

# И смех и грех

под редакцией С. В. Барановой



Том II

лекарство от депрессии



# Сборник И смех и грех... (лекарство от депрессии). Книга вторая

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4575506](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4575506)*

*И смех и грех... (лекарство от депрессии). Книга вторая / под ред. С. В. Барановой.: Новая реальность; Москва; 2012*

## Аннотация

Юмор в любой ситуации помогает человеку оставаться самим собой. Все люди разделяются на два вида – созидателей и страдающих, которые разрушают не только себя, но и окружающий мир. Но не сразу человек становится созидателем. Очень часто с рождения его буквально запихивают в страдания и другие разрушительные состояния. В результате многие считают себя или плохими, неспособными и несчастными, или, наоборот, их самомнение и чувство важности перехлёстывают все допустимые нормы. Обе группы, конечно же, страдают, что часто сопровождается депрессиями. Наша книга содержит статьи, авторы которых не относятся к касте писателей. Авторы – занимающиеся в системе психофизического совершенствования. Авторы некоторых статей не проставлены, потому что затерялись в потоке времени... Здесь представлены высказывания и размышления на разные темы, смешные магические приёмы,

а также полезные изобретения и советы. Вы улыбнётесь, читая крылатые выражения занимающихся на занятиях и представленные дневники развития. Эта книга поможет увидеть, что не только у вас бывают печальные состояния и, если посмотреть на них с юмором, то они могут превратиться в весёлые истории. И да пусть эта книга станет для вас лекарством!

# Содержание

Глава 1 Наше оздоровление	5
Советы мудрой... Бабы, или как я оздоровилась	5
Тест для тех, кто ещё болеет	12
Оздоровительное вливание	14
Беседа о питании мясом (дословная запись)	17
А вот как я выходил из трёхдневного оздоровительного голодания (реальный опыт)	20
Разминка (дословная запись кого-то из первых инструкторов)	24
Профессионал	27
После утреннего купания	29
Беседа о совместной жизни с животными	30
О любви к животным	33
Беседа о похоти (дословная запись)	38
Уважай ближнего своего	42
Посвящается Инструктору С. В. Б	45
Вредные привычки 21 века	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Под редакцией Светланы  
Васильевны Барановой  
И смех и грех...  
(лекарство от  
депрессии). Книга вторая**

*Выражаем признательность двум Михалычам:  
Таперову Юрию и Рогову Вячеславу за  
материальное содействие в издании книги*

**Глава 1 Наше оздоровление**

*Мы Землю шагами меряем,  
Себя по ней передвигая,  
И, занимаясь в «Единении»,  
Мы создаём основы рая.*

**Советы мудрой... Бабы,  
или как я оздоровилась**

*Комиссарова Ольга*

Уся в болячках, уся... А не жалуясь.

Потому как болячка, она, значащая, как указка. Стало быть, я, как ежиха, вся в указках. Все указывают, указывают... А лечить-та кто будет? Вот сама и взялась: таблетки пила килограммами – не помогли, по экстрасенсам бегала – чуть помогают, но, видать, денег мало дала – опять заболела. А тут с такими умными людьми-та, уж с такими умными-та повстречалась. Усё объяснили, рассказали, добрым словом приветили. Щас усё выложу, как на духу, усё как есть об эти болячки расскажу.

Болячки – это грязь у нас внутри. А таблетки пить – ту грязь копить. А грязь-то липучая: чем больше внутри, тем больше снаружи пристаёт. И пожаловаться на болячки нельзя – кому скажешь, да ещё пожалеют (не дай бог), тут с другого и нахватаешься грязи-та.

Когда по врачам ходила. А я ой, как ходила!.. Узнала, что сколько органов в теле, столько и врачей-специалистов. Специалист – он про один тока орган и знает (шесть лет учил-ся!), на большее у него ума-та не хватает.

А терапевт этот, как говорящая пишущая машинка. Что в рекламе говорят, то и он. Отбери, говорит, эффералган у пса. Да какой же пёс отдаст?!..

Ой, прожила-та сколько лет, а не знала, что каждый орган от другого зависит, а кишки – чуть ли не самые главные. Ну, как не то поешь, да не в том количестве – по кишкам-та пой-

дёт, да усё тело не тем и напитает, дак сразу и вспомнишь, где какой орган находится. Стало быть, с питания и начинать надо. Больше половины болей от неправильной еды.

А вторая половина – от эмоций, отрицательных, конечно. Ежели мыслей плохих много, переживания разные, настроение плохое – усё, жди, сейчас что-нибудь заболит. А лучше не ждать. Лечить эмоции – не обязательно к психиатру ходить. Их самим можно править. Плохие мысли не слушать – от стрессов под воду нырять. С головой. А когда вынырнешь, хорошее настроение само придёт, потому как не задохнулась.

Вот, в церкви была – батюшка сказывал, что боли – это страдания во искупление!.. Поэтому-то и искупаюсь в воде каждый день... А страдать – тока жизни пропадать...

Вот теперь всем сразу и занялась в комплексе: чаи травяные пью, да уринотерапию применяю, специальные упражнения делаю, да вредные привычки выгоняю. А думаю и представляю только хорошее: какая я красивая, да молодая, да здоровая.

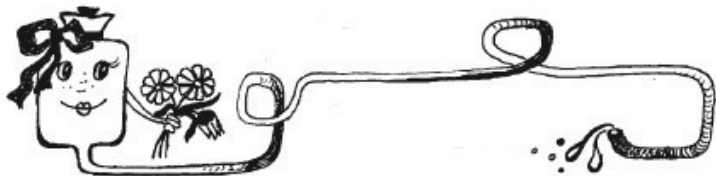
Вот и болезни усе, как есть, излечу, да и замуж пойду!.. Чай, в мои-то 85 ухажёр уж точно сыщется, чтоб гармонию увеличивать на свете!

***Вот и совет хочу дать желающим оздоровиться.***

Ежели у вас артрит, рахит и вялотекущая шизофрения, то... радуйтесь! Потому что у вас нет чесотки, воды в колен-

ке и послеродовой горячки!

*А вот и желающим похудеть.* Возьмите равные части усах продуктов, которые есть у вас в доме. Добавьте немного холодной воды (до края тазика), соли, перца, лавровый лист, сахар и специи по вкусу. Перемешайте и варите на медленном огне, пока не проголодаетесь. Затем снимите крышку, понюхайте и, убедившись, что есть это совершенно невозможно, быстро выбросите отдельными порциями в унитаз...



\* \* \*

*Тюрчев Владимир*



Дорогие товарищи, здравствуйте!  
К вам, друзья, захотел обратиться:  
Вас болячки ещё не замучили?  
Не собрались оздоровиться?

И здоровьице ваше неважное,  
Да и сил никаких не находится,  
И начальник – собака страшная...  
(Для чего же такие водятся?)

Что болячек у вас до чёрта —  
Это, в общем-то, даже славненько.  
Мы начнём с выполнения асан  
Потихонечку, знаете ль, плавненько.

Очень медленно и расслабленно  
Мы завяжем вас в позу дикую.  
Ничего – мы поможем, лапочки!  
Я здоровье вам запросто выкую!

Будем вместе питаться праною,  
От картошечки с мясом откажемся,  
И деньжата сразу появятся...  
Ничего это мне не кажется!!!

Лишний вес – это дело плёвое!  
Вы получите установочку:  
«Голоданье – занятие клёвое!  
Чтобы стать через месяц Дюймовочкой».

Каждой женщине мужа выделим  
Не такого, как раньше – лоха,  
А непьющего, некурящего,  
Молодого Человекобога!

Научу я всех медитировать.  
Глаз у вас откроется... Третий!  
Кто-то станет легко левитировать,  
Ну а кто-то добьётся бессмертия...

ДАЕШЬ  
РАЗВИТИЕ!



# Тест для тех, кто ещё болеет

Знаете ли вы, что у Иова был фурункулёз. Юлий Цезарь был лыс. Королева Елизавета I потеряла все волосы до последнего. Наполеон страдал чесоткой. Л. Толстой мучился афтозным стоматитом. У Вагнера была экзема. У Хемингуэя был псориаз. Уинстона Черчилля терзала упорная склеродермия и нестерпимый зуд. Доктор Тим Дули умер от меланомы. У Линдона Джонсона был рак кожи. У Роланда и Нэнси Рейган – тоже. У Михаила Горбачёва большое родимое пятно на голове. Голда Меир, Артур Рубинштейн и Ричард Никсон всё время болели опоясывающим лишаём. У Телли Саваласа есть большая родинка. У Элизабет Тейлор и Мадонны – тоже. Так что радуйтесь тому, что вы с вашими прыщами и угрями находитесь в хорошей компании.

• Определи, насколько ты велик и не расстраивайся по поводу своих недугов, а тем более – не лечи их. Иначе перестанешь быть великим.

\* \* \*

*Игнатьева Татьяна*

В Божественном Света потоке,  
В сиянье Вселенской Звезды

Живёт Человечество, Люди,  
И часть человечества – мы.

Законы для мира – едины,  
Их надо стремиться познать,  
Чем после, махая руками,  
Кирпич от себя отгонять.



# Оздоровительное вливание

*(дословная запись беседы инструктора-оздоровителя о необходимости очистительной процедуры в жизни развивающегося человека)*

*Плаксин Вадим*

Если вы решили начать с понедельника новую жизнь, то начать её можно и нужно с кружки Эсмарха. Для начала предварительно зажмите один конец и пропустите тёплую воду. Если ещё добавить упаренную мочу, то все залежи очень здорово покажутся...



Самый высший пилотаж – это заполнить всю кружку Эсмарха упаренной уриной. Правда, на это способны только

смельчаки, зато у них всё очень хорошо отшваркивается за все годы жизни.

Начать нужно обязательно снизу, а иначе, если делать сверху, то всё застрянет. Да, ещё нужно смазывать задний проход от крема до мыла, чтоб не щипало. Делать лучше в ванной. Но если соберутся 2–3 человека, то на общем поле будет веселее. Желательно то, что выходит, сохранить.

Сколько вливать? Да, вливать нужно. Вначале 0,5 литра, а потом – сколько влезет. Вначале может начать покалывать, но потом дойдёт до свободного перекачивания воды. Это очень любопытные ощущения...

Напоминаю: во время процесса не напрягаться!

Если засунули трубку в отхожее место, то чистить нужно до чистой воды. Это хорошо, но долго течёт.

Что говорите? Ах да, для начала просто постарайтесь засунуть трубку, а уж если вошла, то можно засунуть и поглубже.

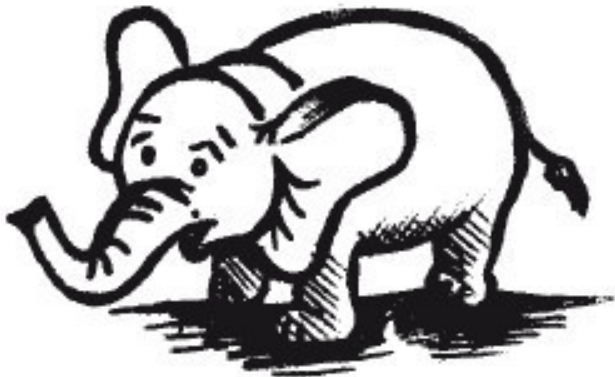
Что спрашиваете? Насчёт запаха упаренной мочи и родственников? Ну, поначалу они ничего не заметят, а потом, когда обратят внимание, то объясните, что этот процесс у вас временный...

Итак, желаю удачи!

\* \* \*

*Дубров Валерий*

Куда б ни ехал ты, ни шёл, мой друг,  
На юг иль за полярный круг,  
Возьми с собой мочалку, щётку, мыло,  
Чтоб твоё тело чисто было.



# **Беседа о питании мясом**

## **(дословная запись)**

*Володина Татьяна*

Человек сам решает, есть или не есть мясо, но каждый должен знать, что всё записанное в генах убитого животного усваивается его организмом. К тому же поедание мяса – это нарушение этики взаимодействия с Природой. Перестань есть – весь вопрос исчезнет.



Людей через мясо-то убивают информационно и энергетически, поэтому они и болеют. Убойная пища навязывает информацию об образе жизни и задачах животного. У человека, питающегося мясом, не происходит обновления клеток, так как мясо – это мёртвые клетки... Но зато в человека переходят агрессия, страх, боль, трупный яд, токсины, наркотические вещества и другие составляющие животного...

По строению желудочно-кишечного тракта человек относится к плотоядным, т. е. к хищникам, а хищник – это всегда жертва, поэтому-то тот, кто ест мясо, всегда притягивает ситуации насилия. К тому же, представьте, что творится в желудке при 37 °С, как там всё гниёт... И тогда ваше «нельзя» отпадёт, а появится просто «не надо»...

И конечно, видно, что мы едим, тем и становимся: коровами, свиньями или солнечной энергией из растительной пищи. «Не пей водицы из копытца – козлёночком станешь, и будет у тебя Бог не человеческий, а скотский»!

Животных надо уважать! А потребление убойной пищи создаёт спрос на убийство и передаёт в мир агрессию. Если ты думаешь о детях, то сделай свой выбор!!!...

# **А вот как я выходил из трёхдневного оздоровительного голодания (реальный опыт)**

*Баранов Антон*

Меню на 2 апреля 2000 г.

## **8:00 Завтрак**

Сок свекольный – 200 мл; спирулина – 1 табл.

## **9:00 Ланч**

Сок томатный – 200 мл; сок морковный – 200 мл; сок свекольный – 200 мл; изюм 100 г.

## **11:00 Второй ланч**

Сок томатный – 200 мл; изюм – 100 г; яблоки 2–3 шт.; бананы 2–3 шт.; орехи грецкие – 100 г.

## **13:00 Обед**

Салат из огурцов, помидоров, лука, чеснока и горошка – 200 г; древесный гриб с майонезом или соевым соусом – 3 шт.; салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом – 200 г; квашеная капуста с луком и маслом – 200 г; салат из редьки с маслом – 200 г; спаржа-100 г; спирулина – 1 табл.; царская таблетка – 1 шт.

## **16:00 Полдник**

Крапивный суп с яйцом, майонезом и луком -200 г; салат

из свежей капусты с маслом – 200 г; квашеная капуста с маслом и луком – 200 г.

### ***18:00 Ужин***

Крапивный суп с яйцом, майонезом и луком – 200 г; древесный гриб с майонезом и соевым соусом – 3 шт.; чай каркаде с сахаром – 200 г.



### ***20:00 Паужин***

Варёная картошка с грибами – 200 г; квашеная капуста с маслом и луком – 200 г; сырки с хлебом и чай каркаде с сахаром; спирулина – 1 табл.; царская таблетка-1 шт.

Как прошло само голодание – опишу в следующий раз. Но выход, считаю, удался на славу!

***А также я предлагаю вам рецепт одного очень вкусного Кушанья:***

Достаньте из холодильника 1 кг Кушанья, положите на сковородку или в кастрюлю. Разогрейте, добавив специи по вкусу. Подавайте горячим. Не забудьте полить Кушанье кетчупом.

\* \* \*

*Новиков Владислав*

Я наелся до отвала,  
Только это явно мало.  
И бегу скорей опять  
Я добавку получать.

И давай её рубать,  
Ложкой в рот себе пихать!  
Ну а если не жевать,  
Можно больше напихать.

Супа литров этак пять  
Можно запросто умять,  
При условии, конечно,  
Если кашей разбавлять.

И чайком потом запить,  
Чтобы всё в кишечник смыть.  
И тогда в желудок можно  
Что-нибудь ещё спустить:

Скажем, пряников пяток  
Или сахару кусок —  
Это, в общем-то, неважно.  
Лишь бы выдержал пупок.



## **Разминка (дословная запись кого-то из первых инструкторов)**

Выполняйте разминку с концентрацией в каждом суставе и позвонке на ощущении мягкости, подвижности и движении без трения. В разминку включите различные скручивающие и вращательные движения; но шпагаты, приседания и отжимания от пола не делайте!



Одновременно с мысленным сопровождением плавных движений ощущайте втекание и вытекание воздуха. При дыхании хорошо ощущайте протекание воздуха. Ноздри нажимайте аккуратно пальцами рук. Разминку проводите с широкими разминочными движениями. Движения служат для помощи совершения вдоха и выдоха.

А теперь лёжа на полу лицом вниз, ноги согните в коленях и возьмитесь руками за лодыжки, поднимите верхнюю часть туловища и бёдра, балансируя на низе живота. При выполнении этого упражнения концентрируйте внимание на теле от основания шеи до пупка.

Следующее упражнение:

Стоя на коленях, руками упритесь в пол и прогнитесь в пояснице. Выполняйте упражнение, ощущая нижнюю часть тела от пупка до копчика включительно.

А теперь отдых:

Вытянитесь и расслабьтесь. Почувствуйте, как постепенно отяжелело всё тело, от пяток (плавно, переходами) до затылка. Затем всё тело, от пяток до макушки, заполняется тёплой водой. И тело перестаёт ощущаться 10 минут...

# Профессионал

*Савенков Александр*

Я в йоге профессионал.  
Стал заниматься у театра,  
Но дворник это увидал  
И сразу вызвал психиатра.

Я – Бог, посланник, я – святой!  
Зовут меня – Учитель Сашка!  
И все друзья вокруг со мной  
В смиренных рубашках.

Я занимаюсь с ночи до утра,  
Инструктором хочу стать очень!  
...Но как всегда, придёт сестра  
И снова сделает укольчик.



# После утреннего купания

Синие руки, из носа течёт...  
Клацают зубы, но это не в счёт.  
Улыбкой сияет младое чело.  
Все понимают – губы светло...



## **Беседа о совместной жизни с животными**

*Филина Клара* Живя вместе с животными (собаками, кошками, хомяками и др.), люди часто общаются с ними как с себе подобными, наделяют их человеческими качествами, тем самым «очеловечивая их». В результате такого общения животные «чертами характера» становятся похожи на своих хозяев. Как вы думаете, что же, в таком случае, по каналу обратной связи происходит с человеком? Люди «особачиваются», «окошачиваются», «охомячиваются»... В результате люди дарят не только эмоции своим любимчикам – собачкам и кошечкам, но и нежность, ласку, понимание и заботу.



Но часто бывает так, что этих эмоций собачкам и кошечкам достаётся даже больше, чем мужьям (жёнам), детям и т. д. И на этом фоне строятся «гармоничные семьи»... Он, Она и Собака... А зачем тогда дети? Ведь собака вполне их заменит. Например, живут мама, дочка и Кошечка, а мужчина им не нужен... Домашние животные успешно спасают от

одиначества (больше спасать-то некому, ведь людей рядом нет...).

Идя по улице, можно услышать: «Ну почему ты себя так ведёшь? Как ты можешь так поступать? Войди в моё положение!» – и по отношению к кому бы вы думали? К собаке. Но что же будет с вами, если собака войдёт в ваше положение?

В условиях перенаселённых городов остро стоит вопрос гигиены: успевает ли природа утилизировать все отходы жизнедеятельности городских животных или это достаточно проблематично, когда всё кругом заасфальтировано? Ответ можете увидеть сами, особенно весной, когда тает снег.

Для собак ведь создана уже полная городская инфраструктура: школы, больницы, так может, создать для них и канализационную систему? Но только как?..

Приводя в свой дом животных даже из лучших побуждений – чтобы заботится о наших братьях меньших – люди лишают их возможности создавать своё жилище: рыть норы, вить гнёзда и естественным образом заводить потомство (вплоть до кастрации!) и просто жить по-животному. Я считаю, что такими действиями люди просто нарушают законы Природы...

# О любви к животным

*Тимонина Надежда*

Братья и Сёстры!

Это хорошо, что в наш век технологий и прорыва истинных знаний находятся те из нас, кто не забывает о братьях наших меньших и несёт культуру и любовь вселенскую тем, кто в ней так остро нуждается – о ком мы с вами призваны заботиться и оберегать от всяческих напастей. Да, речь идёт о наших любимцах, наших лапусяках и милашках, шариках и кисках, барбосиках и пушистиках, кошечках и волкодавах.

Многие ещё не отдают себе отчёта в том, как велика роль человека в очеловечивании домашних животных. А ведь вы все замечали, как у особо опытных хозяев домашние животные перенимают различные качества, обычно присущие Хомо сапиенсу. Правда, вместе с хорошими, такими как, например, дружелюбность к хозяину, особенно перед едой, всегда перенимаются и такие качества как: ленность, агрессия, расхлябанность, обжорство и т. п. Но на это опытные животноводы смотрят с улыбкой умиления – такие они замечательные, эти наши любимцы!



Особенно важен тот момент, что, взяв к себе домой одну кошечку или собачку, вы сделали добро: осчастливили живое существо. Да и вам будет с кем коротать длинные зимние вечера и летние сумерки после тяжёлых трудовых будней, напряжённой работы, начальников-самодуров, подчинённых-идиотов. Ведь всем известно, что лучший друг – это собака, только она вас поймёт и примет в вашем лучшем проявлении, а также создаст уютный мирок, в котором вы

всегда сможете найти отдушину. Кроме того, вас может озадачить, что окружающий мир ещё не созрел для вашей любви, которую воспринимать может только это высокоразвитое существо, находящееся рядом с вами.

А сколько разнообразных тем для бесед с соседями и знакомыми у вас появится, как только вы заведёте своего домашнего любимца! Благодарные слушатели будут наслаждаться вашими ненавязчивыми рассказами о потрясающих фактах и событиях, таких, например, как процент усвояемости пищи вашего любимца за сегодняшний день; количество и результативность посещений мест общего пользования и состояние его пищеварительной системы; настроение и его взаимосвязь с погодными условиями; способности любимца к ясновидению и целительству; забавные и значимые эпизоды из личной жизни вашего любимца и т. п. Короче говоря, недостатка в событиях вы ощущать не будете, и жизнь в вашем доме зайдёт ключом. Вот она – настоящая реальность! Вот он, сокровенный смысл! Трепещите, о вы, не знающие настоящей собачьей (кошачьей) любви и привязанности, а также сладостного чувства острой полезности и необходимости наших услуг братьям нашим меньшим. Долой предрассудки! Пора, наконец, показать, на что способен человек в своём служении окружающему миру!

А насколько полезны эти утренние прогулки! Ведь только благодаря им, нашим милым собачкам, мы выходим по утрам и вечерам на свежий воздух! А особенно продвинутые

ещё и умудряются заниматься спортом во время этих прогулок. Но это как везде – чокнутых хватает. Не перегибайте с этим палку! Живите спокойно, не выделяясь. Запомните: это не мы выгуливаем животных, а они нас! Не мы их уговариваем погулять, а они нас!

Животные приучают нас к чистоте и порядку. Дело в том, что после прогулки собачка на лапках приносит в дом немножко грязи, которую, уже спустя несколько дней, заботливый хозяин уберёт с пола квартиры. Ну а что до запаха в квартире и на лестничной клетке – так это и от иных соседей похуже пахнет.

Помните, что все песочницы, дорожки в парке и тротуары сделаны как раз для того, чтобы ваш любимец оставил памятный знак, которым вы, как настоящий хозяин, будете гордиться и о котором будете рассказывать за вечерним чаем. А эти дети в песочницах и их родители просто ничего не понимают в утончённых материях. Куда им!

Много опасностей и сомнений ждёт вас на этом нелёгком пути дружбы с домашними животными. Порой вам будет казаться, что вашему любимцу с вами не так уж и хорошо, как его соседу доберману с его очаровательной хозяйкой, что вы его недостойны, что ему бы пожить на просторе, за городом, а не в душной квартире в городе, поесть нормальной пищи, а не этого китекета и чаппи и т. п. Иногда вас будут одолевать неприятные мысли, например, а не уходят ли как в трубу честно заработанные денежки на содержание этой милой

кошечки? Ведь на эти денежки можно было бы купить жене (мужу) новые туфли или ещё чего-нибудь...

Отгоняйте эти назойливые мысли прочь! Они как мухи только мешают вашей бескорыстной дружбе.

Удачи вам, милые животноводы, в реализации ваших самых человеческих стремлений!



# **Беседа о похоти (дословная запись)**

*Енгальчева Наталья*

Похоть – это состояние тяги... Нехорошее состояние...

Но если отрицать Похоть, то она погружает тебя в себя ещё больше. Надо перестать потакать Похоти! Её можно трансформировать... например, в Радость. Потому что отпустить её, эту Похоть, кому-нибудь я не могу – она моя. А что ещё с ней делать?



Похоть – это истовое желание... Нет! – неистовое, т. е. ещё сильнее, чем что-то поиметь... Похоть может быть не только сексуального плана, но и, например, к деньгам, еде и т. п. Похоть может быть и к Развитию, потому что по-хоть –

это сильно чего-то хотеть... , например, развиваться.

Чтобы трансформировать Похоть, надо, например, пожить недельку в Похоти...

Похоть образуется по одной причине: негуманоидные энергии стягивают внимание на уровень Роды. И запомните, что эти энергии Похоти приходят не для кайфа, а для развития творческих способностей. Но когда эти энергии втекают в человека, у которого нет никаких человеческих целей, то они могут толкнуть его на любое преступление...

\* \* \*

Да, в жизни моей всякое бывало,  
Печали, радости, да что там говорить,  
Но всё чего-то мне недоставало,  
Хотелось всё куда-то воспарить!

И жизнь мне улыбнулась, слава Богу!  
Моим желаньям искренним в ответ.  
Послала двух красавцев-педагогов,  
И целый круг друзей, привет, привет!

Проблемы в жизни у моих ровесниц,  
Где что купить и что почём достать.  
Мои ж проблемы вам давно известны,  
Как сесть в шпагат и на голову встать.

А у меня насыщенные забавы,  
Теперь я дерево, костёр, я – ледоход,  
Вот только бы походку отработать,  
И воплотить свою мечту – ПОЛЁТ!!!



# Уважай ближнего своего

*курсант Баранов Антон*

Инструктора (командира) необходимо уважать! Уважение к инструктору (командиру) – это выполнение всех его распоряжений, как сказанных, так и неозвученных. Неозвученные распоряжения инструктора (командира):

- не опаздывать на занятия;
- поддерживать порядок в своей комнате;
- не допускать двоек и задолженностей по учёбе;
- не попадать в милицию и вытрезвитель.

Из этих пунктов складывается уважение к инструктору (командиру) как к человеку. А человеку всегда приятно, когда его уважают и особенно приятно, когда в нём признают Инструктора, т. е. Командира, или Командира, т. е. Инструктора. Если инструктор (командир) видит, что ученик (курсант) его уважает, что он видит в нём своего командира, то и инструктор (командир) волей-неволей будет уважать этого курсанта (ученика). А уважение инструктора – это основа благополучия курсанта.



Что необходимо ученику (курсанту) для его благополучия?

- чтобы ему (курсанту, ученику) не объявляли выговоров и взысканий и не вычитали деньги из тех, которые он имеет;
- чтобы всегда отпускали с занятий и в академотпуск, ко-

гда ему (ученику) это надо.

Вот видите, всего два пункта определяют это благополучие. Но если хотя бы один из них не выполняется, то возникает резкий дискомфорт, и это знает каждый...

Из всего вышесказанного складывается взаимоуважение инструктора и ученика (курсанта). Поэтому помните, что инструкторы (командиры) – такие же люди, как и ученики. А ученики (курсанты) – в потенциале инструкторы (командиры).

Так давайте же уважать друг в друге Людей!!!

# Посвящается Инструктору С. В. Б

*Егоров Тимофей*

Под Вашим взглядом – я признаюсь,  
Простите мне корявый слог,  
Порою просто я теряюсь,  
Но это вовсе не предлог,  
Чтоб отводить глаза и вовсе  
На Вас нисколько не смотреть!



# Вредные привычки 21 века

*Новиков Владислав*

Для меня давно уже загадка, как можно слушать RnB, Disco Hous или современную попсу. Эта «музыка» поражает не только отсутствием всякой мелодии и гармонии, но и тем, что «всё вокруг вянет», когда она слышна. Эта «музыка» однообразна, жёстка и агрессивна. И водители слушая её обычно за рулём, начинают неадекватно вести себя, разгоняются до максимальных скоростей и попадают в аварии. Такая «музыка» ассоциируется у меня с жёсткой дракой без правил.

Наблюдая за реакцией своего тела, я заметил, что однотонный и тяжёлый ритм этой «музыки» просто невыносим... От нудной постоянной мелодии мир начинает быстро сужаться, а восприятие просто свёртывается, но постепенно слух адаптируется и вскоре музыка кажется не такой уж и плохой и даже начинает нравиться, зато естественные звуки природы, например пение птиц, становятся как бы неприятными.

Вставив в уши наушники, я перестал общаться с окружающим миром и замкнулся на негативных состояниях: агрессии и печали, недовольстве собой и окружающим миром... Когда же я попадал в обстановку искренности, теплоты и

любви, то полностью терялся, не зная, что делать, и пытался скорее вернуться обратно к своему плееру, напрочь забыв, что существуют человеческие состояния. А чтобы прикрыть свою эмоциональную тупость, на простые вопросы я отвечал агрессивно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.