



ПУТЬ МАСТЕРА

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

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ИМЕЛ, НУЖНО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛ»

Сергей Чермянин отвечает на вопросы слушателей курсов: как быть с диагнозом «невроз», откуда берется остеохондроз и кому нужно увеличить грудь?

«ВЛАСТЕЛИН ФОРТУНЫ»

Откуда берутся желания и как заставить их материализоваться, статья Филипа Калмыкова.

«ЛЮБОВЬ, А ДАЛЬШЕ?..»

Как договориться с собственной женой? О чем молчат мужья? Инструкция по эффективному взаимодействию.

«УРОКИ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ ОТ ЕКАТЕРИНЫ САВИЧЕВОЙ»

Почему становятся преподавателями, зачем менять себя и как окончательно бросить курить.

«НА КАКОЙ ВОПРОС НЕ ЗНАЕТ ОТВЕТА МАСТЕР?»

Притча о том, кто может изменить Вашу жизнь;

«МОДЕЛЬНОЕ ПЛАТЬЕ»

Женская драма – мужчинам не понять ;) Комиксы Херлуфа Бидструпа.

АНЕКДОТ

Монах спрашивает ребенка:

- Сын мой, молишься ли ты перед едой ? - Нет, моя мама хорошо готовит.

РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ КУРСОВ

Начало курса	Конец курса	Название курса
24.04.10	25.04.10	Поездка в Верхотурье
18.05.10	27.05.10	1Оздоровительный курс, Екатеринбург
28.05.10	05.06.10	2Оздоровительный курс, Екатеринбург
06.10		Поездка в Аркаим

РАЗДЕЛЫ ЖУРНАЛА

События.....	3
Здоровье.....	6
Семья.....	7
Достижение успеха в бизнесе	18
Развитие интуиции.....	21
Притча.....	23

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



*Я - Фея! Отколдую, нафеячу,
ткну палкой. Недорого)))*

Весна, солнце, лужи, птицы, оптимизм робких лучей солнца, жгучее желание перемен, ощущение чего-то необычайного и прекрасного!

В старинных пасхалиях весна описывалась так: *«Весна нарицается яко дева украшена красотю и добротою, сияюще чудно и преславне, яко дивитися всем зрящим доброты её, любима бо и сладка всем, родится бо ся всяко животно в ней радости и веселия исполнено. Сицева есть весна».*

Весна – это неопишуемое ощущение легкой влюбленности в окружающий мир...

Весна – это фантастическая жажда деятельности, успеть сделать все, нестись вперед на всех парусах.

Весна - это надежды и перемены, изменения во всем: старое и ненужное – в мусор, существующее – улучшить, волшебного, прекрасного – добавить.

А Ваша весна – какая она?

Проснитесь утром и почувствуйте: это случилось. Весна пришла. И она будет самой чудесной, прекрасной. Выйдите на улицу – вдохните легкий, свежий солнечный воздух нового утра. Девушки стали такими красивыми... Птицы поют громко, словно стараются обратить внимание на происходящие вокруг чудеса.. Если Вы хотите перемен - приступайте к ним. Беритесь за дело. Сильно. Мощно. Кардинально. Ваша Весна сделает вас счастливым!

Дорогие друзья! Прошел ровно год с того момента как открылся Норбеков Клуб. За этот год мы провели не просто 25 семинаров, мы объединили в стремлении познать себя, восстановить свое здоровье, несколько тысяч человек. Не все эти люди прошли семинар. Многие из них просто познакомились с книгами Мирзакарима Норбекова, с нашим журналом «Путь мастера». Огромное количество людей посетило наш сайт.

Клуб, как реальный так и виртуальный (наша социальная сеть), – стали очень популярными не только среди жителей нашего города и области, но и по всей стране. Поэтому деятельность Норбеков Клуба как бы разделилась на две части: с одной стороны мы линейные организаторы курсов, так же как и наши коллеги из других городов, являющиеся официальным представителем Института самовосстановления человека в городе Екатеринбурге. А с другой стороны – мы просто тусовщики, наслаждающиеся жизнью и при этом отвечающие на вопросы по системе Норбекова (и не только), которые задают множество людей из самых разных городов. Вместе мы стали отдыхать, путешествовать, заниматься бизнесом – да мало ли еще чего!

Если Вы живете в небольшом городе, где пока не проводятся курсы Норбекова, Вы легко можете там организовать свой Норбеков Клуб.

Просто для того, чтобы общаться с единомышленниками и друзьями, путешествовать, отдыхать вместе. Мы поможем Вам в этом. Впоследствии Вы даже сможете стать официальными организаторами курсов и сотрудничать с Институтом самовосстановления человека (г. Москва) и к Вам смогут приехать преподаватели института. А пока начните с регистрации на сайте,

общения с нашими выпускниками, с преподавателями. Желаем хорошего настроения и удачи!



Генеральный директор “Норбеков клуб”
Гольденберг Александр Викторович

НОРБЕКОВ КЛУБ ОТМЕТИЛ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ – НАМ ГОД!

В среду, 14 апреля у нас было много гостей))) В зале накрыли большой стол, украсили помещение шарами, приготовили разные вкусности.

Нарядные, веселые гости доставали приготовленные дома изумительные торты, пироги, приносили любимые пирожные. Пробки от шампанского летели в потолок и под аплодисменты команде Норбеков Клуба вручили пинетки))) как раз на годовалые ножки!

Песни, танцы, конкурсы, общение – праздник прошел весело ☺







ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ИМЕЛ, НУЖНО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛ

- Я тут наведу порядок! - Я сделал страшное лицо. Потом признался: - Всегда мечтал дорваться до власти и стать тираном, сэр. (Макс Фрай)

«Вопросы? Сейчас ответим!» - энтузиазм в голосе Сергея Чермянина, преподавателя Института самовосстановления человека, не оставляет надежды нытикам. Он выбирает несколько типичных вопросов и, сгруппировав их по диагнозам, предлагает в этом материале рассмотреть 3: невроз в целом и 2 варианта его проявления: остеохондроз и стремление женщин увеличить грудь.

НЕВРОЗЫ (*Нервные клетки — это тебе не «Бентли», их не восстановишь!*)

Первое, что человек с неврозом должен сделать — это перестать нервничать. Как это сделать? Начать побольше смеяться в течение дня и каждый день.

Нужно собственными руками привнести в свою жизнь радость: активно радоваться, смеяться, смотреть комедии, во всем находить смешное. Заняться спортом — хорошая физическая нагрузка снимает невроз. Хорошо помогает плавание.

Любой невроз снимается состоянием любви. Что происходит с человеком, если он перестает любить: он становится черствым, он начина-

ет ненавидеть себя, ноет сердце, разрушается нервная система, падает член, а женщины становятся фригидными, истеричными. В итоге они остаются одни. Хэппи энд: кирдык.

ОСТЕОХОНДРОЗ (*Самые сокрушительные поражения человека обуславливаются разницей между тем, кем он мог стать, и тем, кем стал в действительности*)

Малоподвижный образ жизни, который является следствием психических расстройств. Одно из качеств, которое делает позвоночник сильным — уверенность. Позвоночник держится в вертикальном положении не столько мышцами, сколько состоянием. Если возникает неприятие чего-либо — это отражается на позвоночнике в виде мышечного спазма. В этом месте нарушается кровообращение, начинают откладываться соли.

Значит, человеку надо работать над развитием своего характера. Через прощение и маятник эмоций убирать внутреннее психологическое напряжение, снимать блоки. Плюс — гимнастика для позвоночника для развития гибкости, силы.

Физиологически позвоночник как орган является опорой всего нашего организма, стержнем и полностью отражает характер человека. Одно из самых мощных состояний, которое делает позвоночник стройным, сильным и гибким — это состояние жизнерадостности и уверенности, способность любить и проживать любые жизненные ситуации, восстанавливая внутреннее состояние любви,

гармонии, силы.

НЕДОВОЛЬСТВО РАЗМЕРОМ

ГРУДИ (То, что ты чувствуешь - Ты создаёшь. То, что ты создаёшь - Ты испытываешь. То, что ты испытываешь - Ты есть)

На грудь ведутся маменькины недокормленные в младенческом возрасте млекопитающие мужского пола. А нормальные самцы - кобели, у которых все нормально с сексуальной ориентацией, всегда ориентируются на область ниже поясицы: их интересуют попочки и ягодицы.

У женщин стремление изменить размер груди возникает вследствие комплекса неполноценности.

Нелюбовь к себе как к личности и как к женщине и, вследствие этого, - повышенная зависимость от мужского внимания. Чтобы постоянно получать подтверждение, что она любима. Красива. Цельная личность способна самостоятельно любить себя и восхищение мужчин становится приятным дополнением. И если даже кто-то из мужчин пытается оскорбить или унижить такую женщину, скорее всего он потерпит фиаско.

Любовь к себе – это творческий труд. Начните отслеживать моменты негативного отношения к самой себе и переключайте их на позитивное отношение.

Физиологичный способ увеличения груди – беременеть и рожать. Грудь может увеличиться с 1го до 3го размера, проверено многими ;)

Продолжение следует - готовьте диагнозы, готовьтесь к переменам...))

ЛЮБОВЬ, А ДАЛЬШЕ?..

- Ой! Вань! Гляди-кось, попугайчики!

Нет, я, ей-богу, закричу!..

А это кто в короткой маечке?

Я, Вань, такую же хочу.

В конце квартала - правда, Вань, —

Ты мне такую же сваргань...

Ну что “отстань”, всегда

“отстань”...

Обидно, Вань!

- Ты, Зин, на грубость

нарываешься,

Всё, Зин, обидеть

норовишь!

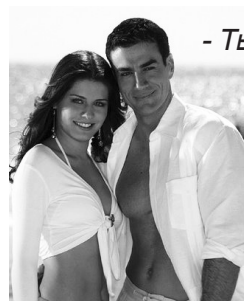
Тут за день так

накувыркаешься...

Придёшь домой -

там ты сидишь!

(Владимир Высоцкий)



Вы – любили? Волшебное ощущение, восторг, за спиной крылья, все возможно, это навсегда, наша любовь – это космическое чувство. Я встретила мужчину мечты, я нашел, вот она – идеальная женщина. Выйти замуж можно только за этого принца, мы знаем как создать счастливую семью. Мы понимаем, как избежать проблем, наша любовь – это вечная любовь. Мы сумеем воспитать счастливых детей.

БАМС! Чары исчезают... Она пытается запретить пить пиво с друзьями, он хамит маме... Грязные носки жмутся под диван, тюбик с зубной пастой жалобно скалится раскрытой горловиной, где ты пропадаешь, ужина не будет, вот и иди к

своей маме...

Отдаете ли вы себе отчет, насколько разные существа мужчины и женщины? Много ли времени тратите на то, чтобы понять друг друга? Растет гора проблем, тщательно ведется учет обид и непониманий. Говорить становится не о чем, недоверие становится все сильнее, ссоры, отчуждение. В один прекрасный день появляется ощущение, что по отдельности лучше чем вместе. Вечная любовь рухнула.

Куда исчез мужчина мечты?

Отчего красотка невеста стала занудой женой?

Почему именно мы попали в эту историю?

Каждый день миллионы людей на Земле ищут себе пару, чтобы испытать чувство Любви. Каждый год миллионы пар соединяются в любви, а потом с болью расстаются, потому что утратили свое чувство. Из тех, кому удается продержаться достаточно долго, чтобы успеть пожениться, лишь 50% позже не разводятся. А из тех, кто все-таки продолжает жить вместе, возможно, половина не могут похвастаться полноценным браком. Кто-то сохраняет его из чувства жалости к партнеру, кто-то – из чувства долга, кто-то – из-за боязни новых проблем и необходимости начинать все сначала.

Когда мужчина и женщина помнят о существующих между ними различиях и относятся к ним с пониманием и уважением, тогда есть шанс, что их любовь будет жить и

развиваться на протяжении всей их жизни.

Чем же мы так отличаемся друг от друга? Посмотрим главы из книги Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»:



МУЖЧИНА: Самоощущение мужчины определяется тем, насколько он способен добиваться высоких результатов. Дать мужчине непрощеный совет – все равно, что поставить под сомнение его способность решать и действовать самому.

Итак, мужчина решает свои проблемы сам, поэтому он лишь в редких случаях говорит о них – разве что понадобится совет более опытного человека. Он рассуждает так: «Зачем подключать кого-то, если я могу справиться сам?» И держит свои проблемы при себе. Просить о помощи, когда ты можешь сделать все сам, – равносильно признанию собственной несостоятельности.

Однако если действительно нужна помощь, попросить о ней – значит проявить мудрость. Тогда мужчина выбирает кого-либо, к кому относится с уважением, и заводит разговор о своей проблеме. Этот разговор расценивается как приглашение к участию, просьба дать со-

вет. Любой мужчина считает за честь, когда ему предоставляется такая возможность. Он тут же надевает свою знаменитую шляпу с надписью «Мистер Решаю-все-проблемы», слушает некоторое время, затем выдает порцию ценнейших советов.

Эта привычка является одной из причин, заставляющих мужчин инстинктивно предлагать решения, когда женщины затевают разговор о своих проблемах. В то время как женщина наивно полагает, что просто высказывает вслух свои огорчения и связанные с ними чувства, мужчина ошибочно воспринимает это как просьбу помочь разобраться; дать совет. И вот он уже увенчал себя своим великолепным головным убором и принялся выдавать совет за советом... Таким образом, он выказывает подруге свою любовь или пытается помочь. Он хочет облегчить ей жизнь, решив беспокоящие ее проблемы. Хочет быть полезным ей. Он ощущает, что его ценят, что он достоин ее любви, когда его качества и способности используются для решения ее проблем.

Но вот решение уже предложено, а она продолжает сетовать; и с каждой минутой мужчине становится все труднее слушать, потому что его совет отвергнут, и он ощущает себя все более бесполезным.

Ему и в голову не приходит, что нужно просто выслушать ее, выслушать с интересом и сочувствием – ведь это именно та поддержка, кото-

рая ей требуется. Он ведь не знает, что у женщин, если тебе рассказывают о какой-то проблеме, это вовсе не значит, что у тебя просят совета или решения.

ЖЕНЩИНА: Самоощущение женщины определяется ее чувствами и качеством ее взаимоотношений с другими.

Женщины не любят носить форменную одежду, указывающей на профессию или некое особое положение своего владельца (в отличие от мужчин). Наоборот, одно из удовольствий для женщин – одеваться каждый день по-разному, в зависимости от настроения. Им очень важно выражать себя, в особенности свои чувства. Они даже могут переодеваться по несколько раз на дню – столько, сколько раз меняется их настроение.

Общение имеет для женщин первостепенное значение. Делиться своими чувствами и переживаниями для них куда важнее, чем добиваться успеха или достигать высоких результатов. Они реализуют себя в разговоре, отношениях с другими, испытывая при этом чувство огромного удовлетворения.

Мужчине трудно понять все это. Но пусть он вспомнит, какие эмоции охватывают его, когда ему удается выиграть гонку, забить гол, решить какую-либо проблему, и ему станет яснее, что ощущает женщина, общаясь с себе подобными, сочувствуя, сопереживая и купаясь в сочувствии и сопереживании других.

Двое мужчин, договариваясь пообедать вместе, делают это для того, чтобы обсудить какие-то дела или проблемы. Кроме того, поход в ресторан для них – наиболее простой и практичный способ подкрепиться: никаких бе магазинов, никакой готовки, мытья посуды. Для двух женщин встреча за обедом – это возможность пообщаться, поддерживать существующие между ними отношения, ощутить поддержку подруги и выразить ей свою. Женские разговоры в ресторане зачастую не менее интимны и откровенны, чем разговор между врачом и пациентом.

У женщин весьма сильна интуиция. Они веками развивали эту способность, угадывая желания и потребности других. Они гордятся тем, что умеют быть чуткими, улавливать, какие чувства испытывает человек, что ему нужно. Предложить помощь и содействие прежде, чем о них попросят, – это для них самое яркое проявление любви.

Поскольку женщина гораздо менее мужчины озабочена тем, чтобы доказать всему свету свою компетентность, в ее глазах предложение помочь отнюдь не является оскорбительным, а просьба о помощи – признаком слабости и несостоятельности. Однако мужчина в подобной ситуации вполне может обидеться, потому что для него совет, который дает женщина, равносителен выражению недоверия к его собственным возможностям.

А женщина и понятия не име-

ет, до какой степени болезненно воспринимает ее вмешательство мужчина. Для нее чья-либо готовность помочь – еще одно перышко на ее шляпке: раз предложили помощь – значит, ее любят, заботятся о ней, а это всегда придает бодрости и уверенности в себе. Но такое же предложение, адресованное мужчине, заставляет его почувствовать себя растяпой и невеждой, слабым и, возможно, даже нелюбимым.

Женщины советы и предложения о помощи рассматривают как проявление заботы. Они твердо убеждены: если что-то делается, это «что-то» всегда можно сделать лучше. Желание улучшить, усовершенствовать все, что только возможно, составляет неотъемлемую часть их натуры. Уж если вы небезразличны женщине, она непременно укажет вам, что именно следует улучшить, а заодно и даст совет, как это сделать. Советы и конструктивная критика – это проявление любви.

У мужчин все обстоит иначе, они в гораздо большей степени ориентированы на решения. Если что-то делается, то есть работает, их девиз неизменен: не вмешиваться, ничего не менять. Инстинкт подсказывает им: работает – и пусть работает дальше. Пока не сломалось, незачем исправлять. Такова их психология. Вот и получается, что, когда женщина пытается изменить мужчину к лучшему, у него складывается впечатление, что его норовят «исправить», как будто с ним что-то не

в порядке. Она же не понимает, что ее попытки проявить любовь и заботу могут унижить его. Ведь, по мнению женщины, она старается помочь ему достичь более высоких результатов.

Не зная этой особенности мужской натуры, женщина легко может – абсолютно невольно и непреднамеренно – задеть и обидеть человека, которого очень любит.

Как эффективно общаться?

Вот один пример.

Том и Мэри отправились на вечеринку. Машину вел Том. После того как они минут двадцать прокрутились в малознакомом квартале среди одних и тех же домов, Мэри поняла, что Том сбился с пути, и в конце концов посоветовала ему обратиться к кому-нибудь за помощью. Том сразу как-то ушел в себя, замолчал. До места, хотя и с опозданием, они все же добрались, но в течение всего вечера натянутость между ними не исчезала. Мэри было невдомек, из-за чего так переживает ее муж.

Ведь она, давая ему совет, хотела всего лишь сказать: «Я люблю тебя, не хочу, чтобы ты расстраивался, и поэтому предлагаю тебе свою помощь».

А вот что услышал он: «Я не верю, что ты сумеешь сам выбраться отсюда. Ты беспомощное и бестолковое создание».

Ничего не зная о том, какова жизнь на Марсе, Мэри не могла по-

нять, насколько важно для Тома забить свой гол без посторонней помощи. Дать марсианину совет, о котором он не просил, значит нанести ему жесточайшее оскорбление. Как нам удалось выяснить, марсианин никогда не сунется к другому с непрошеным советом. Уважительное отношение к ближнему выражается тем, что его всегда и неизменно, как нечто само собой разумеющееся, считают способным самому разобраться со своими проблемами – если только он сам не попросит о помощи.

Мэри и в голову не приходило, что, когда Том заблудился и начал кружить вокруг одного и того же дома, ей предоставилась особая, весьма специфическая возможность выразить ему свою любовь и поддержку. В этот момент Том оказался особенно уязвим и как никогда нуждался в том, чтобы ощутить себя любимым. Надлежащим шагом с ее стороны было бы как раз воздержаться от советов: для него это стало бы тем же самым, что для нее – получить от мужа роскошный букет цветов или теплое, исполненное нежности письмо.

Узнав о природе марсиан и венерианок, Мэри научилась и тому, как следует себя вести, чтобы выразить Тому свою поддержку в трудные для него моменты жизни. В следующий раз, когда они снова сбились с пути, вместо того чтобы пытаться «помочь» мужу советом, она удержала уже рвавшиеся с губ

слова, сделала глубокий вдох и сосредоточилась на том, сколько усилий он прилагает, чтобы поскорее вывезти любимую жену из незнакомого места. И Том высоко оценил ее молчаливую поддержку, ее веру в него.

Вообще, когда женщина начинает давать мужчине советы, о которых он не просил, или старается «помочь» ему, она даже не представляет себе, каким укором, каким выражением нелюбви это может ему показаться.

Часто бывает, что женщина просто хочет рассказать, как у нее



прошел день, поделиться своими чувствами, а муж, искренне желая помочь, перебивает ее, выдавая решение за решение. И совершенно не понимает, почему она выражает свое недовольство.

Например:

Мэри приходит с работы после утомительного трудового дня. Ей необходимо поделиться с мужем своими мыслями и чувствами.

– Мне просто дышать нечем от всех этих дел, – говорит она. – Совершенно не остается времени для себя.

А Том отвечает:

– Тебе бы надо бросить эту работу. Абсолютно ни к чему так вкалывать. Найди себе что-нибудь по душе.

– Но мне нравится моя работа, – возражает Мэри. – Просто они хотят, чтобы я все делала моментально: сказали – и через минуту все готово.

– А ты не обращай внимания, – советует Том. – Зачем стараться прыгнуть выше головы? Что можешь, то и делай.

– Я не могу не обращать внимания! – восклицает Мэри. – А в результате я совершенно забыла сегодня позвонить тете. Просто ужас какой-то!

– Не переживай, – пытается он ее успокоить, – она поймет, что ты была занята.

– А ты знаешь, какие у нее сейчас неприятности? – стоит на своем Мэри. – Она очень нуждается во мне.

– Ты просто принимаешь все слишком близко к сердцу. – Муж начинает терять терпение. – Живешь с ощущением, что все на свете плохо.

– Ну, не все и не всегда, – раздраженно огрызается жена. – А ты даже не можешь выслушать меня.

– Но я же слушаю. – Том уже закипает, и Мэри чувствует это.

– Какой смысл вообще с тобой разговаривать? – бросает она и отворачивается.

В результате Мэри почувствовала себя еще более несчастной, чем когда завела этот разговор, надеясь на поддержку и участие мужа. Да и Тому было не лучше: он хотел

помочь и не понимал, что он сделал не так. А все дело в том, что не сработала его тактика – предложение решений.

Ничего не зная о жизни на Венере, Том не понимал, насколько важно было просто выслушать жену, вместо того чтобы с ходу предлагать решения. Своими советами он только все испортил. Дело в том, что венерианки никогда не принимают подсказывать решения, когда человек говорит. Уважительное отношение к собеседнице требует выслушать ее терпеливо и сочувственно, честно стараясь понять и разделить ее волнения.

Том не представлял себе, что, если бы он просто выслушал свою жену, это принесло бы ей огромное облегчение и ощущение жизненного комфорта. Узнав, какова природа венерианок и насколько им необходимо выговариваться, он постепенно научился слушать.

Теперь, когда Мэри возвращается домой усталая и расстроенная, их разговоры носят совсем иной, примерно такой характер.

– Мне просто дышать нечем от всех этих дел, – говорит Мэри. – Совершенно не остается времени для себя.

Том делает глубокий вдох, расслабляется на выдохе и отвечает:

– Гм, похоже, у тебя сегодня был трудный день.

– Они хотят, чтобы я все делала моментально: сказали – и через минуту все готово, – продолжает Мэ-

ри. – Просто не знаю, как быть.

– Гм, – после некоторой паузы

отзывается муж.

– Я даже забыла позвонить тете, – сокрушается жена.

Том приподнимает бровь:

– Да что ты говоришь!– А ведь именно сейчас я ей так нужна, – вздыхает Мэри. – Мне так неловко перед ней!

– Какая же ты у меня добрая! – отвечает Том. – Иди-ка сюда, дорогая.

Он обнимает жену, и она с глубоким вздохом облегчения кладет голову ему на плечо.

– Я так люблю с тобой разговаривать, – произносит она через некоторое время. – Мне так хорошо с тобой. Спасибо, что дал мне выговориться. Сразу стало легче.

Этот разговор благотворно подействовал не только на Мэри, но и на Тома. Он был просто поражен, узнав, насколько счастливее стала чувствовать себя его жена с тех пор, как он наконец научился слушать. Познакомившись с различиями в психологии мужчин и женщин, оба они стали мудрее: для Тома эта новая мудрость состояла в том, чтобы выслушивать, не предлагая решений, для Мэри – не вмешиваться и принимать сложившуюся ситуацию такой, как она есть, обуздывая свое желание дать непрошенный совет или начать «пилить».

Суммируя все выше сказанное, можно сформулировать две наиболее

лее совершаемые нами ошибки:

1. Мужчина пытается «привести в себя» расстроенную женщину, становясь Мистером Решаю-все-проблемы и предлагая ей различные варианты решений, что больно бьет по ее чувствам. 2. Женщина стремится изменить поведение мужчины, допустившего ошибку, беря на себя роль комитета по усовершенствованию на дому и принимаясь советовать и «пилить».

Когда реакция нашего партнера не соответствует нашим ожиданиям, возможно, это значит, что мы неудачно выбрали момент и тактику.

Женщина высоко ценит мистера Решаю-все-проблемы, но только не



тогда, когда она огорчена или расстроена, а он лезет со своими указаниями и рекомендациями. Мужчинам следует помнить: когда расстроенная женщина принимается рассказывать о своих проблемах, не стоит и пытаться предлагать ей никаких решений. Ей просто нужно выговориться, почувствовать, что ее слушают, и постепенно она сама возьмет себя в руки. Ей вовсе не требуется, чтобы вы тут же бросались в атаку на причину ее огорчения.

Мужчина, в свою очередь, высоко ценит комитет усовершенствования на дому – но лишь в том слу-

чае, когда нуждается в его помощи и сам просит о ней. Женщинам следует помнить: непрошенный совет и «пилеж» – особенно, если мужчина действительно сделал что-то не так – внушают ему ощущение того, что его не любят, что его держат «под колпаком». Вместо того чтобы приставать с советами, нужно принять ситуацию такой, какая она есть: для него такая ваша позиция гораздо важнее, чтобы самому извлечь урок из сделанной ошибки. Когда мужчина чувствует, что женщина принимает его со всеми его плюсами и минусами и не пытается «усовершенствовать», он гораздо более склонен искать у нее поддержки и совета.

Фразы, которых лучше не говорить

Вот несколько примеров фраз, произнеся которые, мужчина, сам того не желая, может задеть чувства женщины или предложить решение, в котором она вовсе не нуждается. Попробуйте сами понять, что именно в них может ее обидеть:

– *Тебе не следовало бы принимать все так близко к сердцу.*

– *Но ведь я говорил совсем другое.*

– *Ну, все это не так уж и важно.*

– *Ладно, извини. Проехали эту тему, хорошо?*

– *А ты бы взяла, да и сделала то, что говоришь.*

– *Но ведь мы с тобой разговариваем.*

– Тебе совсем не из-за чего обижаться, я имел в виду вовсе не это.

– Ну, так что ты хочешь мне сказать?

– Незачем тебе так расстраиваться.

– Как ты можешь такое говорить? Да на прошлой неделе я пробыл с тобой целый день. Ведь все было так здорово!

– Ну ладно, тогда просто забудь об этом.

– Хорошо, хорошо, я приведу в порядок двор. Ты счастлива?

– Да, я поступаю вот так, и тебе бы тоже следовало.

– Послушай, тут мы ничего не можем поделать.

– Если ты собираешься лить слезы по поводу того, что тебе придется делать это, тогда не делай.

– Почему ты позволяешь им так обращаться с тобой? Возьми да наплюй на них.

– Если тебе со мной плохо, тогда давай разведемся.

– Хорошо, тогда с сегодняшнего дня занимайся этим сама.

– С сегодняшнего дня этим буду заниматься я.

– Разумеется, мне не наплевать на тебя. Это же просто смешно!

– Ты можешь наконец объяснить, в чем, собственно, дело?

– Все, что нам следует сделать, это...

– Это еще не все, что случилось.

Каждая из этих фраз как бы принижает, обесценивает те чувства, которые в данный момент испытывает женщина, лишает важности причину ее огорчения. Либо предлагает решение, цель которого – одним махом превратить ее отрицательные эмоции в положительные. Первый шаг, который может сделать мужчина, чтобы отступить от привычной схемы развития событий, – просто воздержаться от комментариев, подобных приведенным выше (подробнее на этой теме мы остановимся в следующий раз). И шаг этот – научиться просто слушать, не делая никаких замечаний, которые могли бы показаться обидными, – очень важен, хотя, может быть, вы пока так не думаете.

Ясно отдав себе отчет, что женщина протестует не против предлагаемого решения, а против неудачного выбора момента и тактики, мужчина не станет принимать ее реакцию на свой личный счет, и ему будет гораздо легче разрядить обстановку.

Когда мужчина отвергает совет или предложение женщины, ей кажется, что ему нет дела ни до нее самой, ни до ее потребностей. И вполне понятно, что в результате, не ощущая его поддержки, она вовсе перестает доверять ему.

Однако, вспомнив, что все мужчины реагируют иначе, женщина в подобные моменты способна понять причину его «упертости». Поразмыслив, она догадается, что,

возможно, не столько помогла ему своим вопросом или подсказкой, сколько, в общем-то, сделала попытку навязать непрошенный совет или «попилить».

Приведу несколько примеров фраз, которые в устах женщины могут вызвать раздражение мужчины, хотя она, скорее всего, произносила их совсем с другими намерениями – помочь советом или мягко упрекнуть.

Изучая данный список, помните: эти, казалось бы, безобидные мелочи могут привести к тому, что между вами и вашим партнером вырастут высокие стены взаимонепонимания и обид. В некоторых из этих фраз кроется совет или критика. Попробуйте сами понять, почему они могут вызвать у вашего партнера ощущение, что он находится «под колпаком».

– Да как тебе только в голову пришло покупать еще один (одну, одно)?.. Ведь он (она, оно) у тебя уже есть.

– Ты так и не вытер тарелки. Теперь на них останутся пятна.

– По-моему, у тебя слишком отросли волосы.

– Вон там есть место для парковки, поверни туда.

– Тебе хочется проводить время со своими друзьями. А со мной?

– Тебе не следовало бы так много работать. Возьми выходной.

– Не клади это туда. Оно потеряется.

– Лучше бы ты вызвал слесаря. Он лучше с этим разберется.

– Почему нам приходится ждать, когда освободится какой-нибудь столик? Ты что, не заказал столик заранее?

– Тебе следовало бы проводить больше времени с детьми. Они скучают по тебе.

– В твоём кабинете по-прежнему полный бардак. Как только ты можешь тут работать? Когда ты наконец приведешь его в порядок?

– Ты опять забыл принести это домой. Может, тебе стоит положить его в какое-нибудь такое место, чтобы ты вспомнил и захватил его?

– Ты слишком быстро гонишь. Сбавь скорость, а то, чего доброго, тебя оштрафуют.

– В следующий раз, когда мы соберемся в кино, нужно будет прежде полистать обзор новых фильмов.

– Я не знаю, где ты был. (Имеется в виду: ты мог бы позвонить).

– Кто-то отпил сок из бутылки.

– Не бери еду руками. Ты подаешь плохой пример.

– Эти чипсы чересчур жирные. Это вредно для твоего сердца.

– У тебя совсем не остается времени для себя.

– Ты должен был предупредить меня пораньше. Я же не могу вот так бросить все и пойти обедать с тобой.

– *Эта рубашка не подходит к этим брюкам.*

– *Билл уже три раза звонил. Когда наконец ты позвонишь ему?*

– *В твоём ящике с инструментами черт ногу сломит. Я ничего не могу в нём найти. Привел бы твоего в порядок.*

Когда женщина не знает, как ей прямо попросить мужчину о поддержке или тактично сообщить о своём несогласии с его мнением, вполне возможно, что её попытки сделать это выглядят как непрошенные советы или «пилеж» (позже мы изучим эту тему глубже). Первый – и очень важный – шаг в этом плане – научиться принимать вещи такими, какие они есть, и высказывать своё мнение, не впадая в назидательный или критический тон.

Мужчина не против изменить что-то к лучшему, если его не тычут носом в проблему, а предоставляют возможность решить её самостоятельно.

Ясно отдав себе отчет, что мужчина протестует не против её запросов и нужд, а против неверного тона, коим они излагаются, женщина не станет принимать его реакцию на свой счет, а постарается найти менее задевающий его достоинство способ сообщить о них.

Если вы женщина, то я предлагаю вам со следующей же недели начать практиковаться в воздержании от непрошенных советов и «пилежа». Мужчины, которые есть и будут в вашей жизни, не только должным

образом оценят это, но и сами станут относиться к вам с большим вниманием и ответственностью.

Если вы мужчина, то я предлагаю вам со следующей же недели начать практиковаться в искусстве слушать – независимо от того, о чем говорит женщина, – стараясь отнестись к её проблемам с пониманием и уважением. Научитесь прикусывать язык всякий раз, когда вам захочется предложить ей решение или разом изменить знак её эмоций с отрицательного на положительный. И вы просто удивитесь, обнаружив, до какой степени она ценит вас.

Помните: *мужчины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют себя нужными..*

Женщины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют, что о них есть кому позаботиться.



ВЛАСТЕЛИН ФОРТУНЫ

Чем сильнее твоё желание достичь чего-либо, тем больше шансов не получить желаемое. С помощью одного только желания ничего достичь невозможно. Конечно, многих такое мнение способно поставить в тупик, но чтобы из него выйти, необходимо понять природу самого желания.

Первый источник желания — это стремление повторить, пережить заново что-то, что очень понравилось и хорошо запомнилось. То, чего прямо сейчас вам сильно не хватает. Ностальгия — один из примеров этого явления.

Второй источник желания — недовольство. Вы недовольны своим доходом — появляется желание его повысить, недовольны здоровьем — возникает желание выздороветь, недовольны монотонностью жизни — хочется переключиться на что-то новое, как-то разнообразить ее, пощекотать нервишки фильмом ужасов или экстремальным спуском с горы на сноуборде.

Здесь очень важно четко и ясно увидеть самую закономерность: чем сильнее вы недовольны, тем сильнее и ярче желание. Эта связка уравнивает друг друга, и желание никак не является движущей силой. Провал гарантирован. Еще в детстве моя бабушка говорила мне: «Много хочешь — мало получишь!» А что же тогда является движущей силой? За счет чего человек спосо-

бен превратить свою жизнь в праздник?

Брюс Ли однажды сказал: *«Желания недостаточно - необходимо действовать, знания недостаточно — его необходимо применять»*. Вот она, суть: желания недостаточно — необходимо действовать.

Действие возможно только благодаря намерению, а не желанию. Значит, нужно ясно различать эти два явления. Грань между ними очень тонкая, но она есть.

Критерий отличия намерения от всего остального — это отсутствие сомнения. Только когда сомнение отсутствует, возможно, намеренное действие.

Например, вы потеряли ключи от собственной квартиры. Вы начнете действовать благодаря намерению проникнуть в свое теплое жилище с диваном, холодильником и телевизором. Даю гарантию, что в этом случае у вас не будет даже малейшего сомнения. Вы все равно туда попадете, единственное, чем вы будете озадачены, так это поиском способа, как туда залезть, вы будете действовать в поисках вариантов и обязательно достигнете успеха.

Еще раз подчеркну: намерение не содержит и тени сомнения. И, что не менее важно, оно распространяется на ближайшее время, оно всегда начинает действие. Поэтому все успешные люди разбивают путь к цели на шаги. И осуществить

ихудается только за счет намерения. Здесь есть тонкость: если вы смогли определить шаги к цели, значит, у вас есть все необходимое для их выполнения. Намерение — это концентрация на действии, в отличие от желания, которое сфокусировано на картине конечного результата. Желание без намерения станет несбыточной мечтой.

Ясно обозначьте свою конечную цель, без этого вы ничего не добьетесь. Это все равно как если бы вы отправились в путешествие, не определив маршрут и конечный пункт назначения.

Помня о цели, сфокусируйтесь на действии — на выполнении ближайшего шага. Выполнив его, снова все внимание направьте на следующий шаг и действуйте. И так до конечной остановки — до вашей цели. Все, как в спорте: тотальное внимание на сегодняшнюю тренировку, потом разбор ошибок и завтра — новая тренировка.

В намерении нет места сомнениям, намерение — это чистое действие. Сомнение — верный признак того, что вы начали расти.

Что бы было проще исследовать и понять это, давайте рассмотрим противоположное чувство — уверенность. Уверенность возможна только при условии, что у вас одно-единственное мнение или понимание, убеждение, но обязательно ОДНО.

Например: какой-то человек, страдающий от излишнего веса, ис-

пробовал все доступные способы похудения, и ни один из них не дал стойкого результата. Он окончательно убедился в том, что безнадежен, смирился и приготовил для своей мечты могилку с цветничком. У него есть только одно мнение на счет своей полноты — похудеть невозможно. И вот он узнает о том, что есть некий специалист, успешно решающий проблемы лишнего веса, и есть люди, на собственном примере убедившиеся в его способностях. Одинокая уверенность получает в компанию надежду на похудение, и наш толстяк начинает прыгать с ноги на ногу: он то расстается со своей мечтой стать стройным, то начинает искренне в нее верить.

И начинаются колебания, в душе звучат попеременно два голоса: «Это невозможно!» и «Есть возможность!» Сомнения появляются только при наличии двух противоположных мнений внутри человека. Сомнение легко убрать, если вы сможете устранить значимость того, чем недовольны. В случае с нашим толстячком это мысль о невозможности похудения — мысль, которая возникла в результате многократных попыток вернуть себе стройность.

Именно множество неудачных попыток и порождает сомнение. Значимость и важность этого сомнения растет еще и от недовольства — пока я полный, я никому не смогу понравиться. Если такому человеку сделать комплимент, мол, как ты хорошо сегодня выглядишь, — он за-

сомневается в истинности ваших слов, заподозрит, что вы его обманываете. «Ой, как нелегко, практически невозможно похудеть и оставаться подтянутым! Сколько всего перепробовал, куда только не обращался, и все без толку! Вот такая серьезная напасть! Сбросить лишние килограммы очень и очень трудно и даже практически невозможно!» И все в таком духе. Полнота быстро становится монументом!

Безрезультатные попытки — самый коварный из жизненных опытов. Чтобы с ним справиться, необходимо действовать до окончательной победы. Итак, значимость вашего сомнения устраняется по двум направлениям — вам нужно устранить недовольство, а это автоматически устранил и неэффективное желание и сомнение. Сомнение нужно устранять за один — и только за один раз! — ярко представив картину наихудшего для вас поражения, самого оглушительного и неприятного провала. Но, повторяю, представлять это поражение нужно только один раз, иначе можно заикнуться на поражении, и неудачи пойдут одна за другой. Фортуна будет стоять к вам боком. И совсем не тем, которым вам хотелось бы! О, здесь существует очень тонкая грань, и необходимо научиться ее соблюдать.

Намерение связано с концентрацией на одном деле. Наверняка большинство из вас наблюдали такую картинку, когда, заведя на улице незнакомого че-

ловека, собака одновременно рычит и виляет хвостом? Это ставит в тупик прохожего — не знаешь, чего от нее ожидать. Собака еще не определилась, кто перед ней: враг или друг, и на всякий случай выполняет два противоположных действия. Энергия животного как бы разделяется на два русла — часть направлена на рычание, часть на выражение радости. Но заметьте главное: если хозяин дает команду «свой», собака перестает рычать, и вся энергия устремляется в хвост, которым пес начинает вилять с удвоенной силой, собака словно пританцовывает!

Концентрация — это когда делаешь одно дело от начала до конца и ни при каких обстоятельствах ни на что не отвлекаешься.

К примеру, если заправить автомобиль бензином, который разбавили ослиной мочой, он резво не поедет, а то и вообще взбрыкнет и заглохнет. Только чистое, однородное топливо дает эффективную езду. Под чистым топливом в данном случае я подразумеваю намерение — действие, в котором нет сомнения и в котором ты больше ни на что не отвлекаешься. В этом случае вся ваша энергия течет одним мощным потоком в одном направлении, что способствует СКОРЕЙШЕМУ ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА.

Филипп Калмыков

УРОКИ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ ОТ ЕКАТЕРИНЫ САВИЧЕВОЙ

Очень часто мы забываем о том, как на самом деле мы прекрасны. Каждый день несет нам новые испытания, которые, к сожалению не все из нас успешно проходят. Как преодолеть невзгоды и не сломаться под тяжестью повседневной жизни расскажет нам Екатерина Савичева, преподаватель Института самовосстановления человека (Г. Москва).

Почему Вы выбрали именно эту область в качестве профессии?

-. Осознание того, что можно помочь человеку, поговорив с ним, выслушав, после чего ему станет легче, наверное, это повлияло на мой дальнейший выбор профессии.

С 1986 – 1991 проработала в клинике неврозов, работала психологом на женском отделении, где я получила неоценимый профессиональный опыт. В 1996 году к нам в Санкт-Петербург приезжал М.С. Норбеков. Мой близкий друг А. Марченко, уже будучи учеником М.С. Норбекова, пригласил меня на учебно-оздоровительный курс. Затем стажировка у М.С. Норбекова, которая плавно перешла в преподавание.

Почему женщин так часто не устраивает их внешний вид? Увеличить грудь, похудеть, удлинить ноги и прочие истязания для тела?

- Женщина была бы не женщиной, если бы не хотела быть красивой.

Мы же всегда хотим быть в центре внимания, чтобы нас носили на руках. Внешний вид играет огромную роль для повышения самооценки, для раскрытия внутреннего потенциала, особенно для женщин.

Многие задают такой вопрос : «Я хочу изменить себя, но не знаю с чего начать..»

- Просто-напросто посмотреть на себя в зеркало и сказать: «Я тебя люблю» - что бы там не увидели в этом зеркале... а потом начинаем работу над собой. Целенаправленно, с интересом, ставя перед собой цели в жизни. Для тела состояние счастья и любви - это база когда оно будет преображаться. Если не любить себя, то никаких положительных изменений не наступит.

Закладывается ли заниженная самооценка и нелюбовь к себе в детстве?

-Да, но не всегда. Иногда это может происходить и позже, когда человек попадает в негативную стрессовую ситуацию и не имеет внутренних ресурсов ее разрешить. Один раз, два... ситуация давит, а человек не справляется... длительный стресс формирует соответствующую самооценку.

Был случай, когда вы не смогли помочь человеку за всю свою практику?

- Конечно. Нереально вытащить таких людей, которые не готовы к переменам. Без действий бесполезно. Такой человек говорит: «Да! я очень хочу перемен, но при этом продолжу

лежать на диване».

А как оцениваете поговорку « в здоровом теле здоровый дух»?

- Если дух здоров то и тело здорово. И наоборот.

Люди начинают задумываться о духе, когда материально благополучны? А есть, наоборот, о духе думают, а материальных проблем хоть отбавляй.

- Здесь скорее разговор не о духе, а о душе. Базовое состояние – любовь. Она должна быть основой. Любовь – обычное спокойное чувство. И чем раньше мы дадим понять это ребенку, тем лучше. Именно тогда он сможет быть успешным и в бизнесе, и быть духовно богатой личностью.

Кардинально ли вы изменились за свою практику?

- Естественно, произошло множество изменений. А сколько еще предстоит...

Научились ли вы контролировать эмоции?

- В какой то степени, да! (смеется). Просто я научилась вовремя говорить себе «стоп», менять отношение к ситуации, вызывающей негативное эмоциональное состояние. Это как вторая натура, привычка. Ты больше не встаешь на эти грабли, ни притягиваешь их.

Как вы думаете, в чем причина человеческих обид?

- Обычно у нас есть ощущение того, что «я всегда права» или «я всегда прав». Мы обижаемся тогда, когда другой человек поступает иначе,

чем мы ожидаем.

Был случай в моей жизни. Мне понадобилось три года, чтобы простить человека. Раскопать что-то в себе, понять, почему так произошло. А потом ситуация растворилась, все стало на свои места. Очень вовремя мне попала фраза «А что я делаю для того, что со мной так поступили!?!». В первую очередь надо начать с себя, учиться самостоятельности и ответственности.

Может с детства у нас отсутствие самостоятельности, в Америке, например, дети с 16 лет идут работать и становятся самостоятельными?

- Безусловно. Социум существует. Чем раньше дети осознают свою индивидуальную ответственность и начнут действовать сами, тем лучше

Почему люди возвращаются к курению, даже бросив курить?

- Курение, и прочие вредные привычки - это определенные факторы, связанные с ощущением удовольствия. Когда стресс, человек вспоминает: «если я покурю мне станет легче». Чтобы избавиться от привычки необходимо менять свои внутренние стереотипы, реакции на ситуации.

Как вы считаете, все болезни от нервов?

- 98% болезней имеют психосоматическое происхождение. Это общепризнанный и доказанный факт.

Т.е. лучше возникшую ситуацию прожить на максимум?

- Конечно, не надо сдерживать эмоции. Надо прожить ситуацию на все 100%, как бы ни было тяжело, больно, неприятно. Когда ситуация исчерпана, она уйдет. Исчезнет и не будет цеплять как заноза.

Что такое 99 октав?

- Определенное эмоциональное состояние. Уровни развития. Новые впечатления, ощущения, возможности.

Многие люди не верят в то, что можно повлиять без изменений физики. У них стандартный путь: болезнь – таблетка, больница – операция... Что можно было изменить? Как повлиять на конкретного человека?

- Можно привести такой пример, лежите Вы болеете, умираете (гипертония, ноги распухли), а Вам позвонили и сообщили радостную новость и Вы забыли про болезнь, она исчезла. Это пример, который произошел с Вашим телом. Это же было, не галлюцинация. И традиционная схема в голове начнет разрушаться. Жизнь скучна без чувства юмора. Как говорил барон Мюнхгаузен «Улыбайтесь, господа, Улыбайтесь!»

С уважением.

Савичева Екатерина.

Старший преподаватель Института Самовосстановления Человека.

С Екатериной беседовала
Вера Кочнева.

НА КАКОЙ ВОПРОС НЕ ЗНАЕТ ОТВЕТА МАСТЕР?

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: “А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?” Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

Всё в твоих руках.



Херлуф Бидstrup - Модельное платье.

