



# ПУТЬ МАСТЕРА

Этот журнал прочитал я ☺ и ○○○○○○○○○ моих друзей

## В ЭТОМ НОМЕРЕ: ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МЕСТАМ СИЛЫ

В конце апреля выпускники Норбеков Клуба отправляются в удивительное путешествие...  
Продолжение в разделе - События стр. 4

### ОСНОВНОЙ КУРС

На этом курсе рождается осознанное стремление к успеху. Мечты, желания, счастливые совпадения – это было раньше...

Подробнее о курсе, Вы сможете прочитать в разделе - События стр. 5

### НОРБЕКОВ КЛУБ ОТМЕЧАЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!!! )))

Принимаем поздравления!!!

Более подробно о месте проведения, программе и т.д., можете узнать в разделе События стр. 4



## РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ КУРСОВ

Начало курса	Конец курса	Название курса
26.03.10	03.04.10	2Оздоровительный курс, (суфийский) Екатеринбург
01.04.10	09.04.10	Основной курс, Екатеринбург
14.04.10		День рождения Норбеков Клуба
15.04.10	23.04.10	1Оздоровительный курс, Екатеринбург
24.04.10	25.04.10	Поездка в Верхотурье

## РАЗДЕЛЫ ЖУРНАЛА

События.....	4
Здоровье.....	8
Достижение успеха в бизнесе .....	14
Развитие интуиции.....	18
Семья.....	24
Притча.....	29
Комиксы.....	стр. 30

## ХОТИТЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ?

- Написать статью,
- Распечатать тираж,  
Легко! тел.: 200-60-30



Хотите получить ответы от мастеров? Задавайте их по электронной почте: a@norbekovclub.ru или пишите на сайте www.NorbekovClub.ru

## КОординАТЫ НОРБЕКОВ КЛУБ

г. Екатеринбург, ул. Ленина 25,  
оф. 2.124, 2.125  
тел.: (343) 200-60-30  
www.NorbekovClub.ru  
a@norbekovclub.ru



*Вы должны действовать на людей, как двойная порция виски.*

*Рузвельт*

Способны ли Вы создавать настроение, которое нужно сейчас для получения результата? Управлять «накалом» своей эмоцией? Можете ли Вы в любой момент продемонстрировать чуточку гнева, так, чтоб у собеседника вдруг, непонятно от чего, в жаркий полдень пробежал холодный ветерок по спине; или погрузиться в гнев полностью, чтоб дрожали стены, тела и души? Умеют ли Ваши глаза загораться, а голос приобретать такие ноты, что окружающие, вдохновленные Вами, идут, куда укажете?

Эмоции - древний механизм. Они формировались в период жизни человека в дикой природе и потому периодически возникают (или не возникают) не там, не тогда, не с нужной силой.

Всегда ли привычная реакция – самый подходящий вариант? Легко ли думать, принимать решения, когда эмоции зашкаливают? Можно ли спокойно отдохнуть, когда радость рвет крышу или раздирает душу обида?

Можно ли управлять эмоциями?

Обсуждать этот вопрос можно долго. И – безрезультатно. Потому что более уместным вопросом будет другой: кто способен управлять, как конкретно и какими эмоциями управлять возможно?

Актеры, разведчики, индейцы, дипломаты и все те, кто прошел специальную подготовку, владеют своими эмоциями гораздо лучше обычных людей. Часть эмоций легко управляется даже детьми. Другая часть – практически неуправляема при самой мощной подготовке.

Управление собственными эмоциями – тема этого номера журнала ☺. Мастера делятся своими упражнениями – а дальше все зависит от Вас.

Желаю успеха!  
С уважением,  
ваша Николь.



давно, даже воспринять эти слова тебе будет нелегко, и эти советы останутся советами. Именно та ложная личность их тут же отбросит.

Но постарайся все-таки понять — нет ничего плохого и опасного в том, чтобы быть сильным и мускулистым, как, например, Арнольд Шварценеггер, но всю жизнь стремиться стать Арнольдом — безнадежное предприятие. Просто увидь разницу между подражанием и примером.



Учись отдыхать. Без отдыха нет действия. Отдых полезен сам по себе, но он дает и еще одну интересную возможность. В расслабленном состоянии можно увидеть ложные цели, которым ты следуешь. Отбросив их, ты станешь более успешным в своих делах. Просто постарайся заметить, где и когда ты играешь роль, избегаешь правды о себе. Для того чтобы убежать от правды, существует множество способов: можно обвинить, оправдаться, раскритиковать, даже признать себя неудачником.

Бывает и такое: сначала человек врал всем подряд, теперь всем и каждому говорит правду. По сути ничего не изменилось, просто ему сейчас выгоднее говорить правду, и это совсем не искренность. Или другой пример: всю жизнь был сама скромность, а потом вдруг стал наглым до неприличия. Это ав-

томатическое явление, в нем нет ничего настоящего, естественного. Просто сначала он пытался достичь своего скромностью, а однажды обнаружил, что скромность не работает — дивидендов не приносит, и сразу поменял полюс — стал прямой своей противоположностью.

Родители так и говорят: ребенок будто подменили, как будто в него бес вселился! Ребенок вел себя хорошо, возможно, рассчитывая получить заслуженное внимание, но не получал его, тогда он поменял тактику — стал вести себя безобразно, а цель осталась все та же — внимание. Если я хороший и меня не видят, то остается стать плохим. Кроме этих противоположностей: правильный — неправильный, хороший — нехороший, скромный — наглый, существует и третье — ты настоящий, естественный, тот, который видит в себе эти пары противоположностей. Чтобы найти это третье, нужно развивать способность к самонаблюдению.

Попробуйте каждый день в течение 3х месяцев перед сном или сразу после него, приняв удобное положение, понаблюдать за своим дыханием. Отмечайте, что вдох — это напряжение, борьба с гравитацией. Мышцы напрягаются, чтобы поднять грудную клетку. Выдох — это естественное расслабление, мышцы расслабляются, и грудная



## НОВЫЙ ФОРМАТ КЛУБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Сейчас мне хотелось бы порадовать всех выпускников открытием нового формата Клубных занятий. Выпускники хорошо знают сами по себе клубные занятия. Для многих они уже стали традицией. Теперь занятия изменятся.

Каждое Клубное занятие будет вести преподаватель. Помимо программы всех курсов (Оздоровительного, Суфийского, Основного) можно будет получить некоторые новые практики, более глубоко проработать уже известные, решить свои вопросы, с которыми Вы пришли.

Новый формат занятий – это существенная индивидуальная проработка личных вопросов. Основные темы занятий - дальнейшее развитие интуиции и решение вопросов, связанных с бизнесом. При этом большой упор будет сделан на индивидуальную работу. Преподаватель будет работать с каждым выпускником, именно над его вопросами. Такая форма позволит проработать темы всех курсов, составить индивидуальную программу вместе с преподавателем, получить ответы на вопросы, возникающие в ходе самостоятельных занятий. Это прежде всего будет интересно тем, кто занимается самостоятельно.

Новый формат клубных занятий подходит только для тех, кто

прошел основной курс. Это связано с тем, что нагрузка будет существенной и человек должен быть подготовлен. Подготовка – это прохождение основного курса.

Новый формат клубных занятий позволит сохранить то состояние, которое было на момент занятий, сохранить те чудеса, которые происходили, позволит обмениваться опытом и состоянием с выпускниками и преподавателем.

От традиционных клубных встреч эти занятия будут отличаться и тем, что акценты расставлены в первую очередь на бизнесе: создание, запуск, формирование собственного дела, управление и финансы. Такой формат позволяет качественно подготовиться к мастерской успеха под руководством Мирзакарима. В этом варианте от Мастерской человек сможет взять все - на 1000%.

К прохождению клубных занятий допуск возможен по результатам специального собеседования с преподавателем. Пройдут те, кто на сегодняшний день готов к этому статусу. К этому разговору нужно подготовиться: необходимо четко сформулировать цели и задачи дальнейших занятий.

Ориентировочно занятия будут проходить по выходным, в первой половине дня.

Генеральный директор  
Норбеков клуб  
Гольденберг  
Александр Викторович

клетка естественно опускается. Все внимание направьте на выдох и на напряженные участки тела. Избегайте борьбы - сколько раз получится сделать это упражнение, столько и достаточно. Расслабиться насильно невозможно. Постепенно старайтесь увеличивать длительность выполнения, но без усилия.



Стало некомфортно — прекращайте. Так тренировка за тренировкой вы научитесь чувствовать, как из вашего тела и души уходит все большее и большее количество ненужного напряжения. Главное, закончив выполнение этих упражнений, постараться сохранить в себе это ощущение отсутствия напряжения. Бережно неся его в себе, как бы наблюдая за ним, начинайте не торопясь заниматься своими привычными делами: готовить завтрак, собираться на работу. Иначе это упражнение не будет иметь никакой ценности.

Посидел, расслабился - напрягся, вскочил, побежал. Польза, конечно, будет, но не полноценная. Такое молчание не станет золотом, останется тонкой позолотой. Настоящее молчание освобождает от скуки, гордыни, суеты. Практикуя релаксацию, помните, что она



ящее молчание освобождает от скуки, гордыни, суеты. Практикуя релаксацию, помните, что она

она постоянно углубляется, качество ее возрастает. Постепенно вы сможете ощущать отсутствие напряжения круглосуточно и таким образом научитесь быть естественным.

На первый взгляд, что может быть легче, чем просто расслабиться. Но накопленное беспокойство, тревоги



и ложь не дают сидеть молча, в голову непроизвольно лезут какие-то мысли, вспоминаются заботы, нерешенные проблемы и прочее, прочее, прочее. Постарайся освободиться от борьбы с помощью этого или других упражнений, и тогда твой потенциал значительно увеличится. Слова станут знанием, всякие сомнения исчезнут. Ты приобретешь опыт, перестанешь бояться каких-либо вопросов, критики со стороны и сомнений. Ты это прожил, ты это знаешь!

Итог. Усталый и напряженный человек вынужден расходовать свои силы на ненужные действия, разговоры и размышления. Если он не будет пытаться наблюдать за собой, познавать себя, то эта бессмысленная борьба продолжится, а человек так и не сможет научиться делать самостоятельный выбор. Всяческие рекламные агенты, пропагандисты и им подобные по-прежнему будут решать, что ему надеть, что съесть, на чем ездить

## **14 АПРЕЛЯ НОРБЕКОВ КЛУБ ОТМЕЧАЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!!!**

Это такой Особенный День, когда мы ждем всех друзей, всех кто занимался с нами и без нас, нам помогал, работал и просто пил с нами чай )) Мы рады пообщаться с друзьями, с теми, с кем видимся часто и с теми, кого целый год не видели!

Мы празднуем один год, целый год особенной, удивительной жизни – вместе с вами. Празднуем по домашнему, без пафоса, отмечаем как День встречи друзей. Нет какого-то определенного времени приезда – целый день будем встречаться с друзьями, планировать дела, рожать идеи, подводить итоги, обмениваться впечатлениями, спорить, петь, танцевать, дружить, любить.

Год – это так быстро и так много! За год Земля облетает вокруг Солнца. Мы, вместе с вами, за этот год сделали очень много. День рождения Клуба – праздник всех выпускников. Ведь Клуб – это не место, не зал, даже не система. Клуб – это люди. Поэтому мы празднуем его со всеми, с каждым кто что-то делал вместе с нами.

Приходите пить чай, будет угощение. Может быть, кто-то будет готов показать свое творчество и у нас сложится настоящий праздничный концерт? Или порадовать всех своими кулинарными шедеврами? Звоните – мы будем очень рады ))) Наш общий праздник станет таким, каким вы захотите.

## **В ПЕРВОУРАЛЬСКЕ ПРОШЕЛ ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР С УЧЕНИКАМИ НОРБЕКОВА: СЕРГЕЙ ЧЕРМЯНИН И ЕКАТЕРИНА САВИЧЕВА!**

Даже в Екатеринбурге Творческий вечер был пока всего один раз. И вот следующим городом, где прошло это особенное, необычное мероприятие – стал Первоуральск.

Сергей Чермянин ведет многие курсы по системе Мирзакарима Норбекова уже 10 лет. Яркий, веселый, харизматичный – его знают и любят многие, занимавшиеся у него в Екатеринбурге.

Екатерина Савичева – психолог с большим стажем работы, преподаватель Института самовосстановления человека, ученица Норбекова и любимый преподаватель выпускников Первоуральска.

На встречу с учениками Норбекова пришли выпускники Екатерины их друзья и родные, а так же те, кто с этого дня готов начать заниматься впервые, готов восстановить зрение, избавиться от хронических заболеваний. Вопросы из зала, новые практики, новые знания – Творческий вечер запомнился каждому, кто пришел в этот день в ДК НТЗ.

## **16 МАРТА В ЕКАТЕРИНБУРГЕ НАЧАЛСЯ ПЕРВЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС**

Преподаватель – ученик Нор-

и... к чему стремиться. Кто-то другой определит, как он проживет жизнь! Чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы прожить СВОЮ, а не чужую жизнь, нужно прекратить эту бессмысленную борьбу за совершенно ненужные — НЕ СВОИ ценности и приобрести способность делать выбор самостоятельно. Это станет великим успехом в ВАШЕЙ жизни.

### Филипп Калмыков

Подражая кому-то, ты живешь не своей жизнью, ты прилагаешь много ненужных усилий. Ты превращаешь идеал в каменную статую и таскаешь ее на себе, растрчивая силы на нее, а не на себя.

*Как-то раз к древнегреческому оратору явился очень разговорчивый молодой человек, пожелавший выучиться у него искусству красноречия. После витиеватых многословных излияний он спросил у мастера, какую плату тот возьмет с него за обучение.*

— С тебя - вдвое больше, чем с остальных, - хмуро ответил ритор.

— Почему же? — изумился гость.

— Потому что с тобой предстоит двойная работа: прежде чем научить тебя

говорить, мне надо научить тебя молчать...



## СКАЗКИ И СКАЗКОТЕРАПИЯ

*Стоит на улице господин с сигарой, к нему подходит нищий:*

- Сэр, дайте мне, пожалуйста 1\$. Я голодный, хочу купить гамбургер.

- Дорогой, пошли в бар, я куплю бутылку классного виски. Выпьем, от-дохнем, расслабимся.

- Сэр, я не пью. Дайте мне доллар.

- Ну, хорошо. Тогда пойдём в публичный дом, я куплю тебе самую роскошную проститутку.

- Я не интересуюсь публичными женщинами. Дайте мне, пожалуйста, доллар.

- Ну, ладно. Мы с тобой пойдём на скачки, поставим на классного жеребца. Ты выиграешь кучу денег!

- Сэр, я не играю в азартные игры. Дайте мне доллар, пожалуйста.

- Дам я тебе доллар, дам. - Обращается к жене: « Мэри, посмотри, что бывает с теми людьми, которые не таскаются по публичным домам, не играют на скачках и не пьют хороший виски».

Давайте сразу договоримся: сказки - это одно, сказкотерапия - другое. Те сказки, которые используются в реальной психотерапевтической работе, на бумагу, как правило, не ложатся, и чужому уху непонятны (невнятны). Литературные же сказки могут служить в терапии профилактикой, тренировкой, иллюстрацией, моделью, развитием контакта, но никак не основным средством.

бекова, Сергей Чермянин. Он прилетел в Первоуральск, провел вместе с Екатериной Савичевой Творческий вечер и на следующий день, на этой мощной волне позитива, начал занятия Первого оздоровительного курса в Екатеринбурге.

На курс пришли те, кто уже морально готов восстановить физическое здоровье, зрение, повысить иммунитет, улучшить самочувствие, повысить тонус, работоспособность, улучшить сон, ускорить процесс регенерации тканей, а значит омолодить организм. Они еще не знают, что результаты, как правило, заметны уже в течение первых нескольких дней занятий ))) А после окончания курса всех ждет сюрприз.

### **26 МАРТА – 3 АПРЕЛЯ: СУФИЙСКИЙ (ВТОРОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ) КУРС В ЕКАТЕРИНБУРГЕ.**

Сергей Чермянин покажет тайные тропы на великом пути – пути вас к вам самим.

Он поможет выяснить, отчего после 1 Оздоровительного курса что-то идет иначе, чем хотелось. А если все идет правильно (то есть, как вы сами хотите), значит можно будет заняться творчеством: созданием и развитием нужных вам черт характера. Развитием интуиции. Раскрытием способностей, талантов.

### **КУРС ОСНОВЫ ИНТУИЦИИ ПРОЙДЕТ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ С 1 ПО 9 АПРЕЛЯ 2009 ГОДА.**

Занятия ведет посвященная ученица Норбекова – Светлана Аминева.



На этом курсе рождается осознанное стремление к успеху. Мечты, желания,

счастливые совпадения – это было раньше. На Основном курсе создается состояние силы, власти, могущества по отношению к собственной жизни, формируются инструменты по управлению собой и событиями:

- Новые возможности тела: сила во время физических тренировок, красота гармоничного развития, молодость тела в соответствии с состоянием души;

- Новые возможности разума: грамотная постановка вдохновляющих целей для максимально успешной их реализации;

- Новые возможности души: тихий, но мощный голос интуиции;

- Проработка страхов, ограничений сознания, формирование гармоничного пространства.

Занятия пройдут по адресу: Екатеринбург, Ленина 15, ТЦ Европа. Начало в 18.00, регистрация начинается в 17.00



Дмитрия Соколова давно интересует использование методов психотерапии в мирных целях.



Накоплено такое количество замечательных приемов работы с больными, что явно есть чем поживиться здоровым. Многие из его сказок сделаны на основе психологических теорий и при проигрывании психотерапевтических техник на себе самом. Многие были когда-то толчком, а чаще результатом реальной терапевтической работы с пациентами и с собой. Поэтому его книга так интересна:

*Действующие лица:*

*Автор, он же Братец Гримм - художавое сплетение рук и ног. 26 лет. Критик, он же Братец Вайнер - толстяк, курильщик, циник неполных 30-ти.*

*Дедушка Фрейд - как на портрете, исполненном для детского сада. Чистый образ.*

*Дух Востока.*

### **Сказкотерапия как её нет**

Идея сказкотерапии в ее общенародном понимании примерно такова: терапевт, зрящий в ядро проблемы, сочиняет сказку, в которой предлагает и/или внушает метафорическое решение этой проблемы.

Я думаю, так почти не бывает.

Для меня сказка больше не снайперская винтовка, а оружие

массового поражения.

Я думаю, что сказка может быть использована для того, чтобы предложить пациенту, особенно ребенку, способы решения конкретной проблемы. Но это только один из возможных путей ее использования. Вот как я обозначил бы другие пути:

1) Сказка дает великолепный общий язык для взрослого, работающего с ребенком. Обычно они разговаривают на разных языках. При этом двуязычен скорее ребенок, а проблемы с общением есть скорее у взрослого. (Тем более что это взрослый чего-то хочет). Язык сказки их естественно сближает.

2) Сказка более информативна, чем обычная стиснутая речь. Она не выдает свои положения за что-то более серьезное, чем символы, метафоры и аналогии. В этом плане сказки, которые сочиняют сами пациенты, дают и материал для анализа, и названия для индивидуально значимых понятий.

3) Сказка способствует пробуждению детских и творческих сил в самом терапевте.



Она активизирует то, что я бы назвал - метафорической железой-, понимание и работу на уровне интуиции, архетипов, первого впечатления и т.п.

4) Сказка несет свободу.

Достаточно? Мне - да. По большому счету, я думаю, сказка -

## ВРЕМЯ РАЗБРАСЫВАТЬ КАМНИ... ПРИГНИТЕСЬ...

*Оптимист - это мужчина, сидящий в трамвае и пытающийся познакомиться со стоящей рядом блондинкой.*

*Салями Кожерский*



### Эмоции – ненаучное определение

Эмоции – это способ выражения нашей реакции, движущая сила и результат нашей деятельности. Это способ формиро-

вания нашего состояния и один из ключей к управлению душевным и физическим здоровьем, социальным успехом, творческой реализацией.

В одной и той же ситуации разные люди проявляют разные эмоции. У каждого из нас свое представление об окружающей реальности, которое каждый создает на основе собственного опыта и в соответствии со своими предпочтениями. Например, вы купили телевизор, который шипит, кричит, но показывать картинку отказывается. Продавец вместо извинений или хотя бы бланка заявления - хамит. Ни за что ни про что. Вы уверены, что в такой ситуации нужно немедленно дать

в морду – папа так делал. А ваша первая учительница считает, что агрессию нужно проглотить и найти силы для дипломатических переговоров. А ваша секретарша – она сразу рыдает и все ее проблемы решает папа. А сосед – дурачится, все обсмеет, все почувствуют себя дураками и дадут ему что просит. Ну или прогонят в три шеи. Такие у каждого из вас представления о том, что человек чувствует в той или иной ситуации.

*Врач осматривает грудную клетку старушки.*

*- Что вы ощущаете при сжимании?  
- Вспоминаю молодые годы.*



Эмоции могут формироваться сознательно и бессознательно, программироваться семьей и школой, окружающими, различными ситуациями, вкусами, предпочтениями и обстоятельствами жизни. То есть, можно обустроить себе уютный домик, а можно — тюремную камеру со злобными тюремщиками. Или чердак в паутине и с привидениями. В общем, простор для фантазии не ограничен — чего ждешь, то и получишь.

Позитивными эмоциями часто называют те, к которым человек стремится, негативными - которых избегает. Один из критериев - пред-

это один из инструментов, на которых хороший психотерапевт, как хороший музыкант, должен хоть чуть-чуть уметь играть (скорее барабан, чем фортепиано). И конечно, как всякий инструмент, она может стать любимым и основным.

### Лень-река

*Кап, кап... Кап... Синь да тень, ночь да день, то ли снег, то ли дождь, коли век обождешь - там узнаешь...*

*Целый день среди стен, думать лень, кушать лень... Лень вставать, лень лежать, лень глаза открывать... Лень-река разлилась...*

*Ах, и раздолье на Лень-реке! Вдаль уплываю на челноке! Ширь така! Глубь така! Хо-ро-ша Лень-река! Ох, хороша!*

*Я на лодке плыву, весла волочатся. Хочу рыбу поймать*

*большущую, жду, пока сама в лодку заплывет. Ловить-то лень!*

*Но, однако, не плывет рыбина.*

*Я размышляю:*

*чего ж она ждет,*

*в лодку не плывет? Думаю: борт высок. Взял топор, в борту дырку прорубил. Вода потекла. Лодка моя ниже, ниже, ну и на дно приплыла. Рыбы кругом - море. Ну не море, река. Только за хвосты хватай. Ну, мне хватать-то лень. Лежу думаю:*



*как мне рыбу-то наловить? Придумал. "Эй, - говорю, - рыбы! Как вам не лень плавать, плавниками да хвостами шевелить?" Рыбы забулькали, задумались. "И верно, - говорят, - лень!" Перестали они хвостами шевелить, стали на дно опускаться. И в лодку мою и их напало - целая гора. Тут я лежу, ленюсь, а кругом они лежат, лентяются, а иные-некоторые и на мне лениться пристроились: большие на пузе, мелкота в ладошках. "Ого, - думаю, - цельну лодку наловил, пора домой плыть". А как плыть: в лодке дыра, грести неохота? Придумал Лень-реку обмануть. И говорю ей: "Лень-матушка, ласкова касатушка! Приголубила ты меня и уют ила, а я ведь - стыдно сказать - не твоего поля ягода! Парень я работейного склада! По утрам я - раз - зарядку делаю! Потом - бывает, что и полчаса - читать учусь, и букв знаю немало десятков! А уж рисовать примусь - хоть изба гори, свое домалюю! Ах, и стыдно мне в таком признаваться, но ведь..."*

*Не успел и выговорить, как Лень-река испугалась, возмутилась, и меня с лодкой ка-ак выплеснула! Не только на берег, а так наподдала, что до родного дома мы в минуту домчались!*

*Хороша Лень-река, привольна. А и дома хорошо. Рыбы у нас теперь всюду живут: мелкие вроде канареек, а на крупных мы как на лошадях катаемся.*

деть красоту природы, пообщаться с преподавателем.

Очень древний город – Верхотурье. Его в 1598 году строили на том месте, где было мансийское городище. Основание города пришлось на период походов Ермака.

Город состоит из деревянных избышек. Обе его стороны через реку Туру соединяют два старинных моста из канатов с бревенчатыми опорами. Это единственный город Свердловской области, который внесен в список 115 городов России, имеющих ценные градостроительные ансамбли.

В Верхотурье находится рака (хранилище) с мощами Симеона Верхотурского. Праведной жизнью жил Симеон в селе Меркушино и окончил дни свои в 1642 году. Погребли его возле церкви. Но прошло пятьдесят лет и случилось чудесное восхождение мощей – земля вытолкнула нетленное тело Симеона. При этом в могиле открылся источник с целительной водой. Многие паломники с тех пор нашли там благодатное исцеление, а мощи были перенесены в Верхотурье.

В эти удивительные, светлые места отправляются выпускники Клуба. Ощутить мощь древнего города, прочувствовать красоту природы, пообщаться друг с другом и с преподавателем. Вместе с выпускниками в Верхотурье едет Сергей Чермянин.

## ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МЕСТАМ СИЛЫ

На планете Земля множество таинственных мест, полных загадок, древних неразгаданных тайн. Часто такие места называют местами силы. Здесь энергии сконцентрированы фантастическим образом, они изменяют сознание, проясняют мысль или уводят в галлюцинации, добавляют или отнимают силы, волшебным образом исцеляют, дают возможность яркого общения с энергоинформационными структурами Вселенной, позволяют достичь гармонии природы и человека, человека и Вселенной.

Словосочетание «место силы» впервые появилось в репликах дон Хуана Матуса, героя книг Карлоса Кастанеды.

“Места силы” - это географические зоны, иногда большие, иногда маленькие, обладающие значимыми для людей энергетическими полями.

Существует близкое, часто очень тесно связанное явление – энергетические поля, создаваемые техническими устройствами, растениями, людьми (намоленные места, места высокой концентрации светлой, сильной духовной энергии).

В одно из таких мест Норбеков Клуб организует поездку: 24-25 апреля выпускники Клуба едут в Верхотурье и приглашают всех, кто хочет почувствовать силу, необычность этого чудесного места, уви-

### Автор наедине сам с собой

АВТОР: Ума не приложу, как тебе удалось написать такую хитовую сказку. Расскажи-ка нам, как ты ее конструировал.

АВТОР: Однажды я решил записать целую кассету сказок для болеющих детей. Не просто сказок, а целебных сказок.



Самое трудное было, конечно, начать. И я решил, не мудрствуя лукаво, воспользоваться принципом подстройки и ведения. То есть начать прямо с начала, подстроившись к состоянию потенциального слушателя. Я стал погружаться в это состояние. Вначале вспомнил, как сам болел...

АВТОР. Я обожал болеть в детстве...

АВТОР: Вот ребенок лежит, кукуется... И такая маленькая лень превращается в большую, когда лень не только в тебе, но везде вокруг. Она растекается, сливаются детали, и от слов остается скорее ритм, узор, будто рябь... Все, река сама появилась.

АВТОР: Как интересно...

АВТОР: Но! я же не просто так туда лез. Дальше я хочу все это куда-то привести. И за подстройкой следует ведение. Я, вроде бы не изменяя обстановки, раз-раз туда лодочку. И состояние сдвигается изнутри. Само собой. Все, действие пошло! И без всякого резкого прыжка конец сказки уже вполне активный.

АВТОР: И чему ты радуешься? Нашел хитрый способ манипуляции чьим-то состоянием?

АВТОР: Э-э-э, нет, там, где произошла хорошая подстройка - там уже никакой манипуляции нет. Я сам прошел через все это! И ленился, и взбодрился. Так что - все честно.

\*\*\*

Вообще начало сказки очень важно. Оно должно быть правдивым! Прыгая из одной головы в другую, сказка не имеет времени и пространства для построения собственной реальности (да и непонятно, зачем ее строить). И в главные герои в лучшем случае - и за это стоит бороться - берется слушатель. А для этого надо коротко и ясно описать ему сущность его же жизни. А хороший слушатель - это тот, кто старается себя узнать. И когда он кивает сказочной репризе: "Это же как я!", происходит идентификация. Слушатель - особенно ребенок - становится героем, и дальше разделяет его судьбу.



\*\*\*

КРИТИК: Знаешь, -Лень-река- - это, может быть, единственная приличная сказка, которую ты написал. Вот интересно, ты тоже ее... как ты там выражаешься... конструировал... по всяким своим психологическим принципам?

АВТОР: Ты что, разве такое конст-

посылка для возникновения эмоции: если пусковым моментом стало недовольство окружающим миром, неприятие, отрицание его - эмоция негативная (negative - с англ. - отрицательный).



Александр Любимов, тренер нлп, создатель тренингового центра:



Эмоции возникают не “просто так”, они имеют свою функцию. Отрицательные сообщают, что ситуация нас не устраивает и “отсюда стоит выбираться”. Приятные эмоции подтверждают правильность выбранного направления и поощряют достижения.

С другой стороны, эмоции различаются по инструментам, которые в них содержатся. Гнев и ужас – состояния сильно отрицательные и с высоким адреналином, но то, что люди делают в гневе, сильно отличается от того, что они делают, испытывая ужас. В гневе крушат всё подряд, а в ужасе обычно хорошо убегают. То есть в гневе есть способность нападать, не особо думая о безопасности, а в ужасе – способность спасать свою жизнь. И то, и то полезно. Но в разных случаях.

Положительные эмоции ра-

ботают как пряник – мы их испытываем и нам “это” нравится. Хочется вернуться в это состояние. А для этого нужно сделать то, от чего они возникают. Например, счастье сообщает нам, что наши ценности удовлетворены. Для примера, функции ещё нескольких эмоций.

**Функция удивления** – информировать о том, что полученная информация не соответствует нашим предположениям.

**Функция страха** - сообщать нам о том, что нас подстерегает опасность.



**Функция ужаса** - сообщать нам о том, что опасность очень велика, мы с ней справиться не можем и лучше убежать или спрятаться. А так же предоставить механизмы для осуществления данного выбора. Помните: “застыл в ужасе” и “бежали в ужасе”. В дикой природе, для жизни в которой эмоции изначально и разрабатывались, при появлении серьёзного хищника, то есть такого, с которым явно не получится справиться, что можно сделать? Либо бежать, либо застыть в надежде, что пронесёт. Бежать надо быстро, а застывать так, чтобы вообще ничего не шевелилось. Что мы и имеем на выходе.

**Взаимосвязь эмоций и тела**

Услышав шаги Винни-Пуха,

руируется. Просто однажды я поклялся воспеть все гонимые и отвергаемые человеческие чувства. Я начал с лени, но это только первая проба. В непродуманном будущем я воспую хвалу гневу, ревности, жадности, страхам, тоске, депрессии и раздвоению личности.

КРИТИК: Слушай, что ты мелешь? Какая хвала тоске и депрессии?

АВТОР: А какая хвала лени?

КРИТИК: Ну, лень - приятная штука, не скажи... Она дает... негу, что ли... Ну да, она дает негу.

АВТОР: А тоска? Подумай: сладкая тоска по своей невинности.

Томление воспоминаний о собственной



доблести. А уж тоска по детству - просто психологическая нирвана.

КРИТИК: А депрессия?

АВТОР: А депрессия - может, не клинический, но нормальный молодежный депресняк - для кучи народа является одной из основных мотиваций для движения. Если не вперед, то вообще хоть куда-то. Но тут даже не в этом дело. Просто я думаю - или я даже уверен - что любая из наших страстей и любое наше состояние обеспечено серьезной душевной валютой. Это, во-первых, энергетическая валюта, то есть специфический источник энергии, к которому только это состояние имеет доступ. Во-вторых, это валюта альтернативного понимания жизни, то есть особая, обычно вполне

развитая и продуманная логика. А я - альтернативщик. То есть вслед за Василь Васильичем Розановым я полагаю, что на предмет нужно иметь не одну точку зрения, и не две, а миллион.

### Фиолетовый котенок

*Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.*



*- Ну что мне с ним делать? - кошка всплескивала лапами. - Ведь хороший, умный котенок, а тут - ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши - ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?*

*- Да что с ним цацкаться? - рычал кабан. - Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты - все котята как котята, а этому лунный свет подавай!*

*- Он просто глупый, - каркала ворона. - Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет - его из солнечного света не вытащишь!*

*Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.*

*- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?*

*- А как бывает еще? - удивлялся котенок.*

*- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?*

*Иа-Иа очень обрадовался, что может на минутку перестать думать и просто поздороваться.*

*- Как самочувствие? - по обыкновению уныло спросил он.*

*- А как твое? - спросил Винни-Пух. Иа-Иа покачал головой.*

*- Не очень как! - сказал он. - Или даже совсем никак. Мне кажется, я уже очень давно не чувствовал себя как.*

*- Ай-ай-ай,- сказал Пух,- очень грустно! Дай-ка я на тебя посмотрю. Иа-Иа продолжал стоять, понуро глядя в землю, и Винни-Пух обошел вокруг него.*

*- Ой, что это случилось с твоим хвостом?-- спросил он удивленно.*

*- А что с ним случилось? - сказал Иа-Иа.*

*- Его нет!*

*- Ну-ка, посмотрим,- сказал Иа-Иа. И он медленно повернулся к тому месту, где недавно был его хвост; затем, заметив, что ему никак не удастся его догнать, опустил голову, посмотрел снизу и наконец сказал, глубоко и печально вздыхая:*

*- Кажется, ты прав.*

*- Конечно, я прав,- сказал Пух.*

*- Это вполне естественно,- грустно сказал Иа-Иа.*

*- Теперь все понятно. Удивляться не приходится.*

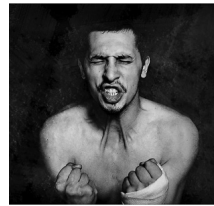
*А.А. Милн, "Винни-Пух и все, все, все"*

Эмоции, что положительные, что отрицательные, очень тесно связаны с телом. У человека, переживающего эмоцию – изменяется

активность мышц лица, электрическая активность мозга, иначе функционируют кровеносная и дыхательная системы. Пульс разгневанного или испуганного человека может на 40--60 ударов в минуту превышать нормальный. Такие резкие изменения указывают на то, что в процессе задействованы практически все системы организма.

Если вы покопаетесь в своей памяти, то наверняка вспомните мгновения, когда вам приходилось испытывать страх - и у вас бешено колотилось сердце, прерывалось дыхание, дрожали руки, а ноги становились ватными.

Может быть, вам удастся при-



помнить, как вас охватывал гнев. В такие мгновения вы ощущали каждый удар гулко бьющегося сердца, кровь прилиwała к лицу, а все мышцы были напряжены и готовы к действию. Вам хотелось броситься на обидчика с кулаками, чтобы дать выход этому напряжению.

Или представьте, что вы словно заряжены электричеством, что все ваше тело вибрирует от рвущейся наружу энергии, что кровь пульсирует у вас в висках, в кончиках пальцев, в каждой клеточке вашего тела. Вам хочется плясать, прыгать, кричать - чтобы выплеснуть переполняющую вас радость.

Эмоциональное состояние сказывается на восприятии, мышле-



- Он похож на тебя? Конечно, хочу.

- Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.



Ранним утром котенок увидел Солнце.

- Ух, какой ты теплый! - воскликнул котенок. - А я знаю твою сестру Луну!

- Передай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретишь. А то мы редко видимся.

- Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванночке.

Ну и что?

\*\*\*

АВТОР: Это сказка про мое отношение к воспитанию. Кошка, кабан и ворона - это обычные методы воспитания. Это, в сущности, вина, угроза и насмешка. А Луна - это символ веры. Она не воспитывает котенка, а расширяет его мир. И главное для меня вовсе не то, что он научился тому, что от него хотели.

БРАТЕЦ ВАЙНЕР: Но ты что ж, считаешь, что дети не должны мыть лапки...то есть руки в солнечной ванночке?.. То есть, черт возьми, их не нужно учить становиться взрослыми?

ДЕДУШКА ФРЕЙД: Задумайтесь над пугающим контрастом между сияющим умом здорового ребенка и слабо-

умием среднего уровня взрослого.  
\*\*\*

В 5 лет гений, в 17 - солдат... Какую грань мы перешли посередине?

\*\*\*

А ведь я так стремился побыстрее стать взрослым... Нет, я не думал, что все так получится. Я хотел научиться работать, но не хотел разучиться играть. Что за дурацкий обмен: веселую жизнь на скучную?



\*\*\*

Мало того - потом мы еще идем в родители, учителя или воспитатели. Это хитренько: мы устраиваемся если не в том мире, то рядышком. Мы добираем. Но по кругу своих обязанностей мы делаем вот что: мы берем их - и перетаскиваем туда, где не хотим находиться сами. Как несчастная кошка или глупая ворона.

\*\*\*

Как стая дельфинов в море, где-то в нас живет та вольная энергия, которой хватило на все наше детство, и хватило бы на всю жизнь, если бы не... Милые мои! Что ж мы такие серые и скучные? Дайте ей поиграть на поверхности!

Тише. Только никому не рассказывайте. Иногда мне кажется... что нам не нужно знать закон Бойля-Мариотта (а его никто и не знает). И формулу фенол-формальдегидных смол... И таблицу умножения... Тссс.. Я думаю, что даже.. Нет, это уже крамола. Чур меня.. Все, все, закончили.

нии и поведении. Разум и тело требуют действия. Если же адекватные эмоции поведением по тем или иным причинам невозможно, человеку могут грозить психосоматические расстройства.

Если в течение долгого времени вы испытываете злость, тревогу или депрессию -- пусть даже эти эмоции будут слабо выражены, появляется больше шансов заболеть ОРЗ, гриппом или подхватить кишечную инфекцию. Конечно, это вирусные заболевания, но возбудители этих болезней в том или ином количестве всегда присутствуют в организме. И если хронический стресс, длительное переживание негативной эмоции ослабляют иммунную систему, организм предоставляет им благоприятную почву для размножения.

Положительные эмоции так же приводят в действие те же самые системы. При эмоциональных перегрузках (очень сильная радость, переизбыток впечатлений) воздействие положительных эмоций может так же отрицательно сказаться на физической и душевном состоянии.



### Скрытые военные действия



Я люблю путешествовать, посещать новые города, страны, знакомиться с новыми людьми.

Чингисхан

От негативных эмоций принято избавляться. Например, если вам не нравится дождь за окном, и вы по этому поводу грустите - это плохо. Надо добиться того, чтобы дождь вам был по барабану, и тогда вы сможете просто и осознанно выбрать, что с ним делать - раскрыть зонт и пойти по делам, радоваться, гуляя по лужам, или остаться дома и не обращать на дождь никакого внимания. Выбрать грустить, глядя на дождь, это как-то негативно... опасная штука...

Выходит, нормальный человек - это тот, кто все время спокоен или на подъеме и ходит всегда с улыбкой, как та девочка из анекдота, которой на каску упал кирпич.

*Профессор вошел в палату к своему пациенту психиатрического отделения. Тот, увидев врача, схватил стул и кинулся к нему. Профессор бросился бежать. Тот — за ним.*

*Профессор, тяжело дыша, выскочил на садовую аллею и прибавил ходу. Преследователь, держа стул над головой, не отставал.*

*Наконец, профессор выбился из сил и обреченно взглянул на больного. Тот поставил стул на землю и вежливо произнес: «Садитесь, пожалуйста!»*

Хорошо, когда негативные эмоции мобилизуют внутренние ресурсы, являются стимулом работы над собой и улучшением своей жизни.

## Леонид Каганов.

### ВОСПИТАНИЕ РОДИТЕЛЯТ

(краткое пособие для детей от 5 до 105 лет)

Автор книги, известный психолог, в одиночку воспитывающий своих родителей, делится с читателем советами по их воспитанию. Книга полезна не только детям, но и их родителям, если они уже умеют читать такие вещи.

#### ОТ АВТОРА

Часто приходится слышать: “У меня такие плохие родители! Они совершенно невоспитанны, они не умеют себя вести, они дерзят, не считаются ни с чьим мнением, совершают нелепые и вызывающие поступки, делают все назло и постоянно огорчают меня своим поведением.”



Идеальных родителей нет, - отвечаю я, - а много ли времени вы уделили воспитанию родителей? Постарались ли вы понять их? Пытались ли вы узнать чем живет ваш родительенок, какие у него проблемы и мечты, чего он хочет добиться в жизни? Если нет - так чего же вы хотите? Воспитание родителей - это долгое и кропотливое занятие, родителей не воспитаешь за 1 день.

Воспитанием родителей нельзя заниматься урывками - по выходным или утром перед уходом в школу. Этому важному делу надо посвящать много времени, надо вложить

всю душу в воспитание своих родителей, и только тогда вы получите отдачу и не пожалеете о потраченном времени. Как это сделать на практике? Об этом я и расскажу в своей книге.

#### Основы психологии родительенка

Родителенок - впечатлительное и ранимое существо. Практика показывает, что родителя плохо приспособлены к жизни, часто они не понимают ее законов, они наивны и пугливы. Помочь родительенку справиться со своими страхами - ваша главная задача.

Например вы хотите оставить родительенка на пару дней, чтобы сходить в поход с друзьями. Часто родителя при этом начинают капризничать, кричать, топтать ножками, даже плакать. Не надо пугаться - это довольно частая реакция. Редкий родительенок самостоятелен настолько, чтобы подолгу оставаться одному без вас. Очень плохо, если воспитание родительенка вы решили начать именно в этот момент - перепуганный и заупрямившийся родительенок совершенно глух к доводам разума. Волнения, смешанные с желанием настоять на своем закрывают его разум от мира глухой стеной. Что предпринять в такой ситуации?

Во-первых, никогда не следует в ответ кричать на родительенка, топтать ногами или, еще чего не хватало, плакать. Будьте взрослее и солиднее! Ведите себя с достоин-

Однако, куда чаще, они приводят к действиям, ухудшающим и так не простую ситуацию. Иногда подавление неприятных эмоций принимают за «умение перестроиться, увидеть хорошее в любой ситуации», при этом негатив не исчезает, а лишь уходит в ту область сознания, где его практически незаметно. И оттуда прорывается отсутствием удачи, здоровья, сложными отношениями.

**Виталий Мануковский, тренер, психолог, [www.lifeaudit.ru](http://www.lifeaudit.ru):**

*«Вы не пробовали подавлять желание сходить в туалет? Мне иногда кажется, что у привычных к подавлению эмоций “позитивистов” это может получиться. Но если вы будете подавлять позывы опорожнить кишечник или мочевой пузырь регулярно - это приведет к физическим расстройствам. Так вот, к не менее серьезным расстройствам души, психики и жизни приводит подавление естественных для каждого “негативных” эмоций.*

*Не верите - попробуйте не ходить в туалет недельку. Или не пить воду. Или не дышать. Или не моргать.*

*“Негативные” эмоции - это указатели на то, что пора сделать. Указатели на то, что не так. Они двигают вас к решению ваших вопросов. Просто пинают в сторону освобождения от того, что вас гложет.*

*Физическая боль говорит о*

*том, что где-то есть разлад, где-то происходит или случилось что-то не то. Боль можно устранить - есть масса обезболивающих, но к чему это приведет? Если у вас болит зуб, можно пить анальгин. Но если только избавляться от боли и ничего не делать с больным зубом, зуб можно потерять, а то и заражение крови получить.*

*Душевная боль, если ее просто подавлять - ударит изо всех сил, например, в виде болезни. Не как наказание, а с целью хоть как-то до достучаться и проявить себя, чтобы наконец ее увидели.*

*Негативные эмоции — эмоции, основанные на неприятных субъективных переживаниях. Они приводят к реализации поведения, направленного на устранение источника опасности. Их специфика может определяться через действия:*

**Механизм управления эмоциями**

*Если дыхание нарушено из-за петли, затянувшейся вокруг шеи – разрежьте ее.*

*(Из справочника «Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях)*



**Александр Любимов, тренер нлп, создатель тренингового центра:**

*Мы умеем подбирать слова, продумываем фразы. Нас с детства учат говорить пра-*

ством, ваша речь должна быть спокойной, уверенной, разборчивой, простой и понятной родителенку. Не следует употреблять сложных терминов, значения которых ваш родителенок может пока еще не знать: “ништячная тусовка”, “тормозить голимо”, “обламываете кайф” и так далее. Говорите с родителенком на его языке, тогда ему будет проще вас понять.

Во-вторых, ни в коем случае не грубите родителенку, не обзывайте его нехорошими словами - это не педагогично и не дает нужного воспитательного эффекта. Кроме того, он может запомнить эти слова и начать их использовать в разговоре с вами к месту и не к месту - такие случаи не редкость. Будьте предельно внимательны и доброжелательны к заупрямившемуся родителенку. Однако помните, что излишнего сюсюканья также следует избегать.

Если родителенок начинает хвалиться своим возрастом и намекать на ваш меньший - объясните ему, что он не прав. Скажите, что Гайдар в 14 лет уже полком командовал, и возраст ему не мешал, в то время как родителенок в свои годы все еще не командует полком. (Если родителенок - полковник, придумайте другой аргумент.)

Помните, что родители остаются родителями всегда, и даже если вам больше 40 лет, они все равно ведут себя как родители, если конечно они у вас неправильно воспитаны.

В-третьих, надо хорошо понимать, что в данный момент творится в головушке родителенка, какие им движут побуждения - и исходить именно из этого. Например, в случае с уходом на пару дней чаще всего родителя испытывают страх, что с вами что-то случится, и они останутся совсем одни. Также родителенок может упрячиться просто так, чтобы настоять на своем и самоутвердиться. Возможны в этом случае и другие причины - быть может, родителенку требуется ваше присутствие дома именно в эти дни, может быть, он надеется на вашу помощь, что вы погуляете с ним по магазинам, поиграете в прополку картошки на даче и так далее. Поэтому ваши действия должны быть различными.

В первом случае надо успокоить родителенка, объяснить ему, что с вами ничего не случится, и вы скоро вернетесь. Во втором случае нужно объяснить родителенку, как плохо быть эгоистом. А можно пойти по другому пути - уступить в чем-то, дать родителенку возможность самоутвердиться и немного покапризничать, но только так, чтобы это не повлияло на ваш отъезд. В третьем же случае возможно вам следует действительно остаться дома - в конце концов, если родителенок так нуждается-



вильно – в соответствии с ситуацией. Но ведь и состояния, например



эмоции, можно подбирать как слова – в соответствии с ситуацией, идеей и задачей.

Для того, чтобы считать, что вы эмоциями управляете, повидимому вы должны уметь следующее:

- Вызывать эмоцию “в принципе” (то есть получать доступ к состоянию хоть в каком-нибудь контексте).

- Вызывать эмоцию по желанию в любом контексте.

- Выходить из нее (для некоторых эмоций это гораздо важнее, чем входить).

- Удерживать ее нужное время (а не только вошел - вышел).

- Произвольно управлять ее интенсивностью (например, умение радоваться слабо, сильно и очень сильно).

- Отделять одну эмоцию от другой.

### Демонстрация.

Хорошо, кто хочет научиться управлять какой-то своей эмоцией. Андрей, замечательно. Что это за эмоция?

- *Уверенность в себе.*

Отлично. Прочувствуй её сейчас.

- *Да.*

Хорошо, ты можешь себе пред- ставить максимально возможный

уровень уверенности в себе. Ну, когда кроме уверенности вообще ничего не остаётся. Абсолютная уверенность.

- *Представить-то я могу...*

Пока этого достаточно. Пусть этот максимальный уровень будет 100% Тот уровень уверенности в себе, который ты можешь вызвать в себе прямо сейчас – это сколько? В процентах?

- *Чуть меньше половины.*

А если в процентах: 30%, 33%, 49,5%?

- *Ну я не могу так точно.*

Приблизительно.

- *Около сорока.*

Отлично. Сконцентрируйся опять на этой эмоции. Сделай сейчас 50%.

- *Да.*

60%.

- *Да.*

70%.

- *Да.*

80%.

- *М-м-да.*

90%.

- *(Мнётся) М-м-м. Да.*

Хорошо. Давай не такими большими шагами. От 80% ведь 83% недалеко?

- *Да, это близко. У меня получилось.*

Ну тогда и 85% для тебя прос-то получатся?

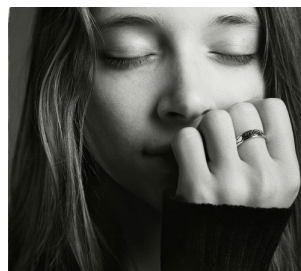
- *М-м-м. Да.*

А 87% ещё проще.

- *Да.*

Хорошо. Идём на рекорд – 90%.

- *Да!*



ся в вас именно в этот день, то было бы нехорошо с вашей стороны бросить его одного (или с другим родителем) в трудную для него минуту. Погуляйте с ним, поиграйте в прополку картошки. Но не надо при этом держаться надменно, объяснять, что игра в картошку глупая - все равно вырастет всего три штуки как в прошлое лето, и вы в нее играете только чтобы развлечь родителем. Если вы не можете искренне поиграть с родителем - никудашний из вас воспитатель.

### **Родительские страхи**

Родительские страхи - предмет особого разговора. Они настолько обширны и многосторонни, что в этой главе мы коснемся только наиболее типичных из них.

**СТРАХ ПОЗДНОТЫ** - пожалуй самый распространенный из страхов родителей. Корнями он уходит в те времена, когда первобытные люди жили в пещерах, выходить из которых ночью было делом весьма опасным. Поэтому еще предки наших родителей боялись за наших с вами предков когда те уходили на охоту и к ночи не возвращались - не погрызли ли их там мамонты? В наше время, когда мамонты исчезли, страхи родителей остались. Поэтому большинство родителей с приходом темноты и вечерних телепередач начинают вести себя беспокойно и порой совершать нелепые поступки - например звонить своим друзьям или милиционерам. Почему они это делают,

родители, как правило, внятно объяснить не могут: "Ну это, 23 вечера, а тебя нет, что же еще делать?", - типичный ответ родителей.

Глупости со звонками можно предупредить. Если телефон милиционера родителей помнят с самого раннего возраста, то телефоны ваших друзей могут попасть в их шаловливые ручки только из-за вашей невнимательности - не бросайте свою записную книжку на видном месте когда уходите из дома и не оставляете родителей одних без присмотра. Если ваш родитель обладает сильным страхом поздноты, пристаёт каждый раз к вашим друзьям и вам приходится потом краснеть за него - записывайте телефоны особым образом, например меняйте местами две цифры. Разбудив пару раз незнакомых людей словами: "здравствуйте, я машина мать", и услышав в ответ соответствующие выражения на эту же тему, ваш родитель быстро отучится от такой вредной привычки.

Однако это крайние меры. В целях же воспитания следует приучить родителей к терпению и спокойствию. Для этого надо спокойно сказать, что вы уходите, и вернетесь поздно, к такому-то времени. Назовите точное время возвращения и родитель сразу станет смирнее. Если вы задерживаетесь - обязательно позвоните и скажите об этом родителям, назвав новый срок возвращения. Помните, что родители очень любопытны, поэтому расска-

А 93%?

- *Девяносто два!*

Хорошо, остановимся на этом. 92%! Замечательно.

А теперь небольшой диктант. Я буду называть уровень в %, а ты у себя выставляй нужное состояние. 30%, .. 5%, .. 90%, 63%, .. 86%, 99%.

- *О, у меня и сейчас и 99 получилось!*

Отлично. Раз получилось 99%, значит получится и 100%. Тебе осталось чуть-чуть!

- *ДА!*

Теперь пройди по шкале вверх-вниз несколько раз, от нуля до почти ста, аккуратно размечая эти уровни эмоций. Возьми столько времени, сколько тебе нужно.

... ..

- *Я сделал это.*

Хорошо. Спасибо. Несколько вопросов. Андрей, что тебе дал этот процесс?

- *Я научился управлять уверенностью. У меня как бы ручка такая внутри появилась. Я могу её покрутить – и получаю нужный уровень.*

Замечательно! Андрей, представь пожалуйста, как ты можешь этим пользоваться в жизни?

- *Ну, например при общении с начальником. Или с женой. С клиентами когда общаюсь.*

Тебе понравилось то, что получилось?

- *Да, замечательно.*

## По шагам.

### 1. Эмоция.

*Определите эмоцию, управлять*

*которой вы хотите научиться.*

### 2. Шкала.

*Определите внутри себя шкалу. Для этого просто определите максимально возможный в принципе уровень эмоции как 100%. И определите, какой уровень этой эмоции по этой шкале у вас прямо сейчас. Это может быть хоть 1%.*

### 3. Максимальный уровень.

*Ваша задача постепенно увеличивая интенсивность состояния достигнуть 100% уровня.*

### 4. Путешествие по шкале.

*Аккуратно пройдитесь по шкале от 0 до 100%, с шагом в 3-5%.*

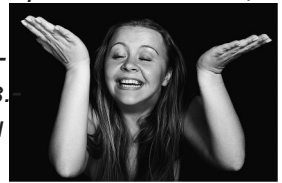
### 5. Обобщение.

*Оцените процесс. Что он вам дал? Как вы можете пользоваться полученным навыком в жизни?*

*Осознание даёт управление. Но сознание хорошо работает, когда есть возможность что-то измерить, что-то сравнить. И оценить. Назвать цифру, количество процентов.*

*Здесь мы это и делаем. Созда-*

*ём внутреннюю шкалу, где минимум – это уровень эмоции на нуле, а максимум – некий достаточно большой уровень эмоции, спонтанно выбранный человеком.*



- **Может ли быть уровень эмоции больше чем 100%?**

Может. Мы сейчас взяли только представление человека о максимум



жите им заранее куда вы идете. Даже если вы идете просто гулять - назовите названия улиц по которым будете идти и цель прогулки - например "посмотреть иллюминацию". Цели и маршруту можно не следовать в полной точности, однако не надо явной лжи. Родителенок может тоже научиться лгать и это принесет вам много неприятностей. Хотя иногда без этого не обойтись. Например если ваш родителенок беспокойный - не давайте телефона того места, куда вы идете, скажите, что сами не знаете его или придумайте какую-нибудь сказку - скажите что там очень платный телефон, или что там живут родители, которые рано ложатся спать или, наоборот, сами ждут важного звонка. Чтобы успокоить родителенка дайте ему слово, что позвоните ему сами, и действительно позвоните, поговорите с ним немножко. При этом разговор не должен быть долгим, краткость разговора следует объяснить так: "Я не могу больше говорить, тут чужой телефон." Согласитесь, аргумент довольно странный, однако на родителей он действует безотказно.

**СТРАХ ПЛОХОГО.** В отличие от страха поздноты, в этом случае родителенок точно знает причину страха. Он может бояться, что вы заболаете, попадете в плохую компанию, станете наркоманом, родителенком, бросите школу, институт, аспирантуру. Страхи могут быть самыми разными, ваша задача - по-

нять родителенка и успокоить его. Объясните ему, что без шапки вам и так тепло, что ваши друзья - замечательные люди, расскажите хорошие подробности про них и их родителей (родителя любя слушать про сверстников), покажите непроколотые вены (это убедит родителей, что в вашей компании не курят марихуаны), объясните, что раз вы до сих пор не бросили школу, институт, аспирантуру, то значит не бросите и дальше. Здесь не может быть точного совета - старайтесь найти свой подход к родителенку.

**СТРАХ НЕПОНЯТНОГО.** Родителя очень впечатлительные существа. Однако они еще мало знают о мире и боятся всего, что им неизвестно. Родителя всегда с большим вниманием относятся ко всему, что с вами связано, подмечая и обдумывая разные мелочи. При этом их может пугать ваша прическа, джинсы, музыка, украшения, плакаты на стене или ваши высказывания и мысли. Это нормально. Ваша задача - доходчиво и терпеливо объяснить родителенку что:

1) Каждый имеет право на свои вкусы, и при этом странно было бы, если бы ваши вкусы полностью совпадали.

2) В ваших вкусах нет ничего противоестественного, сейчас это модно и все так делают. На многих родителей почему-то действует аргумент "все". Покажите родителенку красивую, добрую статью из его любимой газеты, где рассказывается о

ме. Вы себе не представляете в какие крайности люди впадают в критических ситуациях. Но нам сейчас нужен просто какой-то достаточно высокий уровень. Чтобы от чего-то отталкиваться и измерять. Как в экономике: уровень 1997 года – 100%. 1998 – 95%. 2001 – 123%. И так далее. Просто нужно что-то зафиксировать.

### - А если человек возьмёт за 100% слишком маленький уровень эмоции?

Тогда у него просто будет шкала, на которой он может регулярно выходить за цифру сто. Уверенность –200%. Некоторым это может понравиться! Здесь же совершенно не важны абсолютные цифры. Главное – контроль и управление состоянием, а не точная цифра. Это ведь очень субъективно – 27% уверенности, 200% уверенности. Это сравнивается только внутри человека.

### - Всегда ли можно дойти до ста процентов?

Считайте, что да. Мы же изначально берём за 100% максимально возможный уровень. То есть изначально предполагается, что он достижим для данного человека, хотя может для этого и нужно приложить определённые усилия. Просто думайте об этом таким способом и у вас все получится!



## НЕ ВСЕ ЗОЛОТО, ЧТО МОЛЧАНИЕ



*«То, что людьми принято называть судьбой - является лишь совокупностью учиненных ими глупостей».*

*Артур Шопенгауэр.*

На рыночной площади толпа слушала философа, который рассказывал о разных интересных вещах. Он говорил, что слова — это пустое, а молчание — золото. Он приводил массу доводов, которые звучали весьма убедительно. Внезапно из толпы донесся уверенный, мощный и в то же время очень спокойный голос. Это был голос странника. Он сказал: «Твои слова — пустое, мои — знание. Твое молчание — гордыня, мое молчание — наблюдение. Ты сам не знаешь, о чем говоришь!»

Почему мы не следуем полученным советам сразу, а откладываем их в долгий ящик — на год, на два или навсегда? Для чего существуют притчи, сказки, образные примеры? Какой толк от прочитанных книг, статей, дающих бесчисленное количество ответов, если они применяются только 20 лет спустя? Почему человек спрашивает совета, но, не дослушав, начинает спорить? Ведь это делает его похожим на пациента, который пришел к стоматологу, а рот держит закрытым! Почему не принимает сведения к осмыслению,

вашей музыке или о вашем колечке в носу.

3) Ваши вкусы ничем не хуже вкусов родителенка. Это доказать трудно, но можно. Трудно потому, что многие родители наивно следуют принципу: “что не мое - то неправильное”. Если речь идет о музыке, типичный аргумент родителенка: “Как можно слушать такую гадость?”. Помните - “га-дость” - это эпитет. И отвечать эпитетом “нет, это круто” - не разумно. Будьте умнее, пусть родителенок размышляет вместе с вами и сам поймет нелепость своей точки зрения. Попросите его пояснить, что именно он называет “гадостью”, просите пояснений до тех пор, пока родителенок не укажет вам на конкретную деталь, например на “глупые слова” или на “идиотский вид” певца. Спросите, музыку какого стиля любит сам родителенок, и найдите среди этой музыки песню с еще более глупыми словами или певца с более странным видом - как правило это сделать весьма легко.

### **Комплекс неполноценности**

Часто родителенок страдает комплексом полноценности. Проявляется это в стремлении показать, что он главнее и сделать все по-своему.

Помните - не надо баловать родителенка, но и не надо держать его в чрезмерной строгости. Сразу решите какие капризы вашего родителенка вы согласны выполнить, а какие нет. Старайтесь как можно

больше уступать родителенку в мелочах, а в важных для вас вопросах поступать по-своему.

Составьте список вопросов, в которых вам надо баловать родителенка и список вопросов, которыми надо воспитывать у родителенка уважение к другому человеку, огласите список родителенку - и в дальнейшем всегда следуйте этим спискам. У родителенка должен выработаться рефлекс на те вопросы, в которых он не должен капризничать. Выбрав нужные вопросы (для начала воспитания не больше 1-2х) и убедившись в своей правоте, можно приступать к воспитанию.

Умейте раз и навсегда настоять на своем любыми способами, вплоть до ухода из дому. Ни в коем случае не позволяйте родителям бить вас ручонками и вообще пытаться применять к вам силенки.

Не бейте родителей! Спокойно объясните им почему они себя ведут неправильно, и пригрозите чем это может для них закончиться в ближайшем будущем (например, вашим уходом из дома). Не давайте невыполнимого обещания, а обещанное - в точности сдержите.

Никогда не делайте что-нибудь “назло”, злобно. Всегда спокойно и дружелюбно объясняйте родителям почему обстоятельства (точнее они сами) вынуждают вас поступить именно так.

Родителенок должен в вас видеть не врага, а своего друга. Подружитесь с родителями. Это по-

а либо слепо верит, превращая в свою собственную религию, либо тут же отбрасывает, называя бредом?

Большинство людей просто повторяют чужие слова, копируют чужое поведение, высказывают чужое мнение. Не трудно прочесть несколько умных книг и после бросать лозунги в толпу. Став такой «подделкой», можно завоевать уважение и признание, но счастья это не принесет. Чтобы стать счастливым, надо прежде всего познать правду о себе и о мире, найти свой собственный способ обучения. Человек, который не стремится узнать правду, легко проглатывает ложь.

Если не ищешь правду, тебя очень легко обмануть. Ты принимаешь ложь за что-то ценное и носишься с ней, как с самым дорогим. Однако глобальных перемен в лучшую сторону нет — есть лишь маленькие изменения. Подражая кому-то, ты живешь несвоей жизнью, ты прилагаешь много ненужных усилий, и настоящий успех становится недостижимым. Все усилия уходят на поддержание имиджа, статуса, положения. Ты превращаешь идеал в каменную статую и таскаешь ее на себе, растрчивая силы на нее, а не на себя. Так ты никогда не получишь полного удовлетворения от жизни. Так никогда не станешь подлинником — останешься неполноценной подделкой.

Так ты только имитируешь себя и свою жизнь. Так становишься

похожим на безалкогольное пиво, резиновую женщину или пластиковые цветы, в которых нет ничего настоящего. У тебя нет настоящего успеха, настоящего счастья, настоящих отношений, нет достаточного дохода, нет времени на саму жизнь. Такой человек бежит, как заводной, не ведая того, что он гораздо лучше, чем старается изобразить.

Он прилагает массу усилий, чтобы быть кем-то другим, чтобы достичь чьей-то чужой мечты, цели, хотя абсолютно уверен, что это его мечта, его цель. Он цитирует книги, не осознавая, что не понимает, о чем он говорит. Он принял ложное за настоящее. При этом он всегда борется, причем с самим собой, а побороть собственную природу очень нелегко... Он тратит все силы на то, чтобы обезобразить себя — переделать в кого-то другого, чтобы быть искусственным, неживым! Чтобы быть собой, усилия не нужны. Нужно просто быть.

Первое, с чего стоит начать на пути к истинному «я», это перестать бороться с собой. Иначе говоря, перестать врать себе, перестать играть кого-то другого. Конечно, если на протяжении всей своей жизни ты копировал сначала родителей, потом других людей, являющихся для тебя авторитетами, кумиров с экрана телевизора и т.д., если этот ПСЕВДО-ты живет в тебе довольно



действует. Возможно не с 1раза, но кто сказал, что воспитание родителенка делается за 1 день? В то же время подчеркивайте, что в ряде других вопросов вы беспрекословно потакаете капризам родителенка. Этот метод кнута и пряника позволяет найти общий язык с родителями, воспитывая их и одновременно потакая их комплексу полноценности.

### Заключение

Вот вы прочитали книгу. Настало время дать последние советы. Не пренебрегайте воспитанием родителенка! Помните, родителенок - ваше зеркало, он копирует вас во всем. Убедиться в этом нетрудно - если вы поведете себя с ним грубо, он вам ответит тем же. И наоборот, добрым и искренним отношением к родителенку вы добьетесь того, что ваши родители станут просто шёлковыми. Успеха вам в воспитании родителей!



## ПРИТЧА

Сегодня я принял одного несколько перезрелого юношу, который умолял снабдить его советами, прежде чем он поедет в Америку. Он решил выбиться там в люди, не важно, на каком поприще, главное - преуспеть. Ему и в голову не приходило, как уныла жизнь в Америке.

- У вас есть какие-нибудь влиятельные знакомства? Вы любите хорошо поесть? - спрашиваю я его.

- Что вы, да я могу питаться чем попало! Хотя годами сидеть на одном хлебе и горохе!

- Вот это никуда не годится! - сказал я, слегка подумав и придав лицу озабоченное выражение.

- Каждый день питаться одним хлебом и горохом - слишком дорогое удовольствие. Их надо покупать, а для этого нужно работать. Вот если бы вы привыкли жить на одной икре и шампанском, то это не стоило бы вам ровным счетом ничего.

- Икра и шампанское - это то, чем вас бесплатно угощают дамы определенной породы - утонченные, чудесно на душенные и окруженные изысканнейшей обстановкой. Но что-бы пользоваться их расположением, надо быть полной противоположностью тому, кто есть вы - человек, имевший наглость придти с грязными ногтями к самому Дали. Что же о вашей рубашке, то ее отвратительный шпинатный цвет безошибочно выдает в вас породу скороспелых стариков и неудачников.

С. Дали. Дневник одного гения.

Херлуф Бидstrup - Четыре темперамента

