



## ОТКУДА ПРИХОДИТ СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ И КУДА ОН УХОДИТ

Удача любит тех, кто умеет для нее готовить ;) )

Добрый день! Написание колонки редактора – непростое дело )))

Анализ множества газет, журналов, интернет сайтов показывает, что колонка редактора должна:

1. Посвящаться теме, которая не относится к основным темам издания: погода, кино, мода, новинки компьютерной техники и мобильных устройств.
2. Содержать пару рекомендаций как решить все мировые проблемы разом.
3. Продемонстрировать способность редактора изобрести новое название для того, что уже имеет несколько названий.
4. Объявлять публикации данного издания самой необходимой вещью на свете.
5. Включать несколько красивых умных слов без определений к ним.
6. Заканчиваться парой теплых банальностей.

Поехали? ;)

«Путь Мастера» - это издание Норбеков Клуба. Поэтому здесь будут рассказы тех, кто занимается по системе Норбекова, расписание курсов, отзывы Выпускников, новости клубной жизни. Потому что нам нравится жить, используя возможности, которые дает эта система, нам весело заниматься, творить чудеса, исполнять мечты.

Но путь Мастера – это не один конкретный путь, у каждого из нас своя дорога, своя картина мира, свои цели. Поэтому здесь, на страницах сайта и газеты, мы говорим обо всем, что понравилось, вдохновило, принесло результат, изменило нас и мир вокруг. Психология, эзотерика, хобби, бизнес, семья, путешествия, все, что делает нашу жизнь ярче, нас могущественнее, окружающих – радостнее.

Основные темы наших выпусков родились из Ваших анкет – дорогие Выпускники Норбеков Клуба. Ваши вопросы, пожелания, мечты делятся примерно на пять основных направлений: Зрение, Здоровье, Семья, Бизнес, Интуиция.

Но обо всем этом подробнее – дальше, в статьях. Сейчас такое волшебное время – декабрь, скоро под бой курантов закончится один год и начнется другой. Новогодняя ночь – время чудес. Впереди Бал-маскарад, подарки, вечерние платья, пахучие еловые ветки, и переливающиеся гирлянды.м.

Поэтому прямо сейчас предлагаю поговорить о такой чудной вещи, как удача. Халява, счастливый случай, фортуна, та удивительная сила, которая вдруг, ни с того ни с сего превращает уродов в красавцев, нищих в богачей, безумцев в гениев.

**В обители белых монахинь, далеко в горах, хранится древний свиток. Как он попал в эту обитель, никому не ведомо. Говорят, что монахини похоронили того, кто принес свиток, так и не услышав от него ни слова.**

**Не известно, почему он принес этот свиток в ту обитель, но это правда. Подруга моей подруги собственными глазами видела человека, который разговаривал с монахинями из той обители. Он говорил, что свиток украшен синими узорами и звездами, а точнее, цвета индиго. Они такого же синего цвета, как темный лед в озере, как тень в яме ночью. А заглавные буквы изукрашены такими яркими цветами, как радуга, раскинувшаяся в ясном голубом небе после дождя.**

**В том древнем свитке содержатся тайные знания, знания о том, как стать любимцем Богини Удачи.**

Подруга моей подруги узнала эту тайну и передала мне... А сейчас – посмотрите, не стоит ли кто-то возле Вас? Оглянитесь. Если кто-то стоит рядом – отойдите, спрячьте газету, прочитаете позже. Если никого нет – то, слушайте, вот эта тайна: Фортуна выбирает смеющиеся лица!

Не ожидали? Но это действительно тайна, иначе откуда вокруг столько хмурых людей? ;)

Читайте нашу газету, передавайте ее друзьям, знакомым, родным – пусть она путешествует, как древний пилигрим, пусть каждый из Вас, читателей, найдет в ней именно то заветное слово, которое вдруг изменит мир вокруг, сделает его светлее, радостнее, даст ответ на самый главный вопрос.



В добрый путь и... Здравствуйтесь!  
Искренне Ваша,  
Николь.

теперь и ходите в них, пока настоящие не появятся). Итак, понимаем, кем мы хотим быть (Самым Шикарным на Свете Мужчиной, Волшебницей Танца, Королевой Сданных Отчетов, Властителем Директоров и т.п.). И, выписываем себе Диплом.



Ноев ковчег  
Веселые питомцы  
Заклинатель змей  
Собачья радость

**ДЕЛА КАЗЕННЫЕ**

Гений сдачи баланса  
Мастер ВИЗАжист  
Справочник Вселенной  
Бумажный король  
Король приказов  
Великий договорщик  
СУДоводитель  
Белая птица счастья

И так далее...

Теперь этот диплом вывешиваем на стену (можно под ковер или за картину – главное, что Вы уже его вывесили, то есть оповестили Мир о своем намерении).

Для дальнейшего закрепления намерения можно оповестить Вселенную лично. Например, по электронной почте vseinnaya-znaet@mail.ru. Только не просим – просим, значит хотим, но не имеем. А желания исполняются только когда мы знаем, что у них нет другого выхода, знаем что они практически уже исполнились, словно всего-то и осталось, что дождаться момента их реализации на физическом плане. Поэтому – не просим, а БЛАГОДАРИМ. За загаданное, как за уже полученное.

И проверьте почту - обычно Вселенная отвечает.

Лисси Мусса предлагает такие примеры номинаций:

**БИЗНЕС И КАРЬЕРА**

Талантливый руководитель  
Суперспециалист  
Мечта клиента  
Гений управления  
Лучший бизнес-стратег  
Ведение переговоров и заключение договоров  
Опора фирмы  
Озеленитель-обналичник

**ВОСПИТАНИЕ И ДРЕССИРОВКА**

Друг детей  
Мастер внушений  
Маугли – повелитель котов  
Доктор Айболит



## Для чего мы создаем эту газету?

В своем издании мы хотим довести до людей информацию о разных сферах жизни. Но как показать все в одном месте? Как дать всю информацию?

Газета – это ответ мастеров: мы размещаем их слова. Как говорят суфии: «наше сердце с Богом, а руки в труде». Поэтому мы через жизненные ситуации, через дело, будем доносить информацию до читателей. Чтобы эти вопросы были решены для них, чтобы они расширили свое поле знаний.

Современный человек существует в определенной матрице, в четко очерченной системе взглядов, особенно ярко это заметно на людях «советских» времен. Наша задача, используя деятельность мастера, воплотить в жизнь новые способы мировосприятия, рассказать о разных картинах мира. Каждый сам решает – использовать эту информацию или нет.

В названии газеты звучит глубокая мысль: «ПУТЬ МАСТЕРА» – это путь каждого человека. Каждый может «примерить» состояние того, кто встал на путь познания, может впитать знания древних мудрецов, выбирая те, которые ему необходимы. Мы бы хотели, чтобы газета стала полем насыщенной информации, той информации - которую ждут, которая способна при необходимости стать точкой опоры при перемены судьбы. Эта газета уникальна, она не имеет аналогов в России.

Наша цель – донести мудрость тысячелетий не через абстрактные слова, а через жизненные ситуации. В издании мы охватываем много направлений: восстановление зрения, здоровья, семейные отношения и даже сферу достижений в бизнесе. Потому, что каждый человек состоит из многих сфер. Чтоб достичь комфорта в душе – нужно реализовать себя везде. Поэтому мы будем рассказывать то, что интересно, что необходимо.

«ПУТЬ МАСТЕРА» – это периодическое издание. Если у читателей существует потребность- мы будем разме-



щать интервью с различными мастерами и наиболее реализованными выпускниками курсов Норбекова. С теми, кто действительно своими достижениями доказал, что каждый может достичь огромных результатов. Каждый человек, соприкасаясь со знаниями мудрецов, прикасаясь к совершенной истине – идет по пути самопознания. Читая в газете слова друг друга, мы сможем чувствовать, что рядом единомышленники. Это поддержка, вдохновение, общение. Это Ваши новые возможности. И мы рады создать для Вас такую возможность.

Генеральный директор «Норбеков Клуб»  
Гольденберг Александр Викторович

## ЗРЕНИЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ К ТЕМ, КТО УМЕЕТ ДЛЯ НЕГО ГОТОВИТЬ ☺



Вы дышали три минуты  
назад?

Вы это точно помните? ))

Каждый из нас знает, что дышал, но не помнит этого. Потому, что мы этого не замечаем. Просто знаем, что без дыхания мы жить не можем, это очевидно. А о том, что очевидно, мы легко забываем.

Как себя чувствуют Ваши глаза? В них все хорошо, или есть дискомфорт? Если есть – уделите им внимание.

Спите, слушайте музыку или медитируйте с закрытыми глазами, двигайте глазными яблоками, легко-легко массируйте, мысленно общайтесь с ними, «смывайте усталость» прохладной водой или кубиками льда через закрытые веки, гуляйте там, где красиво, порадуйте их роскошными пейзажами, предоставьте им полную свободу для движения.

Если постоянно внимательно прислушиваться к ощущениям, то глаза отдохнут, а неприятные ощущения исчезнут. Появится привычка чувствовать состояние собственных глаз очень тонко и это позволит вовремя «спасать» их от переутомления.

После этого можно начинать использовать специальные упражнения для восстановления зрения. Например, по системе Норбекова. Или по методике Сергеева или Бейтса. Кому что ближе, главное: легко, с настроением и без операций.

Еще один приятный момент: как только Вы внимательно и осознанно займетесь глазами - УЛУЧШИТСЯ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ. Это открытие,

Столько времени жили серьезно – стали счастливы? Пора что-то менять ))) Юмор – полезная штука, от него выздоравливают, им развлекают, им поднимают настроение. Вот даже авторитеты говорят: «Куда бы ты не обратился – везде увидишь лицо Бога» (Коран). Так что обратимся к шутке, волшебству, игре – весело и для здоровья полезно.

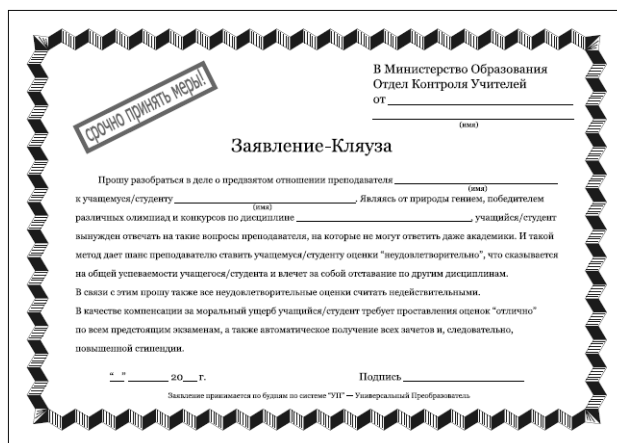
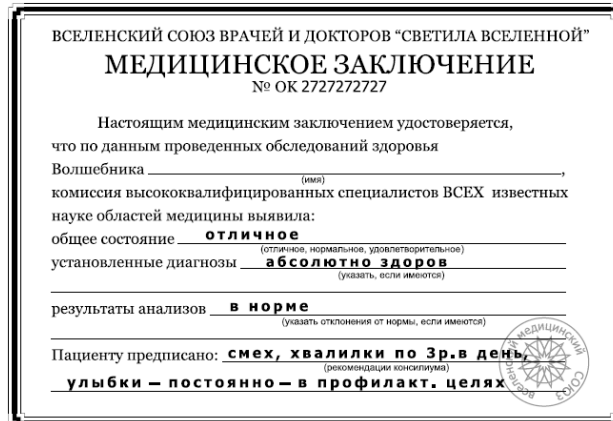
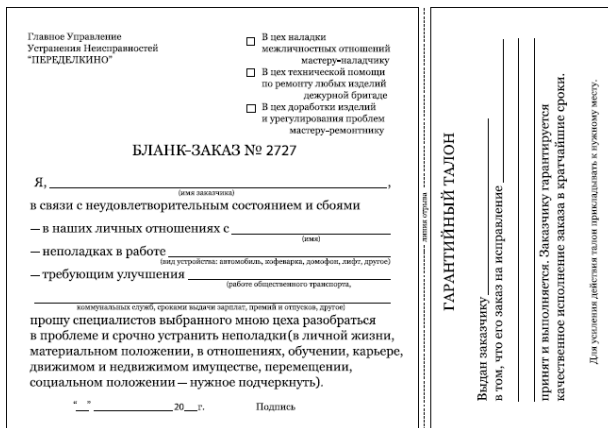
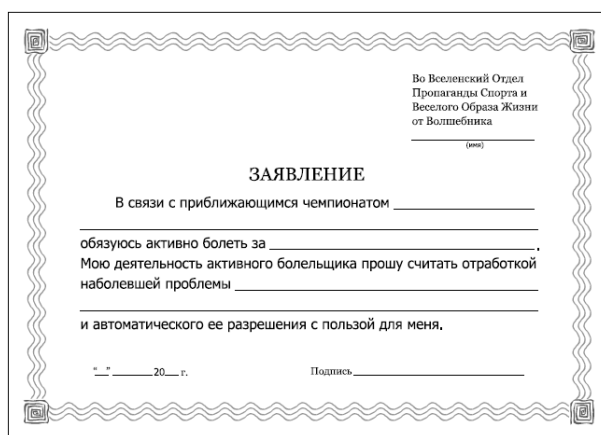
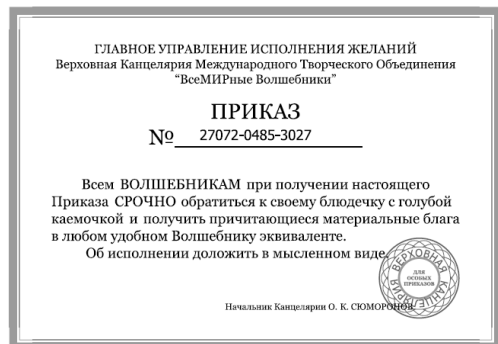
Для начала – загадываем желание. То есть, определяем цель. Например: хочу черевички камнями расшитые, как у царицы.

Для начала надо подняться с дивана – это не так просто, как кажется. Поэтому – наполняем себя волшебной энергией, сияющей, золотистой, с пузырьками, переливающейся через край. У кого не получается – выписываем себе наряд на «Волшебный Пендель», вот такой:



Теперь представим себя в новых черевичках (с камнями и как у царицы). Что изменилось? Ааа, к черевичкам платье представилось вместо халата. И пожалуй комнату надо чуть изменить... Так, а кто у нас тут вокруг? И где это мы вообще находимся?.. А кто на все это денег добыл?.. И так далее, представили и поняли, что хочется то не просто новый черевички, а хочется стать Самым Востребованным Королевским Служащим. Нет? Сразу Владычицей Морскою? Ну – Владычицей, так Владычицей, подсознание не спорит, оно принимает к исполнению.

Для того чтобы подсознание выполнило приказ, нужно сначала этот приказ написать. Пишем:



А чтобы подсознание мысленный приказ приняло к исполнению, чтоб само раскрыло интуицию и вывело нас в нужный час на нужный перекресток, мы ему периодически напоминать будем. Но не словами, а собственным состоянием (черевички-то не снимайте, так

которое радует каждого, кто начал заниматься восстановлением зрения. Это очень благодарный и приятный процесс.

Появление дополнительных сил позволит сделать то, что давно хотелось сделать, но никак не получалось.

Восстановление зрения – это формирование привычки ДОВЕРЯТЬ СВОЕЙ ПРИРОДЕ, концентрировать внимание на себе, на своих внутренних процессах. Речь не о том, что медицина не нужна. Речь о том, что к ее предложениям стоит подходить осознанно и находить причину возникшего вопроса не только в теле, но и в собственной душе. На форуме, посвященном восстановлению зрения по системе Норбекова, выпускники курсов пишут не только о процессе восстановления зрения, но и анализируют почему оно когда-то падало:



*Я восстановила зрение с «-3» до 100%. Но во время беременности зрение снова подсело. Когда я беременная его проверяла - меня врач успокоила, что зрение всегда подсаживается, а после рождения ребенка само восстанавливается, если не одеть очки. Она даже не сомневалась, что зрение у меня 100% ☺ и было так всегда.*

*А еще у меня в карточке было написано про хронический бронхит. Когда-то он действительно был, до занятий. А врач сказала, что у меня его никогда не было и быть не могло, потому что это не излечимо ☺*

*Сейчас я опять упражнения делаю. Проблески уже четкие, но еще не закрепились. Не хочу, чтобы мой сын видел перед собой пример плохого зрения.*

*И еще буду вести клуб для молодых мам - с плохим зрением это намного сложнее. Не сложнее даже, а вообще исключается, учитывая цели создания клуба и мои задумки.*

*Насчет целей. Цели должны просто ИСКЛЮЧАТЬ возможность плохого зрения. Например цель «восстановить зрение ко дню рождения» - меня бы не простимулировала. Ведь день рождения не исчезнет, если зрение не восстановится. Плюс такая формулировка создает привязку категорическую. Цель «безопасно водить машину» - уже лучше, но ведь и с плохим зрением ее все равно водить☺*

*Я довела зрение до ума только после того как приняла решение организовывать курсы и клуб Норбековский. А еще кинезиолог четко объяснила, что у меня плохое зрение от желания контролировать будущее, а т.к. это не возможно возникает страх за него. и зрение падает. Я думала, это не желание будущее видеть».*

*Шаманка*



*«Плохое зрение бывает от того, что отказываешься видеть реальный мир и живешь в своих глюках и фантазиях, не желая мириться с действительностью, ибо она для тебя не так сказочна. А еще, там есть ты, с теми качествами, которые ты упорно не желаешь в себе замечать.*

*Когда ДУМАЕШЬ о принятии чего-либо....- это сложно..... тогда действительно человеку кажется, что всё в этом МИРЕ намного сложнее... и когда начинаешь отделять себя от этого МИРА... для того, чтобы принять.... не получится ☺. Надо просто дать возможность СЕБЕ быть в этом МИРЕ, в мире таком, какой он ЕСТЬ... ☺ просто ЖИТЬ в этом МИРЕ, потому что этот МИР - ты сам(а)! ☺»*

*Лакшми*



Часто человек с ослабленным зрением для того, чтобы лучше увидеть что-то - пытаются всматриваться. Но всматривание всегда связано с напряжением. Поэтому, всматриваясь, мы только мешаем себе видеть так, как могли бы.

Вы видели кошку, которая прищуривается, чтобы увидеть воробья? Куда бы она не смотрела – она не напрягается.

«Если кому-то из вас смотреть расслаблено кажется невозможным, поздравляю, вы забыли, что значит доверять своим глазам. Вы забыли, что природа уже все предусмотрела. И хорошее зрение достигается не напряжением мышц (пусть даже очень привычным), а полным расслаблением. Чем меньше в области глаз напряжений, тем лучше они видят.

Если хотите видеть хорошо, научитесь чувствовать приятное расслабление в глазах». Сергей Дмитриевич Сергеев (психиатр, автор и ведущий тренингов, валео-психолог).

Чтобы у вас это получилось, создайте приятное расслабление в глазах и перестаньте всматриваться.

## КУРС СОТВОРЕНИЯ СЧАСТЛИВОЙ СУДЬБЫ, ИЛИ ВСЁ ГЕНИАЛЬНОЕ – ЗАПРОСТО ;)

Товарищи ученые, не сумлевайтесь, милые...  
В. Высоцкий

Чтобы не ломать голову о том, для чего вы родились и какова Ваша миссия, предлагаю пока заняться сотворением собственной Счастливой судьбы. А там разберемся.

Судьбу можно творить по разному. Можно Планированием и Работой. Можно сеансами психоанализа. Можно Надеждами и Мечтами. И еще – много чего можно. Лично мне больше всего нравится творить ее Игрой. Поэтому с игры и начнем. С веселой. Веселая Игра – это забавно, она развивает интуицию, поднимает и сохраняет настроение, от нее много смеха, который заменяет килограмм сметаны, упаковку аспирина и два часа дремоты под телевизор. В состоянии Веселой Игры находятся обычно люди довольные, счастливые, успешные и здоровые.

Поиграем? ;)

### ПЛАСТИЛИН МИРА

В молодости он договорился сам с собой: по чётным дням считать Вселенную сотворённой Богом, а по нечётным - вечной и неизменной, так как у каждой из этих идей были свои плюсы и минусы. 29 февраля он отвёл для отдыха от обеих идей...

Роберт Хайнлайн.  
“Чужак в чужой стране”

Поскольку мы с вами Играем, давайте в пространстве Игры установим общие Правила Игры. Некоторые из них нам помогла сформулировать замечательная художница и автор тренинга Оксюморон, Лисси Мусса. Ее книги можно найти в любом крупном магазине или в интернете. Так вот, если эти правила Вам придется по вкусу – предлагаю их придерживаться, когда будем творить Чудеса, Волшебство, окружающий Мир и свою Судьбу.

### 1. ВСЕ ПРАВИЛА СОЗДАЮТСЯ ПО ХОДУ ИГРЫ.

Играйте только с теми Правилами, с которыми выиграете. Меняйте Правила, если это надо, – хоть сто раз в день!

Пример: если Вы вернулись домой за забытой вещью, то это к деньгам. Помните: «что написано пером, то не вырубишь топором». А я уже написала.

### 2. ВСЕ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ – МЫ ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНО И САМЫМ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ!

А Сомнения идут в Баню (обязательно нарисуйте эту самую Баню для сомнений или из спичек сложите, а то Сомнениям уйти негде, вот они возле вас и тусуются. А так – помогут, попарятся и выйдут Уверенностью в Успехе).

Помните: если вместо поездки на Мальдивы вам предложили поездку на шашлыки – это не ошибка, это знак, что Вы на верном пути и процесс пошел. Когда сознание сопротивляется, то встаем и кричим волшебную формула: «А Бабка Ежка разрешила!» (Она разрешила, я спрашивала).

### 3. ВСЕ, ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ – ВСЕ К ЛУЧШЕМУ.

И как именно это лучшее проявится, мы иногда даже вообразить поначалу не умеем. Поэтому – наслаждаемся процессом и отпускаем Результат погулять на волю. Проголодается – сам придет.

Пример: сказку сочиняем так, чтоб было приятно, а не так, чтоб «немедленно эта сволочь позвонила!»

### 4. ПОМНИМ О НАПРАВЛЕНИИ.

Если хотеть перестать ходить на работу, то можно и среди бомжей оказаться. А вот если захотеть перестать ходить на работу на полгода, чтобы написать книгу или отправиться в путешествие – именно это и получите.

### 5. СООТВЕТСТВУЕМ СЕБЕ В БУДУЩЕМ

Соответствуем с первого же момента, как только начали обдумывать мечту, план, желание. Есть такое утверждение аристотелевской школы: если животное лает, как собака. вертит хвостом, как собака, рычит, как собака и пахнет, как собака - то это собака.

Так вот, если человек выглядит, как счастливый человек, мыслит, как счастливый человек, и смеется как счастливый человек - ... ну Вы понимаете... ;)

### ВОЛШЕБНИК-НАЧАЛЬНИК ВСЕГО

Прислушайся к голосу разума!  
слышишь? слышишь, какую  
чушь он несёт?!

Статус в ICQ

А теперь начинаем играть, волшебить, дурачиться и развлекаться. А почему бы и нет?

Сначала приятные ощущения в глазах, и только потом видеть сможете лучше. И если Вы будете делать это часто, то глаза начнут радовать Вас неожиданными «проблесками».



На первый оздоровительный я пошла, чтобы восстановить зрение и узнать «секреты» ;) самовосстановления своего здоровья. Я прочитала 2 книги Мирзакарима Норбекова и меня очень впечатлил стиль написания книг (жесткий – как раз для «умников и умниц», чтобы они не думали, что познали уже всё в этой жизни, и, в то же время наполненный любовью к людям!). Просто поверила в то, что я все могу изменить сама благодаря этой системе.

Впечатления были удивительные! Такого позитива давно не ощущала и преподаватель (ДИЛЬБАР) дала такое мощное ЗНАНИЕ, что каждый человек может восстановить свое здоровье и кардинально изменить свою жизнь (изменив свое отношение ко многим ситуациям). Т.е. помимо оздоровления тела идет и оздоровление души!

Я не ходила для проверки зрения к окулисту, но чувствую, что вижу чётче. На второй день я стала видеть строку (в таблице букв) ниже той, на которой работала ранее. После курса изменения сохранились и улучшились! Дело в том, что я настрой сохраняю позитивный и зарядку для глаз делаю. Хотя заниматься самой не всегда просто – иногда приходится заставлять себя ☺.

Татарина Юля (30 лет)



Я работала на компьютере постоянно и из-за этого зрение стало падать, в течении всей жизни: астигматизм и близорукость. До того как пришла на курс, сидела без работы, жила на пенсию.

Пошла на курсы Норбекова, потому, что ходила в микрохирургию глаза, они сказали, что нашли ухудшение, что это не лечится, посоветовали пойти на курсы, чтобы избежать операции. О системе слышала от знакомых, вот и решила идти. Курс сейчас вспоминается очень хорошо. Чувствую большой прилив энергии, после курсов нашла работу, которая нравится

хи по душе – в сетевой компании по продаже различных сортов чая. Считаю это результатом занятий.

Результат пошел потихонечку. Я сама понимаю, что нужно заниматься. Очки носила с 15 лет до 57. На занятиях бывало улучшение, немного. До занятий зрение было -6,5 и астигматизм, сейчас не проверяла, но чувствую значительные изменения, думаю, что на полторы диоптрии улучшение. Продолжаю заниматься дома. Преподаватель сказал, что так медленно результат идет, потому, что мало улыбаюсь, не позитивно воспринимаю.

Сейчас дома делаю упражнения. Зрение все время идет вверх, но медленно. Самой заниматься сложно. В группе много позитива, энергетика окружающих людей, преподаватель ведет, настраивает. Все время толкают вперед, не дают стоять на месте: стараешься, улучшаешь результаты. А дома все же расхолаживает быт, дела домашние, работа, семья и т.д.

Фатеева Зоя Федоровна



Всем у кого не идет зрение, идет плохо или возвращается через некоторое время назад! Всем кто во время упражнений задумывается над тем, правильно ли он делает упражнения! Всем кто не знает, что нужно делать всё остальное время между занятиями и не знает какие очки нужно носить и нужно ли их носить вообще.

Внимание!!!

Сделайте глубокий вдох. Выдох. Вы само спокойствие.

Теперь выкиньте из головы всю ту ерунду, которую вы себе все время с начала первых занятий заталкивали.

Не имеет значения, какие упражнения с глазами вы делаете, когда и сколько раз. Вам не нужны советы как правильно смотреть на таблицу, куда складывать пальцы во время пальминга, чем промывать глаза, что пить и т.д. Это все мертвому припарки. Помните, что сказал наставник Норбекову, когда тот пришел к нему лечиться первый раз? “Я мертвых не лечу”. Для начала вам надо ожить. Все это время вы занимались в состоянии сомнения и тренировали только его, а не глаза. Более того, глаза пока трени-



## ПУТИ К ПРЕКРАСНОЙ ЖИЗНИ

Самое печальное, что может выпасть на долю человека, это осознать, когда он уже поседел и постарел, когда к концу клонится его не очень-то плодотворная жизнь, тот факт, что ему удалось реализовать лишь малую толику себя.

Уильям Берроуз

Каждый человек необычен. И каждый способен к волшебной трансформации, к полной реализации себя. Важно поддерживать в себе состояние мастерства, счастья, любви. Именно в них наиболее легко и гармонично звучит интуиция. Именно на них волшебным образом реагируют окружающие, поддерживая Вас даже там, где Вы сами теряете веру в себя.

Какой образ жизни характерен для наиболее знающих истину? Счастливый. Вот как об этом говорит Робин Шарма:

1: Главная работа, которую предстоит выполнить человеку — это внутренняя работа. Ежедневно делай что-нибудь значительное, чтобы сделать себя глубже. Чтобы больше получить от той жизни, к которой ты стремишься, сначала нужно стать тем, кто ты есть на самом деле.

2: Воспринимай жизнь как волшебную школу взросления. Все происходящее с тобой, хорошее или дурное, случается с целью научить тому, что наиболее необходимо для тебя именно в этот самый момент. Осознай это и всегда спрашивай себя: «Какую возможность для моего внутреннего роста открывает передо мной та или иная ситуация?» Это замечательный источник внутреннего мира.

3: Будь искренним с собой: лучшая твоя жизнь — это твоя настоящая жизнь. Никогда не предавай себя. Сними свою социальную маску и наберись мужества, чтобы явить миру истинного себя. Мир от этого станет богаче.

4: Помни, мы получаем то, что отдаем. Наша внешняя жизнь — не что иное, как зеркальное отражение нашей внутренней жизни. Пролей свет на теневые свои стороны. Осознай свои ложные убеждения, ограниченные представления и страхи, которые сдерживают твой рост, — и твой внешний мир изменится.

5: Мы видим Мир не таким, каков он есть, а

таким, каковы мы. Знай, что действительность каждой конкретной ситуации отфильтровывается в витражном окне твоего сознания, в твоем личном контексте. Очисти стекла — и ты очистишь свою жизнь. Только тогда ты увидишь истину.

6: Живи в сердце — его мудрость никогда не обманет. Слушайся негромких советов своего сердца — и ты будешь двигаться в направлении, предначертанном твоей судьбой.

7: Оставайся любопытным к тому, что показывает тебе жизнь. Откажись от контроля — и ты освободишь пространство, в которое хлынут новые возможности и сокровища.

8: Заботься о себе. Каждый день делай что-нибудь, способствующее укреплению твоего разума, тела и духа. Это необходимые акты любви и уважения к себе.

9: Строй человеческие связи. Посвяти себя углублению отношений с окружающими тебя людьми. Концентрируйся на помощи другим в достижении их целей, больше заботься о бескорыстном служении, чем о вознаграждении. Ты пришел в этот мир, чтобы сделать его богаче; забывая эту истину, ты будешь предавать себя.

10: Позаботься о своем наследии. Глубочайшая потребность человека — это жить ради дела, большего, чем он сам.



ровать не нужно вообще. Глаза это следствие, а нужно исправить причину.

Итак, мы будем тренировать радость и восторг! Это самое главное, самое простое и одновременно самое сложное и даже страшное, потому что незнакомое.

Представьте, что всю жизнь вы провели в темной глухой подземной пещере без солнца и неба. И с вами там живут все «нормальные» люди. Вы привыкли к этому и считали что так и надо. И вот однажды один «сумасшедший» рассказал вам, что пещера это еще не весь мир. Что там наверху светит солнце, летают птицы, плещет море, и там вы станете свободными и сможете идти, куда захотите, без факела, карты и провожатого. Но выход он вам показать не сможет, потому что выход у каждого свой и каждый сам заваливает его камнями еще в детстве, что бы яркий свет не беспокоил.

И когда вы найдете этот выход, начнете разбирать завал и, наконец, увидите кусочек неба и заплачете от счастья, то можете испугаться. И тем сильнее, чем дольше сидели в пещере. (Тоже самое можно наблюдать среди уголовников-рецидивистов, чем дольше они сидели в тюрьме, тем меньше им хочется выходить на свободу.)

Оказывается, как это не трудно признавать, но людям нравится сидеть в темной пещере, им нравится, что кто-то их водит, кто-то за них решает, кто-то их жалеет. Они сами хотят быть больными и нищими. Потому что это просто и знакомо. На словах все хотят быть свободными, но свобода это ответственность, а отвечать за себя никто не хочет.

Вот с этим нам и предстоит работать. Надо что бы радость за собственные успехи стала нашим вторым я, что бы мы перестали её бояться, стесняться и ограничивать.

Посмотрите на любой объект, который вы видите расплывчато и начинайте поднимать настроение. Как вы начнете это делать, не имеет значения – вспомните, придумайте что-то приятное. И следите за тем моментом, когда у вас появится первый проблеск.

Глаза напрягать, щурить и сжимать не надо. Вы смотрите легко и свободно, у вас 100% зрение. И вот объект стал на долю секунды четче или вы заметили какую-то деталь.

Что нужно сделать? Всматриваться сильнее? Нет двоичники мои, надо порадоваться.

Что-то я не вижу вашей радости. Хотите сказать она у вас внутри? А скажите, пожалуйста, если вы вдруг на дороге найдете или выиграте в лотерею миллион долларов, вы долго сможете удерживать её внутри? Вряд ли. Вы будете скакать и прыгать, бегать кругами, кричать как Тарзан и улюлюкать как индеец, вообще чистой воды сумасшествие А улыбка с лица не сойдет как минимум неделю, даже во сне. Вот собственно, о какой радости от наималейшего проблеска я и говорю. И это только начало.

Вы должны вопить на весь свет: «Я вижу! ДА! ДА! Еееес! Все лучше и лучше!». И тогда это станет правдой. И как только вы это осознаете, и улучшение настроения пойдет дальше сама по себе, вот тут то вы и узнаете что такое октава.

Это то состояние, в котором вы должны делать все упражнения. Уверяю, в этом состоянии у вас не останется вопросов, что и как конкретно делать с глазами. Для глупых вопросов не останется места в голове, ответы будет давать ваше проснувшееся подсознание и интуиция. Когда ваши глазки почувствуют, что вы их любите, они сами подскажут, как надо делать упражнение.

Как написано в книге Марченко: «Если вы пробудете в этом состоянии 30 дней, то станете абсолютно здоровым, даже если не будете ничего делать».

Следующий этап это научиться расслабляться, потому что перенапряжение может привести к нервному срыву и затормозить процесс. Чем сейчас и занимаюсь. Надеюсь, что кому-нибудь помог.

Люди! Лююююдиииии! Человеки, ауууууу! Вы меня слышите?!

Мы тренируем не глаза!!!! НЕ ГЛАЗА!!!!!!!!!! Ваши глаза здоровы! Но вы

*Можно начать бизнес с нуля, в маленьком городе и десять лет раскручивать его, создавая крупную компанию, лидера.*

*А можно, проработав несколько лет руководителем крупной международной компании, создать свою и благодаря полученному опыту, быстро вывести ее на тот же уровень.*

*Кроме того, бывают такие мастера, творческие люди, спортсмены, художники, их знает весь мир, но они не администраторы. Их произведения гениальны, но для того, чтобы об этих произведениях узнал мир – нужен директор, который напечатает, издаст, донесет информацию, организует поставки, договорится о выступлениях, соберет нужную аудиторию. И для одного и для другого нужен талант. И успешными они становятся только при гармоничном взаимодействии друг с другом.*

## ВОСПОМИНАНИЯ О СЕБЕ – В БУДУЩЕМ

«Я не прошу со мной соглашаться. Речь о другом мировосприятии. Когда вы видите розу – соглашаетесь вы с ней или спорите? А когда наблюдаете рассвет? Я делюсь тем, что со мной случилось и если вы будете участниками – это может произойти и с вами».

Максим Сумароков

А конкретно: что делать, когда необходимы перемены? Все привычное - рухнет. Как понять, в какую сторону идти? Как преодолеть страх? Найти свой путь можно разными способами. Интуиция, давняя мечта, неожиданное совпадение, долгая учеба – все может сыграть роль. Один из интересных способов предлагает Тимур Владимирович Гагин, тренер НЛП международного класса, доктор психологи, профессор. Этот способ называется Перенос мастерства.

### Суть техники

1. В спокойном состоянии, близком к легкому трансу отчетливо представьте себе ту область, в которой вы не просто эксперт, а Мастер. Будь то приготовление борща или забивание гвоздей, знакомство или живопись. Умение кого угодно вывести из терпения или радоваться каждой прожитой минуте.

Или пусть это будет профессия или хобби. Словом, что-то такое, в чем вы точно виртуоз;

2. Углубите свой естественный транс;
3. Представьте себе контекст сложившейся ситуации, решаемой задачи, необходимого нового навыка;
4. Задайте себе ключевой вопрос, ответа на который вам не хватает для достижения желаемого;
5. Спросите себя, как бы звучал подобный вопрос в том контексте, где вы знаете за собой виртуозное мастерство;
6. Ответьте не него в этом, досконально ясном для вас контексте;
7. Спросите себя, как бы звучал этот ответ в контексте ситуации, задачи, нового навыка;
8. Поняв этот ответ, найдите дополнительные или уточняющие вопросы (если есть), чтобы вновь задать их “эксперту в себе”;
9. Задайте новые вопросы в контексте мастерства, получите ответы;
10. Перенесите их в новый контекст;
11. Двигайтесь до полной ясности.

### Как это может быть

Допустим, вы большой дока в приготовлении гречневой каши во всех доступных вариантах. И, положим, хотите вы выйти замуж. Тогда, задав себе вопрос “где найти подходящего мужчину”, вы тут же переносите это в “кашный” контекст.

К примеру, для вас это прозвучит (тут все субъективно) как “где найти подходящую воду”. Ваш ответ: родниковая, фильтрованная или отстаиванная. Что это значит применительно к замужеству?

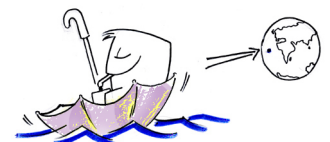
Положим, вы решили, что это значит: “подойдет мужчина из хорошей семьи, или из образованной среды или в годах, чтобы суть уже была видна”.

Теперь ваш вопрос: “как такого привлечь?” В системе каши это может осознаться как “где найти родник, как фильтровать и как отстаивать?”

Вы даете себе ответы на эти вопросы: и так далее.

Важно понимать, что ответы здесь не бывают “правильными”: у каждого эксперта правила свои. Объединяет экспертов одно: их правила работают. Дают им результаты.

А затем – не стоит строить планы. Просто сделайте шаг вперед. И еще один. И так – каждый день.



*подсознательно заставляете их видеть хуже! Мы тренируем ПОДСОЗНАНИЕ! Через тренировку РАДОСТИ!*

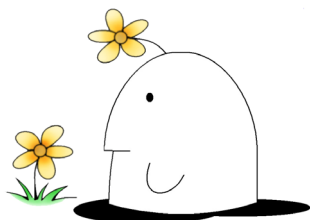
*Вспоминайте безумную радость, когда ваши глаза первый раз сфокусировались. Вспоминайте лучше! Еще и еще раз! Теперь, когда у вас с первых секунд появится небольшое прояснение, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЕГО УДЕРЖИВАТЬ, А ИЗО ВСЕХ СИЛ НАЧИНАЙТЕ РАДОВАТЬСЯ! Как в первый раз, только сильнее. Еще сильнее! Когда вы достигните нужного уровня настроения и перейдете в состояние октавы, то проблески появятся сами по себе! Да вам смешно просто станет! Как же так, ничего не делаю, а на что ни посмотрю вижу лучше! Я первый раз смеялся часа два подряд. Все были уверены что я спятил, но это их проблемы, зато зрение восстанавливается.*

*Порядок гимнастики нарушать можно. Достаточно хотя бы минут 15 в день разминать мышцы вокруг позвоночника, что бы ломота в спине от занятий не отвлекала.*

*Еще раз для особо умных (не обижайтесь, я сам такой), во время упражнений мы не напрягаем глаза, а вопим и ходим колесом от восторга!*

*Юра*

**ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ – ЭТО НОРМА. ГЛАВНОЕ ПЕРЕСТАТЬ МЕШАТЬ СОБСТВЕННЫМ ГЛАЗАМ.**



## **ЧЕМ СНИМАЕТСЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ИЛИ РУКОВОДСТВО ПО СОЗДАНИЮ ТЕЛА СВОЕЙ МЕЧТЫ**

«Медицина здоровьем не занимается.

Она занимается болезнями. Хотите “правильно” болеть - обращайтесь к медикам».

Сергей Сергеев (психиатр, автор и ведущий тренингов, валео-психолог).

Что чувствуют глаза? Как ощущает себя поясница? Какие ощущения в затылке? Есть ли легкость во всем теле?

## **ПТИЦА СЧАСТЬЯ НЫНЕШНЕГО ДНЯ ПРИЛЕТЕЛА И ПРЕСЛЕДУЕТ МЕНЯ**

«Самые сокрушительные поражения человека обуславливаются разницей между тем, кем он мог стать, и тем, кем стал в действительности».

Эшли Монтегю.

Качество Вашей жизни зависит от Ваших действий.

Ваши действия зависят от Ваших представлений о мире, о себе.

Представления могут помогать или мешать в достижении результата.

Представления изменяемы.

Решайте, какую жизнь Вы хотите вести - и начинайте правильно её делать.

Зрелая личность осознает весь спектр своих чувств. Контролирует их силу, создает и поддерживает настрой, умеет отключать самоконтроль, отдаваясь спонтанному процессу (например, во время занятий любовью или в момент творческого порыва). Зрелая личность принимает в себе все чувства, как негативные (страх, гнев), так и радостные (любовь, счастье, радость). И все это – гармонично, с чувством удовлетворения.

Прислушайтесь.

Тело так любит ваше внимание и так долго его ждет...

Чего оно хочет?

Может быть, гулять по заснеженному городу, пока каждая клеточка не наполнится приятной усталостью. Может закрыть глаза. Может расслабиться в ванне с пеной, сделать массаж. А может быть – что-

ловину – она гордится вами! (А вот если не делаете хотя бы треть, она перестанет вас любить, несмотря на ваши деньги, лимузины и вертолеты).

Нет лучшего врача, психотерапевта, консультанта, эксперта по региональной и внешней политике, чем любимая женщина. Достоевский так и писал своей жене: “Доверь тебе целое государство, ты и с ним прекрасно справишься”.

Самое главное – высказанный страх ставит проблему, освещает ее; в основе любого страха – всегда незнание. Узнай, потом действуй – страх снимается только так. А кто лучше любимой женщины может узнать про ее мужа? Она узнает лучше, чем даже он про себя – потому что на ее стороне Природа. Поинтересуйтесь у выздоровевших мужчин – кто их вылечил?..

### Спрашивается, а что в результате?

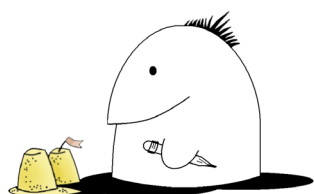
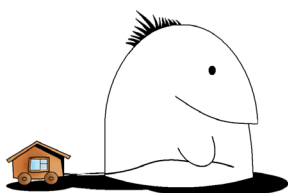
А в результате мужчина получит то, о чем даже не мечтал. (Между прочим, знают ли женщины, о чем мечтают мужчины? Перед сном и сразу после сна, в теплой полудреме мужчине обычно грезятся женщины – то одна, то другая...).

Так вот, мужчина получит много, много секса и других радостей, причем у себя дома, бесплатно и без плохих последствий для здоровья. Разве не умно? Разве – для самых прагматичных – не выгодно?

И всего-то надо создать условия.

Женщина – это не завод по производству котлет, она умеет создавать атмосферу в доме.

Женщина – завод по производству счастья. А ты – директор этого завода, ты – маркетолог, снабженец, менеджер по связям с общественностью, стрелок охраны, руководитель художественной самодеятельности... Крутись!



## ПОЛУНДРА? КИРДЫК... ПЕНДЕЛИ ОПТОМ!

Тот, кто идет по пути “надо” - все больше удаляется от источника своей силы.

Тренер НЛП Анвар Бакиров

КРИЗИС? Время перемен: будоражит, рвет, ломает, заставляет споткнуться, остановиться и выбрать: куда идти дальше. Ситуация меняется, а значит приходится меняться всем ее участникам.

В такие моменты легко рушится то, что было создано по необходимости, по привычке, из желания соответствовать, все, что не наполняло душу вдохновением, счастьем, силой. Но на освобожденном месте можно создать нечто действительно ценное. И если было любимое дело, но оно рухнуло – значит, что-то не так было с этим делом. Такая ситуация – дар. Потому что именно сейчас каждый, даже тот, кто боялся, «спал», кому было некогда – каждый получил шанс измениться. Шанс найти себя, проснуться, реализовать дерзкую мечту, стать по-настоящему счастливым. Такое выпадает на долю не каждому поколению.

*Александр Викторович Гольденберг,  
Генеральный директор Норбеков Клуба, ...  
(Навигатор упомянуть?)*

*«Когда возникают перемены – главное найти то, что станет именно Вашим делом, будет приносить удовольствие, радость, несет в себе созидательное начало, действительно приносит пользу клиентам. Возможно это, как в нашем бизнесе, будет наполнено духовной составляющей.*

*Для кого-то будет важно реализовать свое бизнесе. И пусть Ваши цели будут глобальными: международная корпорация - для мужчин или удивительный, вдохновляющий косметологический салон - для женщин.*

*Но свой бизнес нужен не всем. Работая в составе какой-либо организации можно стать мощным специалистом, реализоваться как профессионал. Такое положение дает доступ к большим ресурсам, позволяет общаться со многими людьми, получать их поддержку, перенимать опыт. Подобная работа дает возможность управлять большим количеством людей.*

то совсем другое..

Мудрецы Востока видят в каждом человеке, в том числе и в больном - целостную систему, в которой тело – это дом Души. Появление болезни это знак отсутствия гармонии в душе. Ведь счастливые люди чаще всего здоровы, да и депрессий у них не бывает. Но душевная гармония не появляется по требованию врача. Создать ее можно только самому.

Ваше тело – это Ваша ответственность. Болеет оно или здорово, ухожено или запущено. Это Ваш выбор. Неудачи, неприятности, болезни, душевная боль – причина одна: дурной характер. Потому что своими эмоциями мы можем управлять сами и можем вовремя позаботиться о своем теле и о своей красоте.

В нашей жизни много событий. Самых разных. Много мелких, незначительных: трамвая долго ждать, компьютер подглючивает, голова побаливает, усталость накапливается, муж посуду не моет, жена вечно раздраженная. Ну нормально. Все как у всех. А бывают мощные события: переезд, рождение сына, дочка выиграла чемпионат по фигурному катанию, первая машина куплена, на работе сократили, он не так посмотрел...

Все события оцениваются по-разному. В одних семьях принято шутить, в других – злиться, третьи впадают в тоску, четвертые болеют – и все на одни и те же события. Те, кто сложную ситуацию оценивают как задачу, ищут не просто выход, а красивое, изящное решение, с выгодой для себя (пусть даже не прямо сейчас, пусть это будут долгосрочные инвестиции), такие люди живут ярко, добиваются многого. Такие люди способны наполнить свою жизнь радостными событиями: восход солнца, красивая девушка на улице, улыбка дочки, поздравление отца.

По сценарию жизни каждый определяет: я обычный, слабый человек. Или сильный, могучий? То, что произошло, это для меня драма или приключение? Сценарий изменить можно. Можно изнутри (перепрограммировать, объяснить, потрясти, осознать), можно снаружи (веди себя так, словно ты уже есть то, чем хочешь быть).

Легче всего живет людям свободным и радостным. Телесное выражение душевной свободы, легкости, щедрости, радости – это свобода, легкость, грация движений, это хороший мышечный тонус, хороший контакт с окружающими людьми, с почвой под ногами, ясный взгляд и мягкий приятный голос.

Свобода, грация, красота - естественные черты каждого живого организма. Для вас это - так?

Свобода — это раскрепощение внутреннего потока чувств. Грация — выражение этого потока в движении.

Красота — это проявление внутренней гармонии.

## ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА. С ЭТОЙ СЕКУНДЫ

«Врачу надо платить только до тех пор, пока никто не болеет...»

Легендарный основатель  
китайской нации -  
«Желтый император»

Самые простые и эффективные упражнения известны каждому: улыбка и осанка. Физические составляющие постоянно взаимодействуют с эмоциями, психикой, душой, интеллектом и оказывают друг на друга взаимное влияние. Прожив в таком состоянии какое-то время, вы заметите, что болит меньше, гнется лучше, а люди вокруг позитивнее. Ах, да – сил тоже прибавилось, жизнь стала ярче. Вот реальный пример девушки, которая на форуме рассказала свою историю:

*Привет всем!!! Когда-то, годика эдак 3 назад (дело было в Ташкенте)... жила-была девушка... красивая, умная, а главное-видно-опытная!!! Ее звали Лена... Все знала, все понимала, но одно никак не могла она понять - почему вот уже в течении доooooooooоого времени каждое утро она просыпается с жжжжуткой головной болью??? и более умные и мудреные опытом ей отвечали (так... с пониманием) -давление... и она мечтала выбросить это "давление" куда-нибудь, но не делала этого.... а еще она мечтала, как и многие девушки, однажды родить ляльку... но "добрые" тети в белых халатах качали головами и говорили, что даже пытаться не надо.... и она (Лена) не пыталась даже предохраняться (извините за подробности)... и Вы знаете-ничего... ничего не происходило!!!!*

*Еще было много "МЕЧТ" и желаний, но это все лирика... и однажды Лена решила пойти на "курсы Норбекова"... нет она пришла туда не с целью быть здоровой (она ведь считала себя вполне....), а просто так, ради интереса... она любила подобного рода "штучки" с сознанием и подсознанием.... потому и пришла... а после осознала кто она на самом деле!!! Она, оказывается, не просто "умная", но к тому же "набитая"!!!! Но это ее не огорчило, а только обрадовало,*

Идти или ждать? Соглашаться или отказываться? Мы спорим, я возражаю, она возражает, мы колеблемся, иногда откладываем решения, иногда она говорит:

“Да, ты был, как всегда, прав!” (это “как всегда” у нее обязательная вежливость, как “спасибо”).

Но я уже решил: когда Светлана Ермакова говорит после обсуждения свое решение, добавив: “А ты поступай по-своему!”- я склонюсь к ее мнению.

Думаю, мужчине есть прямой резон рассказывать женщине обо всех интригах на своей работе, а главное – спрашивать совета, ведь отношения между людьми – ее стихия.

Не смейтесь над глупыми (по мужским понятиям) ток-шоу. Для женщины главное не сюжет и не мысли, а поведение людей, изучение людей. Я много раз убеждался – интуиция женщины в десятки раз выше мужской. А что такое интуиция? Это знания, применяемые автоматически, без раздумий.

Вот почему иметь любящую жену и не рассказывать ей о своих рабочих делах – это глупее, чем забивать микроскопом гвозди. Ведь микроскоп молчит; информацию из него добываешь сам, а женщина преподносит тебе готовое решение за чашкой чая.

### Восхищайте её!

Есть разные способы восхитить женщину. Если бы моя жена работала не со мной, я бы познакомился с ее начальником; особенно если этот начальник женщина. Я бы пришел к ней на работу и для начала починил дверцу шкафа, подкрутил шуруп на розетке или подклеил разножку стула. Разумеется, инструмент и клей принес бы с собой.

Разумеется, этот мелкий ремонт сделал бы в двух-трех кабинетах, а не только у жены. И уж трижды разумеется – поговорил бы о пустяках (и не только о пустяках) с коллегами и начальством.

Искренне удивляюсь, почему у большинства мужчин нет такой очевидно полезной привычки. Ты тратишь полдня, а получаешь восхищение жены, а она – восхищение подруг и умного руководителя. Почему мужчины не делают таких простых вещей?

Если на работе у жены конфликт, почему не поговорить с её начальством? Вежливо, участливо, предложить свою помощь...

Не поможет? Чему не поможет, работе? Зато поможет вашим отношениям! А работой нас не удивишь, ее на Руси хватает.

Если конфликт не утихнет, мужчине стоит сделать все, чтобы помочь жене найти новую работу. Бросайте все дела и занимайтесь только этим, вы

получите больше, чем упущенные (якобы) деньги – женское восхищение! Деньги заработаются - вспомните, они же как-то заработались пять лет назад; и пятнадцать.

Не отворачивайтесь от ее служебных проблем! Мой хороший друг, опытный человек, делает большую ошибку сегодня: у его жены раздражительный начальник, она часто плачет вечерами, но не уходит, потому что боится – из-за возраста не найдет другую работу.

И мой друг, посоветовав ей несколько раз уволиться, не ищет ей работу, не рыскает по городу, не ворошит газеты. Зря! Зря... Неужели он – с его умом, связями, с его энергией – не решит эту задачу? Особенно если вспомнить, как мало платят жене...

### Не умирайте в пятьдесят

Самое главное – рассказывайте жене о своих страхах.

Не старайтесь победить природу, вспомните: женщина по природе своей намного умнее мужчины. Между прочим, когда я сказал эту незатейливую мысль известному социологу Борису Докторову, он процитировал своего дядю, а дядя у него непростой, написал, например, книгу об Эйнштейне в серии “Жизнь замечательных людей”. Цитата звучала так:

“Мужчина – это жалкое подобие женщины”.

Ну не надо состязаться с ними в уме: мы сильнее, они умнее! И если у кого-то достало ума понять это, у него есть шанс стать счастливым мужем счастливой жены.

Что будет с человеком, если он скрывает свой страх от любимой женщины? Здесь нет загадки, он довольно быстро умрет.

Когда я слышу, что Н. ничем не болел и вдруг умер, мне понятно: Н. болел, но не говорил о своей болезни. Не бывает, чтобы вдруг умер здоровый организм.

Неразунеслышаловнезапноумершейздоровой женщине. Нет таких разговоров, ни одна женщина не станет держать внутри себя государственную тайну своего недуга; это удел недалеких мужчин. Она тут же начнет советоваться, читать, звонить, обсуждать, а главное – действовать, чтобы сохранить свою красоту и здоровье.

Вы не становитесь слабее в ее глазах, когда рассказываете о своих сомнениях – не забывайте, как благодарна она вам за вашу защиту. Перечитайте предыдущие девять подзаголовков – это девять степеней защиты, которыми вы ее окружили. Много ли таких мужчин вокруг? Да если вы делаете хотя бы по-

было легко к себе относиться, по-другому на себя (с любовью) смотреть и о чудо!!! -улыбаться до ушей!!!! Раньше это было не приличным – без конца и без причины - а теперь!!!! ☺ ☺ ☺

У Лены выросли крылья и она научилась летать!!!! А еще жизнь подарила ей волшебную палочку и теперь она могла исполнить любое желание с легкостью!!!!

В первую очередь Лена выбросила головную боль!!!! Как приятно просыпаться теперь по утрам!!!! ☺ Ураааааааа!!!! Как приятно ощущать себя королевой в каждом действии.....!!!!!!! Это здорово... Блаженство делать "потягушки" и смотреть на "хмурое" небо... Я полюбила Жизнь!!! Я полюбила Себя!!!!!!!!!!!!

Потом, я встретила самого лучшего (ведь королевы достойны самого лучшего) мужчину на свете, которого тоже очень люблю и благодарна ему за то, что он однажды настоял на том, что это он-тот, о ком я так долго мечтала!!! А теперь.... ☺ мой пламенный привет тем тетям в белых халатах - я на 8 месяце беременности!!!!!! ха-ха-ха!!!! Вот вам всем...!!!!!!! И это огромное счастье и удовольствие быть беременной!!! Нет никакого токсикоза и нет растяжек....!!! Это все глупости!!! Наше сознание обладает неограниченными возможностями!!!! Это говорю вам Я!!!!!!!!!!

Люблю Вас всех... чмок-чмок...

Алтуняшка

## У ВАС ЧТО-ТО ПРОИЗОШЛО? ЭТО НЕ СОБЫТИЕ

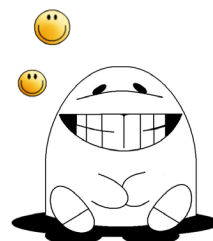
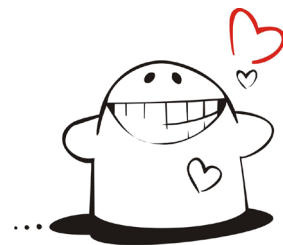
- Папа, а чем беда отличается от катастрофы?
- Ну как, сынок... Вот если козлик упадет с мостика и разобьется, это беда. Но это не катастрофа. А вот если разобьется правительственный самолет с членами Политбюро на борту, то это катастрофа. Понял, сынок?
- Понял, папа. Если разобьется самолет с этим Политбюро, это катастрофа. Но это — не беда!

«У мудрого человека в жизни событий - как объективных событий - нет. Он любую вещь Событием сделать может, если это жизнь украсит или обогатит. Но никакая вещь, никакое событие не заполнит его сознание, не прикует его внимание, не отяготит его душу, если он не решит иначе. Мудрец тот, кто из предлагаемых жизнью вещей берет только то, что его устраивает. Что ему нужно. А все остальное, рассмотрев, откладывает в сторону и говорит: "Это — не Событие"». Так пишет Николай Иванович Козлов, психолог, кандидат философских наук и создатель Синтон-программы. И приводит пример:

«Просто смерть — не событие. А вот если я простудился и заболел — это будет для меня Событием. Я не разрешу себе пропустить это мимо души: я допустил болезнь! У меня текут Сопли! Это — проступок. Из-за меня заболел человек — я! Из-за меня человек (пусть ненадолго) лишился здоровья! Из-за меня он малоработоспособен и просто некрасив! Это — настоящее Событие, к которому я отнесусь душевно и серьезно. Заболеть — стыдно, потому что уважающий себя человек здоров».

Так же обязательно, как умыт. Так же, как счастлив.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ,  
СЧАСТЛИВЫ,  
ЛЮБИМЫ,  
НАПОЛНЕННЫ ЛЮБОВЬЮ!





друг другу написано...

Но вот одна фраза, и понятно, как человек к тебе относится. Не пропускайте такие фразы! Они – звонок в миноискателе, сигнал из подсознания приятеля, родственника, друга. Общее правило: если вам испортили настроение, настораживайтесь. После второго раза – вежливо отстраняйтесь, сводите отношения на нет.

Обычно такие проговорки подмечают жены. И делают выводы.

А мужья либо умнеют, либо наливают дальше.

### **Только самокормёж!**

Каждый мужчина хочет получить удовольствие ночью. Чтобы доставить это ночное удовольствие, женщина должна быть неуставшей; если она работает, сил у нее к ночи остается маловато.

Поэтому мужчина, принимающий как должное приготовленный женой ужин, жутко себя обкрадывает. Приготовить еду, вы знаете – полчаса. Помыть потом посуду – еще 15 минут. Причем в это время можно разговаривать, или слушать, или думать.

Можете быть уверены: вами быстро начнут гордиться. Начнут прощать неизбежные мужские огрехи в одежде, в неуклюжих жестах и фразах, небольшую забывчивость, да мало ли!

Поймите простую вещь: самокормёж – не налог, не повинность, а выгодное вложение сил. Только вы можете регулярно делать себе салаты – работа кропотливая, а съедается быстро.

Сегодня средняя продолжительность жизни мужчины в России – 58 лет, а женщины – 72; вы думаете, дело в водке и в курении? Я думаю, дело прежде всего в еде. Женщина сделает себе винегретик, морковку потрет, редькой посыплет, яблочко туда покрошит, чесночку надавит... А мужику, идущему на работу, сунет бутерброд с колбасой и с толстым слоем масла. Он довольно хрюкнет, и ему хорошо. Зачем вам так?

Десять лет я работал в экспедициях на севере Западной Сибири, да три сезона студентом в Заполярье – везде там еду готовили себе мужчины. Но разве профессия определяет привычку чистить зубы, например?

И надо ли говорить о стирке?

### **Ну, нечего ей делать на рынке!**

И в продовольственном магазине тоже! Там могу оскорбить, и оттуда тяжело нести. В обоих случаях она устанет, а зачем мне усталая жена?

Еду лучше приносить в дом мужчине. Об этом мне, студенту, рассказал сорокалетний друг-москвич:

*“Первым делом, когда прихожу с работы, открываю холодильник. И если там чего-то не хватает: молока, мяса, овощей – неважно, сразу же беру сумку и иду в магазин. Особенно если жена еще не пришла с работы. И когда она приходит и видит, что все продукты куплены – то я же не муж! Я не муж! Я – Герой Советского Союза! Я – Александр Матросов! Потому что мужики из-за такого пустяка, как морковь, в магазин не ходят, а я хожу!”*

При этом заметьте – в магазине женщина меньше напрягается. Недавно моя жена купила мандарины на рынке у колоритного старика-кавказца, а когда полезла за кошельком, подперла сумку приподнятой и согнутой в колене ногой. И старик, улыбаясь, сказал: “Давайте помогу”, - и обхватил ее колено руками.

Она не стала дергаться, достала кошелек, как будто так и надо. Мне рассказала об этом через несколько дней; сначала я рассердился на кавказца, а потом восхитился: изящный нашел способ подержаться за женскую ножку!

Но у всех ли женщин столько юмора, как у моей жены?

### **Дети цветы, но вы – не навоз на грядке.**

Расскажу теорию цветка. Это сравнение мы со Светланой давно придумали: дети – цветы, родители – почва на грядке. Цветок растет и стремится все из почвы вытянуть. А мудрость родителей в том и состоит, чтобы не все соки отдать, надо и для себя оставить. Тут природа постаралась: хочется отдать всё! Особенно женщину такая опасность стережет.

Вот где мужчине надо бы ее подстраховать. Уводить детей из дома, дать жене в себя прийти, с подружкой поболтать, телевизор посмотреть, книжку почитать, а главное – в тишине подумать. Если ребенок болеет – командуйте жену к подружкам. Будете героем в ее глазах!

Правило мне кажется железным: главное – спокойствие жены, будущее детей потом, в будущем. Женщина бросается в будущее ребенка, когда не видит будущего для себя. Вот и задача для мужчины!

### **Признайтесь, вы болван.**

Если взглянуть прямо, сегодня я в идиотском положении. Если прямее – я болван. Потому что год назад не послушал свою жену, доверил человеку, которому нельзя доверять; он подводил и прежде. За этот год выпадало нам спорить, как поступать?

## КАК БЫТЬ МУЖЕМ И КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ

Самый мощный инструмент изменения любых событий в нужную сторону – это умение радоваться любой ситуации, черпать из нее хорошее.

Когда вы умеете создавать в душе радость, состояние любви к себе и окружающим – Вы чувствуете себя живым и сильным. У вас яркая, потрясающая, захватывающая жизнь. Вы энергичны, легки на подъем, ощущаете прелесть и мощь каждого прожитого дня.

Сделайте простое упражнение. Эту практику когда-то разработал психолог, кандидат философских наук и создатель Синтон-программы, Николай Иванович Козлов:

**Глядя на собеседника, на продавщицу в киоске, на кондуктора, на любого человека, задайте себе вопрос: «А если бы я тебя любил?.. Кем бы ты мог быть для меня? Младшим братом, отстаивающим независимость? Бабушкой, покупавшей для меня самые первые игрушки и распашонки? Первой учительницей, рассказавшей о буквах и научившей собирать пахнущие осенью красные и желтые кленовые листья в букеты, а потом делать из них гербарий?»**

**Если бы я тебя любил, как бы я разговаривал сейчас с тобой?..».**

**Спросите себя о самых близких людях, спросите, прежде чем ответить на их реплику.**

**Спросите себя о своем теле и о своей душе: «Если бы я любил тебя, как бы относился к тебе?»...**

Проследите, как изменится Ваше поведение после этого вопроса.

А теперь перейдем к конкретным ситуациям. Разберем их под руководством Леонида Жарова, счастливого мужа и автора книги «Как быть мужем, как быть женой. 25 лет счастья в сибирской деревне».

### ЛЮБИМАЯ, ДА ТЫ И СОБЕСЕДНИК?!

Я для Тебя – Солнечный Свет,  
Ты для Меня – Самый-Самый,  
Мы проживем тысячу лет  
И на Земле и под Небесами!

Виктор Третьяков

### Я умный, а жена умней.

Есть только один способ достичь счастья – узнавать законы жизни и жить по этим законам. Я давно изучаю счастливых людей в реальной жизни – все они живут по одинаковым жизненным законам.

Однажды нам сказала женщина лет сорока:

- Ну, кто у вас лидер в семье, мне понятно!

Я был слегка ошарашен – никогда не думал, кто у нас лидер. Почему не думал? А неинтересно. Но когда в других разговорах женщины дали мне понять, что, по их мнению, я нахожусь ниже жены на эдакой лестнице, и это как-то нехорошо, я призадумался.

Конечно, не огорчился, но стал повнимательнее смотреть на другие семейные пары, которые, по моему, живут по тем же законам, что и мы. Это были в основном наши знакомые, но из газетных публикаций, из телепередач выявились и известные пары, например: Елена Боннер и Андрей Сахаров, Наталья и Александр Солженицыны, Раиса и Михаил Горбачевы, Галина Вишневская и Мстислав Ростропович, Людмила Белоусова и Олег Протопопов...

Про них про всех говорили, что жена подчиняет себе мужа, а он вынужден выполнять ее прихоти. Мне же ясно: эти мужья – умнейшие мужики, воля которых перешибает даже государственный хребет, но главное их достижение – не в карьерных победах. У них достало ума обнаружить: многое в жизни женщины понимают лучше мужчин.

Если бы я сейчас не писал, а говорил, я бы оглянулся, а потом прошептал вам на ухо:

- Они оставили нам железяки и футбол-хоккей, а во всем остальном понимают лучше!

Вот задумка природы: мужчина сильнее и упорнее, женщина умнее и гибче. Вместе они – команда в жизненной игре.

Тут вспомнился, ага, хоккей. Великая тройка Михайлов-Петров-Харламов. Кто там был Харламов? Артист, виртуоз, гений обводки и паса, любимец советского и канадского народов.

А кто был Михайлов? Боец, забивала, капитан.

А кто был Петров? Трудяга, опора, стратег.

Ну и стал бы Харламов виртуозом и любимцем без Михайлова и Петрова? Без них он не блистал и даже был отправлен в Удмуртию, в город Глазов, на стажировку.

И дело не только в условиях для обводки, дело в команде; кто-то швыряет шайбу издалека, кто-то добывает ее на пяточке, а кто-то солирует в любом месте.

Каждый раз, когда мне говорят о семейном лидерстве я вспоминаю эту тройку. Мужчина, по моему,

в идеале тянет за двоих, за Михайлова и Петрова. А женщина, по-моему, призвана блистать, как Харламов. Женщины-то это понимают лет с пяти, а вот мужчины...

И вот закон Жарова: “Я умный, а жена – умней”.

Если примете закон, пусть несчастливцы презируют вас! Пожалейте их, не спорьте, не доказывайте, кивайте, кивайте (они любят, когда им кивают). Но старайтесь поменьше общаться – чтобы не тратить энергию зря. Смотрите, с кем можно говорить о жизни, а с кем об итогах выборов в Конгресс Соединенный Штатов.

Да, иногда встречаются и неумные жены. Они забывают о своем природном предназначении: нравиться мужу. Моя жена Светлана Ермакова сегодня сказала: чего хочет женщина? чтобы ее хотел мужчина. Но гораздо чаще любовь пропадает из-за мужского похода против природы.

### **Метод холодильника.**

Самое главное – ее спокойствие; ее уверенность, что для вас она – самая красивая; в идеале – единственная. Для вашего же собственного счастья она должна знать, что вы не изменяете ей.

Уточнение. Несмотря на ваши усилия, жена всегда будет сомневаться в вас; некий процент, поправку на мужское скотство она удержит. Недавно Генриетта Яновская рассказала: жили муж и жена, после 80 лет она много болела, а умер неожиданно он. На похороны пришло много людей; жена и говорит: “Как хорошо, что первым из нас умер он. Вон сколько уважаемых людей пришло! А если бы сначала умерла я, он бы через пару месяцев привел какую-нибудь девку. Представляете, какой был бы скандал!”.

Если хотите быть счастливым, можете сделать это женское недоверие достаточно малой величиной. И тут советик: следите за своими жестами, когда возле вас появляются сексапильные женщины. Все эти обнимания, дружеские поцелуи – атавизмы досемейной жизни, исключите их. Поберегите жену, ей достанет неприятностей в других местах; чего стоит только добраться утром на работу!

Обязательно наступит время (у меня наступило года в тридцать три), когда вы удивитесь – вас начнут обнимать женщины при встрече. И я уже научился, как, не обидев женщину, выйти из этой ситуации.

Метод называется: холодильник “ЗИЛ”. Ну, вы знаете – большой холодильник, овальный, старомодный, любой мастер скажет: самый надежный. В общем, я изображаю этот холодильник. И женщины сразу всё понимают. Конечно, я приветливо и очень весело разговариваю, но руки по швам, понимаете?

А жена не видит, понимаете?

Постепенно мысль о бережном отношении к жене настолько улеглась в голове, что даже во сне я помню о ней, и когда снится какая-нибудь другая женщина, то до измены дело не доходит.

Спрашивается, а зачем мужчине сдерживать свои природные, естественные инстинкты?

Отвечаю: необходимое условие счастливой жизни - не иметь от жены тайн.

Когда нечего скрывать, ты раскован, можешь говорить обо всем, а это и есть нескончаемый источник удовольствия.

Ведь говорить можно часами, и на следующий день продолжить, и на следующий, а, скажем, оргазм длится секунд пять.

Замечу: не иметь от жены тайн не значит стать неинтересным, разгаданным. Ты подкидываешь ей неожиданные темы в разговорах, подхватываешь ее мысли, неожиданно их поворачиваешь – ведь ты полностью раскован, не сдерживаешь себя, не контролируешь, как резидент во вражеском лагере.

К тому же экономишь нервную энергию, значит, имеешь силы придумать нечто неожиданное – новое блюдо или новое сочетание жилета с рубашкой.

### **Не танцуйте ни с кем, кроме нее.**

Это мое изобретение, и оно мне кажется важным. Жена-то пускай танцует с кем хочет, это ее дело; но я сказал себе, что она не должна видеть, как я обнимаю кого-то.

Предупрежу: надо особо готовиться к ее милым шалостям: иногда женам хочется с кем-то пококотничать, подергать нас за ниточки. Вот и пусть она дергает, а не я. Ей можно, мне нельзя. Потому что – кто умней?.. То-то же.

### **Тут насторожитесь...**

Наверняка найдутся люди, которых огорчила ваша женитьба. Вот их-то и надо отлучать от дома – чтобы не тратить энергию (вежливо отлучать; вежливо, но отлучать!).

Однажды, в начале нашей семейной жизни, к нам приехал знакомый из другого города. Весь вечер он очень вдохновенно уговаривал меня выпить с ним водки, а когда не уговорил, сильно огорчился. И утром, перед уходом, глядя на нашу крохотную кухню, зачем-то сказал:

- Ничего у вас не получится. Вашу любовь тараканы съедят!

А ведь хорошие были отношения! Как мы хохотали втроем, как захлеб болтали, сколько писем

Ты - твой самый важный инструмент. Заточи и используй.

(Анвар Бакиров)

Ты скажешь, эта жизнь - одно мгновенье.  
Её цени, в ней черпай вдохновенье.  
Как проведёшь её, так и пройдёт,  
Не забывай: она - твоё творенье.

Омар Хайям

Эта история однажды нашлась в интернете. Адрес сайта уже давно потерян. Когда-то это настолько глубоко зацепило, что уже сложно забыть ее когда-нибудь. Эту историю мы рассказывали многим друзьям и знакомым. Сначала мало кто обращал внимание, но потом все чаще и чаще говорили, что все подтверждается. А теперь - сама история. Уверены, если Вы дочитаете ее до конца, то она многое изменит в Вашей жизни...

Пастух как-то обыкновенный пастух своих овец. Он не был привязан к определенному пастбищу, а кочевал все лето по полям, пахнувшим клевером и ромашками, по холмам, пригретым теплыми солнечными лучами, вдоль рек, прохладно плещущихся у ног.

Однажды, совершенно случайно, он забрел в незнакомое место. Было уже поздно, он устал. Пастух стреножил овец и уснул под огромным раскидистым деревом. Всю ночь шум листвы баюкал его, и ему снились чудесные сны. Он еще не знал, что дерево, под которым он оказался – волшебное. Это Дерево Желаний. Оно исполняло любое желание, любую яркую, сильную мысль, сразу, без промедлений. Когда Пастух проснулся, он понял, что очень голоден. Тут же появились подносы с едой, все, что он любит, деликатесы, о которых он мечтал, все самое вкусное, ароматное, свежее.

После еды – ему захотелось пить. Тут же появились кувшины с напитками.

Насытившись, Пастух обдумал ситуацию. «Как странно, - подумал он. - Откуда взялась еда и напитки? Наверное, это приведения подшучивают надо мной...» Тут же появились приведения. Они были такими страшными, как он и представлял себе, как в детстве, когда они пугали друг друга страшными сказками...

Пастуху стало страшно. Приведения окружили его. «Сейчас они убьют меня!» - подумал он.

И они убили его...



Короли и Королевы:  
Вас зовет Приключение! Оно не поленилось лично постучаться в дверь.

Представьте:  
Вы приходите в агентство психологических путешествий. Слышите?! Мы едем в Париж!..

Едем через страну Управления Желаниями: создаем состояние и вперед, минуя пробки ;)

Заглядываем в кратеры Упущенных Возможностей: не успели поругаться с шефом, не постояли в очереди в магазине, не сказали домашним о жуткой усталости и глобальных проблемах...

Каждый шаг делаем в соответствии с Законами, которым всё подчинено – Законами психологии. Реализуем сокровенные желания: шикарный ресторан, отчаянная смелость выступить на сцене, общение с преподавателями! Это элементы Лидерского тренинга.

Касаемся тайн магических городов: Эффективная Визуализация (насколько эффективная, что Вы даже Мушкетеров увидите ;0) ), Ролевые игры (Кот в Сапогах и Золушка), Тренировка Интуиции (а это не скажу – тренируйте).

Среди цветов Желаний и Бабабобов Целей Вас подстерегают метеоритные дожди Самовнушений и солнечные затмения Принципов. Вы можете угодить в болотистые места Правил, Вас могут захлестнуть ураганы Эмоций.

Захватите в путешествие зонт Собственных Взглядов. Он понадобится, если начнется ливень нейролингвистического программирования. Наденьте шлем, чтобы кирпич Эриксоновского Гипноза миновал Вашу голову. И, на всякий случай, возьмите темные очки, чтобы укрыть глаза от слепящего света Иных Точек Зрения.

Ваше Первое Путешествие займет один вечер. Поезд отправляется ровно в 18.00, 23 декабря, 2007 года. Платформа находится по адресу: Хомякова 23, ресторан «Бордо» (помещение Урал Отеля).

**БИЛЕТОВ ОСТАЛОСЬ МАЛО!!!**

Касса расположена по адресу: Екатеринбург, Ленина 25, офис 2.124!

Если для Вас это лишнее – бегите скорее заниматься своими делами, поезд уйдет без Вас ;0)

И помните - никто не говорил, что приключения безопасны. На то они и приключения...