в изменении зрения.

А для того чтобы снять привычное напряжение, необходимо дать нагрузку. После усиленной непривычной нагрузки происходит необходимое расслабление.

Плюс к этому — сколько существует вариантов движения глаз? И под все эти варианты есть способности наших глазных мышц. Их надо привести в тонус. А так как они не используются, то это приводит к проблемам.

Все это в комплексе приводит к нарушению питания глаз.

Итак, упражнения.

1. Тянем глазки на макушку.
2. Тянем глазки на гортань.
3. Тянем глазки направо.
4. Тянем глазки налево.
5. Тянем глазки в правый верхний угол.
6. Тянем глазки в левый нижний угол.
7. Тянем глазки в левый верхний угол.
8. Тянем глазки в правый нижний угол.
9. Выталкиваем глазки наружу.
10. Втягиваем глазки внутрь.
11. Жмуримся.

Между натягиванием — глаза, устремленные прямо, расслабить.

Упражнение выполняется без болезненных ощущений!

Натяжение выполняется по восемь-десять секунд.

В конце комплекса обязательно полное расслабление!

Послесловие

Вот вы и дочитали книгу до конца. Первый шаг сделан. И это только начало пути. Но дорога состоит именно из таких шагов.

С почином вас!

Я вам не желаю быстрого выздоровления! Как бы это парадоксально ни звучало.

Я вам желаю сознательного выздоровления, с последующими выводами. Чтобы вы больше не попадали в подобные капканы. Чтобы могли использовать этот опыт на благо себе и своим близким. Чтобы ничего кроме благодарности не осталось в вашей памяти от времени болезни.

Поэтому прошу вас: не спешите!

У вас есть время. И его надо использовать разумно.

Будете торопиться — дорога будет долгой и тяжелой, полной сомнений и разочарований. Не будете спешить — не заметите, как окажетесь на промежуточном финише с полной корзиной результатов.

Занимайтесь между делом, не отрываясь от жизни и своих близких. Не тратьте свою жизнь на выздоровление. Вы и так здоровы, просто забыли об этом.

Огромное количество людей вернули здоровье по данной технологии. Но важно не здоровье само по себе — оно как приятный побочный эффект. Важно то, что они нашли себя, веру и жизнь, полную любви.

Я вам желаю этого — найти веру, любовь и себя в жизни.

С уважением Андрей.

Друзья! На следующих страницах от имени издательства «Путь Мастера» мы хотели бы поблагодарить несколько компаний и их руководителей за выгодное долготелнее сотрудничество и выпуск этой книги.



**Прежде всего позвольте
рекомендовать вам
надежного партнера
по продвижению и
разработке интернет-
сайтов – компанию
LUXIS**

LUXIS – ЗАЙМИТЕ ПОЗИЦИЮ ЛИДЕРА!

→ Продвижение сайтов в поисковых системах

Вывод вашего сайта на первые позиции
поисковых систем по ключевым запросам

→ Продвижение в социальных сетях

Создание и ведение групп,
набор подписчиков

→ Разработка сайтов

Профессиональная разработка
и поддержка сайтов

**Работаем со всеми регионами! Дешевле, чем вы думаете!
Свяжитесь с нами любым удобным для вас способом:**

8 800 555 95 24 (звонок бесплатный)

Москва: +7 (495) 660 83 40, +7 (495) 649 66 55

Екатеринбург: +7 (343) 268 59 99

Сайт: www.luxis.ru E-mail: info@luxis.ru



*Далее, разрешите
представить Сеть
стоматологических
клиник «Твоя улыбка»*

→ ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

- Лечение молочных зубов
- Лечение постоянных зубов у детей

→ СТОМАТОЛОГИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ЛЕЧЕНИЕ

- Эстетическое восстановление зубов (реставрация)
- Комплексное лечение заболеваний пародонта (десен)
- Профессиональная гигиена полости рта
- Отбеливание

ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

- Протезирование, все виды, в т.ч. срочное, сложное протезирование
- Имедиат-протезирование, установка протеза сразу после удаления зуба
- Шинирование (укрепление) подвижных зубов

→ ХИРУРГИЯ

- Установка имплантатов
- Самая низкая цена в городе на имплантаты!
- Удаление зубов
- Выдача больничных листов при установке имплантатов!

→ РЕНТГЕН

→ ЗУБОТЕХНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Адрес: 654040, Кемеровская обл., г. Новокузнецк
 ул. Петракова, 46 тел.: 8 (3843) 36 87 27, сот.: 8 905 909 11 55
 ул. Дружбы, 39-103 тел.: 8 (3843) 45 05 34, сот.: 8 905 907 00 55
 ул. Архитекторов, 22 тел.: 8 (3843) 62 01 00, сот.: 8 905 907 66 55
 Сайт: www.smile-nk.ru, tvoяулыбка.pф E-mail: yoursmile_nk@mail.ru

Предоставляем услуги зуботехнической лаборатории врачам-ортопедам и стоматологическим кабинетам.
Рассрочка или кредит оформляется на месте!



Также благодарим
нашего партнера –
компанию
ООО «ПринтМет»

ЦВЕТНАЯ ПЕЧАТЬ НА МЕТАЛЛЕ

→ Изготавливаем на металле:

- наградные и поздравительные дипломы на деревянной подложке,
- памятные сертификаты,
- шильды и технические таблички на оборудование,
- офисные таблички,
- оригинальные подарки, настенные часы,
- бейджи, VIP-визитки,
- фотографии на металле.



Тираж от 1 штуки

Использование высококачественных материалов и оборудования - гарантия высокого качества!

Заказ изделий:

ООО «ПринтМет», 105113, г. Москва, ул. Вольная, д.13

Тел.: +7 (495) 943 12 30, +7 906 718 18 68

Сайт: www.printmet.ru E-mail: info@printmet.ru



ШКОЛА МАСТЕРОВ ПУТИ® И ЖУРНАЛ «ПУТЬ МАСТЕРА»®

*Представляем вам
нашего стабильного
и надежного партнера
в сфере организации
и проведения семина-
ров – Школу Мастеров
Пути®*

→ Школа Мастеров Пути® проводит оздоровительные семинары, курсы развития личности, авторские программы во многих городах России и за рубежом.

- Наша Школа объединила последователей Ошо, Хазрат Инайят Хана, Идрис Шаха, Руми, Аль-Газали, Авиценны, Омара Хайяма, Георгия Гурджиева, Мирзакарима Норбекова и других.
- Наша Школа – это организация, в которой каждый человек, стремящийся развиваться и совершенствоваться, может легко это сделать, получить дополнительные знания или просто пообщаться с единомышленниками, отправиться в совместное путешествие и реализовать свои самые смелые проекты.
- Школой проводятся выездные семинары на Алтай, Байкал, в Узбекистан, Индию и другие уголки земного шара.

→ С 2009 года наша Школа выпускает журнал «Путь Мастера»®

В журнале представлены уникальные статьи, интервью с мастерами, интересные материалы по следующим направлениям:

- Восстановление здоровья
- Развитие интуиции
- Укрепление семейных отношений
- Достижение успеха в бизнесе
- Развитие интеллекта
- Занятия спортом
и по другим темам

Подписаться на электронную версию журнала и найти список представительств Школы Вы можете на нашем сайте:

WWW.MASTER-WAY.RU



ИНСТИТУТ ЗДОРОВЬЯ, СЕМЬИ И УСПЕХА

→ Институт здоровья, семьи и успеха был создан командой единомышленников, занимающихся поиском новых инструментов для раскрытия потенциала человека.

- В задачи Института входит изучение человеческих возможностей и разработка новых технологий для самореализации человека.
- Мы предлагаем исключительные авторские программы, позволяющие восстановить и сохранить здоровье, гармонизировать семейные отношения и добиться успеха в бизнесе и других сферах жизни.
- В разработке программ мы используем практический опыт сотен тысяч людей и открытия ученых в области психофизиологии, медицины и психологии.
- Занятия проводят только практикующие специалисты.

→ Наиболее популярные on-line программы нашего Института:

- Здоровье активных и успешных людей
- Идеальная женщина глазами мужчины
- Секреты интимных отношений
- Счастье ребенка в ваших руках
- Секреты эффективного общения
- и многие другие

В крупных городах России и зарубежных стран ежегодно проводятся семинары Института, а также действуют кабинеты, где под руководством ведущих специалистов проводятся гимнастические оздоровительные и реабилитационные комплексы упражнений.

Познакомиться с программами Института и пройти обучение
вы можете на сайте **WWW.IZSU.RU**

Представляем вам элитарный Клуб миллионеров Golden MSN Club®

Стань миллионером во всем!

КЛУБ МИЛЛИОНЕРОВ GOLDEN MSN CLUB®

Сегодня Клуб миллионеров Golden MSN Club® – это 15 летняя история успеха людей и компаний, это программа обучения, в которую входят:

- Программа Клуба, которая работает и совершенствуется более 15 лет!
- Около 20 онлайн-семинаров по темам: личные финансы, лидерство, управление бизнесом, продажи, семейные отношения, здоровье, воспитание детей и другие.
- Клубные онлайн-занятия в режиме реального времени.
- Специальные упражнения для самостоятельных занятий.
- Личная связь с ведущими Клуба и индивидуальная работа.
- Общение с другими участниками.
- Обмен опытом, деловыми связями и контактами.



Главный ведущий Клуба – Андрей Макрица, бизнесмен, владелец и совладелец нескольких компаний, один из основателей Школы бизнеса RONUM.RU, ведущий Клуба миллионеров Golden MSN Club на протяжении 15 лет, куратор Института здоровья, семьи и успеха на протяжении 18 лет, автор книг и методик по раскрытию потенциала человека.

Ведущий Клуба – Александр Гольденберг, бизнесмен, владелец и совладелец нескольких компаний, один из основателей Школы бизнеса RONUM.RU, спортсмен, имеющий черный пояс по айкидо, автор книг по достижению успеха в бизнесе и развитию личности.

В процессе обучения по программе Клуба вы освоите столько знаний и навыков, сколько обычные люди успевают получить за 10 лет. Ваша жизнь станет гораздо более динамичной и масштабной.

Для получения дополнительной информации позвоните по телефонам Клуба:

+7 (495) 649 88 50, +7 (812) 385 53 35

Информацию о деятельности Клуба смотрите на сайте: WWW.GOLDEN-MSN.RU

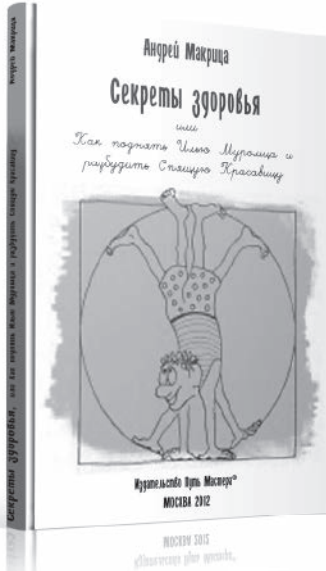
Чтобы начать обучение, подайте заявку в свободной форме на адрес: 1@golden-msn.ru
Все заявки рассматриваются! Ответом вы получите анкету, которую необходимо будет заполнить и прислать нам.



→ Нас 300 000 человек! Присоединяйтесь! www.ronum.ru

- Мы работаем по всему миру
- Также мы проводим обучение через Интернет
- Мы готовим собственников бизнеса
- В основе учебных программ Школы лежит опыт многих успешных предпринимателей из Клуба миллионеров Golden MSN Club®
- Одна из наших книг «БИЗНЕС-СОВЕТНИК» получила широкое признание в интернет-сообществе – более 1 000 000 читателей!
- Совместно с Клубом миллионеров Golden MSN Club® мы выпускаем журнал ПУТЬ МАСТЕРА. БИЗНЕС®

Для связи с администрацией Школы, а также открытия новых представительств используйте e-mail: 1@ronum.ru



Представляем вам книгу Андрея Макрицы из серии «Секреты здоровья и успеха» – «Секреты здоровья, или Как поднять Илью Муромца и разбудить Спящую Красавицу»

→ Книгу можно приобрести с двумя аудио/дисками оздоровительного курса и (или) курса «Психология успеха»

2 диска оздоровительного курса:

Диск 1:

1. Коррекция зрения8.07
2. Коррекция сахара7.00
3. Восстановление сна6.35
4. Коррекция желудочно-кишечного тракта...6.47
5. Избавление от аллергических реакций6.27
6. Избавление от варикоза5.58

Диск 2:

1. Общая коррекция здоровья 10.32
2. Гинекологический аутомассаж 18.55
3. Коррекция фигуры для женщин..... 8.19

2 диска курса «Психологии успеха»:

Диск 1:

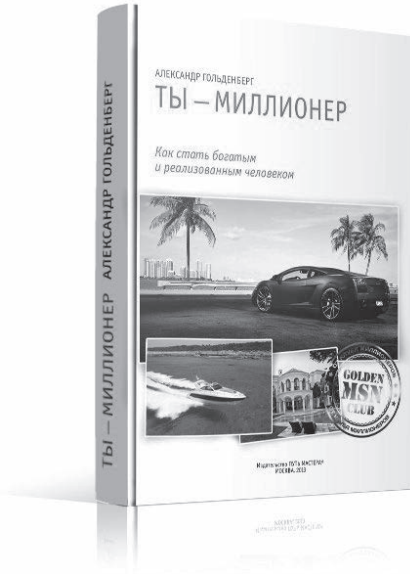
1. Избавление от чувства вины4.18
2. Коррекция отношений8.33
3. Образ успеха11.22
4. Выход из тупиковых ситуаций.....11.19
5. Подготовка к серьезному событию7.44
6. Коррекция прошлого13.48

Диск 2:

1. Очищение 34.10
2. Прощение 16.45

Эти и другие диски вы можете приобрести в интернет-магазине на сайте www.izsu.ru

Представляем вам книгу
Александра Гольденберга
«Ты – МИЛЛИОНЕР»



➔ Эта книга поможет
вам ответить
на вопросы:

- Как стать богатым и реализованным человеком
- Как придумать идею своего бизнеса
- Как увеличить свой доход
- Как развить интуицию
- Как достичь успеха в делах и карьере
- Как открыть свое дело с нуля
- Как преодолеть свой страх и начать действовать
- Как стать миллионером

«Неважно, что другие думают о вас, — важно, каково вы мнения о себе. Любую мечту можно воплотить, любой цели можно добиться. Сделайте первый шаг на пути к вашей мечте, и вы увидите, на что вы действительно способны!»

Приобрести книгу можно в интернет-магазине:
www.ronum.ru/shop/



Представляем вам книгу
Андрея Макрицы из се-
рии «Секреты здоровья
и успеха» – «Секреты
успеха, или Жизнь
по щучьему велению»

Эта книга – набор эффективных практических рекомендаций и упражнений для достижения успеха в жизни. Здесь обобщен опыт людей, добившихся реальных выдающихся результатов, собранный автором на занятиях известного Клуба миллионеров в течение 15 лет.

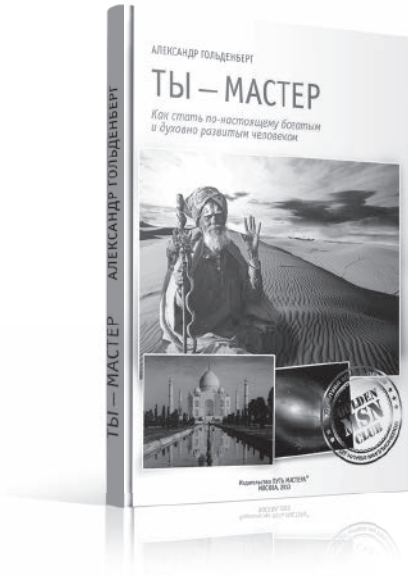
→ Данные упражнения позволяют:

- Освободиться от страхов и отрицательных эмоций
- Определять и эффективно планировать цели
- Налаживать и восстанавливать отношения с людьми
- Достигать успеха в бизнесе и карьере
- Создавать и управлять необходимыми ситуациями
- Эффективно распределять время и управлять им
- Раскрыть и увеличить свой потенциал
- Освоить и сознательно управлять интуицией
- Освободиться от слабостей

Андрей Макрица – бизнесмен, владелец и совладелец нескольких компаний, ведущий Клуба миллионеров Golden MSN Club более 15 лет, педагог-куратор «Института здоровья, семьи и успеха» в течение 18 лет, автор книг и методик по раскрытию потенциала человека.

Приобрести книгу можно в интернет-магазине:
www.ronum.ru/shop/

Представляем вам книгу
Александра Гольденберга
«Ты – МАСТЕР»



→ Эта книга поможет вам ответить на вопросы:

- Как раскрыть тайны человеческого сознания
- Как выйти за пределы своих возможностей
- Как вырваться из серой массы и реализовать свои цели
- Как развить интуицию и другие скрытые в человеке способности
- Как преодолеть страх и обрести силу
- Как раскрыть потенциал своей личности

«Мастером может стать каждый. И ты можешь стать им. Все великие люди, даже пророки, становились таковыми. Все зависит от тебя самого. И только тебе решать, когда именно ты начнешь свой Путь!»

Приобрести книгу можно в интернет-магазине:
www.ronum.ru/shop/



*Представляем вам книгу
«БИЗНЕС-СОВЕТНИК»
от Клуба миллионеров
Golden MSN Club и Школы
бизнеса RONUM.RU*

Сборник рекомендаций для начинающих и действующих бизнесменов, который вы держите сейчас в руках, вызвал бурную реакцию и обсуждение в интернет-сообществе среди людей, занимающихся и интересующихся бизнесом, и набрал огромное количество просмотров и отзывов.

Данный сборник создавался при участии успешных бизнесменов, входящих в состав известного Клуба миллионеров Golden MSN Club. В процессе отбора материала для этого издания мы учитывали основные вопросы, с которыми приходится сталкиваться каждому бизнесмену.

По многочисленным просьбам наших друзей, единомышленников и всех интересующихся мы обобщили наш совместный опыт в уникальном удобном печатном варианте – чтобы наш БИЗНЕС-СОВЕТНИК всегда был у вас под рукой.

➔ Желаем вам достичь успеха – во всем. Как говорят в нашем Клубе: «Стань миллионером во всем!»

Приобрести книгу можно в интернет-магазине:
www.ronum.ru/shop/



нейминговое агентство

Рекомендуем вам наших партнеров по креативным рекламным разработкам – специалистов агентства Create Name

*Открываете новый бизнес? Выводите на рынок новый продукт?
Вам необходимо название, выгодно отличающее вас от конкурентов?
Нейминговое агентство Create Name оказывает следующие услуги:*

- ➔ **Разработка названий для компаний, товаров и услуг**
- ➔ **Профессиональная помощь по подбору доменных имен**

Специалисты компании Create Name разработают название для: магазина, салона красоты, кафе, бара, ресторана, гостиницы, автосалона, шоу-рума, студии, фитнес-центра, книги, журнала, интернет-портала, сайта, музыкальной группы и т.д.

Create Name. Успешное название – для успешного бизнеса!

Сайт: www.createname.ru
E-mail: 1@createname.ru
Тел.: + 7 (343) 268 24 55

Представляем вам
книгу «КОМПАЬОН,
или 10 дней из жизни
миллионера» от
Клуба миллионеров
Golden MSN Club



Книга «КОМПАЬОН, или 10 дней из жизни миллионера» была написана на основе тех историй, которые я записал со слов своего партнера по бизнесу или в которых принимал участие сам. Эта книга о навыках успешного человека, каковым может стать каждый.

Книга представляет собой набор историй и рассказов, которые собраны в десять условных дней-глав. Почему в десять? Потому что я искренне убежден, что любой человек может полностью изменить свою жизнь за десять дней!

Я очень рад, что мне в жизни повстречался человек, который, на мой взгляд, является одним из выдающихся бизнесменов нашей страны. Своими успехами и достижениями я во многом обязан ему.

За время нашей совместной работы компаньон передал мне некоторые тонкости ведения бизнеса, которым невозможно обучиться ни в институте, ни по книгам, ни одним из известных мне способов.

Систематизировать эти знания в некоем учебнике я не видел никакой возможности, поэтому и описал, как все происходило в моей собственной жизни...

Автор: **Александр Гольденберг**

Приобрести книгу можно в интернет-магазине:
www.ronum.ru/shop/

Книга «Коммерсант:
бизнес как искусство»



Школа бизнеса RONUM.RU и Клуб миллионеров Golden MSN Club представляют новый бизнес-учебник, который перевернет ваше сознание и поможет разобраться в тонкостях ведения своего дела. Даже если вы ведете бизнес много лет, прочитав эту книгу, вы поймете, что находитесь только в начале этого большого пути.

→ **В этой книге вы найдете ответы на многие вопросы, волнующие каждого бизнесмена:**

- Как эффективно управлять деньгами
- Как без потерь выйти из долгов и создать капитал
- Как эффективно работать с клиентом и его привлечением
- Что необходимо знать и делать для того, чтобы успешно продавать
- Как создать эффективный коллектив и управлять им
- Как оптимизировать бизнес и отойти от оперативного управления посредством делегирования полномочий
- Как грамотно проводить переговоры
- Что главное при создании продукта
- ... и многое другое

Мы уверены в том, что эта книга поможет вам привести свой бизнес в порядок и заработать еще не один миллион в той валюте, которую вы предпочитаете.

Приобрести книгу можно в интернет-магазине:
www.ronum.ru/shop/

*Представляем вам
нашего стабильного
партнера
ООО «Проектное бюро
«Зодчий»*



ЗОДЧИЙ

→ Мы проектируем:

- Много- и малоэтажные жилые дома
- Медицинские, детские дошкольные учреждения и школы
- Торговые и офисные здания
- Комплексную застройку
- Инженерную подготовку, инженерные сети
- Промышленные и складские объекты

→ Мы выполняем:

- Проекты планировки, межевания территории
- Эскизные проекты
- Презентационные альбомы и макеты
- Проектную и рабочую документацию по всем основным разделам (за исключением специальных)

→ Мы помогаем:

- Оценить инвестиционный потенциал земельных участков
- Подготовиться к публичным слушаниям
- Получить Технические условия на подключения к сетям
- Пройти государственную экспертизу

Нашим бюро выполнены проекты зданий, сооружений и комплексов в Москве и Московской области, Уральском регионе, Сибири, Поволжье и других регионах.

Свяжитесь со специалистами бюро по телефонам:

Москва: +7 (499) 403-32-19 Екатеринбург: +7 (343) 298-05-94

Контактное лицо: Ильина Светлана Петровна

E-mail: Zodchyproekt@yandex.ru

Андрей Макрица

**Секреты здоровья,
или Как поднять Илью Муромца
и разбудить Спящую Красавицу**

Компьютерная верстка Елена Путинцева

Подписано в печать 15.03.12. Формат 60х90 1/16. Усл. печ. л. 8,7.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в Типографии АМБ
620026, г. Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, 59.

По вопросам оптовых поставок книги обращайтесь
в Издательство «Путь Мастера», тел. +7 (495) 649-88-50,
e-mail: 1@izsu.ru



Вам еще не надоели сказки о волшебниках-целителях, которые по фотографии лечат геморрой?

Вы еще не устали слушать рассказы о том, как какой-то экстрасенс помог дяде Васе избавиться от прыща?

Вы до сих пор ходите к бабкам?

Вы же цивилизованный и образованный человек!

Но ведь целители, экстрасенсы, бабки и все остальные не участвовали в разрушении вашего здоровья! Вы сами его разрушили. И только вы сможете восстановить свое здоровье! Своим трудом! И никак иначе!

Для восстановления здоровья необходимы знания. В этой книге доступным языком описано и объяснено, как работает наш организм и что его приводит к болезни.

Здесь вы найдете простые инструменты для восстановления здоровья. И не только здоровья!

И помните: вера без действий мертва! Не будет действий – не будет результатов!

Также в этой книге дан комплекс физических упражнений «Гимнастика Великих Лентяев», аналогов которой в мире не существует.

Да, кстати, у меня нет медицинского образования, нет психологического образования, нет никаких ученых званий и степеней! Я просто человек.

Но самое главное, что у меня есть, любовь к вам! А еще шестнадцатилетний опыт работы с людьми и удивительные результаты восстановления ими здоровья и жизни. А за эти годы не одна сотня тысяч людей решили свои проблемы.

Да и сам я начинал, если быть честным, с полной задницы! Имею право так выразиться, потому что необразованный!

*Желаю вам любви!
С Богом!*

Искренне Вася!
Алекс