

Новый год – это возможность взглянуть на свою жизнь по-новому.

Загаданы желания под бой курантов, отгремели салюты и праздники. Кто-то встретил этот праздник с самыми родными, близкими, с теми, кто дает силы, вдохновляет, поддерживает и, что бы ни случилось – поймет и поможет.

Кто-то ждал новогодней ночи с надеждой на чудо, на то, что судьба преподнесет неожиданный сюрприз.

Кто-то, устав от боли, обид, неудач, сдерживал слезы, мечтая, что когда-нибудь все изменится...

Смена работы, признание в любви, расставание, ожидание рождения ребенка, предложение – прямо в новогоднюю ночь, приезд друзей, поездка на горнолыжный курорт, Новый год на берегу океана – много всего произошло в эти праздники.

Желаю Вам, дорогие друзья, чтобы все, о чем Вы мечтали – свершилось в этом году. Желаю сил, вдохновения и радости. Метель метет за окном или жаркое, летнее солнце согревает Вас, желаю Вам теплого света в душе. Потому что именно это состояние позволяет исполнять Желания, делает счастливыми Вас и Ваших близких, притягивает людей.

Только от Вас зависит, какими событиями Вы наполните свою жизнь в Новом, 2010м году!



Дорогие наши выпускники, гости клуба, друзья!

В самом начале этого сказочного года мы рады представить Вам наш сюрприз, о котором давно говорили – это обновленная версия нашего сайта. Мы сделали его не просто источником информации о курсах, о системе Норбекова, как это было раньше. Теперь это реальный инструмент взаимодействия выпускников, преподавателей, администраторов курсов в разных городах. Это возможность самовыражения для каждого желающего.

Те, кто в своей жизни имел возможность заниматься по системе Норбекова, кто сталкивался с технологиями восстановления здоровья, восстановления зрения – это Вы сделали наш сайт информационным центром интернета о системе Норбекова и не только. Дело в том, что к нашему сайту мы добавили уникальнейшие публикации из нашей газеты «Путь Мастера», которая выходит с прошлого года.

Наш сайт стал интереснейшим, актуальным источником знания, наследия Мастеров. Он – словно родник в пустыне, к которому стремится каждый путник, чтобы получить живительную силу для дальнейшего странствия.

Мы гарантируем – каждый человек, который уже проходил курс, ежедневно заходя на сайт, получит новую информацию.

Мы бы очень хотели, чтобы каждый день наших выпускников начинался с нашего сайта. Ведь возможность каждый день находиться в среде своих единомышленников, независимо от того, в каком городе и стране Вы живете, путешествуете или находитесь дома, работаете или отдыхаете – это большая радость, счастье. Поэтому на новом сайте мы создали все возможности для общения выпускников, возможность для ведения своего собственного дневника, возможность общения с преподавателями.

Наш сайт, вернее наша социальная сеть – это место, где Вы можете найти тех, с кем занимались вместе на группе. Тут Вы сможете воссоздать состояние, которое сформировалось на группе, обменяться информацией, поддержать и получить поддержку в момент, когда занятия закончились, и Вы остались один на один со

30 секунд осознанно.

Как только почувствуете, то глаза устали или “высохли”. Его можно превратить в привычку. Оно может служить тестом на проверку, насколько ваши глаза расслаблены. Делать его стоит, если вы реально после него чувствуете улучшение: или резкость зрения улучшилась, или глаза почувствовали расслабление, отдохнули, увлажнились.

Отпустить глаза

Цель: расслабление и увлажнение глаз.

Если вам знакома поза горы из йоги, то это поможет вам сделать следующее упражнение на расслабление.

1. Встаньте прямо, руки свободно опущены вниз, ноги примерно на ширине плеч.

2. Далее выпрямите позвоночник, словно вас тянут за макушку, напрягите мышцы живота, бедер, колени подтяните вверх, руки удлините к низу, максимально распрямите и напрягите их. Напряжение не должно быть чрезмерным.

3. Ощутите ноги и заднюю поверхность тела как единый монолит - гору.

4. При этом ощутите свободу дыхания; грудная клетка раскрыта, воздух легко и равномерно входит и выходит из легких.

Словно тело создает надежный каркас, как ствол дерева, как стебель цветка, а легкие и лицо чувствуют себя защищенно и свободно, как крона или цветок.

5. Почувствуйте “неважность того, что видят глаза, ощутите их как орган, такой же как язык, губы, щеки, легкие, словно та информация, которую они несут - не имеет большого значения, ведь главное - опору и защиту вам на данный момент обеспечивает тело с позвоночником.

6. Перенесите всё напряжение мысленно в область позвоночника и спины в целом, словно там сосредоточена главная жизненная сила, источник, от которого всё зависит, центр управления.

В области глаз создайте ощущение легкости, словно от них ничего не зависит. Отпустите глаза. Не давайте им никаких заданий, как младенцу, который лежит себе на кровати и играет ножками. Делайте одновременно “внутреннее моргание”. Оно словно создает мягкую прослойку между центром управления - каркасом тела-позвоночника-бедер и легко плавающими в слезных чашах, глазными яблоками.

(Прим.: Я переходила мысленно (это уже для знающих НЛП) из позиции глаз (никакой ответственности) в позицию позвоночника (я отвечаю за главное, а усердных слуг, чтобы исполнить мои указания - навалом, всё будет исполнено).

Насладитесь и тем, и другим ощущением.

Это как в хорошо организованной фирме есть четкое распределение обязанностей.

Руководитель берет на себя ответственность за принятие решений, касающихся жизнедеятельности фирмы, но находится вне пределов конкретной исполнительной деятельности, а подчиненные не несут такой ответственности, зато послушно исполняют приказы начальника. Ещё аналогия: мама и ребенок - идеальные, конечно. Мама обеспечивает любовь и защиту (крышу), а ребенок в движении познает мир.

Как часто и сколько по времени делать?

Делать это упражнение можно даже стоя на остановке, может быть, в менее выраженной форме. Можно утром перед зеркалом в ванне, вечером после чистки зубов. Оно же не занимает много времени. Буквально 1 минуту. Стоит его делать, если вы реально после него чувствуете улучшение).

Две чаши

Цель: расслабление и увлажнение.

Если вы умеете работать со своим воображением, то где бы вы ни находились, если у вас есть такая возможность, представляйте, что ваши глаза, два глазных яблока, словно погружены в чаши с комфортной жидкостью. Они плавно покачиваются,

своей болезнью, со своими вопросами.

Сайт – возможность общаться, узнавать истории тех, кто занимается, развивается, идет путем Мастера, постепенно, от ступеньки к ступеньке. Это вызывает желание, намерение так же идти путем развития.

Опыт организации курсов показал, что не все выпускники продолжают самостоятельно заниматься. Сайт создает стремление идти до конца. Потому что рядом люди, которые двигаются вперед, которые помогут и поддержат.

После инкубатора курсов с только что сформированным состоянием гармонии, Вы попадаете в мир, где все иначе, более жестко, где у всех свои задачи и мало может быть вокруг Любви и Счастья. Сайт – территория развития, территория курсов, территория тех, кто меняет свою жизнь в лучшую сторону, территория Любви и Уважения.

Мы приглашаем вас к регистрации на новом сайте и будем рады услышать от вас любые предложения, пожелания, идеи о том, как и что должно быть.

С уважением,
Генеральный директор Норбеков Клуба
Александр Викторович Гольденберг.

КАКИМ СЕГОДНЯ БУДЕТ ТВОЙ МИР?

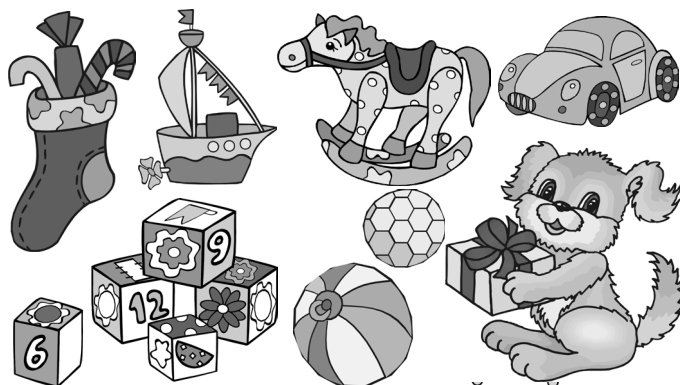


Каждый день переделывай мир,
иначе мир начнет переделывать тебя.
Станислав Лем

Норбеков Клуб выражает огромную благодарность Исполнительному директору Движения Нравнодушных Людей Валерию Ивановичу Басаю за его инициативу в организации благотворительных акций.

В уходящем году Норбеков Клуб совместно с Движением Нравнодушных людей провели не одно благотворительное мероприятие: собраны новогодние подарки для детей из детских домов, одежда для бездомных, теплые вещи для пациентов психиатрической больницы. И это – только начало, лишь первые ласточки. Выпускники приходят с новыми идеями, и в наступившем году Клуб сможет предоставить значительно больше возможностей, акции станут еще ярче, интереснее. Каждый из нас может своими руками, своей энергией сделать этот мир лучше, чище, добрее.

Если у Вас есть идеи, если Вы хотите реализовать какой-либо социальный проект, обращайтесь лично к Валерию Ивановичу Басю по тел. +79122315554.



ничем не связанные, уравновешенные, в центре чаши.

Мысленно можно представлять, что вы несете эти две чаши в своей голове и ваша задача - обеспечить постоянную наполненность чаш, чтобы глазные яблоки могли там, плавно покачиваясь, держаться на плаву. Создайте ощущение (с помощью картинки - помещайте объемную картинку в область глаз), что глазные яблоки именно плавают, а не лежат тяжело на дне и они не прилипают к стенкам. Можно чуть-чуть покачивать головой, одновременно представляя, как и шарики в чашах тоже начали немного покачиваться.

(Прим.: Как часто и сколько по времени делать?)

Когда глаза устали, когда вам больше нечем заняться или вы сидите в очереди или едете в метро, от 2 раз в день, осознанно хотя бы по 10 секунд. Чем чаще и больше, тем выраженнее эффект. Делать имеет смысл, если как и в предыдущих упражнениях, вы реально ощущаете улучшение).

Таблица Сивцева и Норбекова

У меня дома над рабочим столом висит табличка Норбекова (из книги "Опыт дурака..."), а на расстоянии 3 метров - таблица Сивцева.

Обе таблицы отлично освещены. Это очень удобно для тренировок, даже проходя мимо, я всегда могу понять, как себя чувствуют мои глаза, не уставшие ли они, достаточно ли расслаблены.



ЖИЗНЬ НЕ ТАК ПРОСТА, КАК КАЖЕТСЯ – ОНА ГОРАЗДО ПРОЩЕ



Верь, что это можно сделать
Ставь перед собой цель
Живи полной жизнью
Никогда не сдавайся
Готовься, как следует
Верь в себя
Помогай другому



Новый год может быть радостным, волшебным праздником. Но иногда это рубеж, когда приходится менять работу, перестраивать бизнес, искать новые источники дохода и новые пути развития.

В первом выпуске 2010 года хочется поделиться оптимизмом одного человека, человека миллиардера:

«Пресса называет меня и моих партнеров из Virgin «хулиганы в раю».

Бесспорно, мы склонны делать практически все не так нудно, как остальные, - в конечном итоге это позволило мне стать обладателем пары тропических островов, где я могу развлекаться, - так что пресса, наверное, права. И для меня это здоровый подход. Я работаю от души и развлекаюсь от души.

Хотя я никогда не следовал правилам на каждом шагу, все-таки по пути мне удалось кое-чему научиться. Мои уроки жизни начались еще дома, в самом юном возрасте. Они продолжались в школе и в бизнесе, когда еще подростком я издавал журнал Student. Я по-прежнему учусь и хочу верить, что это никогда не кончится.

Я верю в поставленные цели. Помечтать никогда не плохо, но у меня к этому делу практический подход. Я не сижу, погруженный в мечты о невозможном. Я ставлю перед собой цели, а затем думаю, как их достичь. В школе мне с трудом давались чтение и письмо. В те времена о дислексии еще никто не слышал, и поэтому мои учителя были убеждены, что я просто лентяй, и тогда я научился все запоми-



ВЫ БОЛЬШЕ НЕ ЗАГЛЯНЕТЕ К НАМ... СЛУЧАЙНО



Мало найти свое место в жизни,
надо еще туда и устроиться.

Народная мудрость.

Норбеков Клуб выражает глубокую, искреннюю благодарность компании LUXIS и персонально Елене Ратниковой, исполнительному директору компании, за создание и продвижение сайта Норбеков Клуба в интернете.

Уже на протяжении года вся работа с сайтом Клуба ведется на высочайшем профессиональном уровне. Для решения предложенных задач используются не только проверенные, но и новые, нестандартные решения. За это время специалисты компании LUXIS продемонстрировали умение быстро и эффективно решать все вопросы, возникшие в процессе работы, они выдвигали новые идеи, меняли правила, добивались поставленных целей. Клуб приобрел известность в виртуальном пространстве УрФО, России и стран СНГ.

В наступившем году Норбеков Клуб подготовил сюрприз для Выпускников и всех, кто хочет сделать свою жизнь интереснее, успешнее: Клуб при поддержке компании LUXIS запускает новый сайт!

Информация о курсах, выпуски газеты «Путь Мастера»; статьи, теле- и радиопрограммы с преподавателями «Института самовосстановления человека»; книги разных авторов, различные методики; музыка; информация по Восстановлению Зрения, Здоровья, разделы Семья, Бизнес, Интуиция – это лишь часть информации которая будет размещена на новом сайте.

На сайте можно будет увидеть и отредактировать свою анкету (под паролем) и пообщаться с преподавателем так, чтобы он сразу увидел анкету, фотографию, диагнозы и результаты работы на курсах каждого выпускника. Можно будет отследить свое участие в благотворительных акциях, выложить фотографии с совместных мероприятий, общаться на форуме и вести блог.

2010й год укрепит сотрудничество компании LUXIS и Норбеков Клуба, благодаря развитию и продвижению нового сайта, а так же совместным проектам с выпускниками Клуба.

Связаться с компанией LUXIS можно через сайт: www.luxis.ru или же позвонить лично исп. директору Елене Ратниковой: +79122251355.

ЗАЧЕМ МЫ ПЕРЕСТАЕМ ВИДЕТЬ



Твое невежество измеряется тем, насколько глубоко ты веришь в несправедливость и человеческие трагедии. То, что гусеница называет Концом света, Мастер назовет бабочкой.

Ричард Бах

«Приключения Мессии,
который Мессией быть не хотел»



Татьяна Погудина восстановила зрение, занимаясь самостоятельно по нескольким методикам.

Ее диагноз – миопия,
левый глаз -3,5, правый -5,0.

Очки носила постоянно.



«Первый раз я услышала о том, что есть люди, которые исправили зрение в апреле 2001 года на очередной ступени НЛП-практика. В тот же вечер начала читать Бейтса и сразу получив маленький, но впечатляющий результат, сняла очки насовсем. Все рекомендуемые Бейтсом упражнения стала делать ежедневно.

Через месяц узнала о книге Норбекова и соединила полученные знания. Через 3 месяца в июле 2001 года улучшение стабилизировалось и прогресс остановился. Видимо, исчерпался лимит бессознательной компетентности.

Дальше я начала буквально опираться на реальную обратную связь.

Начинаю думать о каком-либо своем внутреннем зажиме, страхе, и замечаю, как на эти мысли реагируют глаза. Для этого у меня дома на стене висит таблица Сивцева. Используя все свои знания в НЛП, начинаю освобождаться от страха и тут же наблюдаю за резкостью изображения. Если я иду в правильном направлении - глаз хорошо наводит резкость. Если никаких изменений не замечаю, то оставляю эту внутреннюю зону и беру за другую.

Так выстроился путь влияния на поведение глаз. Если я замечаю, что вижу нерезко, тут же включаю уже выстроенную цепочку состояний, внутренне прохожу по ней и чувствую как мышцы глаза реагируют и глаз наводит резкость изображения.

нать наизусть. Теперь у меня очень хорошая память, и она стала одним из главных инструментов в моем бизнесе.

Когда я только начинал, все было намного надежнее, чем сегодня. Не возникало проблем с выбором профессии - часто вы просто продолжали дело своего отца. Матери в большинстве своем сидели дома. Сегодня же ни в чем нельзя быть уверенным, а жизнь превратилась в нескончаемую борьбу. Людям, если они хотят чего-то добиться, приходится делать выбор. И самый главный урок, который я усвоил, - берись и делай. Неважно, что именно, неважно, насколько трудным кажется дело. Как сказал древний грек Платон: «Начало - самая важная часть любой работы».

Путешествие длиной в тысячу миль начинается с первого шага. Если ты раздумываешь над тем, где же оно кончается, да еще рисуешь в воображении все долгие изматывающие мили между началом и концом пути, представляя все подстерегающие тебя опасности, то можешь так и не сделать этот первый шаг. И чего бы ты ни хотел достичь в жизни - не приложив усилий, ты никогда не достигнешь цели. Сделай этот первый шаг. Испытаний будет много. Порой тебя может отбросить назад - но, в конце концов ты дойдешь. Удачи!

Ричард Брэнсон.



Сэр Ричард Брэнсон - человек-бренд, человек-шоу. Он не голливудский актер, не художник-авангардист, а владелец одной из крупнейших в мире частных компаний, -



миллиардер, один из самых известных людей Великобритании и всего мира. К его словам стоит прислушаться.

Брэнсон начал в шестнадцать лет с выпуска студенческого журнала, не приносившего ни цента прибыли. Через четверть века он увеличил собственный капитал до 180 миллионов фунтов стерлингов. Сегодня Брэнсон владеет второй по величине британской авиакомпанией, несколькими телеканалами, сетью музыкальных магазинов, самым популярным лондонским клубом для гомосексуалистов и небольшим заво-

дом, который выпускает 40 миллионов презервативов в год.

Богатство Ричарда вполне сопоставимо с его авантюризмом. Он едва не погиб, перелетая на воздушном шаре через Атлантику, пару раз тонул, серьезно рисковал, лично спасая английских заложников в Ираке.

Ричард Брэнсон родился 18 июля 1950 года в семье потомственного английского аристократа, графа и юриста Эварда Брэнсона. Отец Ричарда страдал дислексией, которая потом передалась сыну. У больных дислексией нарушена координация, буквы и цифры смешаны и лишены смысла - такого человека практически невозможно научить читать и писать. Только в четырнадцать лет после тщательной подготовки его приняли в школу. Там Ричарда били и считали ненормальным.

Миссис Брэнсон - мать будущего миллиардера, бывшая стюардесса, ткала коврики, плела корзинки, расписывала коробочки. И изо всех сил старалась воспитать Ричарда адаптированным к реальной жизни. Для этого периодически Иветт Брэнсон устраивала сыну тесты на выживание из серии «пойти туда, не знаю куда, принести то, не знаю что». И как ни странно, Ричарду это удавалось.

Ричард Брэнсон:

Однажды ранним зимним утром мама разбудила меня и велела одеваться. Было темно и холодно, но я вылез из постели.

Она дала мне завернутый в бумагу ланч и яблоко. «Воду ты и сам найдешь по дороге», - сказала мама и помахала мне рукой, отправляя в поездку на велосипеде к южному побережью за пятьдесят миль от дома.

Когда я в полном одиночестве крутил педали, было еще темно. Я переночевал у родственников и вернулся домой на следующий день, страшно гордясь собой.

Я был уверен, что меня встретят криками радости, но вместо этого мама сказала: «Молодец, Рики. Ну как, было интересно? А теперь беги к Викарию, он хочет, чтобы ты помог ему колоть дрова».

Кое-кому такое воспитание может показаться суровым. Но в нашей семье все очень любили друг друга и каждый заботился о других. Мы были дружной и спаянной семьей. Родители

И эта цепочка затрагивает мое глубинное самоощущение, делая его экологичным.

Я люблю жизнь и думаю, что в современном мире каждый может устроить свое личное счастье, если будет этим действительно заниматься. Свои результаты я описываю с желанием вдохновить тех, кто ищет ресурсы для того, чтобы опереться на них как на ступеньку и пойти дальше, подняться выше и увидеть новые горизонты и возможности».

Идеи для психологической работы со зрением



Внимание: Всё нижеизложенное открыто мной только на базе работы с собой, а поскольку причин для плохого зрения много, кому-то эти идеи могут не подойти.

Татьяна Погудина

Содержание взгляда

Можно посвятить некоторое время исследованию того, с какими чувствами и мыслями вы смотрите на мир вокруг вас. На людей, на природу, на городские пейзажи, на предметы в комнате. Отследите мысли, которые сопровождают процесс смотрения. Соотнесите это с тем, на какой информации вы скорее остановитесь, когда осматриваете мир вокруг вас, когда слушаете чьи-то рассказы или исследуете новую информацию.

Может быть, взгляд в первую очередь останавливается на негативе? На том, что вызывает страх, чувства осуждения, гнева, вины, раздражения, неприятия, огорчения, расстройства? На чем-то, что хочется покриковать, к чему придаться?

Когда глаз на что-то смотрит - в него входит информация.

Какую информацию глаз готов принять? Какую информацию вам принимать привычнее (я не говорю - легче, а именно - привычнее)? Почему?

Привычку видеть в окружающем мире - плохое, брать из него негативную информацию и концентрироваться на ней - можно соотнести с работой желудочно-кишечного тракта.

Что всасывается, что отторгается? Всасывается - значит, вы держите некоторое время в голове какие-то мысли, вы "живете" ими. Почему именно ими привычнее?

Отторгается - значит, вы что-то словно не замечаете и не думаете об этом. Глаз выбирает одну информационную картинку (нечеткую) и отторгает другую (четкую). Почему?

Почему не концентрироваться на информации позитивного содержания - о достижениях, о возможностях, о спасениях, об успехах. Как так произошло, что вы научились концентрироваться на негативной информации и не замечать позитивную? Кто вас этому научил?

Что вам дает такая привычка, в чем её преимущество?

Что случится, если она вдруг исчезнет?

Вам не будет непривычно - искать то, что у вас и у других людей хорошо получилось (без того, чтобы втайне удерживать внутри себя мысли о недостатках), что хорошо получилось у мира вокруг вас, выделять это и отталкиваться в своей жизни от хороших новостей?

Вам будет привычно искать достоинства, а не недостатки?

Причем достоинства не общепринятые, а те, которые именно вы считаете достоинством?

Вам привычно искать для себя - любимое? Искать, находить и беречь.

Вы знаете, как сделать так, чтобы и любимым обладать и быть при этом абсолютно защищенным?

Всё это вопросы, которые я обращала к себе и, отыскивая ответы и решения, шла к тому, чтобы - активно искать, находить и концентрироваться на конструктивной информации, которая может служить кирпичиками в строительстве моего личного счастья.

И возвращаясь к заголовку: **содержание взгляда**, хочу предложить вам подумать над тем, с какими же мыслями вам стоит смотреть вокруг, чтобы глаз активно создавал (буквально вытягивал из мутности) четкие картинки = позитивную (или хотя бы нейтральную) информацию?



Страх будущего в работе со зрением.

Стандартно заявляемые психосоматические причины для близорукости - страх будущего или нежелание что-то видеть. Это звучит вроде бы понятно, но на самом деле ни о чем не говорит, просто устоявшийся шаблон.

хотели, чтобы мы росли сильными и учились полагаться на самих себя.

Однажды, когда мне было четыре года, мама остановила машину за несколько миль до нашего дома и сказала, что теперь я должен сам найти дорогу домой через поле. Она преподнесла это как игру — и я только обрадовался возможности в нее поиграть. Но это уже был вызов, Я рос, и задания становились сложнее.

Первые попытки маленького Ричарда затеять бизнес нельзя назвать успешными, но на них он учился.

Ричард Брэнсон:

Моя первая коммерческая схема родилась, когда мне было около девяти лет. Однажды на Пасху у меня родился великолепный план. Я буду выращивать елки к Рождеству!

Я попросил своего лучшего друга Ника Пауэлла помочь мне посадить четыреста еловых семечек на поле возле моего дома. Мы трудились вовсю, но в то же время нам было весело.

Мы любили возиться на ферме. А теперь нам всего-то оставалось дожидаться, когда семена превратятся в рождественские елки. Это должно было занять восемнадцать месяцев.

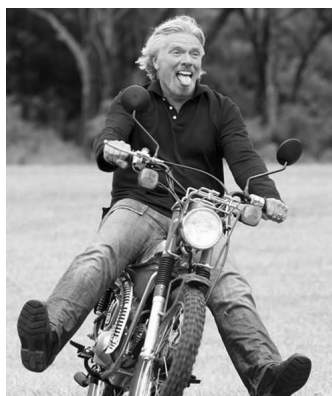
Для начала я уяснил, как работать с цифрами. В школьной арифметике я был не слишком силен. На бумаге цифры выглядели бессмыслицей.

Но, планируя свой бизнес с елками, я оперировал реальными цифрами — и они имели смысл. Мешок семян стоил всего пять фунтов стерлингов, а мы будем продавать каждое дерево за два фунта. Значит, мы заработаем семьсот девяносто пять фунтов, а ради такой суммы стоило подождать.

Даже в совсем юном возрасте я планировал надолго вперед и научился ждать положенной награды.

Вторым вынесенным из этой истории уроком стал тот простой факт, что деньги не растут на деревьях! Увы и ах, но кролики сгрызли все семечки. Однако мы им отомстили. Стыдно признаться, но, отстреливая кроликов, мы развлекались от души. Потом мы продали их местному мяснику по шиллингу за штуку. В общем и целом мы даже чуть-чуть заработа-

ли, а все наши друзья наелись пирогов с крольчатчиной. Так что никто не остался без выгоды.



Брэнсон предлагает не сидеть на месте. Это значит жить нормальной, интересной жизнью. Перестать жить с оглядкой на окружающих. Пусть родители, родственники, коллеги, начальство, общество качают головами. Стабильности, желание

никогда не совершать ошибок, не быть мишенью для насмешек — редко приводит к успеху. Жизнь может пройти, желанная стабильность превратится в рутину. Разве существуют люди, у которых все всегда и сразу получается правильно? Разве в мире, где правит закон энтропии, вообще возможна стабильность? Может быть, на свете есть парочка таких идеальных существ, но Брэнсон — точно не из их числа. Он ошибался достаточно, но ничуть не утратил желания продолжать свои попытки пробовать что-то новое, - и ошибаться дальше.


Его кредо - брать от жизни все. При необходимости — блефовать, озорно, но почти умело. Перестать бояться делать то, что хочешь. И не всегда имеет значение, достаточно ли знаний, опыта или образования. Если есть голова на плечах и достаточно задора в сердце - любая цель будет по силам.

Мешает отсутствие образования? Спилберг и Гейтс достигли вершин, не имея никакого диплома, да и у Достоевского удостоверения писателя, как известно, не было.

Нет опыта? Навыки — дело наживное.

Первый раз решаешь такую задачу? Есть шанс сравняться в смекалке с великими изобретателями.

Никогда не работал в этой области? Самолет придумали велосипедные мастера.

·  - Если что-то нравится - делай. Не нравится - бросай не раздумывая. Жизнь коротка, чтобы тратить ее на вещи, которые не приносят удовольствия;

· - Эта статья - манифест действия, жизни, риска. Это попытка показать, что, воз-

Исходя из того опыта, который я приобрела в процессе исправления зрения, я поняла, что будущее для меня - это то, что приходит ко мне. Приходит ко мне в моих внутренних размышлениях и во внешнем мире. Мысли, выводы, мнения, воспоминания, люди, их реакции, сообщения, новости. Чего-то я ожидаю, чего-то нет.

Мой страх будущего был страхом опять почувствовать боль в результате чужих действий, страх оказаться беспомощной, страх не справиться безошибочно с ситуацией, страх быть подавленной, страх оказаться неспособной принять верное решение, страх собственного бессилия, страх потерять себя, страх попасть в подчинение.

И я ожидала, что буду бояться. И более того, ко мне с детства прикипело чужое поведение во время экстремальных ситуаций - отреагировать страхом, в надежде, что "это должно помочь спастись". Видимо из серии - лежачего не бьют.

И какой же нашелся выход, как можно было избавиться от страха будущего?

Идея, по большому счету, всех техник НЛП, да и Эриксоновского Гипноза - проста.

Пойми, чего ты хочешь и добавь себе ресурсы (сознанием или с помощью бессознательного), чтобы это получить. А если ты не можешь понять, чего хочешь, то это - просто проблема, в которой есть желаемая цель - понять, чего я хочу, и уже она решается вполне успешно. Если ты идешь домой, а путь тебе преграждает канава - найди доску и сделай мост. Не подошла она доска - найди другую. Не подошла другая, попроси помощи у вертолета, у ветра, вспомни, наконец, что у тебя есть крылья и воспользуйся ими.

Зачем бояться, если вместо этого можно успешно предпринять активные действия с тем, чтобы сохранить то, что тебе нужно и получить то, что тебе нужно и все это продлить на столько, на сколько нужно.

Активное взаимодействие с будущим - то есть с приходящими ситуациями (а не страх и не ступор в противовес), **вот что совершает отлично видящий глаз, когда сканирует картину перед собой.**

Он обрабатывает картинку-ситуацию и получает результат, который вызывает через мозг положительную реакцию у всего организма.

Похоже на то, как человек отлично справляется с очередной новой ситуацией и испытывает чувство радости и удовлетворения по этому поводу.



Боязнь наслаждения

Кроме нежелания что-то видеть есть ещё один аспект плохого зрения: боязнь наслаждения.

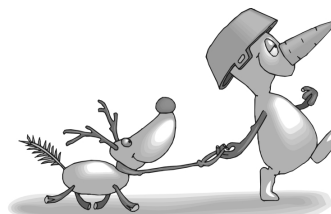
Когда картинка перед глазами четкая и цвета насыщены до самой глубины и видны мельчайшие подробности, возникает ощущение прилива моря энергии, словно мир поливает тебя питанием, внутренне ощущается восторг от этого сказочного пиршества красок, тонких линий, четких граней! Мира становится гораздо больше, чем при размазанной картинке. Все преподносится как на блюдечке.

И вот тут то может сработать боязнь всю эту красоту получить, принять её, воспользоваться ею безусловно, то есть даром. Может сработать внутренний когда-то для себя установленный предел счастья. И человек может внутренне отодвигать наслаждение, словно отодвинуть точку фокуса подальше от глазного дна.



Исследуя причины своего плохого зрения, стоит почаще погружаться в воображаемое будущее, где ваши глаза видят все прекрасно и четко.

КАК ОБЪЯСНИТЬ ГЛАЗАМ, ЧТО ПОРА ХОРОШО ВИДЕТЬ



Каждая проблема тебе даётся одновременно с возможностью её решения.

Ричард Бах

Физическая составляющая работы по исправлению зрения

Рекомендации по упражнениям Татьяны Погудиной

можно, единственное препятствие на пути к осуществлению наших желаний — мы са-ми. Мы держимся за условности и правила, представления о том, что правильно, а что — нет;

- Люди спрашивают, в чем мой секрет. Как я делаю деньги? На самом деле они хотят знать другое: как они могут сделать деньги?

· - Радость жизни и преодоление испытаний — вот все, чего я хотел. И - хочу по сей день;

· - Такого раньше не делал никто;

· - И у меня появилась новая цель;

· - Но мы пошли еще дальше - Virgin Galactic предложит желающим полеты в космос. Никто не делает ничего подобного. Это дерзкий шаг. Но мы снова впереди всех;

· - Работать от души и от души веселиться - это все, для чего живет человек;

· - Жизнь слишком коротка, чтобы прожить ее с кислой физиономией;

· - Люди, работающие в Virgin — особого склада. Это не стадо послушных овец. Они мыслят самостоятельно. Они полны интересных идей, и я к ним прислушиваюсь. Иначе какой смысл нанимать талантливых людей, если ты не используешь их таланты?

· - «Это не чрезмерный риск. К тому же будет весело!» Им не понравилось слово «весело» - для них бизнес был серьезным занятием. На самом деле так оно и есть. Но для меня гораздо важнее радость. Я хочу жить полной жизнью;

· - Я не люблю жаловаться. Я никогда не плачу над пролитым молоком. Я просто иду дальше. Но я пометил в памяти: «Будь готов к грязным приёмчикам. Жалуйся во весь голос»;

- Боссы больших американских авиакомпаний говорили, что мое поражение неминуемо. Сегодня почти все они вышли из этого бизнеса, а я по-прежнему в игре. Да, я вел себя отважно, но не по-дурацки;

- ... подумал я и тут же, чтобы не забыть, сделал несколько пометок в блокноте;

- И снова, как и в ситуации с авиалиниями, нашлись люди, убежденные, что я потерплю крах;

· - Бросая себе вызов, ты растешь. Меняется твоя жизнь. Взгляд на мир становится жизнеутверждающим;

- Я всегда принимал решения быстро и руководствовался инстинктом, а теперь прос-

то задыхался. Но самое неприятное заключалось в том, что я чувствовал себя не в своей тарелке и не был уверен, что твердо стою на собственных ногах. Наши доходы удвоились, но акции Virgin начали скользить вниз, и я впервые в жизни ощутил депрессию. Потом грянул крах фондовой биржи. Акции рухнули. Моей вины в этом не было, но мне казалось, что именно я подвел тех, кто купил акции Virgin. Многие из них были друзьями, членами семьи, сотрудниками нашей компании, но в большинстве своем пострадали люди, подобные той паре, что вручила нам все свои сбережения. И я решился: выкуплю все акции до единой — и по той цене, по которой люди их приобретали. Я был не обязан платить столь высокую цену, но мне не хотелось подводить людей. Я лично взял ссуды на требуемые сто восемьдесят два миллиона фунтов стерлингов, но дело того стоило. Речь шла о моем добром имени и моей свободе. Тот день, когда Virgin снова стала частной компанией, мог сравниться для меня со спасительной посадкой после рекордного полета на воздушном шаре. Я чувствовал огромное облегчение. Я снова был капитаном своего корабля и хозяином своей судьбы.

Всем существом своим я осознавал, что завоеванное в тяжелой борьбе гораздо дороже того, что дается без труда;

- Летать на воздушном шаре — одно из самых умиротворяющих занятий, которые я знаю. Невольно чувствуешь свое единение с природой. Ты плывешь в полной тишине, ускользая от мирской суеты. К тебе не дозвонится, тебя не остановит. Ты свободен. Ты смотришь вниз на города, поля и людей, не знающих, что ты здесь, наверху;

- Воздушные шары научили меня предаваться размышлениям. На земле моя жизнь проходит в ошеломительном темпе, где каждая секунда заполнена до отказа. Такая занятость бывает чрезмерной... Время от времени полезно остановиться — и ничего не делать. Это дает возможность поразмышлять;

- Жизнь дается один раз, и этим шансом надо воспользоваться по максимуму.

- Время, которое я провожу с родными, для меня настолько драгоценно, что, когда мы собираемся вместе, я отвожу на деловую активность только пятнадцать минут в день.



Внимание: Я рассказываю о своем личном опыте использования упражнений, это мои собственные находки, кому-то они могут не подойти.

Татьяна Погудина.

Упражнения на **РАССЛАБЛЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ** оказались для меня очень эффективными. И мне кажется, что те, кто не знают, как расслабиться психологически, могут идти через физическое расслабление с тем же успехом.

Упражнения я брала из разных источников, многие из них есть на сайте <http://www.glazy.ru/>. И по мере того, как делала эти упражнения, я обнаружила тонкости, которые мне сильно помогли.

Я привожу здесь упражнения со своими комментариями (мои комментарии сделаны курсивом), и эти дополненные упражнения одновременно расслабляют глаза и улучшают кровообращение.

В упражнениях используется очищающее дыхание йогов (О.Д.И), поэтому, сначала стоит научиться ему.

Очищающее дыхание йогов



1. Сделайте полный вдох.
2. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд.
3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувайте при этом щек). Затем небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через отверстие в губах.

(Прим.: Толкайте воздух диафрагмой, сокращая пресс и прессом толкая диафрагму вверх. Не нужно вообще думать о губах, они будут приоткрываться под действием воздуха, выталкиваемого диафрагмой. Можно в начале, для надежности, зажать ноздри).

Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с изрядной силой.

Дыхание для улучшения кровообращения в глазах (№1)

(Прим.: Цель: улучшение кровообращения, расслабление и увлажнение глаз).

1. Стоя, ноги вместе, носки врозь, руки вдоль тела.

2. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание на вдохе, не позволяя ни единой частице воздуха выйти через нос или рот (Кумбхака).

(Прим.: Загоните весь воздух ниже горла и поставьте горлом замок, чтобы воздуха между горлом и ноздрями не было).

Закройте глаза.

3. Наклонитесь вперед так, чтобы ваша голова оказалась ниже уровня сердца. Колени можно слегка согнуть. В теле не должно быть напряжения. Кровь при этом поступает непосредственно в голову и глаза. Это будет кровь, насыщенная кислородом. Кислород в это время будет вымывать яды, накопившиеся в глазах. Глаза остаются закрытыми.

(Прим.: При этом руки свисают вниз свободно и тело расслаблено)

4. Оставайтесь в этом положении, считая до 5. Постепенно увеличивайте удержание этой позы на счет до 15.

(Прим.: Что я добавила для ощущения полного расслабления глаз: в этом положении можно совершать небольшие пружинистые наклоны вниз. При этом, глаза поднять вверх под закрытыми веками (голова опущена вниз), при этом может возникнуть чувство, что вы положили глазные яблоки на поверхность параллельную полу. Дальше представить, что глаза как шарики очень тяжелые и подвешены на резинке, и продолжая пружинистые наклоны, сформировать ощущение, что с каждым наклоном вы отпускаете шарики на резинке к полу, как в детской игре (мячик на резинке). Чтобы сформировать такое ощущение, рисуйте мысленно соответствующую трехмерную кар-

Я не признаю современных технических штучек вроде электронной почты или Мобильных телефонов, но в Африке мне пришлось научиться пользоваться спутниковым телефоном для того, чтобы поддерживать контакт с офисом. Многие большие шишки, проводящие в своих кабинетах сутки напролет, не могут этого понять. Они спрашивают: «Как ты можешь управляться со всеми делами за 15 минут?» Я отвечаю: «Это просто. Надо не терять ни единой секунды»;

- И сейчас, даже пребывая в состоянии полной расслабленности, я ни на секунду не прекращаю думать. Когда я бодрствую, мой мозг работает все время, переваривая идеи. А поскольку Virgin стала глобальной компанией, мне приходится бодрствовать большую часть суток. Но я мастерски овладел искусством спать урывками, по часу или по два зараз. Из всего, чему я научился, именно эта способность для меня жизненно необходима. Скажем, в автобусе, едущем из Гонконга в Китай, делать особо нечего – и я сплю. А потом просыпаюсь – в полной готовности снова работать часами. Кроме всего прочего, это прекрасный способ отключаться;

- У испанского художника Сальвадора Дали был свой уникальный способ наслаждаться мгновением. Когда его одолевала скука, он шел в свой сад на вершине скалы. Срывая прекрасный безукоризненный персик, нагретый солнцем. Держал его на ладони, любуясь золотистой кожей плода. Нюхал его. Теплый нежный запах обволакивал художника. Потом он откусывал один кусочек. Его рот наполнялся сладким соком. Он наслаждался им очень неспешно, смакуя, а потом выплевывал сок и швырял персик в море, плескавшееся внизу. Дали говорил, что это был момент совершенства и такие мгновения давали ему гораздо большее наслаждение, чем если бы он съел целую корзину персиков;

- Я попробовал продать свой журнал компании IPC, бывшей в то время одной из крупнейших издательских групп в Великобритании. Они хотели, чтобы я остался главным редактором, и спросили, какие у меня планы. Я, как всегда, был полон идей, которыми и поделился с ними. Думаю, члены совета директоров испытали шок, ознакомившись с моими более чем экстравагантными планами на будущее. Я гово-

рил о недорогих банках для студентов, о студенческих ночных клубах и отелях. Я сказал, что нам надо обзавестись своей железнодорожной компанией, а когда добрался до идеи недорогой авиалинии, в их глазах явно читалось, что они считают меня сумасшедшим;

- Таков был финальный аккорд моих гигантских планов для Student. Тем временем мы открыли наш первый магазин грампластинок. Я часто думаю: а как сложились бы дела, если бы члены совета директоров IPC прислушались к моим словам? Может быть, сегодня они, а не Virgin были бы владельцами авиалиний и поездов?

- Но я был обязан попытаться и осуществить свою мечту;

- Впервые в жизни я надел деловой костюм с галстуком и начистил до блеска свои старые школьные туфли. Я хотел произвести должное впечатление на менеджеров банка и убедить их в том, что мне можно ссудить деньги. Позже они рассказывали мне, что как только увидели костюм и начищенные туфли, то сразу поняли: у меня серьезные финансовые проблемы;

- Деньги существуют для того, чтобы что-то делалось;

- Говорят, что один обычный человек обладает гораздо большим здравым смыслом, чем целая толпа важных боссов, – и это правда;

- Они видели перед собой юнца в свитере и джинсах (и без единого пенса за душой), но были предельно вежливы. Они научили меня тому, насколько важно в бизнесе внимательно смотреть, слушать и быть вежливым. «Никогда не знаешь, кто может тебя увидеть или услышать», – сказали японцы.

Ричард Бренсон.



«Хочешь быть счастливым – будь им!». Это мудрая фраза. И единственное, что стоит на пути к счастью – собственное сознание. Оно, как завхоз, старательно поддерживает все установки: я никогда не смогу, я не достоин, я потеряю, это для других – богатых, красивых, успешных... Иногда годы, даже целая жизнь может уйти на то, чтобы понять – как же на самом деле все просто! Быть счастливым, иметь высокий доход, исполнять собственные желания.

тинку и помещайте её в область глаз. С одним глазом это может получиться легче, чем с другим, это указывает на разницу в расслаблении. Глаза ощущают полное расслабление, по крайней мере, по моим ощущениям).

5. Спокойно и медленно выпрямитесь в исходное положение.

6. Так же спокойно и медленно сделайте полный выдох через рот.

7. Сделайте очищающее дыхание йогов.

8. Повторите упражнение еще раз.

Учтите, что от притока крови к голове вы можете почувствовать головокружение. Лучшая защита от этого - очищающее дыхание йогов. Чем чаще вы будете задерживать дыхание хотя бы на 10 секунд, тем быстрее вы сможете избавиться от этого головокружения. Но люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны быть особенно осторожны, тренируясь в задержке дыхания.

На первых порах им позволительно делать это только без наклона. Амплитуду наклона головы следует увеличивать постепенно, ни на секунду не прекращая контроля за своим состоянием. Всякий выход из задержки дыхания на вдохе делать только через О. Д. И. (очищающее дыхание йогов).

Кислород буквально выжигает яды из глаз. Циркуляция крови в тканях глаз усиливается. Делайте такое очищение глаз дыханием не менее 10 раз в течение дня.

(Прим.: Как часто делать? 3-4 раза в день).

Дыхание для улучшения зрения (№2)

(Прим.: Цель: улучшение кровообращения, расслабление и увлажнение глаз).

1. Исходное положение то же самое.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на вдохе.

3. Согнитесь в поясе и наклонитесь так близко к полу, как только сможете. Когда голова окажется внизу, закройте глаза.

4. Закрывая глаза, зажмурьте их настолько сильно, насколько возможно. Затем широко откройте.

5. Все то время, что вы удерживаете дыхание на вдохе на счет от 10 до 15, открывайте и зажмуривайте таким образом глаза.

(Прим.: Что я добавила: Я зажмуривала глаза поднимая их поочередно: вверх (под закрытыми веками), зажмурить и потом широко открыть, влево аналогично, вправо и вниз (насколько хватало запаса воздуха).

6. Спокойно выпрямляйтесь, возвращаясь в исходное положение.

7. Сделайте энергично полный выдох через рот.

8. Сделайте Очищающее Дыхание Йоги (О.Д.И.) (см. выше)

9. Повторите упражнение еще раз.

Проделав эти упражнения, вы удивитесь тому, насколько быстро ваши глаза почувствуют облегчение.

(Прим.: Как часто делать? 3-4 раза в день).

Промывание глаз

(Прим.: Цель: улучшение кровообращения глаз).

У йогов существует несколько способов промывания глаз, мы приведем здесь два самых простых.

Первый.

Наполните пригоршни холодной водой и плесните воду в широко открытые глаза. Повторите несколько раз.

(Прим.: Я использовала этот первый способ).

Второй.

Наполните широкий сосуд холодной водой. Опустите лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений. Держите лицо погруженным, пока длится задержка дыхания. Глаза остаются все время широко открытыми.

ОБЪЯВЛЕНИЕ: УТЕРЯН СМЫСЛ ЖИЗНИ. ПРОШУ ВЕРНУТЬ ЗА ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.



А что вы сделаете”, - сказал Мессия толпе, - “если Господь обратится прямо к вам и скажет: Я ПРИКАЗЫВАЮ ТЕБЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В ЭТОМ МИРЕ ДО КОНЦА ТВОЕЙ ЖИЗНИ. Что вы тогда сделаете?

Ричард Бах
«Приключения Мессии, который Мессией быть не хотел»

Семья, дом, карьера, успех – внешне все благополучно. А на душе временами такая тоска... Непонятно зачем жить, зачем чего-то добиваться. Скука...

Александр Викторович Гольденберг, Генеральный директор Норбеков Клуба:

Иногда жизнь как в насмешку вытягивает в своеобразную гонку с огромным потоком возможностей.словно паровоз несется со скоростью уже превышающей максимальную, а машинист подкидывает еще и еще угля – знакомства, возможности, контакты, деньги, поездки, быстрее, быстрее...

Хотел денег? Пожалуйста. Хотел возможностей? Бери. Но словно плата за неверную цель – отнимается нечто иное. Остается форма, но теряется суть. Нет ощущения смысла существования, нет кайфа от всего происходящего, отчего-то исчезает ощущение гармонии в душе.

Порой бывает иначе: период завоеваний, достижений сменяется периодом отдыха. И если отдых затягивается – начинается медленный откат назад, деградация, развращение сознания. Все есть и уже ничего не надо. Задачи реализованы, а новых - нет.

Еще один вариант – смена приоритетов. Можно перестать ценить то, что легко далось и кажется, всегда будет рядом. Перестать под-

держивать состояние любви в семье, забыть о детских мечтах, потерять близость и душевное тепло в общении.

Где искать гармонию? Древние мастера часто дают ответы на те вопросы, которые волнуют нас сейчас. Меняются города, эпохи, страны, но человеческая суть сохраняется. И, побольшему счету, мы решаем те же задачи, что и те, кто жил до нас.

Почему Александр Македонский завещал похоронить себя с раскинутыми в стороны руками? Он хотел, чтобы люди видели, что из этого мира он уходит с пустыми руками. В погоне за материальными достижениями он упустил нечто ценное. Он завоевал эту жизнь, но его руки – символ того, что в иную жизнь не забрать ничего материального, что есть нечто важное, навсегда остающееся с каждым из нас. Это наша душа. Это состояние счастья, гармонии с миром. Принятия и раскрытия себя.

Мы легко говорим, что кто-то рядом – Бог, просветленный. Но не признаем Божественного начала в самом себе.

Сомнение в себе порождается отсутствием любви. Любви к себе, принятия мира, окружающих. Сомнения блокируют проявления любви, а для того, чтобы быть счастливым важно быть открытым миру, любить, ценить, уважать себя и окружающих.

Скорее всего, ответом на вопрос не станет какое-то одно волшебное действие или направление. Важно принять себя и гармонично развить все стороны личности. Найти, какие сосуды наполнены, а какие остались пустыми – и наполнить их. Тело, дух, душа, отношения, социальный успех, таланты, способности – все это раскрыто, реализовано у гармоничных людей.

Как вернуться к самому себе? Что потеряно, какого фрагмента не хватает в этой мозаике?



Где я себя потерял?

Если мы потеряли какую-то вещь, то мы представляем, как действовать: вспоминаем, где были, восстанавливаем в памяти свои действия и действия окружающих, анализируем, в каком

Массаж глаз

(Прим.: Цель: улучшение кровообращения, расслабление и увлажнение глаз).

Массаж глаз также вызывает усиление циркуляции крови, укрепляет нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению. Рекомендуем этот массаж делать так:

1. Сядьте за стол и установите на нем локти.

2. Соедините мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустите голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.

3. Расслабьте мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.

4. Легко массируйте глаза нижней частью ладоней. Чередуйте поглаживание, вращение, надавливание и вибрацию в течение 1-2 минут. Признаком того, что вы делаете массаж правильно, будет появление в глазах ощущения тепла."

(Прим.: Я добавила при массаже внутренние повороты глаз прямо под закрытыми веками. Подержу глаза, поднятыми вверх несколько секунд, и одновременно массирую, потом влево, вправо, вниз - всё одновременно с массажем. Глаза ощущают необыкновенную приятность и расслабление).

5. Расслабьте глаза.

6. Прикоснитесь к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, вы почувствуете, как на глубоком выдохе это тепло и прана из пальцев передаются в глаза.

(Прим.: Можно ещё слегка прикасаясь кончиками пальцев - сразу четырьмя (большим, указательным, средним и безымянным) словно ощущивать шарообразную форму глазного яблока, осознавая её. И ещё я добавляла в конце массажа мягкое массирование нижних век прямо по их краю вдоль глазного яблока (глаза могут быть как открыты, так и закрыты).

. (Прим.: Как часто и сколько по времени делать?

1-2 минуты, 2-3 раза в день, когда глаза устали или после комплекса - см. ниже.

Мой ежедневный короткий комплекс упражнений:

сначала О.Д.И. - 1 раз,

потом упр. №1 - 1 раз,

потом упр. №2 - 1 раз,

потом массаж 1-2 минуты,

потом промывание глаз холодной водой

(до их ощутимого замерзания),

после чего, если позволяет время - работа с таблицей.

И так 3-4 раза за день).



Упражнение на расслабление

Внутреннее моргание.

Цель: расслабление и увлажнение глаз.

Для расслабления мышц глаза рекомендуется частое легкое моргание, его ещё называют "Крылья бабочки".

(Прим.: Поморгав непосредственно веками, я делала следующий шаг. Представляла, что у моих глаз есть веки на задней стенке - симметрично внешним векам. И я создавала ощущение, что я ими моргаю - легко-легко. При этом поначалу легко не получалось. Каждый "взмаг" делался медленно. Причем у одного глаза получалось легче, чем у другого).

При внутреннем моргании внешние веки могут быть как открыты, так и закрыты. Если они открыты, то периодически можно ими смаргивать. При внутреннем смаргивании задняя стенка глаза начинает словно омываться слезой, словно сначала поверхность была сухая, а по мере моргания стала влажной и воображаемое внутреннее веко легко скользит по задней поверхности глаза.

Как часто и сколько по времени делать?

Делать это упражнение можно как можно чаще, в любой подходящий момент. От 5 до

месте нужно искать. В результате этих простых умственных упражнений мы быстро выясняем, где нужно искать пропажу.

Итак, чтобы найти, где Вы себя потеряли, можно расслабиться и с закрытыми глазами (можно под приятную музыку) отправиться на прогулку по своему прошлому.

В какой момент появилось ощущение тоски, скуки, ненужности? Что произошло? Кто был рядом, как Вы себя ощущали, как реагировали на происходящее? Может быть, это была цепочка событий, но какое-то из них послужило отправной точкой.



Как мне себя найти?

Возьмите чистую бумагу и ручку. Разделите лист на 3 части.

Первая колонка: что мешает в настоящий момент (страх, нервозность, скучная работа, тоска по любви, по пониманию, мало поддержки и т.п.)

Вторая колонка: ситуации, которые в настоящий момент жизни создают наслаждение, придают уверенности, радуют (приготовление еды, игра с ребенком, новый проект, занятия единоборствами или бальными танцами и т.д.).

Третья колонка: желания, намерения, мечты (путешествие к океану, на Борнео, интересная работа, занятия дайвингом и т.д.).

Теперь возле каждого негативного фактора (первая колонка) запишите ответ на вопрос: «Что я могу сделать, что бы убрать это из моей жизни?». Напротив каждого вдохновляющего фактора (третья колонка) запишите ответ на вопрос «Что я готов сделать, что бы это появилось в моей жизни?».

Судя по всему, многие действия покажутся слишком затратными – слишком много времени и усилий требуется на их осуществление. Иначе Вы бы это не писали, т.к. все уже давно было бы сделано. Но ведь пора что-то менять в лучшую сторону? Если нет – подарите эту статью друзьям, а сами живите как прежде. Этот материал не для Вас. Если же вы готовы – вспомните, прежде Вы не знали даже направления. А теперь – дорога перед Вами.


Возможно, часть факторов Вы будете не

готовы менять или считаете, что не в силах это сделать, по крайней мере прямо сейчас. В этом случае достаточно обдумать, чем это может быть Вам полезно. На отдельном листе выпишите МИНИМУМ (!) 50 плюсов данной ситуации. Их должно быть именно 50 или больше. Можете писать несколько дней, но доведите до конца.



План действий

Стереотипы, привычки, лень страх – на пути будет много помех. Начать можно будет с самого главного – с постановки жизненных целей. Вот так, скромно и со вкусом.

 **Помните:** для эффективной реализации цель важно сформулировать как конкретную, реальную, измеримую и ограниченной временными рамками.

Формулируем:

- Чего я хочу?
- Через какое время я это хочу?



- Как я пойму, что цель достигнута (диплом, дом, штамп, количество детей, реакция близких на ... ситуацию и т.п. – конкретно и измеримо).

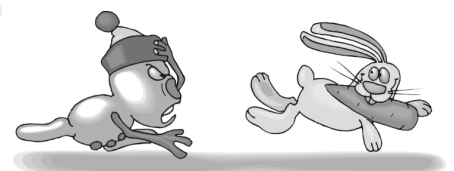
- Достаточно ли у меня ресурсов (образование, финансовое положение и пр.) для достижения этой цели?

Если ответ на последний вопрос отрицательный – скорректируйте цель. Можно разделить ее на этапы, записав необходимые ресурсы для каждого из них.

Теперь у Вас есть цель.

Следующий шаг – продумать и спланировать действия на год, месяц, неделю и день. Главное, это должно быть нечто, что Вас действительно вдохновляет, приносит радость и удовольствие. А иначе и браться не стоило.

И последнее – можно приступать к реализации!)))



Притчи — это искусство слов попадать прямо в сердце...



ПОЛНАЯ БАНКА



Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял пятилитровую стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце он спросил студентов, полна ли банка?

Они ответили: «Да, полна».

Тогда профессор открыл банку горошка и высыпал её содержимое в большую банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка?

Студенты снова ответили: «Да, полна».

Тогда профессор взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл.

Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Студенты ответили: «Да, и на этот раз однозначно, она полна».

Тогда из-под стола профессор достал кружку с водой и вылил её в банку до последней капли, размачивая песок.

Студенты смеялись.

- А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка - это ваша жизнь.

Камни - важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети - всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

Горошек - это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

Песок - это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями.

Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть авто-

мобиль.

Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

Тогда одна студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет вода?

Профессор улыбнулся.

- Я рад, что вы спросили меня об этом.

Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

