

# БЕЛОУСОВА ЛЮБОВЬ



**НА ПИКЕ ЗДОРОВЬЯ  
И ЛЮБВИ**

16+

# ЛЮБОВЬ БЕЛОУСОВА

## На пике Здоровья и Любви

<https://litres.ru/63596428>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Эта книга для тех, кто ищет Пути к Здоровью и Счастью. Она написана на основе практического опыта в качестве преподавателя Института Самовосстановления Человека в Москве, городах СНГ, и проведения курсов по самовосстановлению организма человека.

Результаты слушателей вдохновили на написание книги и вызвали желание поделиться УНИКАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ И ПРАКТИКАМИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ и ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВЬЯ.

Все - в Ваших руках! Знания без их практического применения не имеют Силы! Человек - ВЕНЕЦ ПРИРОДЫ! В нем есть полный потенциал СО - ТВОРЦА ,и ВСЕ ВОЗМОЖНО, , когда есть СТРЕМЛЕНИЕ к СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ Души,Разума и Духа.

Быть ЗДОРОВЫМ - ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА, где есть стремление к СОЗИДАТЕЛЬНОСТИ и РАЗВИТИЮ! Где обретенные Знания находят применение в Жизни для решения тех или иных задач и достижения целей. !Администрация сайта ЛитРес

не несет ответственности за представленную информацию.  
Могут иметься медицинские противопоказания, необходима  
консультация специалиста

# **ЛЮБОВЬ БЕЛОУСОВА**

## **На пике Здоровья и Любви**



***ПОСВЯЩАЕТСЯ ЛЮБИМЫМ СЛУШАТЕЛЯМ!***

## **ПРИВЕТСТВИЕ ОТ АВТОРА.**

Дорогой читатель, приветствую вас! Вы на правильном Пути. Этот Путь называется Путь ПОЗНАНИЯ СЕБЯ!

Если вы устали от хождения по врачам, экстросенсам, горе целителям и потеряли веру в них. Более того, если вы слышали от них, что ваш недуг неизлечим, то вам терять нечего, кроме своих цепей и разочарований, предлагаю войти в мир **НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**.

Организм человека это уникальный инструмент для познания себя и мира, созданный по образу и подобию Бога.

К сожалению, современная медицина разделила его на части и пытается что-то сделать на благо человеческого оздоровления, но эти усилия приближаются к нулю. Лекарствами невозможно вылечить, можно убрать симптомы, задержать развитие болезни, но устранить не возможно.

Организм человека это целостная структура, взаимосвязанных органов и систем, основополагающими которых является разум, душа и дух. Когда нарушается гармония между ними, возникают недуги. Это сигнал свыше о том, что человек нарушает законы природы, допускает губительные для себя и окружающих мысли, совершает неправильные по-

ступки. Тело это лакмусовая бумага, отражение ваших мыслей, эмоций, действий. И вместо того, чтобы попытаться найти причину недуга и сказать своему телу слова благодарности за сигнал, многие вооружившись килограммами таблеток, пытаются заглушить крик внутренней природы и уйти от устранения причины. Без чего выздоровление невозможно.

Современная медицина изучает в высших учебных заведениях тему «здоровье» два академических часа. Что такое здоровье, мало кому из медиков известно. Они изучают препараты и узкую специализацию. Можно ли сделать человека здоровым, не зная, что такое здоровье?

Вы читали книгу «Опыт Дурака или Путь к Прозрению, как избавиться от очков»? Ее автором является мой Наставник – Мирзакарим Санакулович Норбеков. В прошлом он сам вышел из состояния хронически больного человека, будучи инвалидом первой группы. В настоящее время – здоровый и успешный человек, глава большого семейства, автор двух открытий в науке, более двадцати изобретений, Мастер суфийского Пути, профессор, академик ряда Зарубежных и Российских Академий, писатель, художник, путешественник.

Встреча с ним изменила мою судьбу. Обучение и практика по его системе знаний доказала путем работы слушателей над собой, что неизлечимых болезней не существует. Есть сомнения, отсутствие веры в себя, нелюбовь к себе, от-

сутствие целей и его величество лень. Именно за этим стоит причина застревания в недуге. Он определил 11 закономерностей хронически больного человека. Мы будем их рассматривать.

Эта книга написана для тех, кто готов поверить в уникальность организма, разобраться в причинах болезней, готов работать над собой и достигать поставленных целей. В ней используются авторские методики по самовосстановлению организма, применяемые на учебно- оздоровительном курсе Института Самовосстановления Человека в период с 1998 – 2009 года в Москве, СНГ и других странах.

Если вы готовы пойти по Пути ПОЗНАНИЯ СЕБЯ, раскрытию новых возможностей своего организма, я буду счастлива стать вашей попутчицей.

Не забудьте поблагодарить свои недуги, скажите им «Прощайте! В дом вернулся хозяин, повелитель!»

С открытой и любящей к вам душой, Любовь Белоусова.

**ВСЕГДА РАДА БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ ДЛЯ ВАС!**

**ЛЮБИТЕ И БУДЬТЕ ЛЮБИМЫ!»**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! УСПЕШНЫ! СЧАСТЛИВЫ!**

**ПРОЦВЕТАНИЯ – ВСЕМ!**

**ГЛАВА ПЕРВАЯ:**

**«НЕ СУДИ И СУДИМ НЕ БУДЕШЬ...ИЛИ Я-то – КТО?»**

**...СНОВАВВЕДЕНИЕ? ИЛИ СОНОВИДЕНИЕ?...**

Дорогой, Читатель! Я очень рада встрече с Вами! Надеюсь, что мой творческий порыв и вдохновение будут полезны для Вас и Вы найдете ответы на многие вопросы, волнующие каждого человека:

Как БЫТЬ здоровым человеком и сохранить это состояние на долгие годы?

Как обрести спокойствие и уверенность?

Как вернуть молодость души и тела?

Как пробудить внутреннюю силу Духа?

Как развить в себе сексуальную привлекательность и БЫТЬ Женщиной, Мужчиной с большой буквы?

Как восстановить зрение?

Как нормализовать работу внутренних органов?

Как привести в порядок позвоночник и сосуды?

Как корректировать фигуру?

Как обрести внутреннюю гармонию и гармонию с окружающим миром?

Как вернуть здоровье и молодость и сохранить его на долгие годы?

Как ставить цели и достигать их?

Где искать причину недуга и что является стопором в достижении целей?

И многие другие ответы на вопросы, если они у вас есть.

Физический недуг - это главный тормоз в жизни каждого человека, мешающий его реализации способностей, талантов, проявления индивидуальности.

Можно ли говорить о возвышенном, когда скачет давление, болевые ощущения в желудке, в позвоночнике, что называется, "голову не повернуть"??..

Какая уж здесь музыка души или рифмоплетство - до постели бы доползти, да выпить чего-нибудь болеутоляющего, чтобы хоть на время забыть о своих болячках... Это опыт миллионов людей, страдающих физическими недугами и кричащих, взывающих о милосердии со стороны природы, когда стонет не только душа, но и тело человека...

Я - не исключение. В арсенале списков моих диагнозов был целый букет: полиноз, остеохондроз, аритмия, мастопатия, эндометриоз, депрессии, сопровождающиеся

неуверенностью, низкой самооценкой, недовольством собой, окружающим миром...

Я искала пути исцеления. Обращалась к врачам, к традиционной медицине. Но поллиноз повторялся из года в год, каждой весной. Как только появлялось весеннее солнышко, у меня начинались кошмары: головные боли, насморк, раздражения в ушах, носоглотке, кашель, зуд в глазах, иногда поднималась температура.

Где уж здесь радоваться расцветанию и пробуждению природы - весь организм бунтовал, выражая свой протест всеми возможными средствами. Переступив рубеж десятилетнего стажа стали проявляться одышка, нехватка кислорода, появились приступы бронхиальной астмы. И все это проявилось к тридцати годам жизни, когда живи и радуйся, наслаждайся молодостью. С замиранием в сердце вспоминаю то физическое и душевное состояние, которое проявлялось во мне на протяжении почти двух десятилетий.

Однажды я повстречала свою приятельницу, от которой услышала о приезде в наш город какой-то столичной знаменитости, академика. Однако значения этому не придавала. Вскоре мне позвонили и пригласили на курс. Я пошла. Это была середина десятидневного курса. Я ничего не поняла... поняла только, что мне не понравилось: огромное количе-

ство людей, какие-то "плоские" шуточки, все смеются - а мне не смешно. Решила я, что больше не пойду. Вечером ко мне приходят четыре мои приятельницы, посещающие курс и с восторгом рассказывают обо всем, что там происходит.

Хором смеются, шутят, рассказывают о результатах: у кого-то шрамы рассосались, зрение начало восстанавливаться, слух, обоняние, у одного шестидесяти четырех летнего мужчины третье поколение зубов прорезалось. Слушаю, а сама думаю, не может быть, вот придурки, чего гогочут?... Так они искренне смеялись над всем, что творилось в зале, удивляясь преобразению слушателей с каждым днем, что у меня закралось сомнение о преждевременном моем решении...

Какая - то МЫМРА вдруг становилась КОРОЛЕВОЙ и уже на следующий день появлялись результаты, которых не могли достичь десятилетиями. Чудо и только. Я бы не поверила, если бы среди моих приятельниц не было профессионального врача, с большим опытом. Ей я не могла не доверять.

Решила, что пойду в следующий раз. И пошла... с мамой. С ней у меня всегда были напряженные отношения, нас помирил уход из жизни моего папы. Дни скорби нас сблизили, но не совсем...

И действительно, она начала с первого дня занятий восстанавливать зрение, поменяла очки, стало снижаться высо-

кое давление, ноги в коленях болели, тут боль стала стихать, появилась подвижность, стала она молодеть, на глазах... После урока прощения мы, наконец, обнялись и поняли, что все это время были закрыты друг от друга тяжестью обид и недовольств.

У меня повысилась самооценка, в зеркале я увидела молодую, привлекательную женщину, в глазах появился огонек, улыбка не сходила с уст, я стала получать столько комплиментов, сколько не получила за всю свою ранее прожитую жизнь. Я стала себе интересна, стала более внимательно относиться к своим близким, к детям. Я полюбила себя, мне хотелось кричать, как я люблю этот мир! И я кричала, я позволила себе проявлять чувства, эмоции, я стала СОБОЙ. Я стала ЖЕНЩИНОЙ, уверенной, красивой, жизнеутверждающей!

В последний день занятий, вместе со словами благодарности я назвала автора ДЕЙСТВА своим Учителем, он, скромно оградясь от моих высокопарных слов, ответил: "Не называйте меня Учителем, вы все сделали сами..."

С тех пор прошло восемь с половиной лет... Сняты диагнозы. Прожита целая жизнь. Я стала преподавателем уникальной системы. С каждым разом, поражаясь, все новым и новым результатам слушателей, тому потенциалу, что есть в

каждом человеке, раскрывающимся скрытым возможностям организма.

Я решила, что должна написать об этом, это должен знать каждый человек. Знать, что только он сам решает и делает выбор какую жизнь проживать в здравии или болезни, благополучии или в неудачах, в радости или недовольстве.

И я написала ее. Вы держите плод моего творения в руках. Я писала ее, радуясь возможности общения со слушателем. Раскрывая в себе новые грани творчества и передачи своих чувств, эмоций и мыслей посредством книги. Это мой первый опыт. Я знаю, что в своих порывах и стремлении, я проявила свою искренность и желание пробудить вас заняться собой, полюбить себя.

Помочь обрести тот золотой ключик, который открывает двери ко многим нерешенным задачам...

Говоря о теме здоровья, могу сказать - да, в этой книге изложены основные уроки Системы Знаний М.С.Норбекова. Да, эта Система является классической и неизменной, передается от Учителя - к ученику. Знания эти я получила непосредственно от автора. Изложение материала сохраняет неизменный стержень и суть, но как у творческой личности, имеет художественное обрамление.

И это ее достоинство - быть не только носителем знания, но и суметь проявить дух творчества и индивидуальную неповторимость. Это еще одна особенность, которая меня так привлекает в ней. И раскрытие творческих способностей, наряду с восстановлением здоровья, красной чертой проходит в этом материализованном средстве проявления удовольствия...

«Рождение книги, как рождение ребенка...» - говорит М.С.Норбеков. Известно, что гениальные дети рождаются, если родитель старше 40 лет. Когда экзамен на зрелость уже сдан... В моей душе всегда – восемнадцать... Будет ли моя книга зрелым плодом...

Не мне судить...

... "Здравствуй, ДРУЖОК, сегодня я тебе расскажу новую сказку про..." - где-то внутри себя слышу голос Николая Литвинова из далекого детства...

У меня появилась потребность рассказать вам новую сказку... о ГЛАВНОМ.

Встречаются пять гениев:

- Первый гений, по имени ЭНШТЕЙН, говорит: « ГЛАВНОЕ в человеке это РАЗУМ, все остальное - ОТНОСИТЕЛЬНО...»

- Второй гений, по имени ИИСУС, вступает в беседу: « В

человеке **ГЛАВНОЕ – СЕРДЦЕ**, способность **ЛЮБИТЬ...**»

- Тут третий, **МАРКС** добавляет: «Человека надо накормить **ГЛАВНОЕ** в нем - **ЖЕЛУДОК...**»

- «Господа! В человеке **ГЛАВНОЕ** это **СЕКСУАЛЬНОСТЬ**, все остальное – вторично... - говорит четвертый генерал, по имени **ФРЕЙД...**

- **РЕБЯТА! В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ГАРМОНИЧНО: И ТЕЛО, И РАЗУМ, И ДУША, И ДУХ! – ПОДВЕЛ ЧЕРТУ АКАДЕМИК.**

А что для вас является **ГЛАВНЫМ** в жизни? Есть ли вообще то, ради чего стоит жить?

Жизнь она и **ЕСТЬ ЖИЗНЬ**, в ней нет мелочей - все главное.

- Возможно ли, жить при отсутствии воздуха? Возможно ли, жить без общения?

В карцере, на сколько, мне известно, часто люди сходят с ума. Часто такой вакуум или карцер, люди создают сами, отделяясь, закрываясь от своих близких, друзей, общества, от... самих себя.

Человек является совершенным изначально. Он не плохой и не хороший, не слабый и не сильный, а такой как **ЕСТЬ**. Все в мире относительно... По отношению к кому-то Вы - очень сильный человек, например, по отношению к годовалому ребенку.

лomu ребенку. Но очень слабый если сравнить с чемпионом Мира по поднятию штанги в тяжелом весе. Вы самый лучший сын или дочь по отношению к своей матери, но оскорбленный сосед, так не считает. Возможно ли, достичь СОВЕРШЕНСТВА при ЖИЗНИ?

Часто гениальность человека определяется лишь после его смерти. Ставятся монументы, называют улицы Его именем. Неужели только граница перехода из одного состояния сознания к другому приводит к истинной оценке ЦЕННОСТЕЙ? Самая большая ценность это ЧЕЛОВЕК, каждый человек...

В каждом человеке дремлет ВЕЛИКИЙ ГЕНИЙ.

По крайней мере, так говорит тот, которого я назвала своим Учителем. Имя его известно многим, кто знает буквы алфавита и, хоть раз в жизни, заглядывал в книжную лавку или магазин. Не говоря о его достижениях: в науке, спорте, живописи, музыки, в мире гениальностей... Там, где он - не как рыба в воде, а как АКУЛА в океане.

Он - то знает, как быть Победителем! Как им стать и раскрыть в себе уникальную ЛИЧНОСТЬ. Не только потому, что сам является ТАКОВЫМ, а потому, что тысячи и миллионы людей встав на Путь познания себя, доказали ЭТО.

Он давно вышел из числа хронически больных людей, будучи в прошлом инвалидом первой группы. Достигнув результатов в здоровье - быть ПОБЕДИТЕЛЕМ по жизни - легко.

Для многих он стал УКАЗАТЕЛЕМ на дороге. Для некоторых – ГРУШЕЙ для промывки МОЗГОВ, если вдруг у кого-то смог их обнаружить, СЛУЧАЙНО. Для многих, кто читал его труды, он стал хорошим ПИНКОМ на пути к совершенству. И его слова, "Что тренируется, то развивается " - знакомы каждому.

... Оказывается, что через мышечный корсет, улыбку и осанку можно не только поднять настроение, но и рифмы складывать, как это делают слушатели, которые работают над собой и раскрывают свой потенциал не только в отношении своего здоровья, но и становятся творческой созидательной Личностью. Я и сама стала жертвой собственного вдохновения...

Каков ключ и как им пользоваться мы рассмотрим еще в одной версии, в книге, которую вы держите в руках. Этому посвящено и ряд книг уникальной Личности, автора системы оздоровления и раскрытия потенциала человека - доктора педагогики, доктора психологии, доктора философии в медицине, писателя, композитора, выдающийся, гениальной личности современности академика М.С. Норбекова.

И нам с вами, я полагаю, тоже не следует топтаться на месте. Взявшись за руки, мы легко, вприпрыжку, как в детстве, пойдем дальше по Пути знания. Вы согласны?

Доброй нам дороги!

Я рада служить вам, и мое хрупкое плечо всегда готово для поддержки.

А дух творчества, чем поддерживается, как вы думаете?

Конечно же, сексуальной энергией, вы правы.

Суметь пробудить и преобразовать ее в творческую это тоже одна из задач курса, я бы назвала, заочного обучения. Ведь книга может стать другом, заочным или дистанционным.

Тема творческой нереализованности - тема для серьезного разговора...

**ВВОДИТЬ** в курс я буду нежно и с любовью, будьте **УВЕРЕННЫ!**

Прежде, чем вы начнете себе и мне вопросы задавать - я

вам задам, можно?

- Готовы ли вы любить себя и в недостатках, как ближнего своего?

- Готовы ли вы не проявлять гнев и раздражение к ближнему своему?

- Готовы ли вы не проявлять зависть, гордыней подстрекаемый, в разочаровании жизни?

- Готовы ли вы простить себя?

- Готовы ли вы оставить обиды на других, что стали камнем преткновения на вашем пути, с радостью?

- Готовы ли вы подставить щеку для поцелуя, если уже поцеловали в правую?

- Готовы ли вы улыбаться на все тридцать три?

- Готовы ли вы парить в свободном полете, не зная усталости, не ощущая боли: в голове, в суставах, в позвоночнике, в печени, в желудке, в почках, в кишечнике и т. д. (по списку), без груза камня за пазухой?

- Готовы ли вы расстаться с монстром, овладевшим вашим телом, называемым диагнозом?

- Готовы ли вы поставить себе диагноз сегодня, здесь и сейчас: "Я ЗДОРОВ! Я ЗДОРОВА!"

- Готовы ли вы освободиться от старых штанишек и рамок обусловленности, от застарелых стереотипов консервативного ума?

- Готовы ли вы сделать шаг навстречу к себе, познавать и

создавать новую реальность, раскрыть объятия внутреннему стремлению непознанного, но пробуждающегося?

- Готовы ли вы сказать себе: " Я люблю себя, я принимаю себя таким, такой, как Есть! Я люблю этот мир таким, как Есть! Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ! Я ЕСТЬ СОЗИДАНИЕ!?"

- Готовы ли вы, глядя в зеркало, признать в своем отражении Личность с большой буквы, самого прекрасного человека, МУЖЧИНУ, ЖЕНЩИНУ? Признать величие ДУХА, силу красоты ДУШИ?

- Готовы ли вы ответить себе на вопрос: "Для чего вам нужно здоровье?"

Если готовы, тогда одевайте рыцарские доспехи, садитесь на конька и поехали ... в чаевую!

Чайная церемония это возможность разговора по душам, на востоке чаепитию уделяют особое внимание... Именно во время чаепития рекомендуется закрыть глаза и соединиться со своей сущностью, узрев в ней, то истинное, что и ведет к совершенству...

... Осознание это пришло после посещения китайского чайного домика..

Когда я туда пришла, мною овладело сказочное волшебство древних восточных традиций.

Это случилось в один из дней моего рождения. Туда пригласили меня несколько благодарных слушателей. Нас встретили служащие в национальных одеждах, не суетливо улыбаясь, предложив каждому одеть такие же. Проведя по комнатам, познакомили с гостями и посетителями.

Вся обстановка располагала к расслаблению ума и отдыху. Место, где происходили главные события, было наполнено переливчатыми звучаниями мелодий, сочетающихся с букетом заморских ароматов и убранств. Дух Будды присутствовал во всем: его небольшие фигурки красовались на столе, на настенных панно.

Нам было предложено "осесть" вокруг невысокого, накрытого специальной для такого случая чайных принадлежностей, стола. ,

Прежде, чем мы приступили к самому процессу чаепития, была создана удивительная атмосфера гармонии, единения.

Оазис миролюбия и отрешенности оказался посреди столичной суматохи, хаоса движения, автомобильных сигналов, сирен, современной музыки и других шумовых эффектов.

Я очень признательна и благодарна слушателям за столь прекрасный и щедрый подарок!

Вспоминаю мои первые шаги...

Валентина Ивановна, из Москвы - доктор геологии, профессор, восстановила зрение, позже привела на курс внучку с аналогичным недугом.

Ирина из Москвы - научный сотрудник Международного института, освободилась от бронхиальной астмы. По окончании курса в течение двух месяцев написала докторскую диссертацию, вскоре защитила и стала доктором экономики, открыла консалтинговую компанию.

Ольга из Москвы двадцать лет выходила из дома только в сопровождении близких по причине серьезной потери зрения вследствие сахарного диабета. Впервые после десятидневки пришла одна на "День открытых дверей" поделиться своими успехами с новичками.

Татьяна, из Минска, тридцати восьми лет, последние шестнадцать лет скиталась по лечебным кабинетам - не могла забеременеть. Пройдя курс, восстановив организм, в положенный срок родила девочку.

Все эти милые женщины были первыми слушателями курсов по само регуляции организма, которые я начала практиковать. Именно их результаты придали мне еще большего

вдохновения в работе и уверенности в выбранном пути реализации и служения.

... Чайные традиции у разных народов свои. В тех местах, где я выросла, пьют черный чай с молоком или со сливками. Как принято - большими бокалами, символизирующими гостеприимство, здоровье и достаток.

В Средней Азии, в Узбекистане, меня угощали из пиал, наполовину наполненных традиционным, в этих краях, зеленым напитком. Сохраняя уважение к гостю, чтобы тот мог насладиться удовольствием, с вниманием добавляя новую порцию к выпитой. Здесь полная чаша является признаком неуважения к гостю, как намек на кратковременную встречу: "Выпил - и иди с Богом!"

В Индии принято пить из небольших чашечек, в основном черный чай с сухим молоком или сливками. Свежее молоко и сливки это большая роскошь при их погодных условиях.

Молочная добавка, на мой взгляд, разумное решение. Это придает сливочную мягкость напитку и нейтрализует наличие кофеина.

Вы, мой дорогой читатель, абсолютно свободны при выборе сортов чая и методов его заваривания - получите удовольствие! Не буду вам мешать...

Оздоровительная система саморегуляции организма, которая предлагается в этой книге, признана в 1998 году Международной независимой экспертной комиссией при ООН лучшей в мире по оздоровлению среди предлагаемых альтернативных программ.

Она основана на открытии и восемнадцати запатентованных методиках по самовосстановлению человека. В ее основе лежат знания психофизиологии человека, взаимосвязи биохимических процессов, ментального и эмоциональных аспектов жизни.

Прописные истины, которые доносятся до человека через святыя писания, тесно переплетаются с научными доказательствами единства природы и ее венца, существа разумного, как это предполагалось Природой–Матушкой. Но так ли это в действительности?

В большинстве случаев ЭТО СОВЕРШЕНСТВО от природы загнало себя в угол нездоровья, тревог, страхов, неудач, бессмысленного времяпровождения, обрекая себя на ничтожное существование и страдания. В поисках «счастья», «радости» жизни, в гонке за удовольствиями, однако, прибывая в вечном состоянии «несчастья» и «недовольства».

Тысячи людей, встретившись с этими уникальными зна-

ниями, сделали главные открытия в жизни - открытия СЕБЯ, своих неисчерпаемых возможностей, справившись с застарелыми, «покрытыми мхом» недугами, пробудили интерес к жизни, вернув веру в СЕБЯ, как в ТВОРЦА!

Я благодарю судьбу за эту встречу с Мирзакаримом Санакуловичем Норбековым, каждого человека, встретившегося на моем ПУТИ ПОЗНАНИЯ СЕБЯ, за все уроки ПРИЯТИЯ, ЛЮБВИ и ПРОЩЕНИЯ!!!

«Извергнут страстью, пламенем пылавшей  
Ты каплей влаги был, тебя зачавшей,  
А завтра ветер прах развеет твой,  
Так насладись мгновением за чашей!»  
(Омар Хайям)

**Нате ВАМ: «ЗДРАСЬТЕ!!!»**

Я приглашаю вас посидеть, чайку погонять, в глаза любимого, любимой посмотреть, подумать, поразмыслить, пробежаться по волнам памяти, заглянуть в свой завтрашний день, да внимательней на себя посмотреть глазами наблюдателя, пробуждая свою осознанность и первопричинность...

... В ЗАЗЕРКАЛЬЕ???

«Разум мой не силен и не слишком глубок,  
Чтобы замыслов Божьих распутать клубок.  
Я молюсь и Аллаха понять не пытаюсь –  
Сущность Бога способен постичь только Бог»  
(Омар Хайям)

Кто вы? Пытались ли вы ответить на вопросы: «Кто я? Зачем? Для чего??»

У каждого свой шанс в жизни. У каждого свой выбор. Выбор пути созидания или разрушения, любви или ненависти, доброжелательства или зла, спокойствия или раздражения; быть зрячим или слепцом, принимать этот мир, себя в этом мире, слышать его или отгородиться, заткнуть уши и замкнуться в себе.

Вселенная дает всем одинаковый шанс прожить достойную Человека жизнь. И импульс жизни находится внутри каждого. Только кто-то уловил этот импульс, а другой говорит: «Мне еще рано, я не готов». А где эта готовность?

- Внутри! Как только сказал или сказала: «Я готов, Я готова!», так и пошел процесс.

Подставьте свои радары жизни! И жизнь раскроется новыми гранями. Если есть вопросы, ответы придут. Готов ученик - приходит Учитель.

Я отношу себя к ученикам. Говорят, что способность к

ученичеству падает после 24 лет, а к сорока годам и вовсе исчезает. В свои "восемнадцать", окончив один из столичных вузов, проработав по специальности более десяти лет, достигнув определенной высоты по карьерной лестнице, я приняла решение обрести новую специальность, название ее — преподаватель Системы Знаний М.С. Норбекова. Уже во время практики по Системе, получила еще одно высшее образование, практического психолога.

Не в одном ВУЗе такой специальности нет. Обучаться приходилось на основе практических занятий: учитель- ученик - слушатель- результат. Навык преподавания приобретался непосредственной практикой.

Преподавание таких занятий это особый способ донесения знаний до слушателя. Здесь важно чувствовать группу, суметь помочь раскрыться каждому слушателю, поддерживать эмоциональный настрой, отслеживать результаты, продвигать к дальнейшим успехам.

Учитывая главную задачу - передачи знания, мы называем себя указателями на дороге, всю работу над собой, слушатели выполняют сами, получают результат и радуются достигнутым успехам. Это одно из главных достоинств этой Системы Знаний!

Получив результат по саморегуляции организма, передавать знания с одной стороны, казалось бы, не трудно. С другой стороны на преподавателя возлагается ответственность контроля за ходом работы всей группы, каждого слушателя и ее результативностью. Так, чтобы четыре часа занятий проходили с успехом, и слушатели не успели устать. Необходимы не только знания основ: анатомии, психофизиологии, психологии, психоанализа, но и владеть актерским мастерством, развитой речью, хорошей памятью, дикцией, эрудицией, сообразительностью, быстротой реакции, способностью перестраивать свое мышление с одной темы на другую. Уметь владеть микрофоном, голосовыми возможностями так, чтобы слушатели прибывали в рабочем настроении.

И самое главное, иметь искреннее желание быть полезным слушателям

Преподаватель не имеет права плохо выглядеть или переносить какие-то свои бытовые проблемы или неурядицы на сцену. Сцена это храм, откуда передаются знания о человеке. Ибо человек, несущий знания обретает высшую реализацию жизни – служение людям.

Чтобы пробудить импульс жизни, заставить задуматься, сдвинуть с мертвой точки амбициозности и неверия слушателя, подчас приходится пользоваться и методами осаждения, так, чтобы этот нарыв был вскрыт, обреченность нейтрализовалась, и слушатель обрел веру в свои силы и сози-

дательность.

У каждого преподавателя, по мере практики, вырабатываются свои способы раскрытия слушателей, общения и доведение учебного материала. Здесь помогают примеры из личной жизни, опыта преподавания, использование небольших притч, рассказов, анекдотов, помогают показательные примеры и результаты, получаемые в ходе работы с группой. Как учит автор, что говорить мы можем только о своем опыте. Передавать чужие мысли и опыт это все равно, что "пытаться дважды съесть одно и то же пирожное".

Работа в группе мне знакома. Есть опыт, отличные результаты. А как передать эмоции, чувства через слово, через книгу? Так, чтобы быть услышанной для разного круга читателей?

И в этом моя ответственность. Я бы очень хотела, чтобы лучшая в мире оздоровительная система, имеющая лучшие результаты по оздоровлению, в лице читателя обрела еще одного друга и единомышленника на пути познания себя. Чтобы каждый из вас уверился в своих силах, смог самостоятельно справиться с теми болячками, которые так мешают в решении самых интересных и великих замыслов, мечтаний, которые прячутся в закромах вашей души.

Современный человек достиг высочайшего умственного, интеллектуального уровня, проявляя себя через самые сложные технологии производств, строительство, архитектуру, проектируя и собирая технику любой сложности, с каждым годом модернизируя ее, и совершенствуя, успешно осваивает космические просторы. При всем этом, забывая о себе, позволяя болезням атаковать организм и ощущать свое бессилие перед монстром, называемым диагноз.

Всем известно, что последние годы показатели смертности превышают рождаемость, в школах практически нет здоровых детей. У кого-то позвоночник не в порядке, многие с ослабленным зрением уже приходят в школу, пониженная защита иммунной системы приводит к частым простудным заболеваниям.

Молодеет заболеваемость мужской мочеполовой системы, к 40-45 годам простатит одолевает каждого второго мужчину, снижая потенцию и мужскую силу, заболевания сердечно-сосудистой системы, повышение артериального давления к 50 годам является нормой.

Гинекологические проблемы касаются если не каждой женщины, то каждой второй - точно. Заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения деятельности эндокринной системы, новообразования, избыток веса, психологиче-

ская дисгармония, различного рода зависимости: алкогольная, наркотическая стали частью жизни миллионов людей без приведения статистических данных. Я думаю, что вы согласитесь, что проблемы здоровья сегодня касаются каждого человека. Это та тема, которая еще долгие годы будет волновать многих людей.

Здоровье невозможно купить, даже имея несметные богатства. Часто случается так, что только у черты жизни и смерти человек осознает всю значимость своих приоритетов.

На каком месте в вашем списке здоровье? И вообще знаете ли вы, **ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

"Это - когда тело не знает, что и где находится, ничего не болит- иногда отвечают слушатели. Например, человек не знает, где находится печень, это свидетельствует о том, что она у него не болит. Резонно согласиться с этой аксиомой.

Поэтому я рекомендую радоваться головным болям, хотя бы редким. Это напоминает о том, что голова у вас еще **ЕСТЬ**. Когда человек не чувствует свое тело, это о чем говорит?

- "Это означает то, что он мертв" (шутка).

**Тело ЕСТЬ! Тело не болит! ОТЛИЧНО!**

А душа? Всегда ли вы спокойны и уравновешены? Любите ли вы себя такими какие вы есть? Довольны ли вы людьми, жизнью? Здесь все в порядке? Не находите ли вы под действием своих эмоций? Как здесь обстоят дела??? Всегда ли вы можете уравновесить свои чувства? Есть ли у вас мечта?

Вы всегда достигаете своих целей? Вы можете управлять своим телом? Своей жизнью? В каком состоянии ваш бессмертный дух?

Всегда ли позитивны и оптимистичны ваши мысли?

Так что такое ЗДОРОВЬЕ?

**ЗДОРОВЫЙ ДУХ и СВЕТЛЫЙ РАЗУМ СОЗДАЮТ  
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО, А ДУША ЕГО УКРАШАЕТ!**

Существует ли путь, который бы помог человеку решить задачу оздоровления?

Все ли заинтересованы в том, чтобы каждый человек был здоров?

Представьте себе, что человечество выздоровело, вернее каждый человек научился быть здоровым?

Отпадает необходимость в лекарственных препаратах, в

сложнейших и дорогостоящих диагностических центрах, медицинских учреждениях, врачах, в выпуске различного рода инвалидных колясок, например; очков, линз, слуховых аппаратов, ортопедической обуви, варикозных чулок и т.д. А это на сегодняшний день серьезная финансовая машина и очень успешная. А если человек пить, курить бросит и от наркотиков откажется?

Так что, дорогой мой читатель, подумайте, кто кроме вас заинтересован в вашем здоровье? Найдется ли кроме вас, вашей семьи и начальника еще кто-то в этом списке? Вы-то себя, каким больше любите здоровым или больным?

Или уже забыли, что такое быть здоровым?

Практика показывает, что неизлечимых болезней нет. Есть непреодолимое упрямство и заинтересованность в болезни. Есть потеря веры в себя, как в хозяина организма, есть невежество, Но... еще раз повторяю, что

**НЕИЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ НЕТ!!!**

Есть ГЕМОРРОЙ, который начинает свое шествие от МОЗГОВ, материализуя себя во всей красе. Если вы не относите себя к сомневающимся и верите, что способны изменить не только состояние своего тела, но также качество сво-

ей жизни, то я готова служить вам.

## **ОДА ОРГАНИЗМУ**

Шевелюра ты моя, пегая отчасти,  
Сберегаешь ты тепло в лютое ненастье.  
Ты остатками кудрей, бывшей шапкой пенной.  
Бережешь от кирпичей череп мой бесценный!  
Череп ты мой дорогой, мой дубовый, прочный  
Ты хранишь, как сейф стальной, - мозг мой непорочный.  
Я тебя, мой быстрый мозг, просто обожаю:  
Сам проблемы создаешь, сам же их решаешь,  
Мысли шустрые бегут меж твоих извилин.  
Ты порой бываешь, туп, а порой – всемогущ,  
Я ценю твой кругозор, и, признаться честно,  
Мне всю нашу жизнь с тобой очень интересно.  
Глазки верные мои, всей душою каюсь,  
Что над вами столько лет гнусно издеваюсь.  
То читаю в полутьме, то в проклятый ящик.  
Или в мутный монитор долго таращить  
Чтобы раньше срока вам не пришлось бы худо,  
Я стрелять по сторонам вами чаще буду.  
Нос, ты – верный мой оплот, милый мой голубчик!  
Чуешь, где нагадил кот, и прокис ли супчик.  
Если выпивка грядет, чешешься исправно,  
Не повешу нипочем я тебя, мой славный!  
Что-то рученьки мои, слабыми вы стали.

Сколько тонн вдвоем вы перетаскали!  
Рано, рано на покой, дорогие ручки!  
Ведь еще нам младший сын не подкинул внучка!  
Сердце дивное мое! Это вроде чуда:  
Ты полвека гонишь кровь по моим сосудам.  
Ночью так стучать и днем – это вам не шутка,  
И притом на все кругом отзываться чутко!  
А вокруг так много бед... Я хотела б только,  
Чтоб стучало ты еще – столько и полстолька.  
О, прости меня, прости, милый мой желудок!  
Я веду себя с тобой хуже, чем Иуда.  
То продукты тратить жаль, то мне от работы  
Отвлекаться на тебя просто неохота...  
Столько лет тебя, родной, плохо я кормила,  
Что совсем ты есть отвык, мой желудок милый.  
Но сегодня я себе закатила взбучку!  
Накормить тебя клянусь прямо в день получки!  
Печень чудная моя! Ты всю жизнь в заботах,  
Выполняя для меня грязную работу!  
Я могу спокойно спать – на посту всегда ты,  
Чтоб из вен моих убрать ядохимикаты.  
Фильтры славные мои, дорогие почки!  
Я каналцы в вас ценю и ценю клубочки.  
И безмерно я ценю постоянство ваше:  
Потому что чай ли пью, квас иль простоквашу,  
Вы, прогнав через себя выпитое мною,

Все вернете мне назад желтенькой мочою.  
Колыбель троих детей, внуков пракроватка!  
Ты смотри там, не болей, дорогая матка!  
Песнь хвалебную пою я своей вагине,  
За блаженство, что дарю моему мужчине.  
Шлю вам пламенный привет, стройненькие ножки!  
Вы топтали много лет разные дорожки.  
Сколько раз на лыжах с гор весело катились!  
Что-то вы с недавних пор, ножки, обленились.  
Норовите полежать, посидеть бы тихо...  
Не пора ли вам опять в пляс пускаться лихо?!  
Организм мой дорогой, от природы дивный!  
Что творила я с тобой – вспоминать противно...  
Лучше вспомним твой расцвет, организм мой милый,  
Пусть отныне двадцать лет будет нам от силы!  
(Н. Боброва)

Наталья Боброва, москвичка, пришла на учебно — оздоровительный курс с раком желудка. После окончания курса вошла в образ королевы и вселила в себе уверенность, что она — ЗДОРОВА! С лица не сходила очаровательная улыбка, появился оптимизм и вера в ее талант поэтессы. Она решила, что должна выпустить сборник своих стихов. У нее появился стимул для жизни и творческой реализации. Диагноз снят!

- Спасибо, Наташенька!

».

## **НАЧНЕМ СНАЧАЛА?**

Так с чего будем начинать?

Может быть сразу практику? - ТОГДА ПОЕХАЛИ!

## **НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, СЧАСТЬЕ, БЛАГОПОЛУЧИЕ**

### **«ПРОБУЖДЕНИЕ»**

Представьте, что наступило утро сегодняшнего дня. Вы поднялись с постели, подошли к зеркалу, у вас прекрасная осанка. Представьте, что ваше утреннее пробуждение началось с признания в себе самого прекрасного человека: красивого, любящего, лучезарного. Поправьте осанку, улыбнитесь открытой улыбкой. Постарайтесь, сделайте это усилием воли. Расправьте плечи и вдохните в себя силу предстоящего дня.

Вселенная говорит вам: "Здравствуйте, будьте здоровы, красивы и счастливы!" Вы создаете свой день своими мыслями, своим настроением. Поэтому постарайтесь, чтобы мысли были всегда позитивными. Начиная с отношения к себе, признавая в себе совершенство венца природы.

Сколько любви природа вложила, чтобы вы могли видеть, слышать, осязать, вдыхать запахи и наслаждаться вкусами, чувствовать, любить, восторгаться, как малый ребенок.

Дайте выход малышу, который внутри вас. Посмотрите на мир глазами ребенка. И вновь он засияет радужными красками, переливами звучания музыки, легкостью крылышек бабочки.

Пробудив внутри себя маленького мальчика, маленькую девочку, вспомните сколько радости и восторга вы испытывали, когда бегали по лужам, когда солнышко выходило из-за туч и озаряло все вокруг своим светом.

Представьте и прислушайтесь, как пробуждается природа: вы слышите пение птиц, стрекочут кузнечики, просыпаются животные, звонко бегут ручейки. Солнечные лучики нежно касаются лепестков цветов, трав. Вы видите, как раскрывается бутон вашего любимого цветка: раскрываются лепестки, поднимаются навстречу солнышку тычинки, пестик, любимые ароматы заполняют все пространство.

Вы вдыхаете его красоту, совершенство форм, вы наполняетесь качествами любимого цветка. Каждая клеточка вашего организма наслаждается этим единением, впитывая его неповторимость и благоухание. Соединяясь воедино, вы чувствуете, как вы становитесь этим цветком. Цветком ЖИЗ-

НИ, КРАСОТЫ, ЛЮБВИ и ПРОЦВЕТАНИЯ. Вы раскрыты навстречу солнечным лучам, капелькам дождя, свежести ветра.

Пробудившись, вы чувствуете свежесть росы. Она сияет на лепестках словно бриллианты, умывает вас, дарит яркость и неповторимость, индивидуальность и величие.

Вы открыты Вселенной, она поддерживает ваше стремление к красоте, к самореализации. Ваше тело наполняется уверенностью, силой, первозданностью природы.

Вселенная вечна, и она дарит вам вечность, Вселенная гармонична и, соединяясь с нею, вы становитесь самой гармонией.

Ваши мысли сочетаются со словами и поступками. Вы ощущаете каждой клеточкой организма свою целостность, мудрость, единство. Ваши мысли созидательны и прекрасны, вы готовы творить чудеса. Вы творите их, начиная с себя.

Посмотрите, созерцая взглядом себя, от макушки до пят взглядом художника, создавая свой величественный образ Человека с большой буквы. Скажите: " Я люблю себя". Взгляните, как сияет корона властелина, управителя тела, жизни, судьбы. Вы- император, императрица и это ваша суть. Вы творите себя, свою жизнь, создавая каждую клеточку,

каждую частицу себя по своему образу.

Вы знаете, что сегодняшний день это плод ваших прошлых мыслей, слов и поступков. В сегодняшний день вы берете все лучшее, что было в вашей жизни: мудрость прожитых дней, опыт и знания, которые дают вам силы для действий. Вы знаете, что сегодняшний день принесет вам радость неугасающего оптимизма, веру в добро, любовь и созидание. Вы знаете, что помыслы ваши чисты, ваша самореализация направлена на творчество идей и их воплощение.

Ваши поступки не ограничивают свободу и выбор окружающих вас людей, а лишь способствуют их развитию и самосовершенствованию. Вы любите себя, вы уважаете себя, вы цените себя. Значит, вы способны любить людей, уважать их мнение и выбор.

Вы знаете, что каждый человек неповторим и индивидуален. В каждом человеке есть та частица света, которая поддерживает в нем жизнь. Станьте такими, какими вы желаете видеть своих близких. Станьте такими, какими вы желаете **БЫТЬ! ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС**

**"ИЗМЕНИВ СЕБЯ - ИЗМЕНИШЬ МИР"**

Это не просто слова, это истина.

Начните свой день с настроения и создания образа, вы заметите, как жизнь начнет разворачиваться к вам новым ракурсом.

Эта великолепная ежедневная практика поможет не только создать образ прекрасного Человека, МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ, но и наполнит вас новыми качествами для созидания своей жизни. Если вы попросите благословения для себя и близких на грядущий день, благодарная Вселенная откликнется на все ваши просьбы и пожелания. А если вы и получите в чем-то ограничение, то в этом и состоит объем вашей работы над созиданием духа.

Кто-то начинает утро с утренней молитвы, кто-то с медитации, кто-то с признания в любви возлюбленной или возлюбленному, кто-то с поцелуя ребенка.

**Начните свой день с признания ЛЮБВИ К СЕБЕ!**

Любить и быть любимым это естественное стремление каждого человека, но необходимо помнить, что все начинается с любви к себе, с собственной самооценки и внимания, уважительного отношения к своему телу, инструменту познания жизни и реализации.

Вот еще один пример для утреннего настроения, написанный нашей слушательницей, называется

## **ПЕСНЬ или ОДА УТРЕННЕМУ ПРОБУЖДЕНИЮ**

Просыпаюсь утречком бодрая, лучистая.  
Глазки отправляются в путешествие близкое  
Посмотрите, глазоньки, на цветочек аленький  
Он же ведь волшебненький, пусть себе и маленький...

Ты моя головушка, будто бы привычная,  
На тебе коронушка полная величия...  
Ушки-граммофончики слушают, стараются,  
Зубки белоснежные слюной умываются  
Розовые десенки - пьедестал отличненький  
Тридцать двум жемчужинкам (на три преувеличенным)!  
Носик мой чувствительный воздухом наполнился,  
Ароматом утренним с мозгом пообмолвился!  
Мозг лежит в коробочке, как в шкатулке божеской,  
Шевелить извилинкой, памятью поможет мне.  
Как спалося, солнышко? Что во сне привиделось?  
Сон твой расшифруется. Все нормализуется.  
Расстелися образом, соберися мыслию,  
Ты моя опоруха, ты моя религия!  
Я вдохну прохладую, выдохну любовь,  
И цветочком аленьким легкие наполню я,  
Легонькие легкие будто расцветают,  
С благодарной радостью кровушку питают!  
И струится кровушка, весело играя,

По упругим устьицам, радость отдавая!  
Вы мои сосудики, вы мои картинки!  
Сеточки-каналыцы, змейки-паутинки!  
Это кто под ребрышком в кровушке купается!?  
Беспричинным смехом будто заливается?  
Желчным пузырьчком весело играя!  
Ты ж моя печеночка, милая, родная!  
Почечки любезные, кулачки-фасольки,  
Вместе одно целое, волшебные дольки.  
Нацедите чистой, янтарной водицы  
Пузырьку любимому вдоволь напиться!  
И о вас я помню, милые железки,  
С вами моя нежность, промокните слезки!  
Сколько в вас гормонов! Ох, не сосчитаю!  
Вам цветочек аленький нежно посылаю.  
Кожица душистая, весело искрится...  
Ты у меня из бархата! Ты у меня из ситца!  
Ты моя скорлупочка, надежная, прочная,  
Ты мой персик ласковый! Люблю тебя, очень!  
Я впущу в сердечко аленький цветочек,  
Застучит сердечко, словно молоточек.  
Ты мой вечный двигатель, ты моя отрада.  
Как сегодня встретиться с тобою я рада!  
Ласковая кошечка, трепетная птичка,  
Ты снеси мне, курочка, золото-яичко,  
Подмигни улыбочиво страстному ковбою,

Напои усладю, не дай мне покою!

Расправляю крылышки улетаю в небушко ..

Напитаюсь ангельским божественным хлебушком!..

От любви я божеской насычусь досыта

И пойду счастливая по облачку, босая!..

Написала ее Инга Федорова, Ижевск, добавив: "Спасибо за обновление восторга в душе!"

Вы тоже можете создать свой настрой и написать его так, чтобы каждое утро, прочитывая, могли бы сказать самые прекрасные слова СЕБЕ, как самому прекрасному человеку на свете, еще и ТВОРЧЕСКОМУ! Воспитывать любовь к себе это не культивировать свое эго, а возвращать свое божественное начало, ту часть Бога, которая дана вам от рождения.

Самое гениальное творчество - ВАШЕ! Никто не сможет создать вам настрой, как ВЫ САМИ!

## **МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК**

Не теряя его, сохраняя образ Человека с большой буквы, сразу приступаем к следующему упражнению!

Вы готовы? Будем заниматься активизацией БИОЛОГИЧЕСКИ - АКТИВНЫХ ТОЧЕК???

Биологически активные точки связаны с нервными импульсами головного мозга и железами внутренней секреции. Через их работу в организм поступает дополнительный приток необходимых гормонов и биологически - активных веществ, влияющих на его жизнедеятельность. Зачем нам их возбуждать?

Первая биологически активная точка находится в области межбровья. Она связана с шишковидной железой, отвечающей за развитие интуиции и предвидения. Массировать точки лучше двумя руками, средними пальцами или указательными и средними одновременно. Массаж выполняется легким надавливанием с круговыми движениями сначала в одну сторону, 9-12 раз, затем – в другую, не отрываясь от поверхности массажа.

Следующие парные точки - на крылышках носа, связаны с центром обоняния. Если вы совсем нюх потеряли или не имели вовсе, это то, что надо! При выполнении массажа добавьте частые вдохи, вспомните, как собачка принюхивается, получается? Вот и прекрасно!

Если заметите, что запах в метро или на улице стал менее приятным, я не виновата. Не надо было быть такими старательными!

Височные точки полезно массировать при мигренях, частом посещении тещи, при получении счетов! Если у вас на-

копилось много долгов, или сосед долбит стену изо дня в день, то массировать точки в области козелка, вообще не следует, слух может возвратиться, тем самым проблемы только обострятся. Вам это надо? Что вы готовы смириться даже с этим? Тогда продолжаем!

Следующая точка – на подбородке, у основания роста зубов. Массируем!

Парные точки в области затылка, под выступающими бугорками, не трогайте, если боитесь, что умственная деятельность активизируется, и вдруг вы начнете о смысле жизни думать, плохо спать. Поэтому лучше о них забудьте, ничего не делайте. А если, готовы к изменениям, то я не смею вам мешать!

Я уже не говорю о точке, находящейся в области соединения первого шейного позвонка и черепа, здесь вообще – хана! Глаза раскроются, ценники лучше видеть будете, жизнь свою еще больше укоротите. Хоть и небо станет голубей, но зачем оно при такой-то жизни! Вы согласны? И здесь будете массировать? Тогда успехов вам!

И получите УДОВОЛЬСТВИЕ! А результаты вы заметите, они неизбежны, вы уже обречены на УСПЕХ, если начали работу над собой!

Вот и до ушных раковин добрались. Уши - то у вас есть? Вот и отлично, значит, **ЕСТЬ ЧЕМУ РАДОВАТЬСЯ!**  
**...И УШНЫЕ РАКОВИНЫ???**

Только на ушных раковинах около двухсот биологически - активных точек находится, связанных со всеми органами и системами организма. Если захотите самым коротким путем до них достучаться, то самое время себя за уши потаскать, как барон Мюнхгаузен.

Только правильно надо это сделать: большим пальцем сзади ухо захватить, а четырьмя спереди, так чтобы максимально все точки задействовать. Да потянуть, добавляя усилий, 7-9 раз. Вверх; затем вниз потянуть; в стороны - под 45 градусов; по кругу – то в одну, то в другую сторону. Только делать это надо, испытывая легкий экстаз, иначе работа на-смарку.

Для улучшения работы внутренних органов уха и слуха в целом полезно выполнить упражнение на компрессию. Если барабанные перепонки не отсутствуют и не беспокоят. Для этого основанием большого пальца прикрываем ушной проход, надавливаем слегка и резко отрываем ладонь, создавая щелчок. И так 3-4 раза.

Если после массажа уши потеплели или, как говорят, «горят», то упражнения выполнялись правильно, организм разогрет и готов к дальнейшей работе.

Что? И делать будете? Или только читаете?

Читать полезней! Если после каждой книжки еще и заниматься, лучше - сразу в ящик! Это ж всей жизни не хватит

столько упражнений делать? ААА?

Не правда ли, у вас возник вопрос: " А можно я лежа?"

Часто слушатели такой вопрос задают. Поэтому я к нему всегда готова " Пользы будет меньше, но

- Можно!!! Только

с УДОВОЛЬСТВИЕМ!!! НА ПАРУ!!!

Начните хоть что-нибудь делать!!!

Какое уж там удовольствие, тут бы хоть как-нибудь начать, через «не могу» и «не хочу»!

Стремление к покою, это тоже естественное состояние для человека, особенно для его разума. Сначала хочется полежать подольше, потом закрыть глаза и уснуть, а потом и предаться абсолютному покою, то есть ... Ну, это слово вы тоже знаете. Предаться вечному покою... Умереть, значит... Что ж выбор за вами...

**ЖИЗНЬ ИЛИ СМЕРТЬ???**

Каков ваш выбор?

Быть здоровым или больным это тот же выбор!

А хотели бы вы, не прикладывая усилий, здоровенькими оказаться?

Просыпаетесь утром, выходите на улицу, а там вам: "Здравствуйте, долгие ВАМ лета! А можно автограф, для прикладывания к больным местам, говорят, помогает, а то у меня ГЕМОМОРРОЙ?",

**ХОТИТЕ?**

## **ХОТИТЕ МОМЕНТАЛЬНУЮ МАТЕРИАЛИЗАЦИЮ ВАШЕГО ЖЕЛАНИЯ?**

Имейте в виду, что рецепт этот тайный, для ограниченно-го потребителя. Вы готовы?

Его можно выполнять ЛЕЖА, это его преимущество над другими, потому и тайный. Я вам на ушко, шепотом, его расскажу, но дайте слово, что никому не расскажете? Точно не расскажете? А-то я доверчивая.

Есть еще одно условие, что выполняется оно очень быстро, тренирует внимательность, если будете рассусолевать - никакой вам мгновенной материализации, только одно удовольствие, а могли бы получить два, если б постарались.

... И так, внимание на ладонь! На свою! Читать по линиям мы будем в другой раз, а сейчас: ладонь держим на уровне глаз, все пальцы выпрямили и зафиксировали расстояние 3-5см между указательным и средним пальцем, линейку можно не применять, "на глазок". Заполняем свободное пространство, размещая в него большой палец, и резко сжи-

маем пальцы в кулак.

И рассматриваем, сложившуюся "мудру", являющуюся одновременно материализованным желанием, "не прикладывая усилий, достичь результата".

Получилось? Вы - молодец! Запомните его и применяйте при надобности. Всегда поможет!

**И ЗАПОМНИТЕ:**

...Чтобы СЕБЯ с утра увидеть, как минимум проснуться надо? Даже если сон был затяжным, подобно, летаргическому. Согласны? Да усилием воли глаза открыть, если они и сопротивляются. Волевым усилием! Не говоря о том, что несколько шагов предстоит сделать, даже если механизм заржавел и давно не смазан...

НО... до ЗЕРКАЛА добраться необходимо, да пелену с глаз смыть, стряхнуть паутину со лба, да просторы земные увидеть, вдохнуть полной грудью и сказать:

**" Я МОГУ! Я ГОТОВ! Я ГОТОВА!**

Вы попробуйте! Усилием воли, получить удовольствие от всего, чем занимаетесь, даже если книжку читаете. Проследите за эмоциями, настроением. Чтобы этим процессом уметь управлять, необходимо отследить взаимосвязь, состояния МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА, то есть ОСАНКИ; выражения лица, то есть наличия на нем УЛЫБКИ и НАСТРОЯ, то есть состояния, соответствующего тому человеку, каким желаете быть, даже если... умный.

## ПОДБИРАЕМСЯ К СУТИ

ЧЕМ ЛЕГЧЕ УПРАВЛЯТЬ:

МЫСЛЯМИ, НАСТРОЕНИЕМ ИЛИ МЫШЕЧНЫМ  
КОРСЕТОМ???

- Мыслью? Хорошо...

НО... давайте попробуем сделать небольшой анализ...

Скажите, читая вышесказанное, все ли помните о прочитанном, не блуждали ли мысли, отвлекая внимание? Не хотелось ли подальше командировать эту авторшу-фантазерку, не хотелось ли пойти на кухню и перекусить, с большей пользой для себя, чем читать и выполнять изложенные рекомендации?

...И вообще, погода портится; обои надо подклеить, отвалились; кран течет, хрен с ним; давно начальник к себе не вызывал, к чему бы это; надо сходить к нему новый анекдот рассказать, может премию накинёт.

Как сказал один мудрый человек, "ум похож на бешеную обезьяну", вместе с ним мысли скачут, как хотят и куда хотят, как необъезженный жеребец.

Управлять мыслью также непросто, как управлять пасса-

жирами на перекрестке четырех вокзалов, даже если в руках черно-белая палочка, жезлом, кажется, называется. Каждый норовит послать к какой-то его бабушке.

Если у вас не так? Я рада учиться у вас, Светлейший!

Вы говорите,

- Настроением? Молодец!

НО... представьте: вы проснулись, настроение, классное! Летать хочется, как никак, зарплату выплатили, год задерживали и выплатили... момент выжидали, пока созреете, чтобы кайф этот прочувствовали и запомнили это состояние.

Чтобы его удвоить вы идете купить вещь, о которой этот год мечтали. Приходите к месту покупки, оказалось, кошелек с вашими деньгами оказался кому-то нужней и своевременнее. Как ваше настроение?

Неужели испортилось? И вы готовы делиться этим событием с каждым встречным? Чтобы и его настроение "поддержать"? Что будете вспоминать об этом, пока следующую зарплату не дадут?

Значит, мышечным корсетом?

Вы - гений!

ДА! Поднимите правую руку вверх и погладьте себя по головушке!

Скажите, много труда приложили, чтобы это сделать?

- Легко!

А настроение как? Улыбка на лице появилась? Я рада этому преображению.

Значит из трех предлагаемых вариантов, что выбираем для первоочередной тренировки?

- МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ!!! УМНИЦА!!!

Процессы, происходящие в организме, напрямую связаны с этими тремя составляющими!!! Кровь, циркулируя по организму, каждые 27-30 секунд разносит в каждую клетку, вместе с эритроцитами, информацию о эмоциональном настрое. Из центра эмоций, находящегося в головном мозге, поступает сигнал в мыслительный центр, откуда появляются мысли: "А не пошли бы вы все... самосовершенствоваться..."

Согласно эмоциональному состоянию, сопровождающему соответственными мыслями, происходят биохимические процессы в организме. Арифметика здоровья - очень простая!

Чаша каких весов перетягивает – положительных или отрицательных эмоций? Радужных мыслей или наоборот... Таков и результат процессов, происходящих в организме.

Тут и вопрос назревает, кто же вы созидатель или разрушитель своего тела?

Управлять эмоциями **МОЖНО** через волевой центр, расположенный в области плечевого пояса, с применением искусственно одетой улыбки! Через **МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ!!!**

Эта взаимосвязь изучалась в лабораторных условиях и великие умы, на этом открытие сделали, чтобы вам показать скрытые возможности организма!

Благодаря этому открытию, найден

## **МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ НЕОСОЗНАННЫМИ ПРОЦЕССАМИ ОСОЗНОННЫМ ПУТЕМ!!!**

Попробуйте:

Садимся прямо, **ГРУДЬ КОЛЕСОМ!!! НА** лице **УЛЫБКА!!! ВЫИГРАЛИ МИЛЛИОН!!!**

Руки, ноги не скрещиваем. Улыбаемся **ВОЛЕВЫМ УСИЛИЕМ!!!** Улыбка это такое выражение лица, когда кажется, что вам весело и радостно, даже если немного грустно, что миллион не натуральный, а воображаемый! Прислушиваемся, что происходит с **НАСТРОЕНИЕМ???** с **МЫСЛЯМИ???**

Добавляем положительных эмоций: **ВОСТОРГА!!! РАДОСТИ!!! ЕЩЕ ДОБАВЛЯЕМ!!!**

Настроение еще больше улучшается? **ТАК!!!** Добавляем **ВОСХИЩЕНИЯ,**

АЙ ДА Я, АЙ ДА МОЛОДЕЦ!!!

УСИЛИВАЕМ ЭТО СОСТОЯНИЕ!!!

Как мысли???. Думается о плохом???. НЕ-Е-Т???!!! Появились мысли, а вдруг и на самом деле повезет? Тогда вспомните русские сказки, там только дуракам всегда и везло! Поэтому, если будете из себя умника корчить, обломчик может выйти. Так что выбирайте, что лучше, быть здоровым и успешным, но немного придурком или больным и бедным, **НО... ОЧЕНЬ УМНЫМ???!!!**

Если удалось продержаться с улыбкой более минуты, прислушайтесь к настроению еще внимательнее и, соответственно, к ходу мыслей. Может и в теле какие то изменения отметите, новые ощущения, например???

Мозгом дается сигнал и гипофизом в организм выбрасывается гормон счастья, эндорфин, способствующий выздоровлению, восстановлению, ускоряет процессы очищения и омоложения, вместе с ним поступают соответствующие ферменты, участвующие во всех этих процессах. Одним, из которых является ацетилхолиноэстераза, влияющий на состояние мембраны клетки и улучшающий ее защитные и адаптационные свойства.

Может поэтому жизнерадостные люди реже болеют?.

Удерживаем ОСАНКУ, УЛЫБКУ И НАСТРОЙ!!!

Вам не кажется, что чего-то не хватает???

ВСПОМНИЛА!!!

ПОДНИМАЕМ ПРАВУЮ РУКУ ВВЕРХ, ЕЩЕ ВЫШЕ...  
И ДОСТАЕМ БЛЕСТАТЕЛЬНУЮ КОРОНУ!!!

СИЯЮЩУЮ АЛМАЗАМИ, ИЗУМРУДАМИ, САПФИ-  
РАМИ, РУБИНАМИ!!! ПОФАНТАЗИРУЙТЕ!!!

И надеваем ее на голову!!! И признаем СЕБЯ

КОРОЛЕМ, КОРОЛЕВОЙ!!!

ВЛАСТЕЛИНОМ СВОЕГО ТЕЛА, СВОЕЙ ЖИЗНИ,  
СВОЕЙ СУДЬБЫ!!!

Выполняем это предписание, не отходя от места пребывания, здесь и сейчас!!!

Еще один очень важный момент... уровень либидо поднимает, не сомневайтесь!

Пора от страшилок и адреналина с кортизолом гормонов страха и стресса, постепенно к эндорфину и серотонину переходить, гормонов счастья и радости! Кстати, работает в организме, как болеутоляющее средство. Готовы к практике?

Усилим воли создаем образ, расправляем плечи, улыбка от уха до уха, создаем РАДОСТЬ, на пустом месте, высасывая из пальца! Вызывая состояние внутренней ГОРДОСТИ за себя, за решение работать над собой, прислушиваясь к дыханию и ощущая приятное блаженство и легкий экстаз за грудиной, тончайшую струйку нежности и любви к себе!

И следующее задание: закрепим наше знание еще одним новым опытом! Посмотрим, как организм откликается на наше внимание, чувства и эмоции. Согласны?

- Тогда, вперед!

## **ОБРАЗНОЕ ДЫХАНИЕ?**

Сохраняем осанку, настрой внимание на ладонь, (не волнуйтесь, здесь без подвоха), выбрали один палец и смотрим на него.

Концентрируем внимание и прислушиваемся, что происходит с пальчиком?

- Есть ли какие отклики? Получается? – Замечательно!

Продолжаем, теперь добавляем эмоций. Создаем еще большую радость, что встретились с самым любимым человеком, представили?

Чувства задействуйте, любви добавьте, восторга, столько лет не виделись, и на тебе, встретились!!!

Какие ощущения? Усиливается реакция?

- Потепление, покалывание, чувствуете, как палец увеличивается, становится более объемным? Даже стал притягиваться???

Браво! Прекрасно! Запоминаем эти ощущения!

А теперь вызываем искусственно другое состояние, можно продолжить работу с этим же пальчиком или выбрать другой, разницы нет.

Сейчас можно расслабиться и позволить себе проявить чувства недовольства, обиды. Освободитесь от улыбки, уголки губ направлены вниз...

Представьте, что перед вами недруг, обидчик, у вас есть возможность высказать ему все наболевшее, все, что о нем думаете! Создайте такие эмоции: недовольства, раздражительности, обиды, ненависти, пофантазируйте!

Теперь как?

- Прохлада, онемение, покалывание, но немного другого характера? Так? Замечательно!

Запоминаем эти ощущения!

Почувствовали разницу? Великолепно!

Какой из этого следует вывод? Эмоции и чувства материальны. Положительные эмоции вызывают ощущения приятного тепла, комфорта, притягательности. Отрицательные эмоции и чувства, наоборот создают состояние прохладного онемения, вызывают ощущения холода и дискомфорта. Поэтому искусством владения эмоциональным состоянием и управления чувствами нам необходимо овладеть. Как ока-

залось этому тоже можно научиться. При сегодняшних темпах жизни, с ее черно-белой полосатостью, я думаю, такие уроки будут вам полезны.

Развитие способности концентрации внимания, также является важнейшей задачей при работе с организмом. Его способность отзываться на наше внимание, усиливая работу в этой области, улучшая клеточное питание, усиливая обменные и восстановительные процессы взята за основу само регуляции и самовосстановления.

То есть направляя внимание в ту или иную область организма именно здесь формируется бригада скорой помощи, строителей, восстанавливающих поврежденное здание.

Каждый знает, что дыхание ЕСТЬ ЖИЗНЬ. Насыщение кислородом крови и распределение ее по организму это функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Вместе с тем, отмечено, если концентрацию внимания сопроводить усилием внимания на вдохе и выдохе создаются дополнительные условия для нормализации и восстановления организма.

Давайте изучим, какие ощущения вызывает наше дыхание? И подышим на тыльную сторону ладони.

Вдох – выдох, вдох – выдох.

- Какие ощущения? На вдохе ощущаем прохладу? А на выдохе – тепло?

- Совершенно правильно!

Дыхательное упражнение на концентрацию внимания – базовое упражнение, которое лежит в основе многих других методик самовосстановления организма. Выполняется с закрытыми глазами, прежде, чем начнете делать, прочтите нижесказанное!

Для его выполнения необходимо создать состояние полного расслабления и освобождения от посторонних мыслей!

Принимаем идеальную осанку: садимся прямо, не касаясь спинки стула, слегка потянули макушку вверх. Сделали вдох и потянули плечи вверх и резко опустили их, почувствуйте опору в области пояснично-крестцового отдела позвоночника; область груди расправили; на лице улыбка, ноги, руки не скрещиваем. Внимание - на дыхание:

Вдох – выдох, продолжительный вдох, медленный выдох, освобождаем голову от посторонних мыслей!

В этом состоянии мысленно переносимся в любимый уголок природы: представьте такой уголок!

Небольшой пруд: белые, желтые кувшинки украшают поверхность воды, величаво плавают лебеди, внося красоту и гармонию в окружающее пространство, запах густой травы, обрамляющей пруд, наполняет воздух, высокое прозрачное

голубое небо отражается на водной глади.

Небольшая поляна, Вы сидите посреди нее – обдувает легкий ветерок, солнечные лучи ласкают ваше тело. Вы наслаждаетесь спокойствием и красотой природы, вдыхая, ее ароматы и гармонию, впитывая в себя ее совершенство и величие. Каждый вдох и каждый выдох, пропуская по всему телу, соединяясь с ней, и ощущая себя неотъемлемой частицей мироздания.

Внимание направляем в область носоглотки! Спокойный вдох, умиротворенный выдох. Концентрируем внимание на дыхании и ощущениях: на вдохе ощущаем дуновение ветерка, а вместе с ним, приятную легкую прохладу, на выдохе – солнечные лучи согревают эту область, едва, касаясь своей нежностью! Вдох – прохлада, выдох – тепло. Дышим с удовольствием, всецело отдаваясь этому процессу. Вдох – прохлада, выдох – тепло, запоминаем эти ощущения! Помогаем образами прохлады – на вдохе и образами тепла – выдохе.

Затем переводим внимание в область щитовидной железы, мысленно опускаем сюда свой носик, вдох – приятная свежесть весеннего ветерка, выдох – бархатное прикосновение солнечных лучей! На вдохе добавьте уверенности, на выдохе – любви и нежности! Наслаждение растекается по области вашего внимания, ощутите отклик организма: легкая пульсация, покалывание, на вдохе – прохлада, на выдохе – тепло... Помогаем образами, создаем ощущение прохлады

на вдохе и ощущения тепла на выдохе!

Теперь внимание на область солнечного сплетения! Сюда опускаем наш воображаемый носик и дышим! Вдох – прохлада, выдох – тепло! Создаем ощущения, помогаем дыханием, помогаем образами, дышим с удовольствием, с наслаждением!!! Ощутите, как прохлада заполняет органы в этой области на вдохе, и мягкое, бархатное тепло разливается на выдохе! Вдох – прохлада, выдох – тепло!

Ладони расслаблено лежат на коленях, раскрываем их и подставляем прохладе на вдохе, и -теплу на выдохе. На вдохе – навстречу ветерку; на выдохе – солнечным лучам. Почувствуйте отклик, ощутите, как прозрачность и чистота поднимаются вверх по руке на вдохе, и приятное тепло разливается по всей ладони, заполняя собою каждый ноготок, каждый пальчик на выдохе! Вдох – прохлада, выдох – тепло! На вдохе словно зачерпнули лучистой родниковой прохлады; на выдохе – приятное тепло до легкого покалывания, до приятной пульсации! Создайте такое состояние!

И, наконец, внимание переводим на область стоп. Сюда направляем вместе с вниманием и дыхание. Помогаем образами, добавляя эмоций, красок. На вдохе, словно стопы опустили в морскую прохладу, на выдохе - в теплый, золотистый песок. Продолжаем фантазировать, создавая ощущения прохлады и тепла, прислушиваясь к отклику! Почувствуйте, как прохлада на вдохе поднимается вверх, доходит до колен, заполняя изнутри и снаружи эту область ног, на выдохе тепло

разливается, выходя за рамки тела. Вдох – прохлада, выдох – тепло!!! Дышим с удовольствием!!! Ощущая отклик в области работы!

Постепенно заканчиваем выполнять упражнение... Подышали. Вдох, выдох. Посмотрите на себя мысленно со стороны, пошлите улыбку в каждую клеточку, благодарность за прекрасную работу, поблагодарите свой организм. Мысленно возвращаемся, потягиваемся ... Руки, ноги потянули вперед, потянули вверх позвоночник, макушечку с короной. Сделали вдох, выдох. Открываем глаза и говорим с удовольствием: «МЯУ».

Это дыхательное упражнение называется «Образная дыхательная гимнастика». С помощью такого дыхания можно подышать любым органом, любой областью организма, добраться до самых сокровенных его мест. Преобразования не замедлят произойти,

при чем на клеточном уровне. На это упражнение уходит 7-10 минут, не требуется никаких дополнительных условий.

Главное – направить внутренний взор, улыбку и дыхание в ту область, которая нуждается в вашем внимании, создав образ любимого героя из сказки, верящего в чудеса! "По шучьему велению, по МОЕМУ хотению!..".

Это, на первый взгляд, простое упражнение дает прекрасные плоды.

Московский слушатель, Борис Семенович, 63 года, пришел на курс вместе со своей очаровательной женой, Гетой Борисовной. Обоих беспокоили головные боли, высокое давление, излишки веса, плохой сон. Настроение было ниже среднего, начали проявляться "возрастные" недовольства жизнью и собой.

Как следовало ожидать, в середине курса началось обострение. Об этом мы заранее говорим своим слушателям, так, чтобы быть "во все оружия".

Борис Семенович поделился результатом своей работы:

" Пришел домой после занятий, почувствовал ухудшение: жар во всем теле - поднялась температура, из носа потекло, голова "раскалывается". Я собрал всю свою волю в кулак. Сказал себе: " Стоять, Борис!" Настроился, вспомнил , как мы с Геточкой первый раз встретились. По телу волна приятная пробежала. Я эту волну теперь в себе всегда сохраняю. Сел прямо, корону на голову надел, улыбнулся. Мысленно думаю, настоящий придурок, сразу мои семнадцать лет вспомнились, как с друзьями дурачились. Сам к себе прислушиваюсь, в голове, вроде бы светлее стало, боль начала уходить. Я закрыл глаза и стал дышать, как вы учили. Особенно хорошо подышал областью носоглотки. Больше сюда тепла посылал и любви.

Да, любви моему организму давно не хватало. Дети, внуки, любимая жена, а вот о себе подумать некогда было. А теперь я научился эту любовь к себе направлять. И действи-

тельно, сначала лило из носа еще больше, я менял платок за платком, но я продолжал работу, еще больше сюда любви своей, все самые нежные слова вспомнил, наверное, за всю жизнь столько не говорил! И надо же - ПОМОГЛО!

Ночью пропотел, а утром встал как младенец! Вы можете поверить, что всего за один день себя на ноги поднял?! И давление нормальное!!! А сколько лет? - Лет десять как за черту 180 на 100 не снижалось без таблеток!"

Группа слушала сокурсника, удивляясь его преобразению: на лице появился легкий румянец, в глазах молодой задор, помолодел лет на десяток. А вместе с ним и его любимая жена, словно невеста радуется.

Я часто вспоминаю эту супружескую пару. С курсов они ушли, действительно, вдохновленные своими достижениями: оба помолодели, похорошели, улыбки не сходили с их лиц. Позже они мне рассказывали, что дети в восторге от их преобразования. Дочь, проживающая в Америке, прошла курс в Нью-Йорке и стала еще счастливее.

Вот что такое настрой и правильное выполнение рекомендаций. Теперь вы отметили для себя, что значат для нашего организма эмоции?

Сделав небольшой сравнительный анализ, теперь, думаю, понятно, почему, ведя диалоги с телевизором, проявляя недовольство к телегероям, конечности холодеют и с «возрастом» давление скачет? Ведь при притоке прохлады, кровеносные сосуды сжимаются, вот тебе оно и подскочило.

А такие мысли, как «И глаза мои ни на что не смотрели бы, и уши бы мои этого не слышали...» вряд ли окажут положительное влияние на организм...

Наш организм умный, быстро подхватывает. Ему лишь бы хозяину угодить, служить верно и исправно. Как пожелаете - глаза не видят, уши слышать отказываются!..

Дорогой мой читатель, когда я просила представить самого родного, самого любимого человека, скажите чистосердечно, кого вы представили?

- Жену, мужа, ребенка, маму начальника, тещу, свою любимую собаку или кошечку, КОГО? А???

- СЕБЯ ЛЮБИМОГО?

Или себя любимую? На какое место вы себя ставите в этом списке? Признайтесь!

Как в Писании написано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Стараемся мы любить ближних своих, но любовь ли это? Если отсутствует любовь к себе, уважение к себе, вера в себя, самооценка ниже среднего?

Научиться любить себя, принимать себя таким, такой, как есть, научиться прощать себя, в себе найти силу созидания и любви, в себе найти источник здоровья и процветания! Это первые шаги, которые нам необходимо сделать на пути ПО-

# ЗНАНИЯ СЕБЯ!!!

Итак, с чего будем начинать?

Правильно, вот я уже и мысли научилась читать!

Конечно, с приготовления вкусного пирога, надо же голод утолить.

А еще лучше дам ка я рецепт, даже два. Первый - отложить все дела до понедельника...как обычно.

Есть еще один, очень древний, тайный! Но без специальной подготовки может не сработать. Я о нем расскажу, конечно, коль уж начала. НО... помните - тайною веков покрыт он. Кто воспользуется с недобрыми помыслами – «пшик» может получиться, но не больше.

Так вот, слушайте, да не отвлекайтесь, по сторонам не заглядывайтесь. Сосредоточьтесь на главном, на абсолютной вере, что поможет. И определитесь, что для вас самое главное в жизни? Кем видите себя? Свое предназначение? Образ своего идеала создайте, абсолютную веру в достижение цели, что все получится!

И в этом состоянии, С ОГРОМНОЙ ВЕРОЙ, берете ложку, лучше половник – и по голове три раза, с удовольствием!!! Пробуйте, дерзайте! Ведь сказано: «По вере Вашей будет Вам!». Если сразу не помогло, значит, веры было недостаточно или образ неточно подобран...

А вы, кстати, создали свой образ любимого уголка? Подышали: вдох - выдох; тепло – холод? Нет! Ну и правильно! Вам это ни к чему! Нечего умную головушку всякими образами засорять. Вредно это для вашей размеренной, спокойной жизни.

Смотрите телевизор, вот этот канал вы сегодня еще не смотрели. Здесь про секс показывают. Вы который год секс только по телевизору смотрите?

Анекдот вспомнился:

Приходит муж домой, а там жена с любовником в постели, он спрашивает:

"Она мне жена, а тебе - то это зачем?",  
еще один:

Подходит девушка к грузину, спрашивает:

"Скажите, пожалуйста, который час?"

" КАНЭШНА ХАЧУ!" - отвечает он

Вам, какой анекдот больше понравился первый или про грузина?

Вы о сексе не мечтайте, это - "скушное занятие", многие говорят. Многие, вправду сказать, не согласны с этим... высказыванием.

И книжку закройте. Ничего умного и нового в ней вы не

найдете. Вы уже обо всем читали. Все знаете. Вам в ваши-то годы становиться секс символом района. Это же смешно! Найдите шутки полегче!

Знаю я, что у многих получилось, но это не для вас, поверьте, и не тратьте усилий! Размечтались! Хочу быть здоровым, хочу быть счастливым! Вот, что об этом пишет наша слушательница:

## **НЕ СТАТЬ ПРЕДКОМ**

" Узнала я довольно рано,  
Что предок мой был обезьяна.  
И чести, чтоб такой добиться,  
Пришлось ей очень потрудиться!  
Но вызывает интерес  
Куда же нас ведет прогресс?  
Мне все труднее встать с дивана,  
Зачем река, когда есть ванна.  
Вокруг народ и ест и пьет,  
Чтоб отрастить большой живот,  
И телевизор, мой кумир,  
Он заменил друзей и мир,  
Но стала замечать я вскоре  
Мой организм со мною в ссоре:  
То в носовом отсеке течь,  
То сердце требует прилечь,  
То в голове какой-то гул,

Стал вдруг нерегулярным стул,  
Глаза слезятся от простуды,  
И засорились все сосуды,  
Теперь еще и боль в спине.  
Тут зеркало сказало мне:  
"Должна ты срочно измениться,  
Чтоб в предка вновь не превратиться.  
Оставив дома мужа, лень  
Я здесь уже четвертый день,  
Хвостом виляю, как могу,  
Держусь глазами за строку,  
Колюсь иголками как еж,  
Таскаю тыквы не за грош.  
Очистилась от всех изъясн,  
Пытаюсь танцевать канкан,  
Пингвиньем занимаюсь бегом,  
Решение одно - БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ!  
Рад организм мой этой встряске,  
Скучал он без любви и ласки.  
Я убедить его готова:  
Я молода, сильна, здорова!  
Отныне весь патриотизм  
Дарю тебе, МОЙ ОРГАНИЗМ!  
(Муканова В.И.)

Что вы тоже не желаете возвращаться в образ дарвинского

предка?

Тогда надо так этого захотеть, чтобы и ваше тело поверило в это! А лучше не хотеть, а быть!

**БЫТЬ ТЕМ, КЕМ ЖЕЛАЕТЕ!!!**

Собрать все свои силы воедино и подойти к зеркалу! Увидеть самого прекрасного человека, неповторимого и единственного в своем роде, это ЧУДО природы. Создать образ, что вы уже здоровы! Что вы уже счастливы!

Как выглядит здоровый человек? Что, забыли? Постарайтесь, не себя, хотя бы кого-нибудь вспомните! - Улыбчивым, жизнерадостным, веселым, уверенным! УМНИЦА!!! Еще каким? Подтянутым, молодым, благоухающим! Хорошо! Стройным, спортивным! ОТЛИЧНО! – Сексуальным, красивым, успешным!

А вы можете создать такой образ? Что называется, из пальца высосать!!!?

Расправьте плечи, натяните, усилием воли, улыбку! Одна только улыбка десятков лет сбрасывает! Вижу, трудно она вам дается? А вы пробуйте, тренируйтесь, усилием воли!

Улыбка – это, когда уголки губ подтянуты немного вверх, к ушам. Попробуйте, сможете! Помогите руками, тяните

уголки губ, растягивайте, подойдите к зеркалу, и тяните, тяните. Вообразите веревочки, прикрепленные к уголкам губ, и тяните их еще дальше, и сзади, в области затылка, завяжите бантиком, покрепче, чтобы он не развязался! Показываем зубы! Если зубов нет, показываем дёсна. Не так широко, чтобы искусственная челюсть не выпала! Вот это называется УЛЫБКА, МОЛОДЕЦ!!!

А теперь образ усиливаем воспоминаниями. Вспоминаем что-то хорошее: премию дали; начальник неожиданно улыбнулся; жена в любви призналась; муж всю зарплату принес; неожиданный выигрыш! Теща уехала!!! На улице прохожий цветок подарил! Выпускной бал в школе, в институте!!! Ребенка грудью кормите!!! Если вы мужчина, вам знаком этот образ, шутка, конечно.

Вспоминайте же!!! Соседи переехали. Столько лет конфронтации! И надо же, уехали! Собака у соседа сдохла, что на вашей песочнице опорожнялась! Давайте же, фантазируйте!!! Как настроение? Повышается? Надо обязательно что-то вспомнить из вашего опыта! Получилось? ОТЛИЧНО!

Даже на свидание к собственной жене захотелось пойти? А Вам, моя милочка, модель блузки захотелось сменить? Из сундука достать ту, что в восемнадцать лет носили? И по Бродвею пройтись? БРАВО!!!

**МОЛОДЦЫ!!!**

Почувствовали себя юнцом? Милой принцессой? Тело не хочет в прежнее 125 лет возвращаться? В душе - праздник? **ЗНАЧИТ ОНА ЖИВА???!!!!** В душе-то вам не больше восемнадцати?

Значит, это состояние души надо тренировать!!! Этот образ здоровья и молодости!!! Красоты и неповторимости необходимо реализовывать в себе! Жить в этом образе! Тело, мышечная, клеточная память все помнит.

Привычка – второй характер. Взять хотя бы осанку - держать прямой и контролировать ее, как минимум, 40 дней! Хорошую привычку можно таким образом выработать, полезную. Из привычек характер складывается. А характер и судьба – одно. Характер и болезнь – тоже одно.

Что выбираете, мадам, месье? Нравится вам ваш характер? Довольны вы своим здоровьем? Судьбой? Вы - художник того, что происходит с вами. Вы выбираете палитру! Создаете образы, одушевляете героев!

## **...ИЗ РЕЦИДИВИСТОВ?**

Изучая характер хронически больного человека, проводилось исследование и найдено соответствие с характером человека, попавшего в условия тюремного заключения. Выяснилось, что мысли и поведение человека, только что попавшего туда, и недавно заболевшего, очень схожи: «Это случайность, надо выбираться». Предпринимаются меры для

выхода из недуга, примерное поведение способствует досрочному освобождению.

Проходит год, другой. Происходит постепенная адаптация, привыкание: «Значит, так тому и быть, с этим тоже можно жить».

Проходит 5-10 лет - из обычного заключенного постепенно образуется «пахан», диагноз берет верх и занимает главенствующее место в жизни больного, отнимая все его время и внимание.

Время подходит к возвращению «на волю». Возникает страх: «что там за стенами колючей проволоки? Здесь стабильность: кормят, поют, есть, где спать, а там что?». И, как правило, на последнем месяце перед освобождением совершается предумышленный проступок, который задерживает преступника в стенах тюрьмы. Так преступник становится рецидивистом.

Это же происходит и с хронически больным. Что стоит за выздоровлением? Куда направить высвободившееся время, энергию? Не лишает ли выздоровление внимания близких? Для них ухаживание за вами тоже стало смыслом жизни? Не лишаете ли вы их жизненной цели? Для многих болезнь - образ жизни, из которого они не собираются выбираться, так как цель жизни вместе с выздоровлением теряется.

Вот малюсенький анекдот, а сколько смысла???

- Надеюсь, подсудимый, мы с вами больше не увидимся?
- Разве вы идете в отставку, гражданин судья?

Узнаете себя?

Постоянно проявляющийся симптом заболевания как называется? – Рецидив? Значит, хронически больной не чем не отличается от пахана-рецидивиста!

Многие больные находят выгоду в своей болезни, оправдание своей бездеятельности и лени.

Доказывая каждому врачу, что он есть козел, который не может вылечить. Каждый раз задавая вопрос, подтверждающий свою уникальность: «Дохтор, а были ли случаи в вашей практике излечивания от такой-то занозы?».

Пройдя в свое время аналогичный курс, получив блестящий результат и начав стажировку, я посоветовала одной приятельнице, инвалиду 2-й группы, пройти курс. Она ответила: «Сейчас мне хоть какие-то деньги платят, а если группу снимут, что я буду делать?».

Человек, имеющий высшее образование, педагог, знающий два иностранных языка, мне задает такой вопрос. Мне нечего было ответить на это. Каждый отвечает за свою жизнь сам! Каковы приоритеты – выбор за вами! Шанс изменить свою жизнь всегда есть, но будет ли он услышан? Как вы думаете, от кого это зависит?

Предлагаю вам тоже подумать и составить список того, какие выгодные стороны болезни вы можете отметить, это может быть, внимание и забота близких, наличие государственных льгот, пенсий, отсрочка от армии или она просто является оправданием лени и сомнений и т. д.

Это самостоятельная работа, поэтому выполняете ее сами и, возможно, это поможет вскрыть истинные причины вашего недуга. И определите для себя, готовы ли вы отказаться от этих "преимуществ и привилегий"?

Очевидцы, работая с глухонемыми детьми, рассказывают, когда ушки детей начали раскрываться, появилась новая проблема - вытаскивать жевательную резинку из ушей, которой они начали их затыкать!

Мир слышащих людей стал для них чуждым, и они оказались не готовы его принять.

Каким арсеналом еще мы будем пользоваться, чтобы освободиться от болезни? Заранее хочу предвосхитить вас, что он не дорогостоящ, и вы не затратите не единой копейки, а, развивая его и используя в нужном направлении, можете не только сохранить заработанное, но и значительно преумножить имеющиеся средства.

Вам известно, что жизнь есть театр, игра? А вы герой на сцене жизни. И вы вправе не только выбирать свои роли, но

быть ее сценаристом и режиссером, но об этом попозже...

Какую роль Вы выбрали в своей жизни? Роль жертвы? Пожалуйста. Или роль здорового, счастливого, успешного человека – и это тоже ваш выбор.

То, что в течение суток мы играем десятки ролей и обладаем актерским мастерством, зачастую не подозреваем сами. Такие способности скрыты – прямо сейчас Золотого Оскара давай!

Вспомните: вы просыпаетесь, рядом с вами - жена, муж. Вы играете соответствующую роль жены или мужа. Из соседней комнаты выходит ваш ребенок, вы уже - любящая мать, отец. Вышли на лестничную площадку, здесь вы - добродушная соседка, приветливый сосед. Дальше улица, там вы - пешеход. На остановке, в автобусе вы – пассажир. На работе вы - сотрудник, начальник или подчиненный.

Вы заметили, что каждый образ вызывает определенное состояние? Одно отлично от другого. Каждая роль имеет свои оттенки согласно вашим созданным образам с соответствующими с ними ассоциациями, создается определенное настроение в зависимости от вашего отношения к ним.

И было бы неестественно, если бы вы у себя дома чувствовали себя пассажиром, на работе - прохожим, с соседом - женой.

Кстати, отметьте, для себя, какие роли у вас получаются играть блестяще? В какой номинации, вы лучший? Лучшая

мать, отец, сотрудник, соседка, сосед, начальник, жена, муж? В какой роли – вы как рыба в воде? Что вас привлекает в этой роли? Где вы наиболее искренни, счастливы, где вы чувствуете свою **УВЕРЕННОСТЬ**?

Возьмите это за основу, как матрицу, и начните обогащать и другие свои образы этим состоянием, наблюдайте изменения!!! Сделайте самоанализ тех героев, которые не очень удачны, попробуйте докопаться до сути, кто же вы? И где причина неудач?

"Быть здоровым это обязанность каждого человека!" - так гласит древнее восточное высказывание. Отсутствие крепкого здоровья – свидетельство разбалансировки, несоответствия внутренней сути с внешней формой проявления человека в жизни.

Научиться слушать свое тело и доверять ему это то, чему нам тоже предстоит научиться.

Примером для изучения взаимодействия слов, эмоций и реакции тела может послужить следующий опыт: садимся в позу несчастного человека: голова опущена, на лице скорбь, плечи опущены, позвоночник расслаблен. Глубокий вдох, выдох, и в этом состоянии говорим: «Я самый здоровый, самый счастливый человек в мире!!!" - прислушиваясь к реакции тела. В этот момент вы можете себе поверить, что это так? А тело? Вы ощущаете в нем легкость, радость, комфорт?

Тело молчит, так как не может отразить сказанные слова, они не подкреплены положительными эмоциями, тело инструмент души, выражающий эмоциональное состояние и ему слов недостаточно, необходимы как эмоции, так и образ, соответствующий этим эмоциям. Какова осанка счастливого человека? Выражение лица?

В то время, когда вы говорите себе, что здоровы, находясь в позе несчастного человека, идет внутреннее противоречие, ваши слова не соответствуют вашим мыслям, вашей осанке, вашему выражению лица и эмоциональному состоянию. Вы сами себе не верите, о чем говорите. инструмент, тело, также недоумевает, как ему быть, на что реагировать...И естественная реакция на эмоции и созданный образ отражается в нем. Это закономерность.

Теперь расправляем плечи, улыбка настоящего придурка – на все 100!!! Глаза горят, как у сытого поросеночка, за грудиной тепло, состояние, как в медовый месяц или неожиданной удачи. И в этом состоянии на всю вселенную раздается: «Я самый больной, самый несчастный человек на свете!!!»

Где, правда? Где ложь? Как тело реагирует на такое заявление? Вы себе верите? А тело???

Значит, если роль не удалась – где причина?

Давайте проведем следующий опрос - ответ. Кстати, все, что касается механизма восстановления здоровья, он применим и для других областей жизни. Если вы обладатель ис-

ключительного здоровья, хотя бы по молодости лет, то этот пример может быть полезен и для решения других задач.

## **КАКОЙ ПУТЬ ВЫБИРАЕТЕ?**

- Я не хочу быть здоровым? (Абсурд).

- Я сомневаюсь, что буду здоровым? (Однозначно, с «Хочу сдохнуть». Сомнение - агрессивная форма лени. «Этого не может быть, потому что не может быть никогда!». Главное - делать ничего не нужно, красота!..).

- Хочу быть здоровым!!! (Конечно, хотеть не вредно, тем более, что вы так больны! **ОЧЕНЬ ХОЧУ!**).

- Надюсь, что буду здоров! (Надежда умирает последней. Как говорит классик: "Эта сука сначала всех уложит, потом только сама успокоится!". Светлое чувство, но тоже ни к чему не обязывает...).

- Верю, что буду здоров! (По вере вашей - воздастся! Во что верите? В чудо-таблетку? В чудо-лекаря?

Или список неблагонадежных с каждым днем пополняется? Или?..

Когда появляется вера, находятся пути решения. Бездействие уже вызывает дискомфорт, надо что-то делать...).

- Знаю, что буду здоров! В знании отсутствует сомнение, что будет так, **НО**... если буду здоров, значит сейчас - болен, а мысль материальна - должно что-то бо-

леть).

- Я ЗДОРОВ!!! (Ну, наконец-то!!! С приездом!!! Это точка отсчета, отсюда – хоть куда!...).

А если к этому еще образ добавить? Удобрить положительными эмоциями!!! Корону победителя на уши натянуть!!! Тогда как???

Что на месте уже не сидится???. Помчались на свидание???. Постойте, не спешите, к свиданию мы тоже подготовимся – всему свое время!!!

Кстати, как вы думаете, что дает абсолютную уверенность?

Отсутствие сомнений!!! ПРАВИЛЬНО!!!

Скажите, часто вам приходится убеждать себя, кто вы – мужчина или женщина?!!!

Или в этом сомнения отсутствуют?...

Однажды я задала такой вопрос в группе. Мужчина старше среднего возраста ответил: «Надеюсь!». Пришлось послать его для собственного дознания личности. В вас я не сомневаюсь, вы знаете, к какому полу относитесь!!!

Вот это состояние перенесите на состояние

Я - ЗДОРОВ!!!

**И - ЗА ДЕЛО!**

**ВРЕМЯ ПРИШЛО!!!**

Расправьте свои ангельские крылышки, вдохните полной грудью, скажите себе:

**«Я - ЧЕЛОВЕК И ВСЕ В МОИ ХРУКАХ!!!  
ДАЖЕ Я САМ!!!».**

**ВРЕМЯ ПРИШЛО**

Время пришло... Время пришло подумать,

Время пришло осмыслить,

Кто я? Зачем на свете?

Время пришло спросить,

Как в себе открыть Личность,

Личность, не с маленькой буквы!

Я есть ПОДОБИЕ БОГА!

Его мне надо раскрыть!

Бог есть Любовь, Созидатель!

Бог есть Творец и Мыслитель!

Он всей Вселенной правитель!

И это все есть во мне?

Разум мой – вот дар Бога!

Тело – моя Вселенная.

Если разум божественен,  
То во Вселенной покой!  
Личность – когда разум не дремлет!  
Личность – когда вечно в движении!  
В поисках и нахождении!  
В СТРЕМЛЕНИИ И УТВЕРЖДЕНИИ!!!  
(Любовь Белоусова)

Я знаю, что вы все сможете! Вы – самый сильный, самый  
могущественный ЧЕЛОВЕК!

**... БУДЕМ ДЫШАТЬ???**

И, зная это, создаем образ самого прекрасного, красивого,  
стройного, уверенного, веселого, неунывающего, любящего  
человека и...

... с удовольствием делаем вдох – руки поднимаем вверх,  
выдох - руки опускаем.

Раз, два – вдох, руки поднимаем.

Раз, два – выдох, руки опускаем.

Раз, два, три – вдох, одновременно поднимаем руки.

Раз, два, три – выдох, одновременно опускаем руки.

Помним об образе здоровья. Представьте, что вы стоите  
посреди райского сада, кругом птички щебечут, садятся вам  
на плечи, на голову, вы приветствуете их!

Раз, два, три, четыре – вдох.

Раз, два, три, четыре – выдох.

И так до десяти – на вдохе руки медленно поднимаем вверх, а на выдохе медленно опускаем вниз. Главное внимание обратите вовнутрь себя, до состояния легкого экстаза и пропустите это состояние по всему телу так, чтобы каждая клеточка улыбнулась от удовольствия!

После того, как подышите до счета десять, подышите с задержкой дыхания:

Вдох на счет «раз», задерживаете дыхание, выдох.

Вдох на счет «раз, два», задерживаете дыхание, выдох.

Точно так же – до десяти. Не забывайте поднимать руки на вдохе, опускать на задержке дыхания, и... выдох.

Это упражнение создает прекрасный расслабляющий отдых для организма, тренирует легкие, раскрывает их резервы. Как правило, они на ТРИ ЧЕТВЕРТИ НЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ. При такой тренировке легких, клеточное питание кислородом увеличивается в несколько раз, усиливается работа лимфо протоков, идет интенсивное очищение крови, усиливается работа иммунной системы.

Дело за малым - начать делать!

В нашем организме все взаимосвязано. В европейской медицине принято обращать внимание туда, где болит. Болит голова, значит, будем лечить голову, поясница, значит сюда мазилки, натирание. И, по обыкновению, убираются симптомы заболевания. А причина заболевания не устраняется, по-

сколькy о ней и не задумываются. Болит, значит надо освободиться от боли. А важно что? Убрать следствие или причину? Ответ, я думаю, однозначный!

Важно устранить и причину, и следствие!

Приходит пациент к врачу:

- Помогите, доктор, у меня болит голова и живот.

Доктор берет таблетку, делит ее пополам и дает больному:

- Вот вам, больной, эта - от головы, а эта – от живота...

Приходит больной к хирургу:

- Доктор, у меня болит голова.

- Будем отрезать уши!

Больной выбегает из кабинета, бежит к терапевту:

- Доктор, я пришел к хирургу, сказал, что голова болит, он говорит, что будем отрезать уши!

- Не волнуйтесь, больной, вот вам таблеточка, они сами отвалятся...

Хорошо, что только уши предложили убрать, а могли бы и без головы остаться!

Восточная медицина, уходя своими корнями в глубокую древность тысячелетий, говорит, что все в организме взаимосвязано. Соответственно, нарушение в одной области приводит к нарушениям в других.

Наблюдаются также прямые зависимости. Например, состояние почек связано с состоянием ушей и слуха, печени - с глазами и зрением, легких - с носом и обонянием, сердца - с языком и речью, селезенки - с ротовой полостью и вкусом.

Сердечно - сосудистая система питает каждую клеточку, нервная система передает сигналы, руководит процессами, лимфатическая система поддерживает чистоту и порядок. Как можно не учитывать все эти взаимосвязи? Поэтому восточная медицина рассматривает человека как целостное проявление души, разума и духа, выраженных через тело и все системы организма.

Тело человека представляет собой микровселенную, то есть проекцию Вселенной, уменьшенную в триллионы раз. Вселенная представляет собой материализацию структурированной мысли абсолютного Разума, выполненную с математической точностью и имеющую тесную взаимосвязь со всеми проявленными и непроявленными ее формами существования. Вселенная находится в постоянном движении, изменении и трансформации.

То же можно сказать и о человеке. Разум человека, его сознание создает тело, его микровселенную, с участием души и духа. Разум это компьютер. Его работа зависит от обновления и совершенствования программ. С той разницей, что компьютер сразу выдает результаты программ, а разум в своей консервативности проявляет изменения с некоторой задержкой на стабильность мысли и образа. Душа и Дух это ин-

струменты разума. Находясь в тесной взаимосвязи, они могут творить чудеса. Душа проявляется через чувства, эмоции и поступки. Для того, что бы душа проявлялась в своей красоте, необходим механизм, уравнивающий все ее проявления. А этим процессом управляет дух. От его силы, стремлений и созидательности многое зависит. Дух заставляет человека

**ДЕЙСТВОВАТЬ, ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ,  
БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ.**

Вы помните выражение " Движение это жизнь!" Пока есть движение в клетках организма, в них есть жизнь. Где есть движение, есть энергия. Одна капля крови может дать характеристику целому индивидууму, включая его генетическую линию.

Пять плотных органов: печень, почки, селезенка, сердце, легкие обеспечивают функционирование сознания и психики, являются накопителями и хранителями жизненной энергии. Их задача – сбережение ее запасов.

Шесть полых органов: желчный пузырь, желудок, толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь и перикард обеспечивают питание, переработку, всасывание и выделение отработанных, ненужных организму продуктов. Их задача – перераспределение энергии.

В «большой» науке о сердце, помимо его основных функций, связанных с кровообращением, возлагается ответствен-

ность за психику и разум, которые в западной медицине отводятся коре головного мозга. Практические наблюдения говорят об их тесной связи. Известно, что значительная мысль находит отражение в сердце, равно как и эмоция определенной силы и полярности.

Состояние кожи связано с нервной системой, обменными процессами. И все процессы находятся под контролем вашего сознания, вернее сказать ОСОЗНАНИЯ. Если есть осознание, что вы - венец природы, что тело это удивительный инструмент - О Р Г А Н, или целый оркестр, где вы - дирижер, то многое становится подвластно вашей волшебной дирижерской палочке:

**БЛАГОДАРЮ ТЕБЯ ТВОРЕЦ!**

"Благодарю тебя Творец!

Сегодня точно осознала,

Прилежно функции земные исполняя,

Мой организм как симфонический оркестр

Мелодию любви тебе играет.

В нем сердце - скрипка первая,

Желудок - альт, игрою мелодичной сердцу вторит.

А легкие - виолончель: тепла потоки льются.

Арфа - печень, аккомпанирует игре,

Кишечник толстый то - Габон, флейты

Большую силой обладают и компактностью звучанья,

А почки - колокольчики, приносят звука чистоту.  
Кишечник тонкий - то валторна и труба,  
Звучанью мощь и блеск дают.  
Любимый орган - то ударный инструмент,  
Он держит ритм игры,  
Не вынося гармонии аккордов,  
Уходят недуги, приходят новые победы,  
Благодаря тебе, Создатель,  
Благодарю тебя Учитель!  
Мой организм, мой оркестр,  
А дирижер в нем - Дух нетленный!  
( Урсегова А.А.)

Великий Гермес говорил, что все есть мысль, движение, вибрации. Чем чище наши мысли, тем выше вибрации, тем чище энергия. Не стесняйся **ЛЮБИТЬ СЕБЯ**, наполнять себя энергией **ЛЮБВИ**, и вы станете источником любви. Не стесняйтесь, открыто проявлять свою любовь к ближним, они очень в этом нуждаются!

Давайте еще раз вспомним эксперимент с пальчиком, как он отзывался на наши добрые чувства? А когда мы негатив ему посылали? Что вы ощущали? Помните разницу? Следовательно, симптомы проявляющегося недуга это последствия проявления характера, негативных эмоций. Значит, причина их, где кроется?

Связь во всем организме осуществляется через центральную, периферическую нервную и вегетативную систему с помощью нервных импульсов, благодаря рецепторам, узлам и волокнам. Все внутри организма схвачено, как всемирная сеть Интернета. Только подумали - «чик» на клавишу, и информация направляется туда, куда следует.

А если в эту область направить внимание и образ создать соответствующий, например, распускающийся бутон розы, или другой образ красоты и любви. Ваш любимый цветок.

Если у вас есть дети, то вспомните состояние гордости отцовства или материнства. Вспомните вашего малыша! Помните, когда от него молочком пахло? Вы взяли его на руки, после приема ванны с добавками ароматных трав, коснулись губами его щечки, вспомните это умиление, эту нежность и направьте в то место, которое требует внимания – вот ЛУЧШЕЕ лекарство для вашего организма!

По обыкновению, нормальный хронический больной как относится к своим больным органам?

Чаще с нетерпением и раздражительностью. В конце концов, издавая итоговый приговор: "чтоб ты отсохла... нога (рука и т. д.)". Глядь, она уже плетью весит!.. Согласны???

Органы, которые требуют внимания, хронически больные люди традиционно называют больными органами, мы вам

предлагаем изменить к ним отношение и назвать

## **МОЙ ЛЮБИМЫЙ ОРГАН!**

Почувствуйте разницу?!?!

Вы замечали, когда Ваш ребенок начинает капризничать? Головка, говорит, болит или животик?

Когда чувствует недостаток внимания со стороны взрослых. Следствием детского притворства является не только приток повышенного внимания и любви, а, как правило, он закрепляется еще и сладеньким, вкусеньким - фруктами и шоколадом.

Поэтому болезнь для ребенка - не только возможность черпнуть глоток недостающей любви, но и сплошная вкуснотища! Два - в одном! Дети мыслят образами. Поэтому к вечеру и температурка поднимается и животик "расстраивается". Так наши сладкоежки и недолюбленные «дистрофики» постепенно становятся хронически больными...

Любимый орган тоже взывает о любви! А мы туда, что? - "Чупо - чупс", в виде таблетки. Молчать!

Но надолго ли хватит лакомства, если любовь и внимание ничем не заменить.

Много у вас таких любимчиков?

## **ПРОГРАММА ДЕЙСТВИЯ**

Посмотрите на себя глазами ревизора. Внимательно, начиная от кончиков волос - рассмотрите их структуру и состояние, устраивает ли вас их длина, объем, пигментация; обратите внимание на состояние мозга: память, воображение, концентрацию внимания. Пройдитесь глазами хозяина, осматривающего свое поместье.

Напишите СПИСОК нормализации временных недугов и сроки их нормализации. Будет сделан еще один шаг навстречу к здоровью!

Это есть программа действия, как для вас, так и для организма, который подчиняется всем вашим решениям!

Обратите внимание, что о болезнях и диагнозах мы не говорим. Мы говорим о временных недугах. Согласись, это гораздо приятней. Временные, они и есть временные. Значит, пришло время от них освободиться!

Проблем не существует, как говорят психологи, – есть временные задачи, которые необходимо решить! Говорят: «Если не можешь изменить ситуацию, необходимо изменить отношение к ней!». Диагноз, как штамп: Больной и точка!. Временный недуг значит - ЗДОРОВ!!! Но есть временная задача, с которой мы обязательно справимся! Ведь в ДОМ вернулся ХОЗЯИН. И пришло время освободиться от временных поселенцев!

## ВЫ СОГЛАСНЫ?

Понятно, что они слегка задержались в вашем организме, в вашем жилище. Им даже понравилось у вас. Вы, главное, не волнуйтесь, мы с ними попробуем... подружиться!

Ведь они - наши учителя. Подсказывают нам, что в жизни мы что-то не так делали, в чем-то разошлись с законами природы, что ли? Ведь в природе все закономерно и работает ряд законов и закономерностей, например закон соответствия, закон перехода из одного состояния в другое, сохранения энергии, притяжения и другие. Знаете вы об этом или не знаете, человеческий организм отражает в себе всю работу этих законов.

Для человека природа упростила все до минимума и оставила 10 заповедей, которые во всех священных писаниях повторяются. Живи по ним и радуйся жизни! Тело наше, как частица микрокосмоса, отражает нашу внутреннюю суть.

80% человечества живут по законам желудочно-кишечного тракта, на уровне животного инстинкта, соответствующего законам самосохранения или по закону «бультерьеризма» - если не ты, то – тебя! Так живут животные. Человек отчасти тоже представляет собой животное. Но есть в нем нечто, что отличает его от них . Например, животное не может смеяться. Улыбаться может. Я наблюдала улыбку собак, кошек. Но чтобы они смеялись, такого не знаю. Как бы не старался пес посмеяться, в любом случае, это будет звучать, как лай.

Смех - привилегия человека. И самый лучший и здоровый смех над собой. Подойдите к зеркалу и еще раз взгляните на ЭТУ (рожу, мину), как еще можно назвать то, что вы видите???

- ЛИЧИКО????!!!

Кого вам напоминает ваше отражение?

Я рада, что с чувством юмора у вас все в порядке. И все же, не кажется вам, что вы стали очень взрослыми? Нескучно вам в этом образе **ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНОГО, ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА?**

На самом деле в каждом, даже в очень серьезном человеке живет ребенок. А дети - это потрясающие создания. Их эмоции пляшут то в одну сторону, то в другую. Их фантазии безмерны. Моментом они могут создать себе любой образ. И что важно делают они это всегда **ПО - НАСТОЯЩЕМУ**. То есть искренне. Врать и лицемерить они учатся у взрослых.

...Однажды я попросила девочку - слушательницу шести лет рассказать о себе и назвать главную черту характера, свойственную ей. Первое, что она сказала: " Я хитрая."

Скажите, может о себе так сказать взрослый человек? Он будет выдумывать что угодно, но, чтобы так о себе сказать? - Вряд ли. А ребенок все называет своими именами.

Девочка, о которой идет речь очень талантливая и творческая. Прекрасно рисует, поет. На опросе, кем будет, когда

вырастит?

- Ответила: "Дизайнером по одежде." На следующий день принесла, согласно моему домашнему заданию, великолепный рисунок с моделью, подписав его: "ЭТО Я - модельер!"

Когда закончилось занятие, к ней подошла мама и спросила: "Ну, что скажем папе, где были?"

"Скажем, что были у тети Розы, твоей знакомой."

На следующий день я спросила ее маму: "Почему вы не хотите сказать правду отцу?" У девочки частые головные боли, небольшая дистрофия, она несколько отстает в физическом развитии от своих сверстников, частые простуды, быстрое утомление."

- "Он не верит, что эта система сможет ей помочь. Вот и приходится нам идти на обман."

Я попросила найти с отцом понимание, так как причина детских недугов часто находится в поведении и взаимоотношении родителей. Мама поговорила с отцом.

На следующий день поднялась температура и у девочки болела голова. Но они с мамой все - таки пришли на занятие. Лейсан, так ее зовут, не занималась с группой, сидела и только старалась улыбаться, чувствуя поддержку мамы.

К концу занятия это был другой ребенок! Температура спала, голова перестала болеть, и она сказала: "Как хорошо, что папа нам разрешил пойти на занятие!"

Взрослые чаще обманывают СЕБЯ. Обмануть себя вы мо-

жете, но ТЕЛО - НИКОГДА. Искренность и честность по отношению к себе, это тоже проявление самого важного к себе чувства - чувства ЛЮБВИ. А это главное, что нас, человек, отличает от мира животных. У животных есть привязанность, а способность любить дана только ЧЕЛОВЕКУ. ЭТО высшая форма жизни - в ЛЮБВИ!

Первая и главная заповедь: «Возлюби Господа своего всею душою, всем сердцем, всем разумением!».

Восточная мудрость гласит: «Господь есть во всем: в минерале Он спит, в растении - дремлет, в животном – пробуждается, в ЧЕЛОВЕКЕ – ОСОЗНАЕТСЯ!». Значит, все, что нас окружает, есть Его проявление.

**И ЧЕЛОВЕК – ВЫСШЕЕ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЕ!**

Научиться слушать свое тело –  
научиться слышать Господа Бога внутри себя!

**«ПОЗНАВ СЕБЯ - ПОЗНАЕШЬ МИР,  
ПОЗНАВ СЕБЯ - ПОЗНАЕШЬ БОГА,  
ПОЗНАЕШЬ ИСТИНУ!»**

Изучая свое тело, вы изучаете себя, свой характер. Мы уже говорили, что характер и болезнь тождественны. И работая с чертами характера, проявляя к себе, к своему организму внимание реакция тела незамедлительная. Об этом тоже

говорят наши слушатели:

## **МОЙ ОРГАНИЗМ**

"Организму подарила нежность, ласку, доброту  
А взамен я получила отклик наяву,  
Совершенствоваться начал, отзываться на любовь,  
И забилося сердце ритмом "Я влюбилось вновь!"  
Помогать ему я стала, образ посылать,  
Начали сходить мозоли, шрамы исчезать.  
Печень, почки заиграли в радостных лучах,  
Появилось чувство счастья, нежность на глазах.  
Ноги стали здоровее, волосы блестеть,  
На душе легко и с песней хочется взлететь.  
Организм весь засветился, как орган звучит,  
"Научился я лечиться!" - мне он говорит.  
(Гиниятуллина Эльмира)

## **ВСЕ ВЗАИМОСВЯЗАНО**

Важно не только знать, что эмоции и чувства материальны, но и осознать это, то есть понять цену ваших отрицательных эмоций и негативных чувств, к чему это может привести или уже привело. Если вы стали жертвой своих эмоций, то знание этого поможет найти истинную причину болезни.

Эмоции имеют свойства отражаться на состоянии внутренних органов. Например, страхи разрушают почки; озабо-

ченность – селезенку; испуг – желчный пузырь; агрессия – сердце; неуверенность, сомнения – желудок; печаль, уныние – печень; неприятие - легкие и так далее. Практически ни одна негативная эмоция не проходит бесследно, а является миной замедленного действия.

Иногда чувство сверх радости тоже "захлестывает" и отрицательно влияет на работу сердца. "Умереть от счастья" - тоже было бы обидно. Состояние длительной эйфории, как правило, также приводит к противоположному положению отклонения эмоционального маятника - к депрессиям или к нервным срывам.

Негативные эмоции влияют на состояние вилочковой железы – главный орган иммунной системы. Как известно, к 20-23 годам ее жизнеспособность уменьшается, таким образом, начинается старение организма. Защитные свойства снижаются. Возможность адаптации к внешней среде резко падает.

Официальная медицина нередко с помощью скальпеля легко освобождается от этого жизненно важного органа. Мало кто знает, что он не только обладает способностью вырабатывать лимфоциты, которые на физическом уровне борются с нечистью в нашем организме, но и открывает духовное зрение человека и чувствование.

Эндокринная система, вырабатывающая для организма гормоны, ферменты, биологически - активные вещества, так необходимые для жизнедеятельности организма, поистине

является

## **СИСТЕМОЙ СЕКРЕТОВ!**

Наиболее распространенный гормон, как мы уже говорили, – это эндорфин, гормон счастья, поддерживающий органы чувств и восприятия, а также является обезболивающим гормоном. Серотонин – гормон УДОВОЛЬСТВИЯ, улучшающий взаимодействие всех биопроцессов в организме.

Щитовидная и паращитовидная железы вырабатывают гормоны, регулирующие уровень кальция в организме. Поджелудочная железа участвует в выработке инсулина, регулирующего сахар в крови.

Надпочечники вырабатывают адреналин, гормон стресса и норадреналин, регулирующий состояние страхов и стрессов. Яичники и предстательная железа вырабатывают эстроген и тестостерон, мужской и женский гормоны, взявшие на себя миссию строительного материала для всего организма и рождения новой жизни, то есть оплодотворения!

Величайшая природная аптека заложена в нем.

Как же задействовать эту совершенную биохимическую фабрику? Что еще мы можем сделать, чтобы восстановить разрушенный нами храм?

Мой дорогой читатель, давайте еще раз рассмотрим, как реагирует наш организм на образы? Вы помните, что мысль

материальна?

Для того, чтобы самим убедиться в этом и получить результат реакции тела на образ, лучше не рассуждать об этом, а провести опыт. И поможет нам самый распространенный и всем знакомый опыт с образом лимона.

Вы ели хоть раз в жизни лимон? Знаете его вкус? Тогда быстренько отправляемся в нашу лабораторию и экспериментируем. Прежде, чем начнете работу, прочтите текст, изложенный ниже, и за дело. Прислушиваться к реакции тела лучше с закрытыми глазами.

... Представьте, что вы на своей любимой кухне. Подходите к холодильнику. Вспомните - какой холодильник, как он выглядит. Какая у него прохладная металлическая ручка. Открываете холодильник, там лежит лимон, ярко желтого цвета, ароматный, ребристый. Берете лимон, руками ощущаете его прохладу, ребристость. Хорошо знакомый запах вызывает предвкушение вкуса. Вы берете нож, разрезаете на кусочки и кладете в рот. Жуete прямо с кожурой. Сок - в разные стороны!

Следующий кусок берете и так же, без сахара, с удовольствием заглатываете. Представьте по ярче. Прислушайтесь, что происходит в организме? Какова его реакция? Есть изменения? Если нет – жуйте дальше!

Ага, появилась слюна? Так, хорошо, что еще? Кисло во рту? Даже запах лимона появился? Скулу сводит? Вот это

да!!!

С такими способностями воображения вам с недугами справиться – раз плюнуть!

Что же произошло?

Желудочный сок выделился, необходимые ферменты для переработки лимона уже готовы. А где же лимон??? Организм говорит: "Давай сюда лимон, я готов!"

А лимона нет?! Реакция, отклик есть, а лимона нет!

- Обман выходит? Значит, если по уму, с помощью воображения многое можно сделать с нашим организмом. Согласны?

Теперь могу я задать вам вопрос?

- Вы хотите быть здоровым?

Послушайте себя, если ответ положительный, то подойдите к зеркалу и еще раз спросите: "Так ли это?"

Не в этом ли кроется причина вашего «застревания» в недуге?".

Еще раз объясняю. Когда мы чего-то хотим, это означает, что именно ЭТОГО у нас НЕТ! Я покупаю яблоко. У меня нет яблока. Я хочу его съесть. Когда я хочу есть, мое подсознание говорит: «Да, ты голодна». Тело проявляет признаки голода.

Когда я говорю, что хочу быть счастливой. Мое подсознание отвечает: «Конечно, ведь ты так несчастна, и в глазах тоска...

Когда я говорю, что хочу быть здоровой, подсознание говорит: «Ты больна, и непременно где-то должно болеть!». Подсознание помогает болезни проявиться и место, и средства выбирает, за симптомами далеко ходить не надо, тут как тут... И при таком образе обреченности это сделать легко!

Значит для того, чтобы получить реакцию в теле, которая бы работала на созидание и восстановление, что необходимо сказать себе?

- " Я ЗДОРОВ! Я СЧАСТЛИВ! "

То есть исключив слово "ХОЧУ", ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС признать себя здоровым человеком!

Так мы постепенно приближаемся к самому ГЛАВНОМУ вопросу:

- Как задействовать внутренние резервы организма? Заставить его работать на себя! По настоящему!

Чтобы вы почувствовали себя ХОЗЯИНОМ в этом

**НЕРУКОТВОРНОМ ХРАМЕ??!**

Скажите, какую сторону вы выбираете, сторону болезни или здоровья?

- Если вы еще до сих пор держите в руках эту книгу и читаете, то мне ответ ясен. Вы выбрали сторону

здоровья. То есть сторону ЖИЗНИ!

Я искренне рада за вас.

Великий Авиценна говорил: «Нас трое: больной, болезнь и лекарь. Чью сторону выбирает больной, там можно ожидать и результат. Если он выбирает сторону болезни? То лекарю трудно помочь больному. Практически, невозможно! Если больной выбирает сторону лекаря, вместе мы непременно справимся с любым недугом!».

Я не претендую на роль Авиценны, но методика, о которой идет речь, помогла мне освободиться от ряда серьезных недугов, если вы помните.

Скажите, кому вы поверите? Человеку, сидящему в очках и говорящему об улучшении зрения или тому, кто сам восстановил зрение и говорит вам: «Пойдемте со мной, я знаю, как это сделать»?

Выбор, как всегда, остается за вами. И как бы ни были привлекательны методы лечения извне, то есть с помощью: чудо - таблеток или чьей-то волшебной палочки, самое важное, это то, что происходит у вас в душе. И каковы будут ваши действия после прочитанного материала?!

Будет ли важно для вас, есть у этого человека бумага с печатью о фиговой грамоте или факт выздоровления есть лучший "документ" и доказательство, подтверждающие право говорить об этом! Нести эти знания, как средства оздоровления?

Я могу об этом говорить, так как не только сама себя вы-

ташила из числа хроников, но и стала свидетелем, как сотни людей, поверившие в свои уникальные возможности, сделали то же самое.

- Все в ваших руках!

Помните притчу?

... «Жили два мудреца. К одному мудрецу приходило много народу. Он пользовался почетом и уважением во всей округе. А к другому относились с недоверием, редко кто заживал в его дом. Зависть съедала его. Решил он пойти в дом почтеннейшего и задумал опозорить его на виду у всего честного народа. «Поймаю я бабочку и спрошу у старика: «Жива ли бабочка?». Если скажет, что жива, я ее придавлю в кулаке и опозорю его. А если скажет, что

мертва, я возьму и выпущу ее. И опять старик будет опозорен. Задумал – сделал.

Поймал бабочку, приходит к мудрецу и спрашивает: «Жива ли бабочка, мудрец?»

**«ВСЕ В ВАШЕЙ ВЛАСТИ, ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!...».**

«Жизнь пронесется, как одно мгновенье,

Ее цени, в ней черпай наслажденье.

Как проведешь ее – так и пройдет,

Не забывай: она – твое творенье».

(Омар Хайям)

Да, есть понятие - судьба, есть понятие - карма. У нас говорят:

**«ДЕРЖИ КАРМУ ШИРЕ!...»**

Карма в переводе означает **ДЕЙСТВИЕ**, работа неизменного **ЗАКОНА ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ**. Все мысли, намерения, скрывающиеся за нашими делами, производят эффект бумеранга, который возвращается к нам. Каждое намерение, каждое действие определяет события нашего будущего.

Слово «Карма» означает «Дело», «Свершение», но отнюдь не наказание или обреченность, как подчас его понимают. Закон причины и следствия учит воспитывать

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!**

И как поступать, какой дорогой идти - выбор остается за вами.

**«ТЫСЯЧИ ДОРОГ ВЕДУТ К ХРАМУ ЗДОРОВЬЯ!»**

В кого вы верите? В чудо-лекаря, который по мановению волшебной палочки скажет вам:

**«ЗДОРОВ!»**

Здесь по меньшей мере вера в такого лекаря должна быть, как в Христа, что исцелял

**СЛОВОМ!**

Вы все еще верите в чудо-таблетку? Выпил и здоров! И ваше право верить или не верить! Может, вы обошли все врачебные кабинеты, и ни в одном из них вам не дали ответа, излечимо ли ваше заболевание?

- Продолжайте в том же духе, если вам это не наскучило. Есть вопрос – ответ будет! Места только знать надо.

А главное место – ВАША ДУША, там все ответы и ищите!

**Ч Е Л О В Е К**

Ты - яркая ЗВЕЗДА, сошедшая с небес!

Источник РАДОСТИ, ЛЮБВИ И ВДОХНОВЕНЬЯ!

ТЫ - БЕЛЫЙ СВЕТ, свидетель всех чудес

Со дня создания МИРА и творенья!

Ты – во плоти Христос и свет ЛЮБВИ Вселенной,

Ты - Бесконечность, Вечность Бытия!

Ты - Древо Жизни, плоть Души нетленной!

Суть – я есть Ты, а Ты есть я.

Ты – микрокосмос в Космосе бескрайнем,

Частица Бога Млечного Пути!

Ты – Ч Е Л О В Е К, феномен Мироздания,

От Бога – к Богу Путь Тебе пройти!

Знания, о которых идет речь, объединяют фундаментальные знания о психофизиологии человека и простые истины древнего Востока. Эти знания насчитывают не одно тысячелетие и в неизменном виде передаются от Учителя к ученику.

Мне повезло, я их получила, что называется, из первых рук. От человека, объединившего их в Единую, целостную систему, создавшего полный курс учебного процесса по саморегуляции организма и раскрытию потенциала человека, внесшего в современную науку знания биологии открытие и не один десяток изобретений по самовосстановлению человека.

Благодарю Всевышнего за величайшее удовольствие общения с вами, делиться обретенными знаниями и практическим опытом.

И если я смогу пробудить в ВАС искру желания заняться собой любимым, изменить

отношение к себе, стать чуточку гармоничнее с самим собой, считайте, что поставленную перед собой задачу я выполнила!

## **ПУТЕВОДИТЕЛЬ, УКАЗАТЕЛЬ НА ДОРОГЕ**

Мне доставляет удовольствие видеть, как меняются в ходе занятий наши слушатели, преодолев в себе гордыню, сомнения, лень. Мне нравится сам процесс обучения. Есть ли на свете еще одна такая профессия, где человек может реализовывать все свои таланты и способности?

Сцена это как алтарь в храме, где ты не имеешь право лгать, не быть искренним. Где ты обязан быть СОБОЙ. Иначе - провал! И вызвать на откровенный разговор слушателей становится невозможным, а без этого возможно ли помочь очистить душу и стать здоровым?

# 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.