

Сергей Бородин

# КОД ФЕНИКСА-2

ЗДОРОВЬЕ

ЭНЕРГИЯ

МЫШЛЕНИЕ

ТЕХНОЛОГИИ ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ И СВОЕЙ ЖИЗНИ

# КОД ФЕНИКСА-2

Здоровье. Энергия. Мышление.

**Автор:** Сергей Бородин

**Дизайн обложки:** Алена Смирнова

**Фотографии и иллюстрации:** Сергей Бородин

**Корректор:** Светлана Савельева

**Верстка:** Сергей Бородин

Сергей Бородин. «Код Феникса 2. Здоровье. Энергия. Мышление.» – Томск, 2015,  
- 237с. Издание первое. Версия 1.2.1.

Продолжаем изучать технологии изменения себя и своей жизни. Эта книга расскажет вам о принципах, на которых строится взаимодействие с нашим миром и с нашей реальностью. Поможет вам сохранять крепкое здоровье, быть максимально энергичным и продуктивным. Объяснит особую важность позитивного мышления и поможет сформировать его. Для широкого круга читателей, интересующихся саморазвитием.

Все права защищены.

© С. Бородин, текст, фотографии, иллюстрации, 2015

© А. Смирнова, дизайн обложки, 2015



Если вас интересует тема саморазвития, посмотрите мой проект «Сам Себе Гуру»! Здесь представлены статьи, форумы, вебинары и обучающие материалы.

Вы можете размещать свои статьи и читать статьи других интересных авторов на темы:

1. Саморазвитие, самопознание и личностный рост.
2. Путь к успеху.
3. Взаимодействие с социумом.
4. Свой бизнес.
5. Философия.

Развивайтесь вместе с нами!

> [Перейти на сайт Сам Себе Гуру](http://samsebegu.ru)

## Содержание

Содержание.....	3
Об авторе.....	5
Комплект материалов к книге.....	6
Предисловие .....	7
ЧАСТЬ 1. ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ "КОД ФЕНИКСА" .....	11
Принципы 5П .....	12
Принципы ПИРБЭКС .....	17
Принцип простоты и естественности (П) .....	24
Принцип интуиции (И).....	27
Принцип расслабленности (Р) .....	31
Принцип Баланса (Б).....	34
Принцип экономии сил и энергии (Э).....	37
Принцип комфортности (К) .....	40
Принцип Созерцательности (С).....	44
ЧАСТЬ 2. ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ.....	48
Формула здоровья .....	49
Режим дня .....	52
Комфортный утренний подъем .....	60
Пять упражнений для глаз .....	63
Утренний точечный самомассаж.....	66
Полезные утренние процедуры .....	70
10 волшебных упражнений .....	78
Закаливание методом контрастного душа.....	87
Основы медитации.....	90
Пальцовки. Упражнения для развития мозга.....	112
Рекомендации по питанию.....	114
О пользе трав и травяных чаев .....	118
Как стать неуязвимым для болезней.....	131
Полезные ссылки на статьи по теме «Здоровье и энергия».....	142
ЧАСТЬ 3. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ .....	143
Жизнь на позитиве .....	143
Красота и гармония в нашей жизни .....	147
О пользе чувства юмора .....	153

Везде есть плюсы .....	156
Наш круг общения .....	159
Негативная информация.....	162
Контроль мыслей и внутренние установки .....	164
Научитесь отдыхать .....	166
Ссоры с родными .....	170
Ценности для людей .....	172
Сила любви .....	176
Шесть благородных искусств .....	180
Антикризисное мышление .....	183
Что еще приносит позитивные эмоции в нашу жизнь .....	188
Полезные ссылки по материалам этой части книги .....	190
ЧАСТЬ 4. ПРИЛОЖЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ .....	191
Секреты мастерства .....	192
Разговор с подсознанием. Техника маятника.....	204
Выбираем дело и занятие по душе. ....	211
От наемника к предпринимателю.....	216
Аффирмации по этой книге .....	221
Рекомендации по внедрению, или мой день .....	223
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	225
Закрытый клуб «Код Феникса» .....	227
Сам Себе Гуру .....	236



## Об авторе

---



Здравствуйте, уважаемый читатель!

Меня зовут Сергей Бородин.

Я предприниматель, фотограф, автор статей и книг, эксперт по саморазвитию, оздоровлению и личностному росту.

Являюсь создателем и руководителем крупных интернет-проектов: сайтов и мобильных приложений.

Двадцать пять лет занимаюсь боевыми искусствами и другими сопутствующими практиками: йогой, медитацией, цигун. Последние двенадцать лет веду занятия в своем клубе.

Люблю жизнь во всех ее проявлениях. Не раз кардинально ее изменял. Об изменении себя, своей жизни и рассказывают мои книги серии «Код Феникса»

### Мои контакты:

- ❖ [sbvseti@gmail.com](mailto:sbvseti@gmail.com)
- ❖ <http://sergeiborodin.ru>
- ❖ skype: soborodin
- ❖ [facebook.com/soborodin](https://www.facebook.com/soborodin)
- ❖ [vk.com/soborodin](https://vk.com/soborodin)
- ❖ [ok.ru/soborodin](https://ok.ru/soborodin)
- ❖ [twitter.com/borodinsergei](https://twitter.com/borodinsergei)
- ❖ [instagram.com/soborodin](https://www.instagram.com/soborodin)

### Мои основные проекты:

- ❖ <http://marketvgorode.ru> - сеть городских онлайн-гипермаркетов.
- ❖ <http://marketvmoskve.ru> – один из 62 городских онлайн-гипермаркетов.
- ❖ <http://lens-club.ru> – сайт про объективы для фотографов.
- ❖ <http://allphotolenses.com> - All About Photographic Lenses.
- ❖ <http://voindao.ru> - Путь Воина.
- ❖ <http://eku.ru> - Элитная коллекция юмора.
- ❖ **NEW!** <http://samsebegu.ru> – Саморазвитие. Путь к успеху. Свой бизнес.

*Любимая фраза: «То, что мы делаем, делает нас!»*

## Комплект материалов к книге

---

Спасибо за покупку книги "Код Феникса-2. Здоровье. Энергия. Мышление." Уверен, что знания и методики, изложенные в ней, действительно очень существенно помогут вам в вашей жизни. В качестве бонуса вы также получаете последнюю, переработанную и дополненную, версию мой первой книги: "Код Феникса. Как изменить свою жизнь за три месяца".

Обратите внимание, что вместе с книгой «Код Феникса-2» идет комплект дополнительных материалов. Эти материалы разложены по разным тематическим папкам.

### Структура папок:

**1-books** - здесь находятся обе книги серии «Код Феникса» в PDF-формате.

**2-video** - здесь находятся несколько видеороликов с пояснениями к отдельным главам книги.

**3-audio** - здесь находятся музыкальные инструментальные композиции для расслабления, медитации и просто для души.

**4-soft** - здесь находятся полезные компьютерные программы, которые упоминаются в книге.

**5-mindmaps** - здесь находятся карты памяти по некоторым главам книги.

**6-photos** - в этой папке 55 авторских фотографий природы к главе про красоту и гармонию.

Если вы получили эту книгу бесплатно с пиратских ресурсов или другим образом, рекомендую вам все-таки купить полную версию на моих проектах [Samsebegu.ru](http://Samsebegu.ru) или [Voindao.ru](http://Voindao.ru). По ссылкам вы попадете на страницу книги.

### Что дает покупка книги:

1. Вы получите весь комплект сопутствующих материалов к книге, без которых изучение многих глав затруднено или невозможно.
2. Вы будете получать другие дополнительные бесплатные материалы по темам книги.
3. Вы поддержите автора и ускорите выпуск других книг из серии «Код Феникса».
4. Ну, и, наконец, самое важное замечание. Наш мир устроен так, что для того чтобы получить какую-то новую возможность, новую энергию, новую ценность - нужно отдать какую-либо ценность в ответ. Только в этом случае все пойдет вам на пользу.

Желаю вам удачи, гармонии и счастья!

С уважением,

Сергей Бородин ([SergeiBorodin.ru](http://SergeiBorodin.ru))

## Предисловие

---

*Жизнь не спрашивает, что ты учил, а испытывает то, что ты знаешь...*

*(Из архивов eku.ru)*

Здравствуйте, уважаемый читатель!

С момента написания моей первой книги из серии «Код Феникса» под названием «Как изменить свою жизнь за три месяца» прошло уже более чем полгода.

За это время книга стала достаточно популярна в сети интернет. Ее скачали и прочитали десятки тысяч человек, а я получил весьма обширную обратную связь.

Я очень рад, что многие не только прочитали книгу, но и опробовали представленную в ней методику на практике. Часть из них уже отписались о своих достижениях через три месяца, а некоторые уже и за полгода.

Достижения действительно впечатляют. Кто-то выучил язык, кто-то научился плавать, кто-то сменил вид деятельности, кто-то начал свое дело. А есть и такие, кто изменил жизнь кардинально, начав практически с чистого листа и уже достигнув впечатляющих реальных результатов.

Некоторые из читателей воспользовались моим советом и вступили в [закрытый клуб «Код Феникса»](http://kodfeniksa.ru) (kodfeniksa.ru). Там они прошли все шаги по методике, изложенной в первой книге «Код Феникса», под моим руководством и с моими советами, рекомендациями. В клубе они получили также много дополнительной информации по саморазвитию, изменению жизни, управлению личными финансами и т.д.

Теперь настало время двигаться дальше.

Я уже писал в предыдущей книге, что невозможно качественно изменить свою жизнь, не изменив кардинальным образом себя самого: свой характер, мышление, привычки, ближайший круг общения, свой уровень здоровья и энергии и т.д.

В этой книге мы остановимся подробнее именно на изменении, улучшении и развитии себя самого. Мы изучим новые принципы, которым важно соответствовать для глубокого изменения себя и своей жизни.

Я расскажу вам о методиках оздоровления организма и повышения внутренней энергии, которые я применяю уже много лет в повседневной жизни. Мы рассмотрим с вами важность контроля мыслей и выработки позитивного мышления.

Это и есть три больших блока новой книги. Используя рекомендации этой книги, вы глубоко изменитесь сами и значительно измените свою жизнь и свое окружение к лучшему.

Для внедрения в свою жизнь информации и знаний, представленных в книге, мы будем активно пользоваться теорией и техниками, описанными в первой книге: Принципом 5П, Обетами, Постановкой правильных целей и другими методиками.

Поэтому, если вы по какой-то причине не читали первую книгу, настоятельно рекомендую бесплатно скачать ее [на этой странице](#) и прочитать перед тем, как вы начнете знакомиться со второй.



Итак, эта книга состоит из трех частей. Поясню, почему они важны для изменения вашей жизни.

## **1. Принципы для жизни**

Принципы - это база, фундамент всех ваших изменений и одновременно методология для действий и поступков. В прошлой книге мы рассмотрели пять важнейших базовых принципов 5П. Мы продолжим их активное использование и добавим к тем пяти еще семь новых: естественности, интуиции, расслабленности, баланса, экономии энергии, комфортности и созерцательности.

## **2. Личное физическое и психическое здоровье и здоровье семьи**

Если вы занимаетесь развитием, активной деятельностью и изменением своей жизни, очень важно быть здоровым, не болеть и быть наполненным силой и энергией. Поскольку когда вы болеете вам уже не до развития, все ваши мысли и действия направлены на выздоровление. Причем важно, чтобы были здоровы и бодры не только вы, но и все ваши ближайшие родственники.

## **3. Трансформация образа мыслей. Позитивное мышление**

Нашу реальность «творят», прежде всего, наши мысли, наши эмоции, наши слова и наши действия, они же поступки. Да-да, все именно так. Поэтому очень важно, чтобы и мысли, и слова, и действия соответствовали той лучшей действительности, которую вы хотите достичь.

Для этого совершенно необходимо выработать в себе привычку позитивно мыслить и подчинить позитиву, как базису, свои мысли, эмоции, слова и поступки.

В отзывах к первой книге мне часто говорили, что книга получилась очень простая для восприятия, небольшая, но при этом очень емкая и полезная. Таких отзывов было действительно очень много. Я не буду тратить ваше время и перечислять их в этой книге, просто приведу один из них, от Ирины Ехлаковой:

*Здравствуйте, Сергей! Тема успеха волнует меня всю мою сознательную жизнь. Каждый день я ищу в интернете новинки на эту тему. Ваша книга «Код Феникса» просто уникальна. Читается легко и приятно, на одном дыхании. Никакой воды, ничего лишнего, все понятно и есть четкий алгоритм дальнейших действий. Можно прочесть 10 книг на тему успеха, но так и не начать действовать, потому как не хватит структуры.*

Мне было очень приятно получать и читать такие отзывы, поскольку именно этого эффекта я и пытался достичь в «Коде Феникса-1». Эти же принципы простоты, ясности и максимальной полезности я постарался сохранить и в новой, второй книге, которую вы сейчас читаете.

Но для начала мы с вами повторим составляющие основного принципа первой книги «Принцип 5П», и познакомимся с еще семью новыми ключевыми принципами системы «Код Феникса».

## ЧАСТЬ 1. ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ "КОД ФЕНИКСА"



<a href="#">Принципы 5П</a> .....	12
<a href="#">Принципы ПИРБЭКС</a> .....	17
<a href="#">Принцип простоты и естественности (П)</a> .....	24
<a href="#">Принцип интуиции (И)</a> .....	27
<a href="#">Принцип расслабленности (Р)</a> .....	31
<a href="#">Принцип Баланса (Б)</a> .....	34
<a href="#">Принцип экономии сил и энергии (Э)</a> .....	37
<a href="#">Принцип комфортности (К)</a> .....	40
<a href="#">Принцип Созерцательности (С)</a> .....	44

## Принципы 5П

---

*Планировать отпуск очень легко! Босс говорит вам - когда, жена говорит где.*

*(Из архивов eku.ru)*

Сейчас я повторяю информацию из первой книги с некоторыми несущественными сокращениями. Делаю я это потому, что эти рекомендации необычайно важны, для внедрения в вашу жизнь знаний из обеих книг. Итак, давайте еще раз вспомним, что такое Принцип 5П.

Он состоит из 5 пунктов, которые при правильном их понимании и использовании позволяют быстро и гарантированно добиваться успеха в любых своих делах, приносящих результаты не сразу, а в близкой, среднесрочной или далекой перспективе.

К примеру, это могут быть:

- ✓ Работа, карьера, бизнес.
- ✓ Обучение чему-либо или развитие определенных навыков.
- ✓ Постигание любого искусства.
- ✓ Формирование полезных привычек.
- ✓ Изменение себя.
- ✓ Изменение своей жизни.

...и т.д. и т.п.

Пять рекомендаций этого принципа действительно крайне просты и универсальны. Но в их простоте скрываются и связанные с ними сложности.

Непринятие во внимание любой из составляющих "принципа 5П" сразу отражается на времени достижения цели и может или сильно увеличить сроки,

или вообще привести к невозможности реализации цели. Поэтому все эти рекомендации должны выполняться в комплексе.

И еще замечание. Быстрое достижение успеха в контексте принципа 5П не означает моментальное или очень скорое достижение цели. Это означает только то, что, соблюдая принцип 5П, вы потратите минимально возможное количество времени. Но это уже может стать огромным прорывом.

Можно учить английский язык годами, а можно освоить на достаточно высоком уровне за 3 месяца. Можно читать максимум одну книгу в неделю, а можно обучиться скорочтению и читать одну в день. Или можно, скажем, пытаться убрать жир на животе с 30 лет и до старости (так и не достигнув значительных успехов), а можно сделать это за несколько месяцев и забыть вообще об этой проблеме, уделяя не более 5 минут в день правильным упражнениям.

Примеров можно привести множество. Для всех них основным является принцип 5П. Нам этот принцип будет помогать изменять свою жизнь.

Итак, если вы решились на что-то "всерьез и надолго", то делать это надо:

## **1. Постоянно**

Это означает, что для достижения быстрого успеха в реализации цели нужно делать определенные действия и усилия **каждый день**. В идеале не просто "каждый рабочий день", а вообще в любой, включая выходные, отпуска, болезни и т.д.

А когда вы достигаете цели, чаще всего нужно будет тратить время на поддержание результата или дальнейшее развитие.



## **2. Постепенно**

Очень важное правило, которое кратко можно описать фразой: "От простого к более сложному".

Каждый новый навык должен ложиться на определенный наработанный базис. Нельзя спешить и перешагивать на следующий уровень раньше времени или сразу браться за "фигуры высшего пилотажа".

## **3. Последовательно или Планмерно**

Первым делом нужно определить для себя конечную цель. А после этого необходимо продумать последовательность действий, ведущих к достижению этой конечной цели.

Следует разбить глобальную цель на конкретные промежуточные шаги и записать их, в идеале - со своими сроками и "дедлайнами". Причем здесь должно соблюдаться предыдущее правило постепенности.

## **4. Продолжительно**

Как правило, для достижения даже первых значимых результатов должно пройти определенное время, и к этому нужно быть готовым. Принятие и следование рекомендациям "5П" очень значительно уменьшает сроки достижения цели, но все равно фактор времени остается. И, скорее всего, даже когда вы получите великие результаты, в дальнейшем нужно будет тратить время на "поддержание формы".

Помните, первые действительно значимые результаты должны появиться через три месяца.

## 5. Правильно

Очень важно с самого начала следовать правильной методике, чтобы выставить себе "правильную базу". Иными словами, нужно хорошо изучить теорию. Следование методике постоянно создает и закрепляет все новые и новые необходимые основы (базу, фундамент) для дальнейшего быстрого роста.

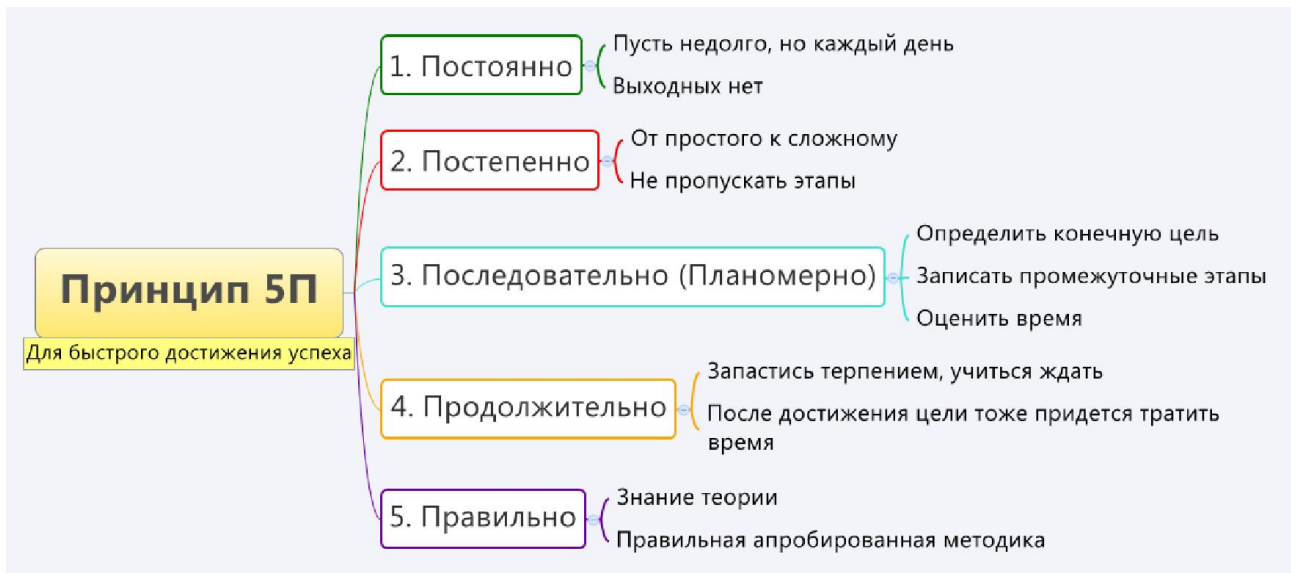
Любая правильная методика обязательно включает в себя предыдущие рекомендации: Постоянство, Постепенность, Последовательность, Продолжительность.

Другой критерий правильной методики - это то, что, применяя ее, достичь впечатляющих успехов в оговоренный срок может любой человек, а не только одаренный.

Сложность здесь, как правило, в том, чтобы найти такую методику для себя.

В большинстве случаев правильных методик, то есть приводящих примерно к одному и тому же результату, несколько. Разной степени эффективности, разного времени освоения и подходящие для разного типа людей. Следует опираться на те, которые доказали свою эффективность на многочисленных примерах.

И еще одно наблюдение. Следование правильной методике, как правило, дает уже значительный ощущаемый результат через 3 месяца (при соблюдении других принципов).



Попробуйте следовать этим правилам в своей жизни, и вы сами быстро убедитесь в скорости и степени своего прогресса в достижении целей!

Теперь рассмотрим 7 новых принципов.

## Принципы ПИРБЭКС

---

*Бог думает о нас. Но он не думает за нас!*

*(Из архивов eku.ru)*

Эти принципы и их значительную роль в обыденной жизни я постигал долго. Они такие простые, что их важность не осознаешь и не замечаешь. Но это одни из самых сильных и полезных принципов, с которыми я познакомился и которые теперь постоянно применяю в своей жизни.

Знакомили меня с ними два учителя, но особенно доступно сформулировал и передал мне их мой учитель по традиционному семейному стилю ушу Винчун – Андрей Задбоев.

Андрей - настоящий мастер и настоящий Учитель. Тот, кто живет так, как учит. Из «светлых» (есть и «темные» мастера, у одного такого мне тоже довелось учиться). Он просто кладезь знаний и умений.

Познакомился с ним я с ним «случайно». В кавычках, конечно, потому что случайностей таких в жизни не бывает.

Было время, когда я прочитал много книг, отучился у многих тренеров и инструкторов, но вдруг отчетливо осознал и понял, что топчусь на месте. И даже более того, откатываюсь назад.

Тогда, в 2003 году я создал сайт «Путь Воина» (он и сейчас существует, уже в обновленном виде, [voindao.ru](http://voindao.ru)). На этом сайте я начал собирать по крупицам самую различную информацию по боевым искусствам и системам развития воина. Именно там, на форумах этого сайта, зарегистрировался Андрей, начал понемногу писать, и мы познакомились.

С тех пор уже много лет я езжу при любой возможности в Москву, чтобы встретиться с ним и получить новую порцию знаний, умений и навыков.

Перед тем как познакомиться с Винчун, я уже 15 лет занимался различными боевыми искусствами. В разные годы это были: самбо, бокс, рукопашный бой, спортивное ушу, полноконтактное каратэ, традиционное ушу.

Но именно Винчун стал тем стилем, который «поглотил» меня целиком и полностью и которым я готов заниматься всю оставшуюся жизнь. А все именно из-за его эффективности, практичности и принципов, которые в нем заложены. Первые годы занятий я еще не представлял и не осознавал, насколько эти принципы универсальны и применимы не только в боевых искусствах, но и буквально во всех аспектах жизни.

Перечислю их.

## 1.

Винчун очень простой и естественный стиль. В нем нет никаких сложных и вычурных движений. Не нужно суетиться и делать лишних движений. Все опирается на естественные реакции и движения тела, которым можно научить кого угодно, независимо от подготовки. При этом все направлено на экономию силы, энергии и на реальную эффективность.

Достижение цели идет по кратчайшему пути. Все очень экономично.

Самое лучшее решение с точки зрения поединка в Винчун - всегда самое простое и самое быстрое. Оно же практически всегда самое оптимальное и рациональное.



## 2.

Винчун учит полагаться на интуицию и доверять ей. Зачастую полностью отключая логику и логическое мышление. Одной из высших степеней мастерства считается развитие «линзьяк», специфической боевой интуиции. Когда вы чувствуете и ощущаете, что произойдет. Какое движение сделает противник, еще перед тем, как он его начал.

Рекомендуется избегать делать то, что велит или логически объясняет разум, если при этом не чувствуешь внутреннего комфорта. Если что-то «смутно» тревожит. Какие бы доводы не приводил при этом наш логический ум.

## 3.

В Винчуне крайне важна расслабленность и мягкость. Внутреннее и внешнее расслабление – ключ ко всему. С помощью специальных упражнений стараются со временем устранить все зажатости и зажимы. В расслабленном состоянии энергия протекает свободно, без перекосов и вы максимально естественны и эффективны.

И несмотря на расслабленность и мягкость, Винчун - очень эффективная техника боя.

## 4.

Еще один из значимых принципов - всегда находиться в равновесии. При этом важно сохранять и внутреннее, и внешнее равновесие, баланс. Вас легко победят, если выведут из него.

Другая рекомендация, вытекающая из этого принципа, – стараться избегать крайностей во всем. В нагрузках, в эмоциях, в работе, в чувствах и т.д.

## 5.

Винчун учит не идти против силы, не противодействовать силе силой, а использовать ее.

Учит не плыть против течения, а плавно двигаться по нему. Но мягко управляя этим движением и управляя внешними факторами, например, противником. Фактически вы проваливаете, гасите и рассеиваете силу, направленную против вас. Или используете ее против самого агрессора.

В то же время, не смотря на схожесть принципов, это не миролюбивое айкидо, а вполне себе "зубастый" стиль, где акцент делается на ударную технику, а не на болевую и бросковую.

## 6.

Винчун учит находиться в комфортном состоянии и поддерживать его. Экономить силы и энергию. Делать то или заниматься тем, что действительно хочется делать в данный момент. Слушать себя и свое тело, сознательно поддерживать это комфортное состояние и вообще поменьше выходить из зоны комфорта.

Выходить из зоны комфорта, конечно, приходится, чтобы получать новые знания и умения. Но процесс построен так, чтобы это было плавно (принцип 5П) и дискомфорт был минимальным. А изученное как можно быстрее становилось естественным и комфортным.

## 7.

Винчун учит состоянию созерцания в динамике. В том числе и в поединке. Можно назвать это динамической медитацией.

Когда вы отключаете свой разум и как будто наблюдаете за собой со стороны. Не думаете и не анализируете, а даете возможность энергии просто течь через себя, а своему телу реагировать.

При этом вы сами не знаете, что сделаете в следующее мгновение, действуете спонтанно, просто исходите из действий оппонента (которого тоже никоим образом не пытаетесь просчитать) и тем самым становитесь совершенно не предсказуемым для него.

## 8.

Винчун учит постоянному плавному развитию. Собственно буквальный перевод названия стиля и есть «Вечная весна» или «Вечное развитие». Этим стилем можно заниматься постоянно, всю жизнь и всю жизнь развиваться и открывать что-то новое.

«Мастерство растет вглубь, а не вширь», – часто говорил мне Андрей. И это действительно так.

Это не что иное, как рассмотренный нами уже не раз Принцип 5П, который здесь неукоснительно соблюдается.

Кстати, в 2014 году я впервые познакомился с книгами Вадима Зеланда из серии «Трансерфинг реальности». Слышал я о них уже давно, но все никак не «доходили руки» почитать. В итоге прочитал, после того как несколько читателей моей книги «Код Феникса-1» сказали, что она имеет общие черты с «трансерфингом». Тут уже было грех не прочитать... :)

Так вот, когда я читал книги серии «Трансерфинг реальности», я не переставал удивляться, насколько часто знания и принципы, представленные в них, совпадают с тем, чему обучали меня.

Видимо, действительно есть универсальные знания, проверенные столетиями и передаваемые по традиции. И Вадим в самом деле, как он сам и говорит, ничего не придумал в своих трудах. Он просто «ретранслировал» эти знания доступным языком и в интересной авторской манере.

В этой книге тоже будут общие моменты с трансерфингом, поскольку принципы, которых я придерживаюсь и которые заложил в систему «Код Феникса», очень схожи с принципами «Трансерфинга реальности». И, соответственно, рекомендую прочитать книги Вадима Зеланда всем, кто этого еще не сделал. Хотя бы самую первую.

Итак, в Винчуне есть вышеприведенные принципы, которые формировались в течение длительного времени и на которых строится стиль: его философия, механика, методика, тактика и стратегия. Если убрать 5П, их останется семь:

- ✓ Простота и естественность (П)
- ✓ Интуиция (И)
- ✓ Расслабленность (Р)
- ✓ Баланс (Б)
- ✓ Экономия силы и энергии (Э)
- ✓ Комфортность (К)
- ✓ Созерцательность (С)

Говоря обо всех этих семи принципах вместе, далее я буду пользоваться аббревиатурой «ПИРБЭКС». Звучит несколько «по-дурацки», но лучшего сочетания букв из этого всего я придумать не смог, хотя и помучился изрядно... :)

С годами наблюдения и личный опыт укрепили во мне уверенность, что это универсальные принципы, которые работают не только в боевых искусствах.

Что можно использовать их как основополагающие и фундаментальные принципы всей своей жизни.

Изложу пока достаточно кратко, как эти принципы могут применяться в самых разных сферах жизни. Позже в этой книге (и в последующих) мы будем еще неоднократно возвращаться к ним, рассматривать новые примеры.



## Принцип простоты и естественности (П)

---

*Если русский человек решил ничего не делать, то его уже не остановить...  
(Из архивов eku.ru)*

При решении разных проблем, при выборе одного решения из нескольких, при выходе из различных сложных ситуаций старайтесь отдавать предпочтение наиболее простым, быстрым, экономичным вариантам и способам (но согласующимся со следующим принципом - Интуиции).

Зачастую они вообще «лежат на поверхности», но мы отказываемся от них в пользу более сложных, хитроумных и даже «вычурных» решений. Видимо, потому что они кажутся нам уж «слишком простыми» :)

Между тем, как показывает практика, именно такие решения чаще всего являются наиболее правильными, эффективными и существенно экономят вам один из ваших самых ценных ресурсов – **время**.

А лучше и быстрее находить такие простые решения поможет вам развитие в самом себе качества естественности.

Естественность - это поведение, соответствующее естеству (природе человека и законам мироздания).

Помните крылатую фразу: «Что естественно, то не безобразно!».

Естественность – это гармония! Соответственно, безобразным, негармоничным может быть только неестественное: фальшивое, искусственное, вычурное, пошлое и т.д.

Примерно в этом же ключе высказался и Вольтер:

*«Прекрасно только то, что естественно...»*

Если вы естественны, соответствуете своей природе внутренне и внешне (в действиях и поступках), то в вас отсутствуют такие качества, как наигранность, искусственность, скованность и зажатость. Энергия течет ровно и спокойно, нет никаких блоков и зажимов.

И это сказывается на всем и во всем: здоровье, удаче, отношении окружающих, притягивании позитивных событий и т.д.

В психологии есть такое хорошее понятие, как *конгруэнтность*. Другими словами, это соответствие внутреннему внешнему. Соответствие внутреннего содержания внешней форме. Гармония. Целостность.

Еще мне попадалось хорошее определение от Лидии Маркович Росати:

*Конгруэнтность - когда ты живешь, говоришь и дышишь в соответствии с твоими ценностями и целями, с тем, кто ты есть на самом деле!*

Примеры. Когда человек спокоен одновременно и внешне, и внутренне. Когда слова не расходятся с делами. Когда поступки соответствуют характеру и внутренней сути личности.

Конгруэнтность, как правило, вытекает из естественности.

Возникает вопрос. Всегда ли хороши и уместны простота и естественность?

Нет, не всегда и не во всех смыслах. Если касаться характеров людей, есть действительно такая простота, которая, как говорится в известной поговорке, «хуже воровства». При этом человек может быть совершенно естественен и конгруэнтен :)

Поэтому термин «простота» в контексте системы «Код Феникса» будет использоваться как критерий к методам решения задач и проблем. А естественность - к чертам личности.

Также и при саморазвитии, мы непременно сталкиваемся с ситуациями, когда начинаем изучать что-то новое (или прививать себе какой-то навык, привычку), что нам еще не естественно. Но при соблюдении 5П и других принципов в скором времени становится таковым.

И когда вы уже достаточно изучили предмет или создали привычку, тогда уже появляется и конгруэнтность.

### **Мудрые фразы о простоте и естественности:**

*Красота и мудрость в простоте. (Максим Горький)*

*Простота, правда и естественность - вот три великих принципа прекрасного во всех произведениях искусства. (Кристоф Глюк)*

*Самый верный признак истины - это простота и ясность. Ложь всегда бывает сложна, вычурна и многословна. (Лев Николаевич Толстой)*

*Чем больше вникают в деяния природы, тем видима наиболее становится простота законов, коим следует она в своих деяниях. (Александр Николаевич Радищев)*

*Счастье только там, где естественность. (Андре Моруа)*

*Надо по возможности сохранять простоту и естественность, не преувеличивать мелочей, не преуменьшать значительного. (Блез Паскаль)*  
*Вершина любого искусства - его естественность. (Леонид Сухоруков)*

## Принцип интуиции (И)

---

*Интуиция - это способность головы чують задницей...*

*(Народное наблюдение)*

В основе этого принципа лежит умение прислушиваться к себе, к своим предчувствиям, ощущениям, к своей интуиции.

Вопреки распространенному мнению, что интуиция – это прерогатива женщин, с уверенностью можно утверждать, что интуицией обладают все - и мужчины, и женщины. Просто женщины в силу своей природы обладают более ярко выраженной интуицией и чаще доверяют ей. Кто знает, может, именно в этом секрет того, что среднестатистическая продолжительность жизни женщины значительно больше, чем у мужчины.

Мужчины же склонны больше доверять логическому уму. Все просчитывать и пытаться все объяснить с позиций логики. Решения, чаще всего, принимаются тоже на основании логического анализа.

Тем не менее, каждый мужчина тоже может развить в себе навык интуиции (а можно сказать, и предвидения) и эффективно пользоваться им для решения самых разных жизненных задач.

Типичная ситуация использования интуиции в обыденной жизни может выглядеть так.

У вас есть проблема или некоторое жизненное "распутье" с несколькими возможными вариантами решений.

Ваш логический ум, скорее всего, уже цепляется за одно или два решения, которые кажутся ему самыми оптимальными.

Но давайте его проверим. Делается это очень просто.

Нужно брать каждый отдельный возможный вариант и представлять себе, что он уже реализовался, свершился. Что вы приняли именно это решение и сделали конкретные шаги по его воплощению.

Теперь нужно представить «конечный пункт», где вы оказались, и прислушаться к себе, своим ощущениям. Насколько вам внутренне комфортно, что все произошло именно так?

Если вы чувствуете внутренний комфорт, спокойствие, может, даже прилив сил и энергии, это верный признак того, что решение правильное и его можно выбирать. Причем, как показывает практика, такое решение обычно только одно, даже если «на входе» было с десятков вариантов.

Если чувствуете явный дискомфорт, опасения, какие-то смутные неприятные предчувствия и т.д., это явно не правильный и не приемлемый для вас вариант. Даже если с позиций логического ума этот вариант вам кажется наиболее подходящим.

В момент такой внутренней оценки важно постараться вообще отключить логический ум, быть максимально «пустым». Проще всего это можно сделать в состоянии медитации, о методиках которой мы будем говорить далее в этой книге. И прислушиваться к ощущениям тоже можно в состоянии медитации, так лучше слышен «голос» вашего подсознания и выше эффект.



Если во всех вариантах присутствует явный дискомфорт, то нужно искать еще другие варианты или, на худой конец, выбирать тот, где это ощущение выражено меньше всего и который проще других (помним про принцип Простоты).

Если голос подсознания совпал с голосом логического ума, да еще и не один раз, поздравляю! Вы невероятно гармоничная личность! :)

Итак, при выборе альтернатив для решения проблемы или задачи важно опираться не на логический ум, а на свое подсознание. Отдавать приоритет в вопросах выбора именно ему, а не логическому уму. Только оно знает, куда вам нужно прийти и какой из путей наиболее правильный, простой и комфортный.

Сложно или не получается? В приложениях к этой книге я расскажу еще об одном способе общения с подсознанием посредством маятника. Но лучше научиться именно описанному в этой главе, поскольку он удобнее и универсальнее.

### **Мудрые фразы об интуиции:**

*Любое человеческое знание начинается с интуиции, переходит к понятиям и завершается идеями. (Иммануил Кант)*

*Интуиция права всего лишь в ста процентах случаев. (Лестер Левенсон)*

*Интуиция - искусство чтения чистых страниц. (Станислав Лучко)*

*Интуиция — это нечто такое, что опережает точное знание. Наш мозг обладает, без сомнения, очень чувствительными нервными клетками,*

*что позволяет ощущать истину, даже когда она еще недоступна логическим выводам или другим умственным усилиям. (Никола Тесла)*

*Интуиция - сложнейшие вычисления нашего разума по еще не известным нам законам математики. (Борис Андреев)*

*Профессионал = знания + опыт + интуиция. (Равиль Алеев)*

## Принцип расслабленности (Р)

---

*Опоздывать надо не спеша... Ибо какой смысл торопиться опаздывать?  
(Из архивов eku.ru)*

Принцип расслабленности учит нас быть как можно чаще (идеально – всегда) в мягком, расслабленном состоянии. Не напрягаться и не зажиматься.

Любое напряжение создает зажим, ограничение. Зажим, соответственно, является блоком для свободного течения потоков энергии. А блоки, в свою очередь, приводят к болезням и другим неприятностям.

Зажимы могут быть физиологические, эмоциональные и ментальные.

От того, насколько хорошо вы умеете расслабляться и насколько эффективно освобождаетесь от зажимов, зависит очень многое в вашей жизни: здоровье, работоспособность, продуктивность, настрой, успешность начинаний, успешное решение проблем и т.д.

Есть специальные упражнения и методики для расслабления. В этой книге, многие из них мы подробно рассмотрим.

С расслабленностью тесно связаны еще и такие качества, как мягкость, податливость, плавность и текучесть. Это, по сути, свойства «Воды». Вода действительно мягкая и текучая, но нет такого препятствия, которое она не смогла бы преодолеть.

Как принцип расслабленности применяется в жизни?

Во-первых, нужно сознательно практиковать специальные упражнения для увеличения степени своей внешней и внутренней расслабленности, устранения зажимов и для обретения мягкости.

Во-вторых, вместе с другими принципами формируется, пожалуй, самый правильный подход к решению самых разных задач и проблем. Скажу даже более того. Чем больше вы будете следовать принципам ПИРБЭКС, тем больше вы будете соответствовать потокам энергии в нашем мире, естественности бытия и тем меньше будет этих самых проблем в вашей жизни.

Можно сказать и так: «Если в вашей жизни много проблем, значит, вы сильно напряженные и жесткие...» :)

Мягкость и расслабленность не означает, что вам надо быть по жизни аморфным и трясущимся, как «холодец».

Расслабленность должна сочетаться с собранностью, чуткостью, живостью ума, решимостью, сосредоточенностью. Именно в такой связке она и дает максимальные результаты.

### **Мудрые фразы о расслабленности:**

*Путь к успеху лежит через расслабление — пусть это и звучит как парадокс. Повышать эффективность за счет напряжения всех своих сил можно лишь до известного предела. Все те успехи, которыми я больше всего горжусь, были достигнуты в состоянии спокойствия и легкости, когда все получалось само собой и я работал гораздо эффективнее своего обычного уровня. Это называют «действием без усилия». (Мартин Бьяуго)*

*Мудрец хранит чистое Дао и держит суставы расслабленными. Следуя общему ходу, отвлекается на изменения. Всегда позади, не забегают вперед. Мягкий, и поэтому спокойный; умиротворенный, и поэтому твердый. Доблестные и могучие не могут с ними соперничать. (Хуайнань Цзы)*

*Цель жизни - глубокое расслабление вне всяких усилий, танец с танцующими деревьями, с танцующими звездами, радость существования безо всякого ума: вы становитесь просто частью космоса. (Ошо)*

*Мягкость нельзя сломить. (Брюс Ли)*

*Нет ничего более мягкого и гибкого, чем вода, но попробуйте оказать ей сопротивление. (Лао-Цзы)*

*Чтобы быть сильным, надо быть как вода. Нет препятствий — она течёт; плотина — она остановится; прорвётся плотина — она снова потечёт; в четырёхугольном сосуде она четырёхугольна; в круглом — кругла. Оттого, что она так уступчива, она нужнее всего и сильнее всего. (Лао-Цзы)*

## Принцип Баланса (Б)

---

*В мире всё должно держаться в равновесии —  
если на тебя наорали, наступи кому-нибудь на ногу.  
(Вилле Вало)*

Сохранение внутреннего и внешнего динамического равновесия, или, правильнее сказать, баланса, – незаменимый навык в самых разных аспектах жизни.

Здесь не зря применено слово «динамического». Мир устроен так, что статического равновесия, где все уравновешено в одной статической позиции в течение долгого времени, в нем практически нет. Все постоянно движется и изменяется. Но в этой динамике все равно все стремится и приходит к динамическому равновесию.

Большинство систем в нашем мире, так или иначе, находятся в равновесии или стремятся к нему, если по каким-то причинам были из него выведены или просто еще не пришли к нему. И в этом тоже проявление законов гармонии. При значительном выходе из равновесия обычно наблюдаются различного рода деструктивные и негативные явления.

В обыденной жизни принцип равновесия проявляет себя в массе примеров.

- ✓ Человек, потерявший равновесие, падает и может травмироваться.
- ✓ Если переедать или недоедать, то можно стать или слишком толстым или слишком худым.
- ✓ Тот, кто слишком сильно чего-то хочет или желает, как правило, этого не получает.

- ✓ Если выпущено слишком много денежной массы, это приводит к инфляции.
- ✓ Если нет равновесия в семье (партнеры не отдают друг другу примерно поровну энергии), она распадается или становится несчастной.

Как применяется принцип равновесия и баланса в жизни? Достаточно просто. В ваших силах в самых разных видах деятельности стремиться соблюдать его.

Например, есть рекомендация спать не менее 8 часов в день, или 56 часов в неделю. Это можно сделать в жестком режиме. Когда, например, вы обязательно ложитесь спать, скажем, в 22.00 и встаете в 06.00. Это, конечно, идеально, но далеко не у всех получается.

Но можно добиться тех же самых результатов в динамике. Если сознательно контролировать процесс. Например, в один день поспать 7 часов, в другой 9, а в третий поспать ночью 4 часа (например, у вас ранний перелет) и потом еще 4 часа днем. В итоге можно прийти к тем же самым 56 часам. И организм получает достаточный отдых.

Еще очень важно научиться распознавать людей, которые в силу различного рода умыслов или даже без них стараются выбить вас из равновесия.

Например, для того чтобы вы сделали какую-либо ошибку. Ошибки чаще всего и совершаются, когда человек не находится в равновесии.

Ну, и, наконец, нужно стремиться к тому, чтобы во всем знать меру и здраво оценивать свои возможности. Например, вы четко должны знать и чувствовать, сколько вам можно съесть, чтобы не переесть; сколько вам можно выпить спиртного, чтобы не потерять контроль над собой; сколько именно вам нужно спать, чтобы выспаться, и т.д. Это и есть те границы, выходить за которые вам не следует. Потому что это границы вашего равновесия.

## Мудрые фразы о балансе и равновесии:

*Задача врача — восстановить равновесие в организме больного. (Парацельс)*

*Равновесие — благо само по себе. (Харуки Мураками)*

*Вселенная — мой путь. Любовь — мой закон. Покой — мой кров. Опыт — моя школа. Препяды — мои уроки. Трудности — мой стимул. Страдание — мое предупреждение. Труд — мое благословение. Равновесие — мое состояние. Совершенство — моя судьба. (Гильермо Толентино)*

*Когда мне грустно, я читаю смешную книгу. Когда сильно взволнована — спокойную и неторопливую. Как будто я — одна чаша весов, а книга — другая. После недолгого колебания все приходит в равновесие. (Надея Ясминска)*

*Вселенная, похоже, просто помешана на равновесии. Хлебом её не корми, дай всё уравновесить. Тьму светом, пустоту изобилием, вечность временем, а... — А всякое живое существо — Тенью. (Макс Фрай)*

*Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться. (Альберт Эйнштейн)*

*Чувство золотой середины дается не каждому, нужен для этого талант. А бездарные актеры всегда переигрывают. (Валентин Пиккуль)*

*Даже в шутках надо сохранять равновесие между "слишком" и "почти" (Французская поговорка)*



## Принцип экономии сил и энергии (Э)

---

*Если тебе роют яму - не мешай. Закончат - сделаешь бассейн...  
(Из архивов eku.ru)*

В основе этого принципа лежит рекомендация не противодействовать силе силой. Не драться, не сражаться, не бросаться на танки с «голой пяткой», не пытаться пересилить мощь еще большей мощью.

В любом сражении человек теряет очень много энергии. Возможно, он даже победит. Но та самая «энергетическая утечка» может уже не восполниться. А это в свою очередь приведет к болезням и другим неприятным событиям. Поэтому все мы знаем примеры, подобные вот такому:

*Жил да был целеустремленный и сильный человек. Постоянно «бился с жизнью», постоянно преодолевал трудности и препятствия (которые сыпались почему-то, как из рога изобилия). Всего достигал в постоянных битвах, схватках и сражениях (с самим собой, с партнерами, с конкурентами, со структурами власти и т.п.).*

*Порою «шел по головам» и достиг-таки, весьма внушительного успеха! Все, что нужно, есть в наличии, никаких житейских проблем, денег столько, что невозможно все потратить. Казалось бы, живи и радуйся, а он вдруг раз, и «неожиданно» уходит из жизни, в самом расцвете сил...*

А все потому, что нужно учиться не сражаться, а взаимодействовать с силой, которая направлена на вас. Или с потоками энергий, которые находятся вокруг вас и внутри которых находитесь вы.

Если сила, какое-либо разрушительное воздействие, приложена к вам, вы можете научиться улавливать вектор ее направленности и противодействовать, «затягивая» ее и немного отклоняя от первоначального направления. Но не сопротивляясь явно. Не противодействуя силе силой.

Если говорить про поток энергии, то здесь нужно научиться двигаться вместе с этим потоком, «не плыть против течения», не «самизнает что против ветра»... Все написанное выше совершенно не означает, что вы, как «безвольный телок», должны поддаваться всем внешним воздействиям, обстоятельствам и ничего не делать. Вы должны видеть свои цели и двигаться туда, куда вам нужно, используя силу потоков вокруг вас, а не активно противодействуя им.

Сейчас объясню различие.

*Представьте себе реку с достаточно сильным течением. По ней плывет на небольшом плотике отчаявшийся и уставший человек. Плотик этот он нашел случайно, вариантов выбора не было. Весел либо паруса у него нет. Он пытался грести руками, но уже устал бороться, выбился из сил, свыкся со своей незавидной судьбой и плывет туда, куда его несет река. Даже если впереди этого путешествия будут острые камни, водоворот или водопад, он ничего не в силах сделать. Если он потеряет свой плот, он утонет. Ведь плавать он тоже так и не научился...*

Вот это как раз безвольное следование течению.

*И есть другой человек. Он научился плавать и изучил основы речного судоходства. Сам сделал или приобрел для себя надежную лодку с парусом и плывет в ней. Еще у него есть весла. Он плывет тоже по течению, экономит силы, да и путь к своей цели он проложил так, чтобы максимально использовать силу течения реки. Он двигается уже осмысленно и умеет*

*управлять в разумных пределах этим течением. Используя при этом, если нужно, и силу ветра и собственную силу.*

*Он может обходить препятствия. Он может приставать, если нужно, к берегу или к островам. Он позаботился и том, что будет, если его лодка все-таки разобьется о камни. У него есть запасной вариант – спасательный жилет, умение плавать и знание, что можно и нужно делать в этой ситуации. Он уже не безвольный странник, он управляет своим движением. И использует силу реки, чтобы достичь точки назначения, которую он сознательно выбрал.*

Именно вот такое движение и есть яркая иллюстрация принципа экономии силы и энергии.

### **Мудрые фразы об экономии энергии:**

*Я хочу танцевать до 100 лет. А если не лениться более 40 не протянешь...*  
(Майя Плисецкая)

*Иногда нужно отступить, чтобы потом дальше прыгнуть. (Французская пословица)*

*В айкидо мы никогда не атакуем. Атака – это доказательство того, что человек потерял над собой контроль. Никогда не беги от брошенного тебе вызова, но и не пытайся сдерживать или контролировать оппонента с применением силы. Позволь атакующему двигаться так, как он хочет и сразу образуй с ним одно целое. Никогда не догоняй оппонента. Перенаправляй каждую атаку и оказывайся позади нее. (Морихей Уесиба)*

## Принцип комфортности (К)

---

*Иного поставь в дурацкое положение, а ему и там комфортно.*

*(Гарри Симанович)*

Суть этого принципа в том, что в любых занятиях, на тренировках, в работе и прочих видах деятельности нужно стремиться сохранять состояние комфорта. И внутреннего, и внешнего.

Именно в этом случае вы будете по-настоящему продуктивны и эффективны. Должно всегда присутствовать желание заниматься тем, чем вы занимаетесь в текущий момент. По возможности не должно быть никаких раздражающих и дискомфортных факторов.

Если эти факторы присутствуют, то нужно или переключиться на другое занятие, или сменить обстановку, или постараться убрать эти факторы.

Например, вы работаете с коллективом сотрудников в офисе. Сосредоточены на каком-либо важном деле. Оно вам нравится, и вы испытываете комфорт от его выполнения. И вдруг кто-то из сотрудников включает громкую музыку, которая вам еще к тому же совсем не нравится. Вы сразу почувствуете, что, даже несмотря на глубокую сосредоточенность этот внешний фактор начинает вам сильно мешать. И чем больше вы от него пытаетесь «закрыться», тем больше он вам мешает. Результативность труда в итоге резко падает...

Что делать? Вариантов, как всегда, несколько. Я рекомендую в этом случае не терпеть и злиться, а постараться разрешить ситуацию. Проще всего поговорить с человеком и честно сказать ему, что музыка вам мешает. Если вы будете корректны, доброжелательны, но при этом настойчивы, проблема разрешится с минимальными усилиями с вашей стороны.

Если проблема имеет циклический характер и воспроизводится с достаточной регулярностью, здесь уже от вас могут понадобиться более радикальные решения. Вплоть до смены окружения, где вы сможете себе все-таки обеспечить нормальное состояние комфорта.

Или изменения самого себя, если вы почувствуете и поймете, что проблема является ничем иным, как отражением в реальности каких-то ваших не совсем приятных качеств.

Итак, я рекомендую сознательно поддерживать в себе состояние комфорта. Но тут мне многие могут возразить. А как же популярная рекомендация о том, что нужно «постоянно выходить из зоны комфорта». Которую буквально «вдалбливают» на различных бизнесовых и психологических тренингах.

Ведь считается, что если человек не будет постоянно выходить из «зоны комфорта», никакого развития и повышения личной эффективности не будет. Серьезного успеха добиться невозможно. Об этом написано множество книг весьма именитых авторов, например, известная книга Брайана Трейси «Выйди из зоны комфорта».

Попробую разъяснить свою позицию подробнее.

Во-первых, состояние комфортности не равно банальной лени и бездействию. Если вам комфортно ничего не делать, причем перманентно, действительно, ни о каком развитии и ни о каком изменении жизни речь идти не может. Потому как без действий нет изменений.

Но когда вы что-то делаете, любое дело, осмысленное как необходимость и поставленное как цель (неважно, большая или малая), вот здесь уже состояние

комфортности весьма уместно. Вы сами сознательно выбираете из списка дел именно то, которое вам комфортно делать в данный момент времени в данном месте.

Во-вторых, если постоянно выходить из зоны комфорта, положительные сдвиги, конечно, будут, особенно в первое время. Но вместе с ними будут и постоянные стрессы. Накапливаясь, эти стрессы будут создавать блоки, делать вас все более и более напряженным. Результатом всего этого, как правило, являются болезни или серьезные нервные срывы.

Поэтому я советую не выходить резко из зоны комфорта, а очень плавно, постепенно и осторожно расширять ее. В полном соответствии с принципами 5П.

Фактически вы постоянно чуть-чуть выходите из комфортного состояния и очень быстро восстанавливаете его. И так шаг за шагом, итерация за итерацией. Получается постепенное и контролируемое изменение, которое в каждый момент времени не приносит в вашу жизнь резкий дискомфорт или напряжение.

Чтобы все стало еще более понятно, поясню на примере смены режима дня, о котором мы еще будем говорить в этой книге.

Допустим, ваш привычный режим дня выглядит так: вы ложитесь в час ночи и встаете в восемь часов утра. Вы хотите изменить его на новый режим: лечь в 23.00 и вставать в 6.00. Если сменить резко, дискомфорт вам обеспечен, и в течение достаточно длительного времени, проверено :)

Разумнее будет разбить эту задачу по итерациям. Например, каждый день лечь и встать на 5 минут раньше чем в предыдущий. В итоге весь цикл

изменения займет у вас 24 дня. Но при этом вы сохраните состояние комфорта и плавно перейдете в новый режим, без каких-либо особых напряжений и потрясений для организма.

### **Мудрые фразы о комфорте и комфортности:**

*Комфорт - это то, что отличает простоту от аскетизма. (Автор неизвестен)*

*Комфотность – есть главный критерий отделения зерен от плевел. (Сергей Бородин)*

*Чем ближе к Богу, тем больший душевный комфорт и умиротворение ты испытываешь, и это не удивительно ведь ребенок тоже чувствует себя в безопасности, находясь рядом с родителями. (Ю. СЕРЕЖКИН)*

*Берите пример с кошек – главных ценителей комфорта! (Джеймс Херриот)*

## Принцип Созерцательности (С)

---

*Надпись "Выполнено 99%" радует только первые три часа...  
(Из архивов eku.ru)*

Этот принцип учит вас сразу нескольким новым качествам:

1. Умению посмотреть на себя и события в своей жизни как бы «со стороны».
2. Умению «держат паузу», давать проблеме время разрешиться самой собой.
3. Определенной спонтанности в собственных действиях.

Умение смотреть на себя и проблемы со стороны очень часто пригодится вам в жизни. Как применяется этот принцип?

В определенные моменты, решения различных проблем, вы отключаете свой логический разум и как будто наблюдаете за собой и проблемой «со стороны». Не думаете и не анализируете, а даете возможность энергии просто течь через себя, а своему телу и разуму реагировать спонтанно.

Во многих случаях при возникших проблемах нет необходимости даже и реагировать. Нужно только дать им немного времени «отстояться». Наблюдать за ними, созерцать, что происходит, но не вмешиваться. Не заикливаться на ситуации. Переключиться на что-то другое.

Вы удивитесь, но при таком подходе большинство проблем и сложностей уйдут сами по себе из вашей жизни, без вашего, казалось бы, прямого участия.

Для оставшихся вам следует добавить реальные действия по их разрешению, но согласованные с другими описанными здесь принципами: простоты, интуиции, экономии энергии и др.



И эти проблемы тоже решатся благоприятно для вас и с минимальными потерями энергии с вашей стороны.

Может возникнуть вопрос: «А как узнать границу, понять момент, когда уже необходимо закончить созерцание и перейти к действиям?».

Подсказку здесь может дать вам опять же ваша интуиция. Просто задайте себе вопрос: «Подождать ли мне еще или предпринять действия такие-то либо такие-то». И прислушайтесь к ощущениям по каждому варианту. Если пора действовать, вы поймете.

### **Мудрые фразы о созерцании и созерцательности:**

*Стихия любого человека, я глубоко убежден в этом, не труд, а созерцание.  
(Чарльз Лэм)*

*Созерцание рождает размышления. (Евгений Ханкин)*

*Не спеши, дай времени самому поработать – созерцание событий будет тебе утешением. (Нейах)*

*Созерцание - высшая ступень опыта. (Анжелика Миропольцева)*

*Ум - достижение, мудрость... - созерцание. (Михаил Богородский)*

Что ж, мы познакомились с новыми принципами системы «Код Феникса». Теперь задача - принять их и научиться применять в своей жизни.

Тут у кого-то может возникнуть вопрос: «А что делать, если эти принципы или часть из них мне не комфортны или вызывают недоверие?»

Ответ тут простой. Попробовать. Медленно, плавно, не выходя из «зоны комфорта», а, как я уже говорил, расширяя ее. Не нужно сразу резко перестраивать свою жизнь, пытаясь подстроиться под новые для себя принципы. Следует попробовать их действие на малых и незначительных проблемах или задачах.

Если получилось и есть положительный опыт, попробовать еще раз, заодно увеличив «калибр» задачи/проблемы. Так малыми шагами вы или примете их для себя, либо откажетесь от них. И это тоже нормально.

Нет «железобетонных» правил и принципов, которые подходят всем и для каждого работают со 100% эффективностью. Мы все очень разные, да и путей, которые приводят к похожим результатам, всегда несколько.

Самый главный совет, который я хотел бы тут дать, - старайтесь никогда не отрицать что-либо, не получив в этом свой собственный, пусть даже малый опыт.

Почему многим понравилась и пришлась по душе моя первая книга? Она была тоже подчинена принципам ПИРБЭКС. И, судя по отзывам, для многих читателей информация «ложилась» совершенно естественно. И у многих было ощущение, что это все просто, это и так уже все мне известно и понятно. А книга лишь дала толчок, побудила к действиям.

Да, вам действительно уже все известно. Все необходимые знания всегда были и есть в вас самих. Нужно только это осознать, научиться прислушиваться к себе и начать действовать.

Теперь переходим к следующей части книги, которая посвящена практикам сохранения и приумножения собственного здоровья и личной энергии.

## ЧАСТЬ 2. ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ



<a href="#"><u>Формула здоровья</u></a> .....	49
<a href="#"><u>Режим дня</u></a> .....	52
<a href="#"><u>Комфортный утренний подъем</u></a> .....	60
<a href="#"><u>Пять упражнений для глаз</u></a> .....	63
<a href="#"><u>Утренний точечный самомассаж</u></a> .....	66
<a href="#"><u>Полезные утренние процедуры</u></a> .....	70
<a href="#"><u>10 волшебных упражнений</u></a> .....	78
<a href="#"><u>Закаливание методом контрастного душа</u></a> .....	87
<a href="#"><u>Основы медитации</u></a> .....	90
<a href="#"><u>Пальцовки. Упражнения для развития мозга</u></a> .....	112
<a href="#"><u>Рекомендации по питанию</u></a> .....	114
<a href="#"><u>О пользе трав и травяных чаев</u></a> .....	118
<a href="#"><u>Как стать неуязвимым для болезней</u></a> .....	131
<a href="#"><u>Полезные ссылки на статьи по теме «Здоровье и энергия»</u></a> .....	142

## Формула здоровья

---

*Единственный способ сохранить свое здоровье - это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится...  
(Из архивов eku.ru)*

Для обретения настоящего счастья и гармонии в жизни очень важно оставаться здоровым. Причем речь идет не только о личном здоровье, но и о здоровье всех членов вашей семьи.

Плюс вам совершенно необходимы источники, откуда вы сможете «заряжаться» энергией и заражать ею других людей.

Наверное, вы и сами не раз замечали, что как только серьезно начинает болеть хоть кто-нибудь в семье, то уже становится не до саморазвития и не до «сворачивания гор». Все мысли заняты другим. Поэтому важно определенные привычки привить не только себе, но и постараться втянуть в этот процесс всех членов семьи. Понемногу, потихоньку – это вполне возможно, несмотря на начальные скепсис или неприятие, проверено... :)

Физическое и психическое здоровье - необходимое условие для поддержания хорошего настроения, позитивного настроя, для высокой личной продуктивности и эффективности. А все эти качества, в свою очередь, совершенно необходимые условия для глобальных изменений в своей жизни.

«Здоровье уходит рекой, а возвращается по каплям», - говорят на Востоке. И это действительно неопровержимая истина.

Я могу сказать с уверенностью, что практически каждый человек ежедневно, пусть и неосознанно, разрушает свое здоровье. Неправильным режимом дня, малой активностью и подвижностью, неправильным дыханием, неправильным

питанием, неправильным мышлением, плохими мыслями, неумением полноценно расслабляться и пр. Добавьте сюда еще стрессы и множество других негативных внешних факторов, таких, как экология, генетика, вредные продукты, вредные привычки, и получается, как говорится, «Картина маслом»...

Да, во многом мы имеем дело именно с теми самыми неправильными привычками, о которых мы говорили в первой книге. И в то же время нам не хватает выработанных правильных привычек, чтобы не растрачивать здоровье, а наоборот, усиливать его.

В общем и целом я могу сделать такой вывод. Каждому из нас и всем членам нашей семьи необходимо постоянно выполнять определенные действия для поддержки и укрепления здоровья, возвести их в ранг привычки. Это фундамент. Без этого не будет никакого существенного роста и настоящего счастья. Поверьте, быть успешным, обеспеченным, но больным человеком – не много радости...

Между тем, каждому человеку под силу не болеть вообще.

Что нужно для сохранения и приумножения здоровья? Соблюдение определенных принципов и рекомендаций, причем в комплексе. Вот список необходимых действий, которые я назвал для себя «Формула здоровья».

Итак, чтобы не болеть, нужно:

1. Ежедневно выполнять определенные упражнения и определенные практики (физические, для позвоночника, дыхательные, упражнения на расслабление и т.д.).

2. Ежедневно выполнять простые бытовые рекомендации по сохранению здоровья (проветривание помещений, поддержка оптимальной температуры, влажности и пр.).
3. Избавляться от деструктивных привычек и прививать себе полезные.
4. Придерживаться правильного режима дня.
5. Больше двигаться.
6. Правильно питаться и пить много чистой воды.
7. Научиться позитивному мышлению и сделать его абсолютно естественным для себя.
8. Контролировать свои мысли, эмоции, слова, действия.
9. Научиться расслабляться. Избавляться от напряжений зажимов, которые приводят к болезням.
10. Найти себе дело и занятие по душе. Постараться, чтобы оно стало вашим основным источником доходов.
11. Поставить себе большие, значимые цели в жизни и сознательно, ежедневно двигаться к ним.

Хочу обратить ваше внимание на то, что методика оздоровления системы «Код Феникса» - это не методика избавления от определенных болезней (хотя в ходе выполнения рекомендаций системы ваш организм будет приходить в равновесие и многие болезни уйдут). Это прежде всего методика профилактики болезней. Она учит вас построить свою жизнь таким образом, чтобы сделать вас неуязвимым для болезней.

Так давайте начнем знакомиться с рекомендациями системы оздоровления «Код Феникса».

И начнем мы, пожалуй, с одного из самых важных компонентов - изменения своего режима дня.

## Режим дня

---

*Счастье - это когда время в которое  
просыпаешься и высыпаешься совпадает...*  
(Из архивов eku.ru)

Не знаю, как у вас, но у меня многие годы была постоянная проблема с нехваткой времени, и я постоянно изыскивал способы, где его еще дополнительно взять...

Дошло до того, что ежедневная текучка дел по работе забивала весь день, не оставляя практически никакого времени на хобби, не говоря уже о каких-либо развлечениях...

Как ни крути, но в сутках только 24 часа, из которых для обеспечения жизнедеятельности хотя бы несколько желательно еще и спать. :)

Я несколько раз посещал курсы по тайм-менеджменту, читал умные книжки, использовал разные полезные компьютерные программы для управления временем, типа MLO, но все равно не успевал.

Из пары десятков запланированных на день задач всегда оставалось 5-10 нерешенных. За неделю их могло скопиться 50, за месяц 200... Потом уже страшно заглядывать в список дел :)

Куда расходуется мое личное время, я оценивал, делегировать задачи худобно тоже научился (или, точнее, продвинулся в этом деле). Следующим шагом стал эксперимент со сменой режима дня.



Я решил, что нужно сформировать для себя правильный режим дня, для улучшения самочувствия, для оздоровления, для увеличения эффективности и продуктивности, но так, чтобы при этом оставалось время на хобби.

Надо сказать, что я всегда считал себя «совой». Ложился достаточно поздно, вставал тоже поздно (если позволяли обстоятельства).

Вечером, когда наконец-то ложился спать ребенок, примерно в 23.00 я садился за ноутбук доделывать дела. Накопившаяся за день усталость давала о себе знать, и производительность была, мягко говоря, "не ахти". Примерно в 2 ночи я укладывался спать и потом в 7.30 вставал. Т.е. на сон уходило примерно 5 часов 30 минут (засыпаю я всегда мгновенно).

Времени этого для сна катастрофически не хватало, и весь последующий день это так или иначе ощущалось. Энергия приходила только под вечер, тогда же пропадало и желание спать. Отсыпался я в субботу, единственный день, когда мог себе это позволить.

Когда я работал «наемником», такой режим, в принципе, не особо напрягал, но когда начал заниматься собственными проектами и собственным бизнесом, я понял, что нужно перейти на правильный режим дня. Понял, но не спешил, поскольку очень трудно зачастую решиться сломать годами устоявшиеся привычки, да и что представляет собой этот "правильный режим дня", представлял весьма расплывчато.

### ***Начало смены режима дня***

Катализатором процесса стала миниатюрная восточная женщина с интересным именем Лхама. Она работает бизнес-консультантом и консультантом по личностному росту.

Я познакомился с ней, когда записывался эфир одной телепередачи про мой проект «Маркет в городе».

Она туда была приглашена в качестве эксперта. Мы познакомились, и в начале марта 2012 года, при очередном приезде в Томск, она провела в нашей команде стратегическую сессию.

Лхама очень интересный человек, работала бухгалтером, потом создавала свои бизнесы, потом уехала в Москву и за короткое время без связей стала топ-менеджером в крупной федеральной госкорпорации (причем была там единственной женщиной).

Однако через несколько лет, имея все блага, Лхама поняла, что ее путь – это консалтинг в области личностного развития лидеров. С тех пор потеряла в доходах, но занимается любимым делом и по настоящему счастлива (ко времени написания этой книги ее доходы уже вернулись к прежнему уровню, но уже на любимом деле!).

Под конец стратегической сессии мы коснулись вопросов управления временем, где Лхама рассказала про свой опыт. Нужно отметить, что она серьезно занимается духовными практиками, йогой, пранаямой, соблюдает строгую диету, является сыроедом.

Соблюдает она и режим дня: ложится спать в 21.00 и встает в 3.00 утра (кстати, раньше Лхама тоже считала, что она «сова»).

### ***Какое время и для чего нужно использовать***

Дальше Лхама рассказала всем нам, что лучше делать и в какие часы в соответствии с ритмами Вселенной:

1. Идеальное время для сна с 21.30 до 0.30, в эти часы организм отдыхает лучше всего и это время можно умножить на два, т.е. как будто спал не три часа, а сразу шесть.
2. Вставать лучше всего в 3.00 утра. В это время начинает поступать энергия Творца и можно начать заниматься подготовкой организма к работе: выпить стакан теплой воды, умыться, почистить зубы и язык, сделать суставную гимнастику, принять душ, заняться йогой, пранаямой, медитацией и т.д.
3. С 4.00 утра до 7.00 утра идет самая мощная энергия творчества. В это время начинаем работать, заниматься творчеством и т.п. Гарантированы высокая работоспособность и большое количество новых идей и мыслей.
4. С 7.00 до 9.00 – интенсивность творческой энергии уменьшается на треть.
5. А с 9.00 до 12.00 творческая энергия понемногу начинает идти на спад, заканчиваясь к 13.00. Но это время на работе еще имеет смысл использовать для важных обсуждений, мозговых штурмов и прочей созидательной активности.
6. Идеальное время для обеда с 12.00 до 14.00.
7. Дальше до вечера следует заниматься той самой различной рабочей текучкой. Творческих и прорывных обсуждений сделать, как правило, не получится.
8. После 19.00 не стоит больше принимать пищу.
9. Время с 18.00 до 21.00 лучше всего посвятить семье, близким людям, друзьям или тренировкам. Работать противопоказано :)

10. Ну, и самое сложное. Внимание! В выходные режим менять нельзя! Чтобы организм окончательно привык к новому режиму, нужно придерживаться его 30-40 дней.

Вот такой "простой" алгоритм. :)

Чтобы смена режима дня согласовывалась с принципом Комфортности, рекомендуется производить ее постепенно, например, описанным выше в этой книге методом 5-минутных сдвигов времени отхода ко сну и подъема.

### ***Мой опыт перехода на правильный режим дня***

Лхаме я доверял полностью, поэтому решил в очередной раз круто изменить жизнь :) Для меня это очень ответственный шаг, потому что если я что-то меняю, то, как правило, всерьез и надолго.

Итак, я начал тогда приближаться к правильному режиму. Пока еще не идеальному. Ложиться получалось только в районе 22.30, вставать в 5.00 утра.

Кроме того, тогда я еще не осознавал важности принципа комфортности и произвел смену режима не плавно, а резко. Вот что потом происходило:

1. Первые две недели было очень тяжело вставать, весь дальнейший день я испытывал постоянный дискомфорт, очень хотелось спать.

2. После двухнедельной "ломки" вставать я стал достаточно легко и без будильника. Будильник – это дополнительный стресс для организма. Можно использовать простую технику, чтобы просыпаться самостоятельно. Но об этом поговорим в следующей главе.

3. Утром я стал позволять себе полноценную часовую тренировку, включающую суставную гимнастику, комплекс йоги, боевую практику и медитацию. Раньше успевал посвятить этому с утра не более 15-20 минут.

4. С 6.00 до 8.00 я работал, и делал за эти два часа в два раза больше, чем раньше за три ночных. При этом, действительно, намного чаще приходили в голову интересные и полезные идеи, мысли.

5. В течение дня работоспособность выросла на порядок. Теперь поставленные на день задачи я успевал выполнить все или оставалось совсем немного.

6. Со временем практики правильного режима дня продуктивность все больше и больше возрастает. Чувство отдыха совершенно полноценное. Действительно, высыпаясь и начинаешь каждый день со "свежей" головой.

Вот уж точно не зря говорят – «Кто рано встает, тому Бог дает!»...

Не могу сказать, что в последующие годы я все время строго придерживался описанного режима. С тех пор мой режим дня несколько раз изменялся и «проваливался» в силу разных веских причин. Например, последняя - рождение второго ребенка.

Но теперь я снова восстанавливаю его, следуя принципу комфортности. Потому что уже знаю, сколько силы и энергии это дает и насколько помогает в жизни. И какой сильный оздоравливающий эффект от правильного режима и возможности полноценно высыпаться.

Наверное, многие после прочтения этой главы посетуют, дескать: «Ну, это все хорошо, когда ты живешь один. А как быть, если есть семья? Как придерживаться подобного режима? Как, например, умудриться ложиться рано? Если все остальные ложатся поздно?»

Тут я могу сказать вам вот что. Дорогие мои! Конечно, наличие семьи, детей и прочих социальных «уз» значительно усложняют любые эксперименты по саморазвитию и изменению своей жизни.

Не зря ведь люди во все века становились аскетами, отшельниками, уходили в монастыри и пещеры и там обретали истину и просветление...

Но, во-первых, эта книга не учит вас, как прийти к просветлению (хотя, возможно, косвенно может поспособствовать этому), она учит обрести большее счастье и большую гармонию в жизни.

А, во-вторых, испокон веков всегда было несколько путей достижения примерно одного и того же результата: «Путь Воина», «Путь Мага», «Путь Жреца», «Путь Отшельника» и... «Путь Семьи».

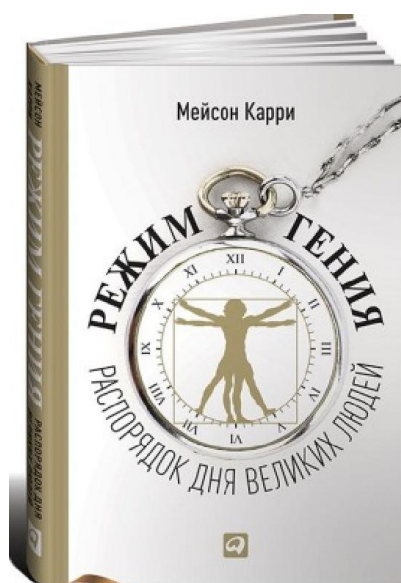
Причем последний считался одним из самых сложных и в то же время благородных.

Главная сложность тут в том, что воспитывать и изменять приходится не только себя, но и членов своей семьи.

Но это возможно, я это могу утверждать на своем опыте. Главное - двигаться мягко, естественно, ненавязчиво, неторопливо. Но постоянно и упорно. Полностью в соответствии с принципами 5П и ПИРБЭКС.

В этой главе изложен идеальный режим. Приближаться можно и нужно к нему плавно и постепенно. Попробуйте первым серьезным рубежом взять, к примеру, следующий: ложиться спать в 22.00 и вставать в 5.00 или в 6.00. С

ежедневным сдвигом времени – 5, максимум 10 минут. Займет это все у вас, скорее всего, примерно 30 дней.



Кстати, несколько лет назад я купил и прочитал интересную книгу Мейсона Карри "Режим гения. Распорядок дня великих людей". Рекомендую для прочтения. Вы наглядно сами увидите, что большинство великих людей, осознанно или нет, но придерживались режима дня, подобного описанному в этой главе, и вставали очень рано.

Что ж, теперь давайте я научу вас, как можно просыпаться без будильника, и расскажу, что это вам дает.

## Комфортный утренний подъем

---

*Ну почему вечером не хочется спать так, как утром?...*  
(Народное наблюдение)

В течение уже нескольких лет я просыпаюсь утром в нужное мне время без помощи будильника. С точностью буквально до минуты. Причем не в одно и то же время, а именно в то, которое захочу.

И мне до сих пор эта возможность человека отмерять время с помощью внутренних часов кажется невероятным и непостижимым чудом :)

Первый будильник был придуман американцем Леви Хатчинсом в 1787 году. И с тех самых пор люди испытывают постоянный стресс от утренних "насильных" пробуждений.

Действительно, в большинстве случаев, когда вы просыпаетесь по будильнику, имеют место быть не очень приятные последствия (явно нарушается принцип Комфортности):

1. Организм испытывает стресс и дискомфорт от внезапного прерывания сна, что со временем сказывается на физическом и психическом здоровье.
2. Человек испытывает чувство явного недосыпа утром после пробуждения и сонливость в течение дальнейшего дня. Не чувствует себя отдохнувшим.
3. Работоспособность и продуктивность в течение дня значительно снижается.

Всего этого можно избежать, если научиться просыпаться в нужное время самостоятельно. В некотором роде "завести свой внутренний будильник".



Примерно за час до того, когда человек планирует проснуться, организм начинает выбрасывать в кровь более высокую дозу гормона адренокортикотропина, и это подготавливает человека к пробуждению. Итак, перехожу к описанию техники, которую я использую.

### ***Как просыпаться в любое нужное время без будильника***

1. Подготовьтесь ко сну и лягте в кровать. Закройте глаза и представьте себе какие-либо реальные часы в вашей квартире или комнате. Неважно, большие или маленькие. Неважно электронные или механические.

Я вообще в последнее время представляю себе часы на главном экране моего смартфона. Лучше, если часы будут рядом, чтобы после пробуждения сразу проверить, насколько точно получилось проснуться в запланированное время.

2. Представьте, что на этих часах стрелки или цифры указывают то время, в которое вы хотите проснуться.

3. Теперь дайте себе мысленно команду: "Я просыпаюсь во столько-то часов, столько-то минут". Именно так, в настоящем времени, как я написал. Повторите фразу 3-5 раз.

4. Засыпайте. Спите. Просыпайтесь. Проверяйте время :)

Все это очень просто, но это действительно реально работает! Попробуйте!

## ***Дополнительные рекомендации по пробуждению без будильника***

1. Первое время для подстраховки ставьте реальный будильник минут на 5 позже запланированного времени.

2. Много в вашем утреннем самочувствии после пробуждения зависит от вашего режима дня. И если вы спите, скажем, всего 4 часа, не ждите, что будете чувствовать себя отдохнувшим. Даже если проснетесь самостоятельно без будильника. На мой взгляд, абсолютный минимум сна для взрослого человека - 6 часов. Лучше 7, и совсем уже хорошо - 8. При этом час времени сна до 0.30 может считаться за два. В общем, еще раз перечитайте предыдущую главу :)

Я надеюсь, что эта техника пробуждения без будильника станет для вас одной из повседневных привычек. Она действительно принесет вам пользу во всех аспектах жизни.

Проснулись? Замечательно! А теперь я расскажу вам о 5 простых упражнениях для глаз, которые я делаю каждое утро сразу после пробуждения.

## Пять упражнений для глаз

---

*Говорят, что у Кутузова не было одного глаза!  
Это неправда – у Кутузова был один глаз!  
(Из архивов eku.ru)*

Думаю, вы согласитесь, что глаза - наиважнейший из органов человека. И здоровье глаз просто необходимо для полноценной, насыщенной, счастливой жизни.

Поэтому очень важно постоянно заботиться о нашем зрительном аппарате и постоянно тренировать его.

Ежедневно, сразу после пробуждения и в случаях, когда глаза переутомились (особенно при состоянии жжения, так называемого «песка в глазах»), я делаю 4 простых упражнения. Они действительно очень простые, но в то же время очень действенные. Весь комплекс займет пару минут.

Итак, сразу после пробуждения я еще не открываю глаза, а делаю первое упражнение:

### 1.

Глаза закрыты. Делаем 5 вращений глазными яблоками в одну сторону и 5 в другую. Затем, также с закрытыми глазами, делаем скашивание глазных яблок в стороны: влево-вправо-вверх-вниз (тоже 5 раз). И, наконец, 5 раз «прорисовываем» глазными яблоками символ бесконечности.

### 2.

Второе упражнение – это полный повтор первого, но глаза уже открыты.

### 3.

Третье упражнение. Выберите какой-либо объект в нескольких метрах от вас. Теперь вам нужно поочередно 10 раз выполнить фокусировку глаз на кончике носа и на этом дальнем объекте.

### 4.

Четвертое упражнение. Примерно 20 секунд делаем быстрые моргания глазами. В самом конце закрываем глаза с напряжением секунды на 2 и потом открываем.

На этом простой мини-комплекс для глаз закончен.

Особенно важен этот комплекс для тех, кто по роду деятельности очень много времени проводит за компьютером или за рулем автомобиля.

Если вы выполнили упражнения за компьютером, будет неплохо закончить этот комплекс еще одним полезным упражнением, которое называется «пальминг». Смысл его простой, дать глазам возможность немного отдохнуть в полной темноте. Полную темноту для глаз вы в силах сделать с помощью своих рук. Выполняется пальминг очень просто. Кисти рук складываются и накладываются на глаза, как показано на фотографии:



При этом кисти слегка округлены, чтобы вы могли под ладонями открыть глаза, не задевая при этом руки ресницами. Теперь вам нужно подкорректировать позицию рук так, чтобы закрыть все даже самые мельчайшие щелочки, через которые проникает свет. В итоге вы создадите «черный экран» даже при достаточно сильном внешнем свете.

В этом положении нужно находиться пару минут. Идеально – 5. Глаза при этом получают очень хороший отдых.

Закончили? Теперь можно продолжить работу.

Но вернемся к утренним упражнениям. Как правило, сразу после упражнений для глаз я делаю точечный самомассаж.

## Утренний точечный самомассаж

---

*Мужчина, заплативший за тайский массаж 5000 рублей, почувствовал подвох уже после слов: «Рельсы рельсы, шпалы шпалы...»  
(Из архивов eku.ru)*

Самомассаж по точкам - это весьма полезная для здоровья техника. Я выполняю его утром после пробуждения, до подъема.

При этом я делаю главным образом массаж точек на лице и голове. Но они связаны в свою очередь с различными внутренними органами, что благотворно сказывается на всем организме.

Вообще, точечный массаж имеет научное название – **акупрессура**.

Акупрессура давно уже доказала свою эффективность в профилактике и лечении множества болезней, а также в деле укрепления организма и иммунитета.

Опирается этот метод на теорию и практику традиционной китайской медицины (ТКМ). Но в настоящее время применяется повсеместно, в том числе и в ведущих европейских клиниках.

Надо отметить, что теория акупрессуры достаточно сложная и объемная. Кто интересуется этим подробнее, я могу порекомендовать почитать дополнительную литературу. Там вы подробнее узнаете о теории Инь и Ян, меридианах, плотных и полых внутренних органах и других аспектах теории.

Тем не менее, практиковать нижеописанный комплекс можно и без глубоких познаний теории ТКМ. Этот комплекс позволит вам до конца проснуться,

активизирует нервную систему, благотворно повлияет на все основные внутренние органы и на здоровье глаз.

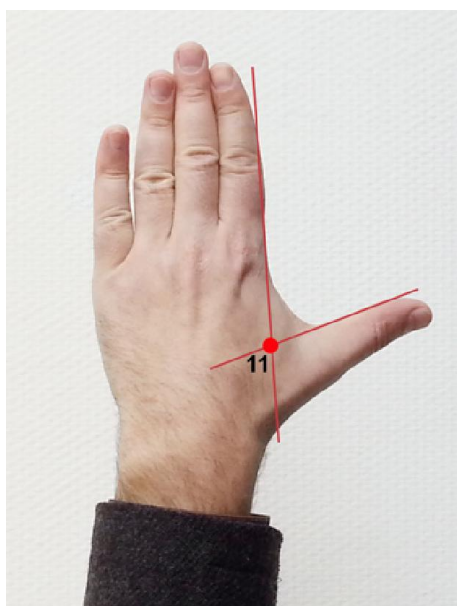
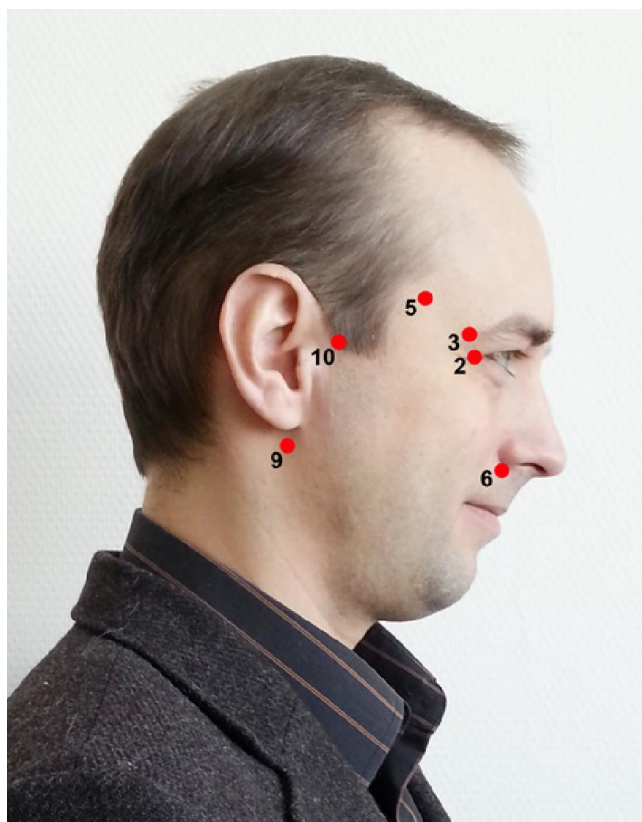
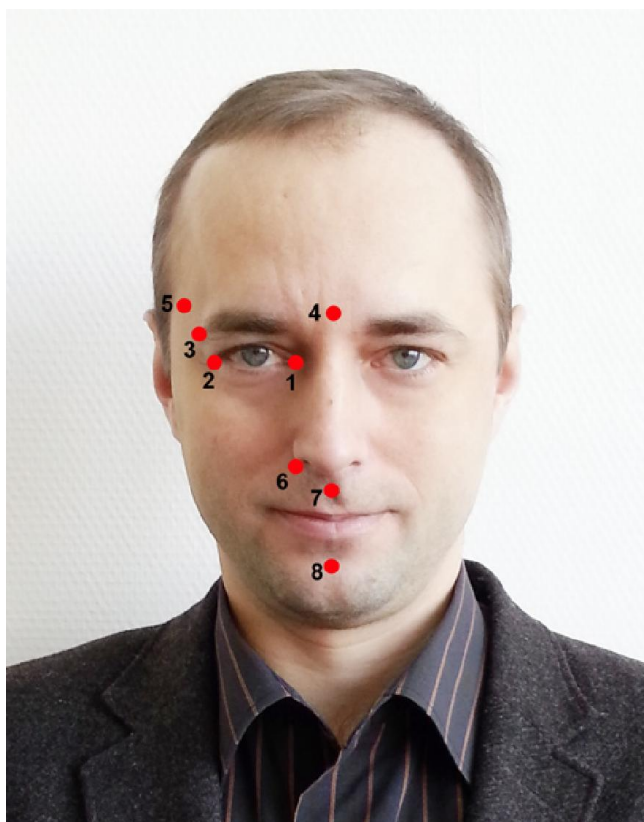
Нажатия выполняются кончиками указательных или средних пальцев. Нажим несильный, после чего круговые движения сначала в одну сторону 12 раз, потом в другую. Кожа при этом немного оттягивается.

Критерий правильного нахождения точки следующий. Практическая любая из описанных здесь точек - это выраженное, слабо или сильно, углубление на «рельефе» головы. Поэтому старайтесь нащупать пальцем именно его.

Весь массаж занимает примерно 3 минуты.

Я буду использовать китайскую терминологию названия точек как общепринятую.

Итак, вот те точки, которые мы будем массировать:



Обратите внимание, что некоторые точки парные, симметричные, а некоторые единичные и находятся на центральной линии.



1. Начинаем с точек «цзинмин», которые расположены на внутренних уголках глаз (1).
2. Далее парные точки «тунцзыцзяо» на внешних уголках глаз (2).
3. Затем массируем парные точки «сычжукун» на внешних кончиках бровей (3).
4. Теперь массируем точку «иньтай» между бровей, так называемый «третий глаз» (4).
5. Массируем парные точки «тайян» на висках (5).
6. Массируем парные точки «цзюйляо (хэцзяо)» около пазух носа (6).
7. Массируем точку «женьчжун (шуйгоу)» под носом (7).
8. Массируем точку «чэнцзян» на подбородке (8).
9. Массируем парные точки-впадины «ифын» под ушами (9).
10. Массируем парные точки «хэляо» над ушами, там, откуда начинается линия ушей (10).
11. Теперь массируем точку «хегу» на пересечении указательного и большого вытянутых пальцев руки (11).
12. И, наконец, массируем точку «лаогун», которая находится в центре ладони. Чтобы ее найти, сожмите пальцы в кулак. Эта точка будет между средним и безымянным пальцем (12).

Что ж, точечный массаж сделан. Теперь можно потянуться и вставать. После подъема я обычно выполняю несколько полезных утренних процедур.

## Полезные утренние процедуры

---

*Сегодня утром по зеркалу показывали какие-то ужасы...*  
(Из архивов eku.ru)

В этой главе я расскажу о пяти простых процедурах, которые выполняются утром после сна. Займут они у вас в совокупности не более 5 минут, а пользы для организма дадут достаточно много.

Ну, и как обычно во всем, наиважнейшее значение имеет регулярность (один из принципов 5П). Если начали делать что-то, делаем каждый день. При условии постоянства, как и в других делах, малые результаты придут через 3 месяца, а большие – через 3 года.

Итак, утренние процедуры. Из ингредиентов вам понадобятся: лимон, чистая некипяченая вода, мед, активированный уголь, раствор перекиси водорода и свежее страусиное яйцо.

Насчет яйца – шутка, а вот остальное купите, благо, денег много не потребуется :)

### **1. стакан теплой воды**

Первое, что вам нужно сделать сразу после подъема, это пойти и выпить стакан теплой воды с небольшим количеством лимонного сока.

Процедура очень простая.

Берете негазированную, некипяченую (!) и очищенную воду (купленную, очищенную заморозкой или пропущенную через фильтр и отстоянную хотя бы

8 часов), наливаете в кружку или стакан. [Подробнее об очищении воды в домашних условиях...](#)

Нагреваете ее до теплого состояния, только не в микроволновой печи (вода не должна быть горячей и тем более кипятком).

Отрезаете и добавляете туда же тонкую дольку лимона или просто выдавливаете немного лимонного сока. Лимоны, кстати, лучше покупать с тонкой кожурой. Лаймы тоже подойдут. Внимание! Лимонная кислота в виде порошка не является заменителем!

Можно еще наполнить воду любовью, дальше в этой книге я расскажу, как это делается.

Теперь выпиваете воду быстро и маленькими глотками. Обратите внимание, что до приема пищи у вас должно пройти после этого минимум 30 минут.

### **Чем полезна горячая вода натощак?**

1. Вода вымывает отходы пищеварения, шлаки и токсины из желудочно-кишечного тракта и подготавливает его для приема пищи. В целом можно вообще привести в норму всю пищеварительную систему.
2. Улучшается обмен веществ, исчезают многие проблемы, связанные с ним (прыщи, угри, высыпания).
3. Вода с лимоном эффективно чистит печень. Лимонный сок стимулирует печень на выброс токсинов, а вода сразу же выводит их.

4. В лимонном соке много микроэлементов и витаминов (калий, магний, кальций, фосфор, натрий, железо, каротин - 0,01 мг, витамин В1 - 0,04 мг, витамин В2 - 0,02 мг, витамин В5 - 0,2 мг, витамин В6 - 0,06 мг, витамин Вс - 9,0 мг, витамин С - 40-70,0 мг, витамин РР - 0,1).

5. Употребление большого количества воды эффективно разжижает кровь.

В дальнейшем в течение дня я рекомендую выпивать стакан теплой воды за 30 минут перед каждым приемом пищи. Но уже без лимонного сока.

Почему важно, чтобы вода была теплая? Дело в том, что всасывание воды организмом происходит не в желудке, а в кишечнике. В желудке происходит только пищеварительный процесс.

По краю желудка идет специальный желобок, по которому напрямую в кишечник, минуя желудок, может проходить только теплая вода. Чай, кофе, морсы, компоты и другие напитки все равно задерживаются в желудке, так как для их расщепления нужны пищеварительные ферменты.

Если вода будет холодная, она задержится в желудке для подогрева до нужной температуры. При этом будет тратиться энергия почек, которую лучше беречь и не расходовать понапрасну. По этой же причине не рекомендуется есть и холодную пищу.

А почему следует пить натошак? Тут другой момент. В желудке в момент поступления воды не должен идти пищеварительный процесс, иначе вода будет направлена организмом на разбавление пищеварительных ферментов и не пройдет в кишечник.

После того как выпили воду, можно идти умываться и выполнять чистку зубов и языка.

## **2. Чистка языка**

Зубы по утрам чистим? Надеюсь, да :). Рекомендую чистить зубы утром и вечером, причем разными пастами. Утром пастой со фтором или кальцием, вечером пастой на основе лечебных трав.

И теперь нужно взять себе за правило перед чисткой зубов чистить еще и язык.

О необходимости этой процедуры люди знали с древности. Еще Авиценна в 10 веке писал об этой процедуре как одной из важнейших в своих трактатах. А индийские йоги делали это и задолго до него.

Лучше всего для чистки языка обзавестись вот такой подобной специальной «преспособой» (даже не знаю, как назвать, скребок, наверное, идеально, если он будет из серебра):





Берем ее и аккуратно, но тщательно снимаем весь налет с языка от корня к кончику.

### **Что дает чистка языка?**

1. Через поверхность языка из организма удаляются шлаки и токсины. Плюс там накапливаются бактерии, которые со слюной затем переносятся на зубы и десны, вызывая разные болячки.
2. Бактерии на языке и шлаки – частая причина неприятного запаха изо рта.
3. Вы освобождаете от налета вкусовые рецепторы и начинаете более тонко чувствовать вкус пищи.

Кстати, хороший скребок можно сделать из пластмассового станка для бритья. Просто снимите бритву, а оставшуюся часть используйте как скребок.

### **3. Ложка дегтя меда перед едой**

Еще одна полезная привычка. Минут за пять минут до завтрака съешьте чайную ложку меда и запейте небольшим количеством теплой воды.

Необходимое условие: мед должен быть хороший и натуральный (с этим часто проблема в городе, купить можно много чего похожего на мед). Хорошие варианты: гречишный мед, донниковый мед и мед «разнотравие».

#### **Что дает ложка меда?**

1. Мед – неиссякаемый источник витаминов и микроэлементов, а также источник фруктозы и глюкозы, что хорошо «заряжает мозги» на текущий день :)
2. Мед обладает мощным противовирусным и антибактериальным воздействием. А при постоянном рациональном употреблении значительно повышает иммунитет.
3. Благодаря наличию в меде эргогенного компонента, или так называемого элемента повышения работоспособности, вы повышаете свою работоспособность на весь день.
4. Мед - известное средство против старения организма. Пчеловоды обычно выделяются хорошим здоровьем и долголетием.

#### **4. Таблетка активированного угля**

После завтрака следует употребить 1 таблетку активированного угля. В еще «доинтернетовские» времена мой первый Учитель советовал мне каждый день употреблять одну такую таблетку. Он говорил, что это одно из редких безопасных лекарств, собирающих на себя весь мусор в организме.

Активированный уголь - это универсальный абсорбент, способный поглощать яды, продукты распада алкоголя, шлаки и токсины в организме и препятствовать их всасыванию в кровь.

Сам уголь не всасывается и не подвергается метаболизму в желудочно-кишечном тракте. Он полностью выходит с калом.

Больше одной таблетки в день Учитель употреблять не рекомендовал. Разве что только при отравлениях.

Я делаю эту процедуру не каждый день, а примерно раз в два, три дня.

#### **5. Прополоскать рот раствором перекиси водорода**

После завтрака рекомендую прополоскать рот раствором воды с перекисью водорода. Вам нужно купить в аптеке раствор перекиси, стоит она недорого, но пользы от нее много!

Раствор для полоскания: 10 капель 3% раствора перекиси на 50 мг чистой некипяченой воды. Увеличивать долю перекиси не нужно, можно «обжечь» слизистую.



## Что это дает?

1. Профилактика зубных болезней и болезней десен. Кто регулярно делает полоскания с перекисью, ходит к стоматологу в основном только на профилактические обследования.
2. После регулярной антисептической обработки полости рта устраняется «плохой» запах изо рта.
3. Зубы постепенно отбеливаются.

Вот такие нехитрые утренние процедуры, проверенные на собственном опыте. И, тем не менее, я обязан дать классическую рекомендацию: перед применением указанных практик проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Далее я расскажу вам о специальном комплексе упражнений, который я делаю каждый день.

## 10 волшебных упражнений

---

*Занятие ерундой на рабочем месте развивает слух,  
бдительность и боковое зрение...  
(Из архивов eku.ru)*

Каждое утро я делаю достаточно большой комплекс упражнений. Здесь и суставная гимнастика, и вьетнамская йога (зионгшин), и упражнения из цигун, и специальные упражнения из боевых искусств. Все это занимает около часа.

Но бывает и так, что достаточно времени нет. В этом случае я в обязательном порядке делаю комплекс из 10 тщательно отобранных упражнений из йоги и цигун. Он занимает не более 10 минут. Это действительно самые полезные и необходимые упражнения. По своему воздействию на организм их вполне можно называть «волшебными».

Я рекомендую вам выучить этот комплекс и делать его каждый день.

Вот список названий упражнений:

1. Столб с веревками.
2. Цапля.
3. Ролик.
4. Молоток.
5. Потягивание.
6. Свеча и плуг.
7. Сфинкс и кобра.
8. Зародыш.
9. Скручивания.
10. Наклоны.

Комплекс следует делать утром, обязательно натощак. Отдельные упражнения можно также делать в течение дня.

Например, чувствуете зажим в плечах или просто сильно напряжены - сделайте "Столб с веревками". Чувствуете, что сильно напряжена или утомлена спина, - сделайте "Ролик" и "Молоточек" и т.д.

Перед началом комплекса упражнений сделайте небольшую суставную гимнастику (посмотрите, она есть на видеоролике, прилагающемся к этой главе). Таким образом, вы подготовите суставы к нагрузке.

Далее делаем упражнения в той последовательности, что приведена здесь и на видео. Это важно, поскольку некоторые последующие упражнения компенсируют предыдущие.

Делать лучше на улице. Если нет возможности, делайте их в хорошо проветренном помещении.

По продолжительности упражнения делаются на количество циклов дыхания (вдох и выдох), кратных 6 (числа, делящиеся без остатка на 6). Например, 6, 12, 18, 36 и пр.

### **1. Столб с веревками**

Упражнение расслабляет руки, плечевой пояс. Убирает зажимы в шее и в плечевом поясе. Помогает в целом расслабиться всему организму, причем очень эффективно. Оказывает благоприятное воздействие на весь организм. Это упражнение напрямую связано с рассмотренным выше Принципом Расслабленности.

Я много лет тренирую людей и знаю, что плечевой пояс почти у всех напряжен и зажат очень сильно.

Выполняется упражнение очень просто. Представьте, что ваше тело - это столб. Деревянный, железный, неважно. А ваши руки - это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть, веревки будут его «захлестывать».

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабьте руки и начинайте повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность. Смотрите видеоролик к этой главе для подробностей.

## **2.Цапля**

В этом упражнении мы постигаем Принцип Баланса. В цигун это упражнение называется "Золотой петух стоит на одной ноге".

Упражнение лучше делать без обуви.

Это упражнение очень хорошо развивает координацию, баланс, ловкость. В восточной медицине считается, что это упражнение лечит корни болезней и укрепляет иммунитет организма.

Поскольку по подошвам стоп проходят каналы шести важнейших внутренних органов, когда вы стоите на одной ноге, они получают максимальную терапию. Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз.

При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки. Кстати, это упражнение используется в комплексе упражнений для определения реального биологического возраста.

1. Если вы можете выполнять его 30 секунд и более - ваш биологический возраст 20 лет.
2. 20 сек. – биологический возраст 40 лет.
3. 15 сек. – биологический возраст 50 лет.
4. Менее 10 сек. – биологический возраст 60 лет и старше.

В данном тесте имеется в виду выполнение упражнения с открытыми глазами, но мы с вами пойдем дальше :)

Выполняется упражнение очень просто. Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок тяните на себя.

Рука, одноименная понятой ноге, вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза (!) и старайтесь сохранять равновесие. По окончании - поднимитесь 3-5 раз на носок. Смотрите демонстрацию упражнения в видеоролике к данной главе.

### **3. Ролик**

От здоровья и гибкости позвоночника зависит здоровье всего нашего организма. В некотором роде позвоночник - это корень нашего здоровья, долголетия, продуктивности.

Поэтому в этом комплексе много упражнений на проработку позвоночника.

Упражнение "Ролик" тонизирует и укрепляет позвоночник, улучшает в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело.

Великолепно снимает напряжение и усталость с позвоночника. Делает его более гибким.

Также упражнение улучшает память и скорость мышления.

Это очень ценное упражнение, следует обязательно практиковать его ежедневно.

Методика выполнения простая.

Выполнять упражнение лучше на твердой поверхности. Но поначалу это может вызывать болезненные ощущения. Если они есть, делайте упражнение на коврике. Постепенно вы сможете перейти на более твердые поверхности.

Сядьте на пол. Подтяните ноги к себе и обхватите их руками. Округлите максимально спину. Резко откиньтесь назад, прокатитесь на спине и вернитесь в исходное положение.

Посмотреть, как это все выглядит, можно на видео.

#### **4. Молоток**

Еще одно очень полезное упражнение для позвоночника. С его помощью можно основательно проработать верхний раздел позвоночника, а именно: область между лопатками.

Эффекты от упражнения в целом идентичны "Ролику". И вообще, эти упражнения рекомендую выполнять в паре. Сначала "Ролик", потом сразу "Молоток".

Выполнение упражнения.

Ложитесь на спину. Обхватываете себя за плечи руками крест накрест.

Максимально округляете спину. Приподнимаете верхнюю часть туловища и несильно начинаете "постукивать" спиной об пол.

При этом могут раздаваться "хрусты" и другие подобные звуки. Не пугайтесь. Так и должно быть, позвонки встают на свои места.

На видео к этой главе можно увидеть наглядно, как выполняется это упражнение.

## **5.Потягивание**

Потягивание - очень простое, естественное и полезное упражнение.

Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела. А это оказывает благоприятное состояние на организм в целом.

Кроме этого, упражнение является компенсирующим после "Ролика" и "Молотка".

Выполняется очень просто. Лежим на спине. Скрещиваем пальцы и вытягиваем руки максимально вверх. Носки тянем от себя.

## **6. Свеча**

Широко известное упражнение еще со школьных физкультур :) Еще его называют "Березка".

В йоге относится к перевернутым асанам, т.е. к позициям "вниз головой". Это более щадящий вариант, чем стояние на голове.

Позы головой вниз обеспечивают клетки головного мозга кислородом и глюкозой, улучшают кровоснабжение мозга, благоприятно сказывается на здоровье всего организма.

Упражнение также препятствует отмиранию мозговых клеток — поэтому у йогов до старости сохраняется ясная память.

При регулярном выполнении упражнения улучшается мышление, память, работоспособность. Сокращается потребность во сне, дыхание становится реже.

Как выполняется упражнение, знают, думаю, все. Кто не знает, посмотрите в видео. Следите за тем, чтобы не напрягалась излишне шея и чтобы носки были вытянуты.

После "Свечи" можно еще сразу выполнить позицию "Плуг". Ноги опустить назад и вытянуть руки параллельно полу.

## **7. Сфинкс + Кобра**

Следующее упражнение состоит из двух похожих асан: "Сфинкс" и "Кобра". Упражнения очень хорошо укрепляют спину, делают позвоночник более гибким и подвижным. Оздоровливают весь организм. При регулярном выполнении упражнения увеличивается скорость реакции.

Выполнение. Ложитесь на живот. Поднимаете верхнюю часть туловища и опираетесь на предплечья. Предплечья параллельно друг другу. Плечи



опущены, взгляд вперед, носки вытянуты. Это "Сфинкс". Теперь встаем на руках. Позвоночник еще более выгибается. Смотрим вперед или вверх. Это "Кобра". Затем опять возвращаемся в "Сфинкса".

После упражнения обязательно надо выполнить компенсацию - асану "Зародыш".

## **8. Зародыш**

Зародыш - это асана для компенсации прогиба позвоночника. После сильного прогиба назад нужно обязательно максимально округлить спину. Это, кстати, касается и наклонов, если наклоняетесь вперед, потом надо прогнуться назад, и наоборот.

Кроме этого, упражнение стимулирует органы пищеварения и препятствует отложению солей в коленях.

Выполнение. Ноги под собой, колени вместе. Опускаемся вперед, и максимально округляем спину. Руки обхватывают колени или вытянуты вперед.

Смотрите видео для подробностей.

## **9. Скручивания**

Скручивание тоже очень известное упражнение, асана из йоги. Это упражнение также ориентировано на позвоночник и является очень хорошей профилактикой от болей в спине, ревматизма и т.п.

Практика этого упражнения увеличивает подвижность и гибкость позвоночника, растягивает мышцы, укрепляет нервную систему, вырабатывает уверенность в себе и (внимание!) уменьшает размер живота :)

Это упражнение не очень простое, но научиться можно быстро. Посмотрите, как оно выполняется на видео. Словами это объяснить достаточно сложно.

## **10. Наклоны**

Предыдущие упражнения выполнялись на полу, но это уже делается стоя. Наклоны укрепляют позвоночник и поясницу. Растягивают сухожилия. Имеют большой оздоравливающий эффект.

Выполнение. Стоим. Ноги - двойная ширина плеч. Руки вытянуты в стороны. Не меняя положение рук, делаем наклон влево. Зафиксировали позицию, сделали 3 цикла вдоха и выдоха. Вернулись в исходную позицию. Наклоняемся вправо и делаем в другую сторону на те же 3 цикла вдоха-выдоха.

Теперь наклоняемся вниз, рукой касаемся щиколотки противоположной ноги. Другая рука вытянута вверх, смотрим на эту руку. Также делаем три цикла дыхания и возвращаемся в исходное положение. Затем наклон к другой ноге.

По окончании упражнения нужно сделать компенсационный прогиб назад. Все перечисленные выше упражнения смотрите в видеоролике.

Ну что ж, упражнения мы сделали, теперь рассмотрим с вами еще один очень эффективный метод оздоровления и увеличения энергии – контрастный душ.

## Закаливание методом контрастного душа

---

*Экономьте воду! Принимайте душ вместе с вашим партнером...*

*(Народная мудрость).*

Закаливание организма водой - очень хороший способ поддержания здоровья и профилактики многих болезней. И это может стать для вас настоящим неисчерпаемым источником новых сил, энергии и бодрости.

Самая простая, комфортная и доступная процедура закаливания в условиях города, это, пожалуй, контрастный душ.

Действительно, возможность принимать душ есть сейчас практически в любой квартире, а времени это занимает совсем не много.

Метод закаливания здесь основан на температурных контрастах. В чем-то это похоже на контрасты русской бани (парилка и после обливание холодной водой), но в более мягкой форме.

### ***Как правильно принимать контрастный душ***

Длительность процедуры на начальном этапе не более 10 минут. Принимать душ следует утром после основных процедур и гимнастики, до еды. Если практикуете медитацию, то ее надо делать уже после контрастного душа.

Итак, технология:

1. Начинаем с теплой воды. Примерно 1 минута.
2. Затем меняем воду на комфортную горячую. ~30 секунд.
3. Теперь включаем прохладную воду (или холодную). ~15 секунд.

4. Потом опять горячая.~30 секунд.
5. Чередуем прохладную и горячую воду несколько раз.
6. Заканчиваем холодной водой.
7. Растираемся полотенцем.

### ***Рекомендации и ограничения***

- ✓ Со временем увеличиваем степень контраста и длительность фаз холодного душа. Но не спешите с этим. Организм должен привыкать к этой процедуре постепенно.
- ✓ Обратите внимание, что нагревать тело надо дольше, чем охлаждать. Минимум в 2 раза.
- ✓ Нельзя доводить себя до озноба. Вообще, ключевым здесь должно оставаться чувство комфорта.
- ✓ Не принимайте контрастный душ во время болезни.
- ✓ Не делайте эту процедуру после еды.

### ***Польза от практики контрастного душа***

- ✓ Вы окончательно просыпаетесь и получаете заряд бодрости на весь день.
- ✓ Ваша работоспособность и эффективность в течение дня значительно увеличивается.
- ✓ Активизируются обменные процессы, улучшается обмен веществ.

- ✓ Укрепляется сердце и сосуды.
- ✓ Организм интенсивно очищается, "выбрасывая" шлаки через поры кожи.
- ✓ Вы становитесь намного более устойчивым к простудам и другим болезням.

### ***Усиливаем эффект от контрастного душа***

Во время контрастного душа можно проговаривать или даже пропевать вслух [аффирмации](#). Особенно касающиеся личного здоровья.

Контрастный душ нужно сделать одной из [своих полезных привычек](#). Чтобы привычка выработалась, важна регулярность и должно пройти определенное время (30-40 дней).

Теперь можно уделить время другому необычайно полезному и эффективному упражнению. Речь пойдет о медитации.

## Основы медитации

---

*Трапедия — это медитация прямоугольника в позе лотоса.  
(Из архивов eku.ru)*

Медитация – это очень древний и очень эффективный способ саморазвития, самопознания и познания мира в целом.

Она учит человека одновременно множеству вещей, во многом даже кажется, что противоположным: полному расслаблению, максимальной концентрации, освобождению от мыслей и созерцанию.

При правильных занятиях медитацией происходит оздоровление и укрепление всего организма, увеличивается осознанность, развивается память, заряжается «батарейка внимания», восстанавливается энергетический баланс организма.

На мой взгляд, в нашей бурной современной жизни медитация становится совершенно необходимым компенсирующим инструментом. Она позволяет вырваться из «суеты сует» и уделить несколько минут себе и своей осознанности, тишине и созерцанию. При этом происходит очень эффективная профилактика стрессов.

Для активного человека, стремящегося к самопознанию и жизненному успеху, медитация может стать вообще основным ключом, открывающим все эти манящие двери.

При регулярной практике медитация однозначно изменит вас и вашу жизнь, а также ваши представления о важном и неважном :)

В состоянии медитации можно решать очень сложные проблемы. При этом «приходят» очень сильные ответы. Правда, не стоит это делать слишком часто.

Все-таки основная задача медитации - прийти к тишине в мыслях, научить вас физическому, эмоциональному, ментальному расслаблению и созерцанию.

### ***Просто о сложном***

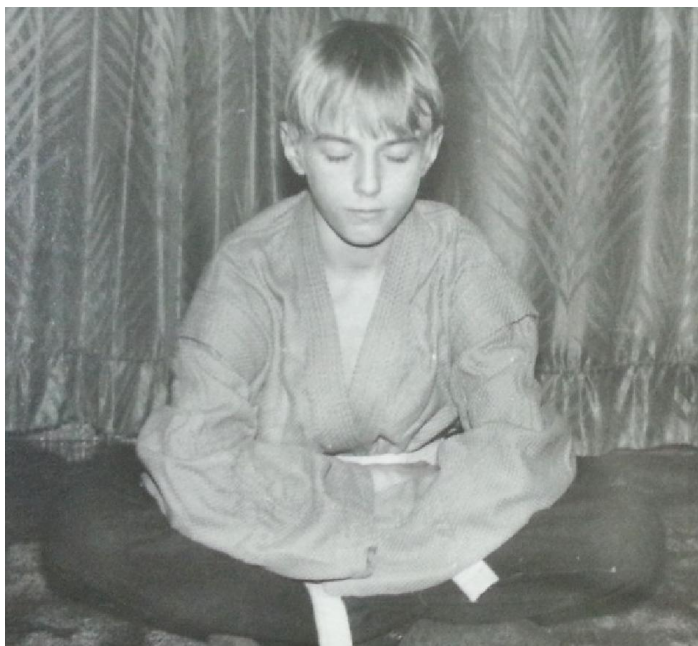
Сейчас существует множество методов медитации.

Но в большинстве случаев описываются способы с очень большим налетом мистики и эзотерики. Энергетические потоки и тела, чакры, мудры, кармы и прочие термины сыпятся на нас со страниц книг и из уст различных «Гуру».

Все это зачастую отбивает у людей желание разбираться с вопросом и заниматься медитацией, поскольку процесс кажется очень уж сложным, запутанным и даже опасным.

Но на самом деле заниматься медитацией легко, полезно, естественно, просто, комфортно и безопасно. Нужно только понять и принять правильные базисные принципы.

Для меня медитация была интересна уже в детстве. Первые советы и уроки, помню, мне дал тренер по рукопашному бою. И я уже тогда начал занятия, правда, не совсем правильно :). Вот как это выглядело почти 25 лет назад, здесь мне примерно лет 12 или 13...



Уже много позже у меня в жизни были два Учителя, которые учили меня медитации. Настоящих. Тех, которые получили знания по Традиции и живут так, как учат.

Первый был достаточно глубоким эзотериком и обучал медитации с понятий и позиций сложных терминов и философии индуизма.

Второй, наоборот, рассказал мне о медитации очень простым и ясным языком. И объяснил многие сложные вещи очень простыми словами. Он буддист, но ни одного специфического или непонятного термина я не услышал из его объяснений.

Тем не менее, говорили они об одном и том же. И методику передавали очень схожую. Но в то же время она достаточно сильно отличается в деталях от того, что описывается обычно в книжках и других учебных материалах. Далее увидите это сами!

Я тоже адепт и сторонник максимальной простоты во всем и постоянно следую Принципу Простоты. Поэтому постараюсь передать вам технику правильной



медитации максимально простым языком. Не опустив при этом все важные детали.

Итак, представляю вам методику и ответ на вопрос: "Как правильно медитировать?".

### ***Когда и сколько раз лучше практиковать медитацию?***

Медитацию лучше всего практиковать несколько раз в день. При этом важнее именно частота, а не длительность.

Классическая схема: утром, в дневное время и вечером.

Начальное время – от 5 минут. Меньше не имеет смысла. Лучше начать с 10 минут (по моему опыту, это пока минимальное время, когда у меня получается достичь стадии созерцания).

Медитацию нужно практиковать натощак. Минимум через 2 часа после приема пищи, а лучше через 4. Принимать пищу после медитации следует не ранее, чем через 15 минут.

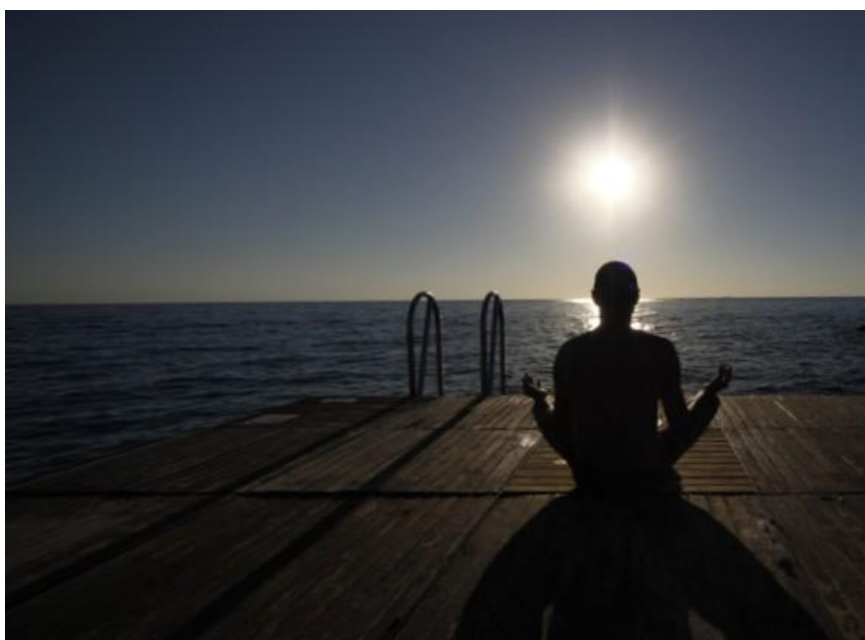
Понятно, что на первых порах тяжело приучить себя входить в состояние медитации несколько раз в день. Для начала начните практиковать медитацию хотя бы раз в день - утром.

Потом, когда втянетесь, у вас появится внутренняя потребность делать это упражнение, и вы сами будете искать время для практики.

## ***Где лучше всего практиковать медитацию?***

Конечно, идеальное место для практики медитации – это на природе. Подальше от заводов, фабрик, выхлопов машин и других источников загрязнения.

Очень хорошо практиковать около водоема. Особенно около проточного (река) или моря, океана.



Единственное, если практикуете на улице, - избегайте занятий при сильном ветре и при осадках.

Если медитируете дома, то делать это нужно в хорошо проветренном помещении.

Рекомендуется не практиковать в той же комнате, где вы спите. Потому что в этой комнате вас будет больше тянуть в сон. А борьба со сном - частый спутник занятий медитацией, особенно если вы не досыпаете. Если нет возможности выполнять эту рекомендацию, хотя бы тщательно проветривайте спальню перед занятием.

## ***Принципы правильной практики медитации***

Для правильной практики медитации крайне важно соблюдать несколько простых принципов. Мы уже о них говорили в этой книге, но не лишним будет повториться, настолько они важны.

### **Постоянное состояние комфорта**

Это самый важнейший принцип в практике. Во время медитации вы всегда должны испытывать состояние комфорта. Причем полное! И наоборот: во время медитации вы не должны испытывать ни единого дискомфорта.

Это главное мерило правильности всей практики. Абсолютно все аспекты медитации должны быть подчинены этому основополагающему принципу!

И именно его несоблюдение обычно является самой главной ошибкой занимающихся. Более того, несоблюдение этого принципа зачастую весьма деструктивно действует на организм.

То есть вместо пользы вы, наоборот, получаете отрицательное и разрушительное воздействие.

Одежда тоже должна быть свободной и комфортной. Ничто нигде не должно жать, стягивать, давить и вызывать другие дискомфортные ощущения.

При этом вам следует одеться так, чтобы не вам не было ни холодно, ни жарко. Все должно быть естественно и комфортно. Запомните это!

### **Принцип 5П**

Для практики медитации как ни для какой другой важно соблюдать принцип 5П. От этого тоже напрямую зависит, будет ли реальная польза от ваших

занятий. При несоблюдении этого принципа в лучшем случае вы просто будете зря тратить время. В худшем - можете нанести себе вред.

Кратко напомню его главные правила. Практиковать медитацию нужно:

1. Постоянно (без выходных, отпусков и других перерывов).
2. Постепенно (осторожно наращивать время и добавлять другие методики).
3. Последовательно (овладевать новыми техниками только после очень хорошего закрепления имеющегося багажа).
4. Продолжительно (первые существенные и ощутимые эффекты заметите через 3 месяца).
5. Правильно (внимательно читайте эту главу).

### ***Позиции для медитации***

На самом деле можно практиковать медитацию в самых разных позах. Сидя на стуле. Сидя на полу, вытянув ноги вперед. Лежа. Сидя в специальных позициях.

Но я рекомендую практиковать в одной из трех классических позиций. Чтобы выработать своеобразный ритуал. В дальнейшем принятие этой позиции будет автоматически успокаивать ум и настраивать вас на медитацию. Это существенно экономит время.

Итак, я рекомендую использовать одну из следующих проверенных позиций:

1. Сидя, «ноги по-турецки».
2. Сидя в позиции «полулотоса».
3. Сидя в позиции «лотоса».

Важно, чтобы позиция была абсолютно комфортна для вас. Поэтому я практикую обычно первые два варианта. Не должно быть никаких болевых

ощущений, дискомфорта, напряжений. Позиция лотоса мне не достаточно комфортна, хотя я и могу ее принимать.

### ***Спина и осанка во время медитации***

Спина должна быть прямой. Макушка немного «подвешена», как будто вас тянут за невидимую веревочку. Подбородок при этом получается слегка опущенным. Язык прижат к верхнему нёбу.

Ровная спина, или как по-другому говорят "вертикальный позвоночный столб", – очень важный аспект. И здесь кроется большая ошибка у многих практикующих.

Я неоднократно читал в книгах и статьях рекомендацию стараться держать спину прямой без всякой опоры и поддержки. За счет мышц спины и напряжения. При этом еще и постоянно контролировать это.

Часто пишут даже такую ерунду, что, дескать, это тяжело, неприятно, но нужно себя преодолеть. Со временем (когда-нибудь) спина достаточно укрепитя, и неприятные ощущения уйдут...

На самом деле это все совершенно неправильно. Поскольку нарушается главный принцип – принцип комфортности. А удерживать продолжительное время спину ровной без опоры – совершенно не комфортно. В итоге человек не может полноценно расслабиться. Половину времени он зациклен на спине и пояснице. Толку от такой практики нет - только вред.

Поэтому вам нужно сесть так, чтобы у вас была возможность прислониться спиной к какой-либо поверхности или опоре. Но не холодной. Это может быть

стена, дверь, дерево, камень, устойчивый предмет интерьера и т.д. Опора даже больше всего нужна не для всей спины, а для поясницы.

Причем для большего комфорта вам нужно придвинуться тазом и поясницей как можно ближе к поверхности.

Если поверхность холодная (например, камень), нужно под спину что-нибудь подложить.

Если вы практикуете на улице, ищите тоже места, где можно опереться спиной: дерево, скала, стена здания и т.п.

Вот, например, такое место я нашел себе в камнях на Кипре:





Для большего удобства между полотенцем и камнем я подложил шлепки. Сидеть спиной к поверхности нужно, не вытягиваясь специально вверх, но и не сутулясь.

При этом плечи не нужно искусственно расправлять и разворачивать, выпячивая грудь. Это тоже частая ошибка. Плечи в естественном и комфортном положении слегка даже подаются вперед, грудь немного втянута, спина слегка округлена.

### ***Положение рук при медитации***

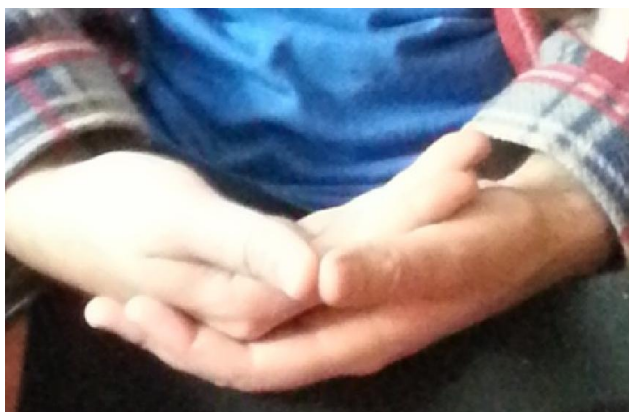
При занятии медитацией руки, как правило, складывают в одно из положений, которые называются мудрами. Мудры действительно работают, но сейчас глубоко мы не будем углубляться в теорию мудр. Чуть позже будет отдельный материал на эту тему.



На первых порах я вам просто порекомендую использовать одну из 4 пальцевых позиций.

### **1. Мудра спокойствия**

Это положение рук под животом, ладонями вверх. Одна рука лежит на другой (какую руку положить сверху – смотрите, как вам комфортнее). Кончики больших пальцев соприкасаются.



Это одна из наиболее часто используемых и комфортных мудр.

### **2. Мудра знания**

Кисти рук лежат на одноименных коленях ладонью вверх. Указательный и большой палец соединяются кончиками. Остальные пальцы выпрямлены, слегка округлены, не напряжены. Выполняется одновременно двумя руками.





Считается, что эта мудра снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память и концентрацию, увеличивает способность усваивать новые знания.

### 3. Мудра силы

Кисти рук лежат на одноименных коленях ладонью вверх. Здесь большой палец руки соединяется со средним и безымянным. Указательный и мизинец вытянуты, но не напряжены. Выполняется одновременно двумя руками.



Выполнение мудры обеспечивает противовоспалительный эффект и способствует очищению организма (выведению из него различных ядов и токсинов).

### 4. Мудра жизни

Кисти рук лежат на одноименных коленях, ладонью вверх. Здесь большой палец руки соединяется с безымянным и мизинцем. Указательный и средний пальцы вытянуты, но не напряжены. Выполняется одновременно двумя руками.



Считается, что эта мудра выравнивает энергетический потенциал всего организма и способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие и остроту зрения.

### ***Дыхание во время медитации***

Еще одна ошибка, которую часто делают практикующие, - стремление дышать по разным «хитрым» методикам.

Например, что-то типа такого: «на три счета вдох, потом на два счета задержка дыхания и потом на 6 счетов – выдох, и опять на два счета – задержка».

Это тоже неестественно и некомфортно. Более того. Практиковать различные специальные дыхательные практики без контроля опытного учителя – просто-напросто опасно!

Поэтому главная рекомендация очень простая – дышите естественно! В полном соответствии с принципом Простоты.

Не пытайтесь искусственно ускорять или замедлять дыхание, а также паузы между вдохами и выдохами.

Оно само естественным образом будет замедляться по мере погружения в состояние медитации.

Постепенно вам нужно будет научиться нижнему дыханию «животом». Причем это тоже естественный и комфортный процесс. Если вы правильно примете позицию, дыхание само по себе станет нижним. Кстати, дети после рождения и лет до 4-5 дышат именно так.

### ***Как медитировать, описание техники, этапы***

Вообще говоря, процесс медитации состоит из четырех последовательных этапов.

1. **Создание позы:** сохранение равновесия с прямой спиной и максимальным расслаблением (особенно мышц живота и лица).
2. **Концентрация:** следование вниманием за вдыхаемым-выдыхаемым воздухом с постепенным естественным углублением дыхания и устранением блуждающих мыслей.
3. **Созерцание:** отсутствие мыслей (как в глубоком сне) с одновременным ощущением «присутствия себя».
4. **Выход из медитации:** выполнение специальных упражнений-компенсаций.

Сама по себе медитация как состояние и есть созерцание. Но медитация, как процесс состоит из этих четырех этапов.

О позе мы уже говорили, поэтому расскажу подробнее о других этапах.

## **Концентрация в медитации**

В состояние медитации переход происходит сам собой при наращивании концентрации.

Все как в монаде «Инь-Ян». Концентрация (активная фаза, Ян) и медитация (пассивная фаза, Инь) – это противоположные начала. Мы наращиваем концентрацию, она достигает своего пика, и вы переходите в другое состояние. В состояние медитации.

Есть много способов наращивания концентрации.

Я практикую простой и комфортный метод, о нем мне рассказывали оба учителя. Он называется «Прочистка дорожки».

Техника выполнения очень простая.

У нас есть две точки. Макушка и копчик. Если следовать восточной терминологии, это точки бай-хуэй и хуэй-инь.

Вам нужно научиться делать одну простую вещь. При вдохе и выдохе проходить своим вниманием по «внутренней линии» вдоль позвоночника от одной точки к другой.

При вдохе отслеживаем линию от макушки до копчика. То есть вниз. При выдохе – отслеживаем линию в обратном направлении от копчика до макушки. Вверх.

При этом можно как визуализировать процесс (например, представлять, что по этой линии двигается, скажем, огненный шарик), так и просто отслеживать этот путь своим вниманием, без всяких ухищрений и визуализаций.

## Контроль мыслей

Когда вы начинаете наращивать концентрацию и входить в состояние медитации, вы, скорее всего, столкнетесь с множеством «блуждающих» мыслей. Они будут все время приходить вам в голову и мешать процессу медитации.

Во многих источниках опять же почему-то рекомендуется типичная ошибка. Вам рекомендуют отсекают такие мысли и стараться не думать о том, что упорно лезет в голову :)

Но это приводит к прямо противоположному эффекту. Мысль упорно возвращается :) Биться таким образом с ней можно долго...

Делать нужно по-другому. Необходимо «додумать» мысль до определенного логического конца. Логического завершения. Поставить некоторую точку, пусть и промежуточную. Прийти к какому-либо, можно и предварительному, но внутреннему решению или выводу относительно ситуации или проблемы. Тогда эта мысль вас на время «отпустит».

Так нужно делать с каждой пришедшей мыслью, и постепенно их будет становиться все меньше, и отпускать вас они будут все быстрее.

Сама по себе концентрация по методу «прочистка дорожки» тоже будет способствовать устранению появления мыслей. Поскольку ваше внимание занято отслеживанием положения на дорожке. Тут нужно научиться удерживать это самое внимание и не разрывать его.

## Созерцание

В какой-то момент вы достигнете цели – войдете в состояние созерцания. Это не передаваемое словами состояние, но вы сразу почувствуете, когда достигнете его. Вам станет очень хорошо, приятно, комфортно и спокойно (в этом состоянии активно вырабатываются эндорфины – своеобразный внутренний наркотик). Будет ощущение, что вы можете находиться в таком состоянии очень долго. И в конце будет некоторое сожаление, что нужно из него выходить.

Вы достигли цели – состояния созерцания в медитации. В этом состоянии у вас уже максимально замедлилось дыхание, замедлились нейроимпульсы, вы практически спите, но полностью осознаете и контролируете себя. Это очень интересное состояние "внутренней пустоты" и "внутреннего комфорта".

Сколько времени находиться в этом состоянии – решайте сами. Зачастую вы вообще потеряете счет времени, поскольку в этом состоянии оно течет по-другому. Возможно, вы даже удивитесь, когда закончите медитацию. Вы считали, что прошло минут 15, а прошло уже, к примеру, полчаса.

В дальнейшем я расскажу вам еще о том, как можно использовать состояние созерцания, точнее стадию выхода из него, для различных интересных и полезных техник.

### ***Выход из состояния и компенсации после медитации***

В конце медитации, если во рту скопилась слюна, проглотите ее.

После медитации следует сделать специальные упражнения – компенсации.

Учителя говорили, что эти упражнения устраняют любого рода возможные негативные последствия после медитации и облегчают возврат в "мир суеты". Объясняли они это разными словами, но в целом одинаково.

Один говорил с позиций энергий, что энергии текут в обычном состоянии и в состоянии медитации по-разному. И если не сделать компенсацию, получатся «завихрения и перекосы» внутренней энергии.

Второй Учитель объяснил с позиций внутренних ритмов и импульсов. Во время медитации ритмы замедляются, а в обычном состоянии намного быстрее. Резкое изменение ритмов – нежелательно и порой даже опасно.

Поэтому компенсации после медитаций действительно важны.

Можно выбрать одно из этих упражнений или комбинировать их по своему выбору. Я лично делаю вращение глазными яблоками и пальцовки.

1. Махать расслабленными руками вперед-назад, обеими одновременно.
2. Вращать глазными яблоками. Сначала с закрытыми глазами 15 раз в одну и 15 в другую, потом с открытыми по 10 раз в каждую сторону.
3. Растереть ладони и «умыть» лицо (т.н. сухое умывание).
4. Постучать зубами 36 раз.
5. Расчесывать растопыренными пальцами волосы, ото лба к затылку.
6. Сделать упражнение [пальцовки](#). Далее будет отдельная глава о нем.

### ***Другие рекомендации по занятиям медитацией***

- ✓ Во время занятий, если вам комфортно, вы можете включать музыку. Подойдет спокойная медитативная музыка. Очень хорошо, если на эту музыку наложены звуки природы: шум волн, звуки леса, пение птиц,

крики чаек и т.п. К этой книге прилагаются такие мелодии со звуками природы в папке «3-audio».

- ✓ На жесткой поверхности сидеть не комфортно. Будет уместным завести себе небольшой коврик или полотенце для занятий медитацией.
- ✓ Медитируя при утреннем или вечернем солнце, если достаточно тепло, можно раздеться. Медитировать на дневном солнце (с 11 утра до 16 дня) без укрытия – нельзя.
- ✓ Чтобы заниматься медитацией, вам необходимо построить свой режим дня так, чтобы более или менее высыпаться. Я рекомендую не менее 7 часов сна. Иначе измученный организм будет все время тянуть вас в сон и достичь необходимых состояний будет очень трудно. При этом сама медитация может заменять сон в соотношении примерно 1:2 (полчаса медитации = час сна), но опять же, это работает только тогда, когда практикуешь достаточно выпавшимся.

## ***Медитация и православная церковь***

Заканчивая главу про медитацию, не лишним будет упомянуть об отношении православной церкви к занятиям медитацией. Поскольку возникает много вопросов, связанных с этим.

Сразу скажу, что я очень уважительно отношусь к православной религии и к любым другим великим религиям, проверенным временем.

Вот один из таких типичных вопросов, который мне задала одна из посетительниц на моем проекте [samsebegu.ru](http://samsebegu.ru):



*Сергей, добрый день! Подскажите, пожалуйста, как вы относитесь к тому, что церковь запрещает медитацию. Сама очень хочу заняться, даже несколько раз пробовала, причем первый раз успешно, остальные два не очень. Поделилась мыслями со своими близкими и столкнулась с негативным отношением к медитации, это мешает мне продолжить практику. Понятно, что их мнение - это их мнение, и мне решать самой. Но хочется услышать и мнение людей, которые одобряют и применяют медитацию. Очень хочется услышать ваше мнение по этому вопросу (по поводу запрета церкви). От себя могу добавить, что церковь посещаю редко, только во время крещения детей, но в Бога верю.*

Затронут важный вопрос, который волнует, как я вижу, в последнее время многих. Мой ответ и мое видение здесь такое.

Если начать разбираться, то можно с удивлением узнать, что православная церковь, кроме запрета на занятия медитаций, накладывает еще много и других несколько странных для современного человека запретов, например:

1. Секс до и вне брака (причем церковного).
2. Женщинам нельзя носить брюки (штаны) и короткие юбки.
3. Работать в праздники.
4. Участвовать в лотереях.
5. И даже... играть в шахматы.

Есть еще и много других. Но уже по этому списку видно, что большинство из нас, так или иначе, эти запреты нарушают.

Я думаю, что следовать или не следовать этим запретам - выбор каждого человека. Все-таки мы живем сейчас в светском обществе, и наказывать никто

никого не будет. Да и времена уже совсем другие, а церковь - это крайне консервативная и в то же время чрезвычайно бюрократизированная структура.

Но в медитации действительно есть некоторая опасность. Точнее, не в самой ей, а в подмене понятий. Поскольку имеет место быть путаница, и часто принято называть медитацией разные другие трансовые состояния, которые действительно могут быть опасными и деструктивными.

В том числе "наведенные трансы". Где человек действительно ничего не контролирует, а сам становится максимально подконтрольным, марионеткой для любого внушения.

Есть такие "учителя" и "гуру", которые сознательно подменяют понятия для обретения контроля над другими. В этом случае, действительно, если заниматься неправильно, то можно нанести себе вред. И физический, и психический, и духовный. По сути, это сектантство, зачастую в самых отвратительных его формах.

Возможно, именно такой аспект медитации и запрещается церковью.

Поэтому я и сам против всевозможных групповых медитаций, массовых поездок «за просветлением» в «ашрамы» и т.п. Для меня это очень личное и интимное занятие.

При правильной медитации сохраняются и контроль над собой, и осознанность. Вы сами можете вкладывать в себя то, что хотите в себе взрастить.

В целом, мое мнение и вера в настоящий момент вот какие.

В этом мире нет ничего абсолютно правильного и хорошего, как и совершенно неправильного и плохого. В конечном счете все зависит от носителя того или иного знания, учения, практики. В руках хорошего, праведного человека даже "ложное" знание или учение становится "истинным", в руках плохого любое самое "истинное" знание может стать "ложным".

И если я вижу, что практика медитации приносит мне реальные результаты, делает меня лучше, добрее, терпимее, позитивнее, осознаннее, здоровее - я не вижу в этом ни собственного греха, ни какого-либо вреда этому миру.

И в то же время я вполне осознаю, кому на самом деле могут не нравиться такого рода преобразования человека :)

Поэтому мой совет простой. Чувствуете в себе потребность или желание заняться медитацией – пробуйте и занимайтесь. Никого не спрашивайте. Единственный настоящий Гуру для вас – это вы сами. Ваш внутренний Учитель (ваш внутренний наставник, по сути – вы сами) отлично знает, что вам нужно на самом деле. Научитесь просто слышать его пока еще слабый голос и прислушиваться к нему.

К этой главе записан видеоролик «Как правильно медитировать». Посмотрите его.

Ну, а теперь я расскажу вам подробнее об упражнении «Пальцовки», которое используется в качестве компенсаций после медитации, но, кроме того, обладает и другими крайне полезными свойствами и эффектами.

## Пальцовки. Упражнения для развития мозга

---

*Купил таблетки для повышения интеллекта. Не смог открыть коробку...*  
(Из архивов eku.ru)

Хочу представить вам достаточно простые упражнения, которые служат для развития вашего мозга и повышения его функциональных возможностей.

Упражнения выполняются пальцами обеих рук и поэтому называются "пальцовки". Но это не ранее рассмотренные нами мудры, а другие, динамические упражнения.

Упражнения "Пальцовки" улучшают память, развивают согласованную работу полушарий мозга, повышают скорость мышления, скорость принятия решений, скорость реакции и пр. Выстраивают новые нейронные связи в коре головного мозга. Имеют выраженный оздоравливающий эффект.

С помощью этих упражнений можно значительно повысить свою эффективность и продуктивность.

Кроме этого, упражнения дают общеоздоравливающий эффект, поскольку воздействие идет на биоактивные точки, которые находятся на кончиках пальцев. Т.е. по сути это еще один из вариантов точечного массажа (акупрессуры).

В боевых искусствах есть еще один очень ценный эффект от этих упражнений. Выражается он в том, что при выполнении пальцовок значительно укрепляются пальцы и развиваются сухожилия.

Эти упражнения, пальцовки, из индийской йоги. Мне их показал и передал в свое время мой первый настоящий учитель по йоге и боевым искусствам – Маричи Марута.

Упражнение лучше делать утром, после утреннего комплекса или после медитации, поскольку оно также относится к упражнениям - компенсациям после медитаций.

Эффект от пальцовок, как и всегда, станет заметен после 3 месяцев ежедневной практики.

Итак, смотрите видеоролик к этой главе, в котором я расскажу вам, что и как нужно делать!

Итак, медитация и пальцовки закончены. Теперь надо выждать минут 15 и начать принимать пищу. Самое время поговорить немного о рекомендациях по питанию.

## Рекомендации по питанию

---

*Худею сразу по трем диетам! По одной не наедаюсь...*  
(Из архивов eku.ru)

Не скажу, что я ревностный адепт здорового питания, «сыроед» и тем более «праноед». :) Возможно, что в определенный момент жизни я приду к этому, но пока я ем практически все, что хочу, но стараюсь соблюдать при этом несколько несложных правил и рекомендаций. В этой главе я вам их и перечислю.

1. Желательно не есть после 19.00. Если не получается, то последний прием пищи не должен быть ранее 3 часов перед сном.
2. Ужин не должен быть плотным. А вот завтрак и обед – вполне может.
3. Старайтесь не переедать. Выходить из-за стола налегке. Сигнал о переедании запаздывает примерно на полчаса. Поэтому лучше закончить трапезу, пока еще ощущается легкое чувство голода.
4. Ешьте больше свежей зелени. И на завтрак, и на обед, и на ужин. Укроп, петрушка, лук, салаты, кинза, сельдерей и т.д.
5. Пейте побольше теплой чистой воды в течение дня. Привейте себе привычку пить один стакан воды сразу после пробуждения и по стакану воды за 30 минут до каждого нового приема пищи. Желательно за день выпивать 3 литра воды.
6. Меньше ешьте жирные и жареные продукты. Отдавайте предпочтение вареным, печеным, приготовленным на пару.

7. Купите полезные добавки в пищу. Я рекомендую ржаной солод и клетчатку с ламинариями. Добавляйте в супы, салаты, горячие блюда.

8. Не ешьте на ходу, не занимайтесь другими занятиями во время еды. Такими, как просмотр телевизора, прослушивание музыки, работа за компьютером, чтение книги, ответы на сообщения от друзей в мобильном телефоне и пр. Полностью сосредоточьтесь на еде и на вкусовых ощущениях.

9. Не спешите. Ешьте небольшими кусочками, не «заглатывайте» пищу.

10. Старайтесь меньше есть или вообще исключить из своего рациона следующие продукты:

1. любые покупные колбасы;
2. разного рода печенье, булочки, пирожные;
3. белый хлеб и макароны из белой муки;
4. манную кашу;
5. маргарин;
6. майонез и кетчуп (их лучше готовить самостоятельно);
7. чипсы и картофель фри;
8. лапша, каши, пюре и супы быстрого приготовления;
9. шоколадные батончики и леденцы;
10. рафинированные мука, сахар, масло;
11. различного рода консервы, газировки и сиропы.

11. Старайтесь не пить часто кофе и чай «из пакетиков», особенно с ароматизаторами. Часто – это более, чем один раз в два дня. Лучше вообще отказаться от такого рода напитков и пить воду + травяные чаи, о которых поговорим в следующей главе.

12. Продукты, которые рекомендуется употреблять:

1. зелень;
2. овощи и фрукты (не импортные);
3. курагу и урюк (причем не мясистые красивого оранжевого вида, достигаемого использованием серы, а сморщенные и невзрачного серого цвета);
4. орехи, семена, абрикосовые косточки;
5. цельные пророщенные зерна (пшеница, греча, овес, рожь, ячмень, и пр.);
6. хлеб из ржаной муки;
7. морские водоросли и другие морепродукты;
8. каши (кроме манной), желательно на основе круп, не прошедших термическую обработку;
9. растительное масло (оливковое, грецкое, рапсовое, льняное).

13. Старайтесь съедать пищу сразу, а не оставлять в холодильнике. Пища максимально полезна сразу после ее приготовления. И с каждым часом и днем эти полезные качества стремительно исчезают. По этому поводу есть достаточно смешной анекдот.

*Самая частая фраза перед пищевыми отравлениями: «Да что с ним в холодильнике-то делается? ...»*

14. Избегайте любых продуктов с вредными для здоровья пищевыми добавками:

1. искусственные красители;
2. искусственные подсластители, такие, как аспартам и сахарин;
3. ацесульфам К (E950);
4. хлорид аммония (E510);
5. азодикарбонамид (E927a);
6. бензоат натрия (E211);



7. бутилгидроксанизол (E320);
8. гидрокситолуол (E321);
9. бромированное растительное масло (E443);
10. стеароил-2-лактилат кальция (E482);
11. диметилполисилоксан (E900);
12. этоксихин (E324);
13. кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы;
14. пальмовое масло;
15. гидрогенизированные жиры;
16. частично гидрогенизированные масла;
17. глутамат натрия (E621);
18. нитраты/нитриты;
19. полидекстроза (E1200);
20. бензоат калия (E212);
21. пропилпарабен (E216);
22. сульфит натрия (E-221);
23. диоксид серы (E-220);
24. трет-бутилгидрохинон (E319);
25. тетранатрия ЭДТА.

В ближайшее время я хочу внедрить в свою жизнь еще одну практику – раз в неделю голодать. Но об этом опыте напишу уже в дальнейших статьях или книгах.

Это были рекомендации по питанию. После каждого приема пищи, минут через 30, я рекомендую выпивать стакан травяного чая. О травах и методах их заваривания мы и поговорим в следующей главе.

## О пользе трав и травяных чаев

---

*Все растения делятся на 4 категории: трава, жратва, ботва и дрова...  
(Из архивов eku.ru)*

Хотите иметь дополнительный источник энергии, бодрости, работоспособности, здоровья? Не иметь сейчас и в будущем проблем с авитаминозом, потенцией, разными болячками? Да еще и уделяя для всех этих благ минимум времени с минимумом затрат? Есть работающий способ, апробированный мною и многими людьми. Это не розыгрыш, не реклама БАДов и не шутка :)

Я хочу рассказать вам о различных травах и травяных чаях. Что они дают, какие наиболее эффективные, как их правильно заваривать и разных других нюансах. Травы здесь понятие обобщающее. В этой главе будет рассказываться, в том числе, и о плодах, и о корнях.

Возможно, погрузившись немного в процесс, вы поймете, что настоящая кладезь - это травы, которые растут у нас «под носом».

И рецепты наших предков дают куда больше пользы организму, чем самые элитные зеленые чай и иже с ними. Кстати, немного хорошего зеленого чая тоже можно добавлять в «общий котел» :)

Я буду говорить не об отварах для лечения различных болезней и недугов, а буду рассказывать о чаях витаминных и «энергетических». Поэтому будем рассматривать в этой главе только достаточно безопасные травы, без побочных эффектов.

Но чтобы соблюсти букву закона и просто на всякий случай, предупреждаю: «Обязательно до применения данных рекомендаций проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!».

Особенно осторожно с травами нужно быть женщинам в период беременности. Лучше вообще отказаться от всех них, кроме разве что плодов шиповника.

Что касается личного опыта. За пять лет употребления травяных чаев я ни разу не болел, успешно выдерживаю постоянную буквально ежеминутную занятость и активность, и при этом очень мало ем фруктов, орехов, сухофруктов и прочих продуктов с большим содержанием витаминов и микроэлементов.

Точнее, стал к ним совсем равнодушен (хотя раньше вообще не мог без них прожить и дня). Разумеется, я не употребляю никаких поливитаминов и другой химической ерунды, в том числе и весной (кстати, весной самое время начать пить травяной чай, чтобы купировать авитаминоз).

### ***Где покупать травы***

Лучше покупать травы там, где они непосредственно растут в большом ассортименте, причем в экологически чистых районах. Я обычно покупаю травы в Крыму (часто там бываю) и на Алтае. Проще всего это делать у знающих бабушек на рынках. В этих местах вы купите за копейки самые лучшие сборы, благоухающие так, что просто дух захватывает :) Лучше покупать травы по отдельности, а не смесь трав.

Другой способ - покупка через интернет в этих самых географических местах. Здесь просто можно вводить в поисковике отдельные травы, регион и заказывать.

На худой конец, просто сходите в аптеку и купите нужные травы там. Предпочтение лучше отдать алтайским (производство Барнаул, Бийск и пр. на коробке). Крымских я не видел, во всяком случае в Сибири. Аромат и вкус будет не совсем тот, степень заваривания тоже, но все равно эффект достаточно хороший.

### ***А если собирать травы самому?***

Что-то можно собрать и самому, только лучше это делать вдали от дорог и поселений. А что-то можно даже выращивать на своих дачных участках (многое уже там само растет, надо только вовремя рвать :).

Предпочтение следует отдавать обычно соцветиям, молодым листьям и зрелым плодам. Старые, бурые, болезненные листья и плоды лучше не собирать.

После сбора нужно разложить травы на газете и хорошо просушить в теневом сухом проветриваемом месте.

### ***Как заваривать травяной чай***

Для чая выбирается, как правило, несколько трав в зависимости от эффекта и вкусового букета, которые хочется получить.

Травы, отмеченные далее в списке аббревиатурой (АВ), имеют сильно выраженные Аромат и Вкус. И именно они являются ароматической доминантой и формируют итоговый вкус и аромат чайного напитка.

Составляя букет для чая, не стоит смешивать несколько таких трав в равных пропорциях, получится слишком сложный, не выраженный букет. Если

смешиваете, одну траву надо выделить за основу и значительно увеличить ее процентную долю относительно других, чтобы получить преобладающий аромат.

Заваривать травы лучше всего в обычном фарфоровом или глиняном заварном чайнике на ночь, при этом желательно заварник со всех сторон обложить полотенцами, одеяльцем, закрыть колпаком и т.п., чтобы вода остывала дольше и травы смогли отдать больше полезных веществ.

С другой стороны, использовать для заваривания термос не рекомендуется, так как некоторые травы начнут выделять дополнительную горечь. Тем не менее, в термосе очень хорошо завариваются шиповник, боярка, рябина и другие плоды.

Трава заливается крутым кипятком через минуту после кипения (чтобы успели осесть частицы накипи).

Чтобы сохранилось намного больше полезных веществ, можно пойти другим путем, заваривать траву при температуре не более 45 градусов. Тут сложность в том, что эту температуру тогда нужно поддерживать не менее получаса. Сделать это более-менее просто можно только в мультиварке с ручной установкой температуры.

После заваривания травяной чай можно хранить при комнатной температуре не более суток. Лучше убрать в холодильник, тогда простоит суток двое-трое без потери целебных свойств и не прокисая.

### ***Как пить чай из трав?***

При питье разбавить водой в соотношении примерно 1 к 1. Пить лучше один раз утром стакан минут через 10-15 после еды. И еще один или два раза в течение дня. Если вода не сильно горячая, рекомендую добавить чайную ложку меда.

Если еще при этом в течение дня выпивать хотя бы полтора литра чистой не кипяченой воды, эффект будет вообще близкий к сказочному :)

### ***Как хранить травы?***

Лучше всего травы хранить в бумажных, тканевых мешках или в деревянных, берестяных емкостях. Срок хранения обычно не более года. Хранить следует в сухом, темном месте.

Я рекомендую не смешивать травы, а хранить каждую отдельно. Так вы сможете заваривать и дегустировать множество разных комбинаций и делать это под свои цели и задачи.

### ***Список полезных трав и плодов***

Все нижеследующие травы и плоды апробированы на личном многолетнем опыте. Это, как правило, безопасные травы для здорового человека. Если у вас есть какая-либо болезнь, а также если вы беременны или кормите ребенка, лучше перед употреблением проконсультироваться со специалистами.

**Апельсин**, сушеные корки (AB) – много витаминов, особенно С и других биологически активных веществ. Хорош при авитаминозе и для улучшения обмена веществ, способствуют процессу пищеварения.

**Белоголовник (лабазник)** – издревле применяется в народной медицине. Причем все, от цветков до корней. Отличное средство для профилактики и лечения простуд, ОРВИ, ОРЗ, гриппа. Оказывает сосудоукрепляющее, противовоспалительное, противоязвенное воздействие. Очень хорош при стрессах. В общем, всем хорош, кроме вкуса и аромата, во всяком случае мне не нравится (поэтому в большом количестве никогда не добавляю или вообще не добавляю).

**Боярка, боярышник**, плоды – по лечебной и витаминной ценности мало уступает шиповнику. Много витаминов С, Р и каротина, а также пектина, который выводит из организма соли тяжелых металлов и другие вредные вещества. Обладает при заваривании приятным мягким вкусом. Лучше размолоть перед завариванием.

**Душица (АВ)** – много аскорбиновой кислоты и дубильных веществ. Обладает хорошим обезболивающим эффектом.

**Ежевика**, листья – источник витаминов С, Е, К. Большое содержание калия и кальция. Очень хороша для профилактических целей и укрепления организма.

**Иван чай, кипрей** – в дореволюционной России из него делали так называемый Копорский чай, который имел огромный успех в Европе и успешно экспортировался туда. Сейчас начинается возрождение этого чайного напитка и в современной России. Это просто кладезь витаминов и микроэлементов. При этом его легко найти и самому собрать в России летом.

**Зверобой**, листья, цветки – крайне полезное растение. Незаменим для общего укрепления организма, хорошо влияет на обмен веществ. Применяется при депрессиях и состояниях тревожности (так как содержит гиперин - один из

лучших антидепрессантов). Выводит химию и медикаменты из организма. Зверобоя нужно добавлять в чай немного.

**Календула**, цветки – успокаивающее воздействие на нервную систему и бактерицидные свойства к разным возбудителям (всякие стафилококки и стрептококки). Кроме того, отличный источник витаминов и органических кислот.

**Крапива** – еще одно гипервитаминное растение. Незаменима при весенних авитаминозах. А еще укрепляет иммунитет и очищает кровь. Для чая надо собирать молодые листья.

**Лимонник, чабан-чай (AB)** – источник большого количества витаминов и органических кислот (основные – лимонная и яблочная). Это растение хорошо тонизирует и придает энергию и силы. Издревле использовался у пастухов (чабанов) отсюда и второе название. Очень популярен чай из лимонника в Корее.

**Липа**, цветки (AB) – содержат большое количество витаминов, макро- и микроэлементов. Это отличное противовоспалительное средство, обязательно добавляйте в чай при простудах. Улучшает процессы пищеварения. Обладает возбуждающим действием.

**Малина**, листья, плоды – используется при простудах. Обладает жаропонижающим эффектом. Большое количество витаминов и микроэлементов. После сбора лист малины сминается руками, лист выделяет сок и чернеет, после чего уже происходит сушка.

**Мелисса, лимонная мята (AB)** – успокаивающее средство, нормализует работу сердца и укрепляет сердечную мышцу. Обладает ранозаживляющим



действием. Хорошее антиаллергическое действие. Мелиссу, кстати, хорошо добавлять в чай гиперактивным детям.

**Мята (АВ)** – растение с большим количеством полезных элементов: ментол, каротин, аскорбиновая и олеиновая кислоты, флавоноиды и пр. Улучшает аппетит, хорошо действует при головных болях. Обладает очень сильным ароматом и ярко выраженным вкусом.

**Очанка** – это, прежде всего, забота о наших глазах (и связанной с ними печени). Очанка просто остро необходима всем, кто, как я много часов в день проводит за компьютером :)

**Расторопша пятнистая**, семена – незаменима для повышения защитных свойств печени и вывода из нее токсинов. Применяется при заболеваниях печени. И вообще рекомендуется, особенно лицам, злоупотребляющим или просто употребляющим спиртные напитки.

**Родиола розовая**, корень – отличный стимулятор и энергетик, всякие там Бёрны отдыхают. Если вы живете энергичной жизнью – абсолютно необходимо включать в чай. И вообще суперполезное растение, ученые выделяют в корнях родиолы более 150 полезных компонентов.

**Роза крымская, чайная (АВ)** – относится к роду Шиповник. Большое количество витаминов, утонченный вкус и аромат.

**Ромашка лекарственная**, цветы (АВ) – одно из лучших природных антисептических и противовоспалительных средств. Наверное, самое употребляемое растение в народной медицине. В ромашке много никотиновой кислоты, которая на самом деле очень нужна организму. А флавоноидов в

ромашке содержится минимум в 2 раза больше, чем в любых других растениях. Ромашкой лечили еще древнегреческие врачи.

**Рябина**, плоды – при заваривании придает горечь напитку, поэтому лучше не перебарщивать. Зато это с лихвой компенсируется огромным количеством полезных элементов и витаминов. И еще рябина считалась магическим растением у славян и кельтов. Наверное не зря :) Кстати, если собрать рябину после первых заморозков, горечь почти что исчезает.

**Смородина черная (АВ)** – любимое многими сырье для чайных напитков на даче :) Завариваются и листья, и плоды. В них много аскорбиновой кислоты, каротина, фитонцидов, эфирных масел. Много витаминов С (особенно), В, Р, А. Плоды очень богаты Калием.

**Солянка холмовая, Катун** – по своим свойствам очень походит на Расторопшу. Т.е. главным образом применяется для профилактики защитных свойств печени и вывода из нее вредных веществ.

**Шалфей (АВ)** – дезинфицирующее, антисептическое и противовоспалительное средство. Хорош для профилактики простуды. Укрепляет ЦНС. Традиционное средство в русской народной медицине. «Лекарство от ста болезней и растение долголетия».

**Шиповник**, плоды (АВ) - один из главных компонентов витаминных чаев. В плодах огромное количество витамина С – в 50 раз больше, чем в лимоне. Содержит большое количество антиоксидантов и обладает сильным бактерицидным действием. И вообще, влияет благотворно на весь организм. В общем, мегаполезное растение из разряда «Must have in my tea». Рекомендую перед завариванием шиповник размолоть в блендере.

**Чабрец (АВ)** – одна из моих любимых трав, если не переборщить с количеством. Крымский чабрец обладает просто сногшибательным ароматом. Большое количество минеральных и органических веществ. В древности считался божественной травой, способной продлевать и даже возвращать жизнь. Способствует пищеварению. Очень хорош при кашле, бронхитах и других легочных заболеваниях.

Напомню, что травы, отмеченные (АВ), имеют сильные Аромат и Вкус. И именно они формируют итоговый вкус чайного напитка. Составляя травяной чай, не стоит смешивать несколько таких трав, получится слишком сложный, не выраженный букет.

И даже если смешиваете, одну траву надо выделить за основу и значительно увеличить ее процентную долю относительно других, чтобы получить преобладающий аромат.

### ***Рецепты травяных чаев***

Меня неоднократно спрашивали и спрашивают, какие рецепты травяных чаев употребляю лично я.

На самом деле я делаю самые разные смеси, в зависимости от необходимого эффекта, от времени суток, от желаемого вкуса и просто от настроения.

Но есть несколько более менее устоявшихся рецептов травяных чаев, которые я делаю чаще других. О них я и расскажу.

### 1. Только один шиповник

Завариваю его в термосе. Этот настой, кстати, один из немногих, который можно пить женщинам во время беременности и в период лактации. Для большего эффекта рекомендую перед завариванием шиповник размолоть.

### 2. Плодовый чай

*Шиповник + Боярка + Рябина*

Рябины нужно добавить совсем немного, она сильно горчит, но очень полезна!

### 3. Витаминный чай

*Шиповник + боярка + лимонник + чайная роза + мята + душица + крапива*

Этот чай очень хорошо восполняет все необходимые витамины и микроэлементы. Очень рекомендую пить его весной, при авитаминозах.

### 4. Чай для глаз и печени

*Очанка + расторопша + солянка холмовая + любая трава или плоды АВ*

Печень связана с глазами, поэтому травы используются одни и те же. В этот чай можно добавить еще немного молотого овса. Овес перед размалыванием промыть и просушить.

### 5. Энергетический чай

*Родиола + лимонник + зверобой + немного шиповник*

Этот чай - настоящий энергетик, причем полезный. Никакой "Бёрн" и рядом не стоял :). Рекомендуется пить в первой половине дня. Хорош для активной работы, а также для значительного увеличения продуктивности.

Можно еще добавлять в такой чай **чабрец**.

### 6. Успокаивающий и расслабляющий чай

*Мята + мелисса + календула*

Этот чай хорошо пить вечером не позже чем за час до сна. Также чай можно пить в течение дня, если вы сильно перевозбуждены и нужно успокоиться.

Можно в этот чай еще добавить **ромашку**.

## 7. Русский чай

**Иван чай (кипрей) + любая трава или плоды АВ**

Очень полезный чай с одним ярко выраженным ароматом. Очень радует, что старая русская чайная традиция возрождается и, например, в нашем городе можно купить самые разные чаи на основе этой травы.

На Руси такой чай назывался "копорский чай", или "копорка". Название пошло по имени села Копорье Петербургской губернии, где этот чай производился на продажу. Продавался, кстати, прежде всего в Европу. И вся Европа до 19 века пила именно такой чай.

## 8. Чай против простуды

**Белоголовник + шиповник + ромашка + чабрец + лист малины + липа + шалфей**

Очень эффективный противопростудный и противовоспалительный чай. Рекомендуются пить в качестве профилактики, особенно во время пиков простудных заболеваний. А также сразу после того, как почувствовали, что заболеваете.

## 9. Очищающий чай

**Лист черной смородины + цветки календулы + ромашка**

Чай для чистки организма. Выводит шлаки и токсины, очищает стенки кровяных сосудов.

Ну и напоследок...

## 10. Чай из морковки!

Да, да :) Однажды я нашел такой рецепт, попробовал, мне понравился. Рецепт этого чая тоже из Русских традиций.

Нужно взять морковь сладких сортов, промыть, почистить, нарезать маленькими кусочками (кубиками или соломкой), подвялить 3 часа высыпав на газетку и затем высушить в духовом шкафу при температуре не выше 50 градусов.

Морковный чай содержит массу полезных для организма полезных веществ: аминокислоты, йод, железо, кальций, магний, медь, кобальт, кремний, фосфор, и пр. Вкус приятный, сладковатый.

Надеюсь, что привычка заваривать и пить травяные чаи прочно войдет в вашу жизнь. А для кого-то это может стать одним из главных «тайных знаний», которые помогают стать еще красивее, здоровее и успешнее :)

Теперь мне хочется представить вам обзорную главу, которая расскажет вам о том, как не болеть простудой и многими другими болезнями.

## Как стать неуязвимым для болезней

---

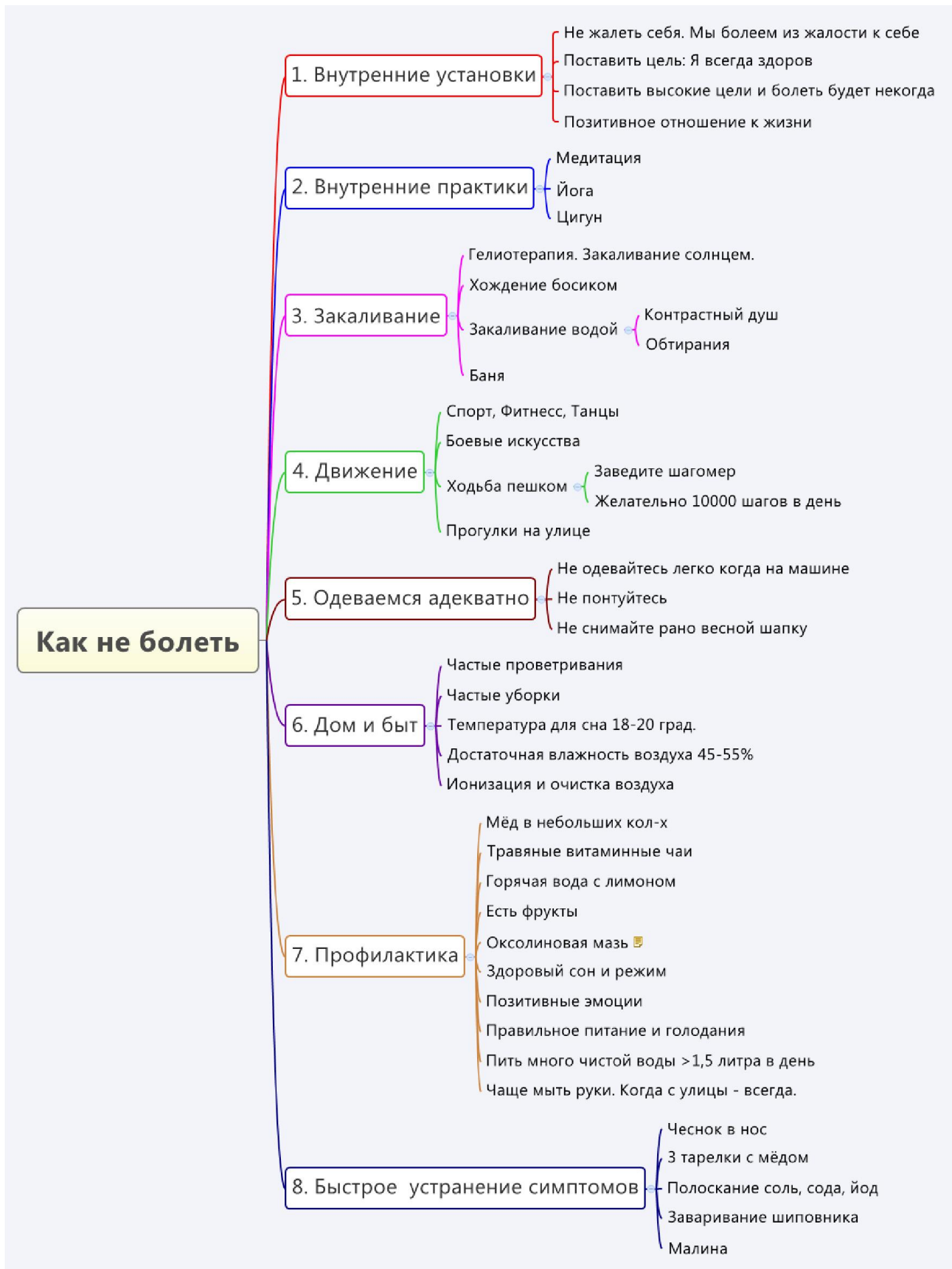
*Склероз - прекрасная болезнь! Ничего не болит и каждый день - новости...*  
(Из архивов eku.ru)

Вокруг меня, увы, постоянно болеют люди. Коллеги, друзья, знакомые... И по моим ощущениям, все чаще и чаще. Обычно это банальные простуды, ОРЗ, ОРВИ, гриппы и их производные...

Сам я последний раз болел, насколько помню, на 4 курсе университета более 18 лет назад.

Это не означает, что у меня не случается даже простуд. Случаются в легкой форме раз или два в год. Но я их устраняю буквально за один, максимум за несколько дней и не даю им развиваться во что-то более серьезное.

Недавно я задумался, почему так происходит. Что я делаю такого, чего могут не делать другие, и набросал "Карту мышления" на эту тему. Вот что у меня получилось:



Из этой карты я решил сделать небольшую главу из рекомендаций. Если взять



на вооружение даже только несколько из этих рекомендаций и возвести их в ранг привычки - положительный эффект обязательно будет.

Родные у меня, кстати, тоже болеют, но в последнее время заметно реже. Понемногу пункты из этих рекомендаций я стараюсь внедрить и в их жизнь.

Вообще, я разделяю мнение, что человек естественным путем может болеть только простудами. Остальные болячки имеют различные причины, связанные с наследственностью, образом жизни, образом мыслей и прочими не всегда "прозрачными" факторами.

Сразу хочу сказать, что не всегда болезнь - это плохо. Часто болезнь - это явный сигнал, что в вашей жизни что-то идет не так. Что-то разбалансировалось, и нужно оторваться от суеты и попробовать понять, в чем причины.

Очень часто болезни появляются и проявляются именно оттого, что вы живете неправильно, не той оптимальной "своей" жизнью, которая могла бы у вас быть. Занимаетесь не теми делами, добиваетесь не тех целей, неправильно реагируете на события, неправильно ведете себя с определенными людьми и т.д.

Но если вы стараетесь работать над собой, определились со своими желаниями и целями, если "нащупали" свой внутренне-комфортный путь и следуете ему, если учитесь держать под контролем свои эмоции, умеете прощать людей, мыслить позитивно и не заикливаться на негативе, то в этом случае болеть вы будете, скорее, только простудными заболеваниями.

И для вас такие болезни станут совсем уж нежелательным явлением, поскольку отнимают время, энергию, силы.

Нижеизложенные рекомендации станут хорошей профилактикой от множества болезней, но прежде всего - от простудных. Все они сделаны на основе моего собственного многолетнего опыта. Многие рекомендации, возможно, покажутся вам банальными, но тем не менее, все они важны. А максимальный эффект, на мой взгляд, достигается именно совокупностью практикуемых методов.

## **1. Внутренние установки, для того чтобы не болеть**

Начинается все всегда в голове. Это мое глубокое убеждение :). Поэтому здесь рекомендации будут достаточно простыми.

### **1.1. Не жалейте себя**

Часто болезнь - это проявление подсознательной или вполне даже осознанной жалости к себе. Плюс желание, чтобы тебя пожалели другие. Важно научиться брать ответственность за свою жизнь и свои поступки. А "жалость к себе" переводить в "благородную злость на себя" :).

### **1.2. Поставьте себе цель "Не болеть"**

Точнее цель должна звучать так: "Я всегда здоров". Прогоняйте эту цель вместе с другими аффирмациями ежедневно, и это будет отличной профилактической "витаминой" :)

### **1.3. Поставьте себе большие цели**

Тем, у кого поставлены большие, важные и ответственные цели в жизни, некогда болеть. Проверено много раз и на собственном опыте, и на опыте знакомых целеустремленных людей:)

## **1.4. Позитивное отношение к жизни, позитивное мышление**

Доказано даже научными изысканиями, что оптимисты болеют реже, чем пессимисты, а сами болезни проходят легче и быстрее. Думаю, тут есть о чем задуматься. Можно ли себя переделать, если вы "прожженный" пессимист - большой вопрос. Но я лично считаю, что нет ничего невозможного. В следующей части книги мы с вами еще подробно поговорим о позитивном мышлении и методах его достижения.

## **2. Внутренние практики**

Сюда я отношу различные психофизические системы, которые положительно влияют на состояние организма и его здоровье (при правильной практике). Из того, чем регулярно занимаюсь я, это йога, медитация и цигун. Многое из этих практик я описал в предыдущих главах.

Сюда же можно отнести еще много других похожих практик. Важно только найти хорошую школу или хорошего учителя по ним. Практиковать по книгам - не рекомендую. Практиковать в сектах – тем более :)

Для начала начните делать хотя бы описанный в одноименной главе небольшой утренний комплекс упражнений на основе йоги и цигун.

## **3. Закаливание**

Казалось бы, банальнейшая и всем известная вещь, но мало кто это реально делает. Методов закаливания - множество. Просто "погуглите" на эту тему. Я практикую три достаточно простых:

**1. Гелиотерапия.** Это собственно солнечные ванны, закаливание солнцем. Я вообще очень люблю солнце, у нас в Сибири его явно маловато :). Поэтому я стараюсь каждый год выезжать на море. Солнечные лучи, кроме прочего, способствуют выработке витамина D, очень важного для поддержания иммунитета. Солнечные ванны не рекомендуется принимать с 11 до 15 часов.

**2. Хождение босиком.** Очень простой и действенный метод: летом на улице, зимой дома. На стопах много биоактивных точек, плюс идет температурная закалка. Еще хорошая вещь – специальные массажные тапки.

**3. Закаливание водой.** Здесь очень много методик. Самые простые, но очень эффективные - это обтирания и контрастный душ. Метод контрастного душа мы с вами уже разбирали в одноименной главе.

**4. Русская баня.** Очень хорошо, если у вас есть возможность регулярно ее посещать. Об оздоравливающем действии русской бани написано очень много, поэтому не буду тут углубляться в подробности. Скажу только, что закаливание здесь происходит, как и в случае предыдущего метода, - на температурных контрастах.

Главные секреты любой системы закаливания: постоянство и постепенность. В общем – 5П :)

#### **4. Движение**

Чем больше вы двигаетесь, тем здоровее будете. Я никогда не занимался фитнесом или спортом в привычном понимании этого слова, но думаю, что польза для здоровья при этом, несомненно, есть (если не впадать в крайности).

Вообще, живя в современном обществе, мы очень мало двигаемся. Но, как правило, не осознаем этого. Хотя даже в будничной суете вполне можно восполнять этот пробел.

Яркий пример - ходьба. Ходить пешком очень полезно. Кроме того, это лучший способ по борьбе с растущим пузом :) Но мы очень мало ходим (особенно те, кто водит машину).

Есть рекомендация проходить каждый день не менее 10000 шагов. Когда я несколько лет назад впервые стал использовать шагомер, то быстро увидел, что этот показатель у меня в 3 раза меньше.

Пришлось проанализировать свой типичный день и принять меры: отказаться от машины при поездках на короткие расстояния, перестать пользоваться лифтами и т.п. До 10 000 все равно не дошел, но уже близко :)

У кого нет машины - рекомендую меньше пользоваться общественным транспортом. Еще очень хорошо совершать регулярные пешие прогулки по лесам, горам, паркам и около водоемов. В общем, где чище воздух :)

## **5. Одеваемся адекватно, чтобы не заболеть**

Собственно этим заголовком все и сказано. У нас в Сибири есть даже поговорка: "Настоящий сибиряк не тот, кто не мерзнет, а тот, кто тепло одевается".

Рекомендации простейшие:

5.1. Одевайтесь адекватно погоде даже если вы "за рулем". Практика показывает, что когда-нибудь точно что-то случится с машиной, и вы

намерзнетесь конкретно. Да и сами перебежки к машине и от нее вполне достаточны для возникновения простуды, а то и пневмонии.

5.2. Не «понтуйтесь». Здоровье важнее имиджа. Тем более что можно одеваться и тепло, и стильно.

5.3. Не спешите избавляться от головного убора весной, особенно когда еще не растаял снег.

## **6. Дом и быт**

Вот несколько полезных домашних привычек, которые будут сохранять и преумножать ваше здоровье.

6.1. Частое проветривание комнат. Перед сном обязательное длительное проветривание.

6.2. Достаточно частые уборки, как сухие, так и влажные. Рекомендую тут еще купить пылесос со сбором пыли в воду.

6.3. Поддержка оптимальной температуры для сна (19-21 град. Цельсия).

6.4. Поддержка оптимальной влажности воздуха 55-60%.

6.5. Очистка и ионизация воздуха с помощью специализированной техники.

## **7. Профилактика болезней**

Сюда я отнес все меры, регулярное применение которых является эффективной профилактикой множества болезней.

7.1. Употребляйте в пищу хороший мёд. Я каждое утро съедаю чуть меньше чайной ложки. Помните, что мёд, добавленный в сильно горячую воду, теряет большинство своих целебных свойств.

7.2. Пейте травяные чаи. Подробнее в главе «Про травы и травяные чаи».

7.3. Пейте каждое утро горячую воду с лимоном. Подробности в главе: «5 простых утренних процедур для здоровья и активности».

7.4. Ешьте больше овощей и фруктов. Предпочтение отдавайте местным продуктам, особенно которые продают еще на рынках бабушки, или привезенным из соседних стран, где нет еще повсеместного засилья химии и ГМО (Киргизия, Белоруссия, Таджикистан, Узбекистан и т.д.).

7.5. Пользуйтесь оксолиновой мазью, особенно в периоды пиков заболеваемости (как правило, это переходные периоды осенью и весной).

7.6. Спите не менее 7 часов в день и соблюдайте правильный режим дня - "В ритмах вселенной". Подробности в главе: «Рекомендации по построению режима дня».

7.7. Постарайтесь обеспечивать себе побольше позитивных эмоций. Читайте позитивные новости. Вообще пропитывайте себя больше позитивом. Подробнее об этом поговорим в следующей части книги.

7.8. Почитайте о правильном питании и вводите рекомендации в свою жизнь. Не ешьте перед сном (а лучше вообще после 19.00). Идеально - соблюдать посты и проводить голодания. Ведь, по сути, мы являемся тем, что мы едим и чем дышим :)

7.9. Пейте много чистой воды. Не менее 2 литров в день. Хороший метод очистки воды в домашних условиях - заморозка. Подробнее о методах очистки воды в домашних условиях можно узнать здесь: [Способы очистки воды в домашних условиях](#).

7.10. Обязательно мойте руки с мылом. После любого прихода с улицы и перед едой.

## **8. Быстрое устранение симптомов простуды**

Если "фигня все же случилась" и вы чувствуете, что начинаете заболевать, самое время быстро купировать процесс.

Я для себя выделил несколько не медикаментозных эффективных способов:

**8.1. Чеснок в нос.** Как только начинаются первые признаки насморка, я обычно делаю вставки из кусочков чеснока в нос на ночь. Кусочки чеснока нужно обмотать небольшим обрезком бинта или марли, чтобы не обжечь слизистую носа. Как правило, если вовремя это сделать, хватает одной ночи для полного устранения симптомов. Чеснок также весьма полезно употреблять внутрь. Только не перед важными встречами :)

**8.2. Три тарелки с медом.** Метод применяется при первых симптомах боли в горле. Метод очень простой, хотя и комичный :). Берете обычную плоскую чистую тарелку и смазываете тонким слоем мёда. После этого вам надо слизать весь мед с тарелки. При этом процессе будет обильно смазано все горло. После этого ничего не пить и не есть в течение получаса. Три таких в тарелки в день, и симптомов простуды как не бывало.



**8.3. Полоскание горла раствором соли, соды, йода.** Метод хорош и при первых симптомах и при уже достаточно запущенном состоянии. Собственно этот раствор в некотором роде имитирует морскую воду. Я его готовлю так, на стакан воды примерно одна столовая ложка морской соли, полчайной ложки соды и несколько капель йода до окраски воды в легкий коричневый цвет. Полоскать - чем чаще, тем лучше.

**8.4. Заваривание шиповника.** Купите хороший, не старый шиповник и запарьте его кипятком в термосе на ночь. Для большего эффекта ягоды можно растолочь. Пить в течение дня не менее 3 стаканов. Можно заваривать и другие травы. Кроме шиповника, можно использовать и другие плоды и травы. Я о них рассказывал в соответствующей главе.

**8.5. Малина.** Малина - отличный природный антибиотик. Можно пользоваться проверенным бабушкиным рецептом - малиновым вареньем. Но еще лучше купить свежей или замороженной малины (можно и сушеную) и заварить. На этом у меня все! Не болейте!

На этом первая часть книги заканчивается. Будьте здоровы, все в ваших руках!

Напоследок порекомендую вам полезные статьи разных других интересных авторов по теме этой части книги с моего проекта «[Сам Себе Гуру](#)».

## Полезные ссылки на статьи по теме «Здоровье и энергия»

---

1. [Изложение ста болезней, или почему мы болеем](#) (Лао Цзюань)
2. [Восхваление ста лекарств или что делать чтобы не болеть](#) (Лао Цзюань)
3. [Травмы и их профилактика](#)
4. [Отчего появляются женские болезни?](#) (Павел Колесов)
5. [Начнем со здоровья](#) (Игорь Конюхов)
6. [Есть ли польза от болезни?](#) (Павел Колесов)
7. [5 скрытых причин слабого иммунитета](#) (Павел Колесов)
8. [9 шагов к исцелению без таблеток](#) (Павел Колесов)
9. [Праноедение. Миф или реальность?](#) (Денис Ксонатович)

## ЧАСТЬ 3. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



<a href="#"><u>Жизнь на позитиве</u></a> .....	143
<a href="#"><u>Красота и гармония в нашей жизни</u></a> .....	147
<a href="#"><u>О пользе чувства юмора</u></a> .....	153
<a href="#"><u>Везде есть плюсы</u></a> .....	156
<a href="#"><u>Наш круг общения</u></a> .....	159
<a href="#"><u>Негативная информация</u></a> .....	162
<a href="#"><u>Контроль мыслей и внутренние установки</u></a> .....	164
<a href="#"><u>Научитесь отдыхать</u></a> .....	166
<a href="#"><u>Ссоры с родными</u></a> .....	170
<a href="#"><u>Ценности для людей</u></a> .....	172
<a href="#"><u>Сила любви</u></a> .....	176
<a href="#"><u>Шесть благородных искусств</u></a> .....	180
<a href="#"><u>Антикризисное мышление</u></a> .....	183
<a href="#"><u>Что еще приносит позитивные эмоции в нашу жизнь</u></a> .....	188
<a href="#"><u>Полезные ссылки по материалам этой части книги</u></a> .....	190

## Жизнь на позитиве

---

*Я смотрю на мир голубыми глазами через розовые  
очки и поэтому мне все фиолетово!*  
(Из архивов eku.ru)

Выработка в себе позитивного мышления – это архиважная задача для любого активного человека. От этого зависит буквально все: ваше здоровье, ваша энергия, ваши успехи, ваша работоспособность и эффективность, ваша стрессоустойчивость, ваши доходы, привлечение позитивных событий в жизнь и многое другое.

Поэтому я посвящаю этому вопросу целую часть книги.

Если вы хотите реально изменить свою жизнь, привнести в нее успех, счастье, радость, деньги, хорошее настроение, множество позитивных эмоций, вам необходимо твердо усвоить один важнейший момент:

*Хотите притягивать удачу и позитив - вам нужно самому стать позитивным. Пропитываться позитивом ежедневно! Искать во всем положительные моменты! Стараться по максимуму соприкасаться с позитивной информацией и избегать контакта с негативной.*

В целом, все это и называется - **позитивное мышление**.

Выработать в себе такое мышление и возвести его в ранг привычки не просто важно - это жизненно необходимо! Если вы, конечно, хотите иметь жизнь совершенно другого качества. Поэтому здесь нужно проделать достаточно большую работу над собой. Но нет ничего невозможного.

Хорошо тем, кто по жизни уже является оптимистом. Таким людям будет значительно легче. Но и глубокий пессимист может найти в себе силы измениться. Я знаю такие успешные примеры трансформации личности. В конце концов, бонус будет просто невероятно значимым :)

Итак, наша задача следующая:

Сознательно ежедневно заряжаться позитивом и излучать этот позитив во внешний мир. Для этого нужно развивать в себе некоторые привычки и качества:

1. Замечать красоту и гармонию вокруг и окружать себя ею.
2. Развивать чувство юмора и навык отношения ко всему с юмором. Больше смеяться и улыбаться.
3. Искать во всем плюсы, не заикливаться на неудачах. Быстро "забывать" и "отпускать" проблемы и неприятности.
4. Больше общаться с позитивными людьми. Ограничивать общение с "деструкторами".
5. Сознательно ограничивать поступление негативной информации из всех источников.
6. Работать со своими мыслями и внутренними установками (аффирмации, медитации, визуализации и пр.).

7. Научиться отдыхать физически, эмоционально и ментально. Начиная с режима дня, достаточного времени для сна и заканчивая регулярными путешествиями.

8. Найти себе занятие, которое будет эффективно "сбрасывать" напряжение и любой негатив.

9. Никогда не ссориться с родными людьми и научиться гасить такие случаи в «зародыше».

10. Помогать людям. Делиться с людьми знаниями. Создавать для них реальные ценности.

11. Гармонично развиваться. Изучать искусства.

Давайте для начала поговорим о первом пункте. О красоте и гармонии. Об искусстве замечать красоту и окружать себя ею!

## Красота и гармония в нашей жизни

---

*Красота спасёт мир, а пофигизм - нервы!*  
(Из архивов eku.ru)

Один из самых действенных способов постоянно заряжаться позитивом - это замечать красоту вокруг себя и сознательно окружать себя красотой.

Красота – это всегда гармония. Гармония всегда красива. В данной главе, рассказывая о красоте, я одновременно имею в виду и гармонию.

Обратите внимание, как редко мы замечаем красоту, когда находимся на улице. А дети все видят и замечают. У меня дочка обращает мое внимание на все это с 2 лет.

- Папа, посмотри, как красиво лежит снег на деревьях!
- Папа, посмотри, какой красивый месяц!
- Папа, посмотри, как много звезд!
- Папа, смотри, какая милая собачка!

Другие дети тоже часто указывают родителям на красоту. Неоднократно это наблюдал! А вот родители, встрепенувшись, на секунду вырвавшись из "загрузки" и кивнув ребенку, снова погружаются в свои, как правило, невеселые думы.

Куда же исчезает это наше умение замечать красоту вокруг, когда мы вырастаем?

Никуда. Просто оно закрыто, как дымовой завесой, постоянными проблемами, стрессами, нерадостными размышлениями и негативными мыслями.

Мы все время решаем в уме какие-то задачи и проблемы и тем самым, как бы это парадоксально не звучало, все больше притягиваем их в свою жизнь.

Но на самом деле, действительно, как позитив придет к нам, если мы думаем о негативе?

Итак, проблема, думаю, понятна. Нужно научиться заново открывать красоту вокруг себя, сознательно окружать себя красотой и гармонией! Чаще вспоминать про Принцип Созерцания! В некотором смысле – пробудить в себе ребенка :)

### **1. Замечайте красоту природы**

Когда вы находитесь на улице, остановите хотя бы на время мысленный диалог. Оглянитесь вокруг! Вокруг нас столько всего прекрасного в любое время суток и в любое время года!

*Светит солнце? Прекрасно! Посмотрите, как играют его лучи! Какие превосходные и необычные тени бывают! Какие блики и рефлексy на листьях деревьев! Услышьте пение птиц! Ощутите дуновение ветра! Почувствуйте, как тепло, радостно и солнечно на душе!*

*Серый холодный осенний день? Моросит дождь? Посмотрите, как красивы желтые влажные листья! Понаблюдайте отражения в лужах и их искажения. Заметьте, как восхитительно и необычно летят капли дождя, если посмотреть вверх, или какой необычный водоворот из опавших листьев создал внезапный порыв ветра!*



*Ночной зимний вид? Понаблюдайте, как искрится снег от света ламп и окон!  
Посмотрите, какие шикарные огромные звезды в зимнюю ночь!*

Наблюдайте любые явления природы: восходы и закаты, ледоходы, грозы и ливни, снегопады и метели!

Наблюдайте сезоны: весна, лето, осень, зима...

Посмотрите фотографии к частям этой книги. И вы увидите, насколько разнообразна и красива бывает природа во все времена года. Насколько все гармонично, красиво и величественно!

Еще некоторое количество своих фотографий природы я поместил в папку «6-photos» комплекта материалов к этой книге. И это тоже красота природы во в самых разных проявлениях.

А замечаете ли вы, какое красивое бывает небо и какие интересные на нем облака? Особенно летом?

А осознали ли вы, какая красивая и гармоничная геометрия у деревьев?

А давно ли вы любовались архитектурой вашего города? Даже в облупившейся краске на фасаде есть своя красота!

Так очнитесь! Вокруг вас красота! В вашей жизни красота! Усилим же ее!

## **2. Выглядите красиво сами**

Следите за собой. Одевайтесь элегантно и красиво. Посещайте салоны красоты. Занимайтесь спортом. Будьте великолепны! Очень важно, когда вы сами себе

нравиться. Когда каждый взгляд в зеркало вызывает гордость за самого себя. Это будет постоянно заряжать вас позитивом!

### ***3. Слушайте красивую музыку***

Утром после пробуждения. Когда едете или путешествуете. Когда готовите еду. Просто когда грустно и холодно на душе!

Очень рекомендую слушать красивую и гармоничную инструментальную музыку. Прежде всего, не электронную, а исполняемую с помощью живых инструментов: духовых, струнных, клавишных и т.д.

В комплект к этой книге я приложил пару десятков мелодий, которые неизменно заряжают позитивом меня, папка «3-audio». Послушайте, я думаю, что вы тоже получите большой заряд позитива. Еще больше таких мелодий в закрытом клубе «Код Феникса».

Конечно, у вас может быть своя любимая музыка, которая заряжает энергией и позитивом именно вас. Для кого-то это классика, для кого-то джаз, для кого-то рок или просто какой-либо конкретный исполнитель. Найдите для себя **свою** музыку и слушайте ее, чтобы поднять настроение и зарядиться позитивом.

### ***4. общайтесь с красивыми людьми***

Как внешне, так и внутренне! Будьте ближе к свободным и успешным личностям! Учитесь у них! Пропитывайтесь их энергией! Посмотрите, какие они «красавцы» во всем!

С другой стороны, избегайте нытиков и "прожженных" пессимистов. Общение с ними может принести и притянуть вам только новые заботы и проблемы. Об этом мы еще поговорим подробнее в отдельной главе.

### ***5. Создайте красоту у себя дома и у себя на работе***

Уют, красота и гармония должны окружать вас везде. Красивые интерьеры, красивая мебель, шторы и занавески, деревья и цветы, красивые картины и фотографии, различные приятные мелочи и сувениры.

Кстати, красивое – совсем не означает, что дорогое.

Создайте свой красивый и комфортный мирок. Окружите себя приятными вещами.

У меня на рабочем столе в офисе, например, стоит вот такая вот композиция из бонсаи, камней, монеток и подарка от дочки - попугая.



## **6. Посещайте культурные мероприятия**

Как можно чаще старайтесь посещать различные культурные мероприятия. Выставки, театры, концерты, музеи, презентации. Здесь вы не только пропитаетесь позитивом от самого мероприятия, но и увидите много других позитивных людей!

Вот такие простые рекомендации. Конечно, вы можете найти для себя еще множество способов пропитать себя позитивом через красоту. Сделайте это! Красота спасет мир! Спасет она и вас! И выведет на новые комфортные грани вашей жизни!

Теперь давайте немного поговорим о юморе и важности чувства юмора. Без него заниматься всем, о чем я рассказываю в своих книгах, скажем так, «сложновастенько» :)

## О пользе чувства юмора

---

*Смысл жизни, как и смысл анекдота - если не чувствуешь  
в них юмора, то видишь одно сплошное недоразумение.  
(Из архивов eku.ru)*

Одним из очень значимых факторов для обретения позитивного мышления является отношение к юмору и развитие в себе чувства юмора.

Я рекомендую вам несколько раз в неделю читать юмористические материалы. Конечно, отдавать предпочтение стоит качественному юмору. Так вы будете существенно продвигаться еще и с точки зрения эстетического развития.

Это, прежде всего, литературный юмор и литературные произведения. Конечно, есть великие классические произведения этого жанра, которые непременно нужно прочитать, например:

1. «12 стульев», «Золотой теленок» (Илья Ильф и Евгений Петров)
2. «Похождения бравого солдата Швейка» (Ярослав Гашек)
3. «Жизнь и приключения солдата Ивана Чонкина» (Владимир Войнович)
4. «Трое в лодке, не считая собаки» (Джером Клапка Джером)

Эти романы можно перечитывать много раз, постоянно находя в них что-то новое и вновь заряжаясь позитивом.

Кроме этого, есть много хорошего юмора в жанрах рассказа, поэзии (вспомните хотя бы знаменитого «Стрельца удалого молодца» от Л. Филатова), афоризмов и фраз.

Вы, наверное, обратили внимание, что такие фразы в этой книге есть перед каждой главой.

Один из моих первых интернет-проектов тоже посвящен юмору. Называется он [Элитная коллекция юмора](http://eku.ru) (eku.ru). Здесь собраны отобранные юмористические материалы самых разных жанров: анекдоты, рассказы, афоризмы и фразы, стихи, переделанные песни, прикольные тосты и т.д. Рекомендую зайти и почитать [юмористические материалы с наибольшим рейтингом](#), вы обязательно получите заряд позитива.

Идем далее. Очень важно также относиться с юмором и улыбкой к возникающим жизненным проблемам и невзгодам. Особенно в тех случаях, когда от вас мало что зависит или вообще ничего не зависит. И тут есть очень интересный момент.

Если вы сможете охарактеризовать возникшую ситуацию с позиции юмора, смешной шуткой, меткой фразой, смешной историей или сценкой (не обязательно вслух, можно и мысленно) и улыбнетесь или посмеетесь над ней, вы снимите зависимость от нее.

Перестанете уже относиться к ней серьезно и заикливаться на ней. И парадоксальным образом освободитесь, ситуация уйдет из вашей жизни или будет оказывать на вас минимально возможное влияние.

На самом деле тут нет странностей. Срабатывают принципы Расслабленности и Созерцательности. Юмор - один из их эффективных инструментов.

Еще очень важно научиться по-доброму смеяться над собой, когда «затупил, тормозил, прошляпил или облажался». Посозерцайте ситуацию и свои действия со стороны. Ведь смешно же, на самом деле :). Улыбнитесь! Скажите мысленно себе: «Ну надо же, вот такой вот я «олень» оказался! Но ничего, все

нормально, жизнь продолжается!». Вообще, относиться к самому себе нужно немножко несерьезно.

Еще юмор обладает редкой способностью разрешать и сводить «на нет» множество самых разных конфликтных ситуаций, ссор, «разборок» и т.д. Удачно произнесенная шутка, сделанная «нелепость», смешной вид и т.д. способны погасить огонь в самом зачатке.

Отец мне рассказывал случай, произошедший во времена его молодости. Вырос он на Кузбассе. Криминогенная обстановка там всегда была высокой. Молодежные группировки часто дрались между собой. Так случилось и на этот раз, намечалась весьма масштабная драка. С каждой стороны несколько десятков «бойцов», с палками, ножами. Идет обмен «любезностями», все на взводе и нервном пределе. Вот-вот начнется драка и, как минимум, прольется кровь.

И в этот момент из одной толпы выбегает спортивного вида молодой человек, встает на руки и... начинает ловко «танцевать» на них, присвистывая мелодию...

Все оторопели... Потом кто-то засмеялся, другой подхватил, и вот уже дружный хохот обеих «армий» потряс ночной город. После этого драться уже никому не хотелось, ситуацию разрешили путем переговоров и разошлись.

Конечно, здесь сыграл свою роль не только юмор, но еще и «разрыв шаблона». Тем не менее, пример очень показательный.

## Везде есть плюсы

---

*У каждого родителя есть свои плюсы и минусы,  
впрочем, как и у любого источника питания...  
(Из архивов eku.ru)*

Еще один важнейший навык для преобразования собственного мышления – умение видеть в плохом хорошее и быстро забывать все негативное.

Действительно очень важно научиться искать во всем плюсы, не заикливаться на неудачах. Быстро "забывать" и "отпускать" проблемы и неприятности.

Если поразмыслить, на самом деле практически в каждой ситуации есть позитивные моменты.

И практически всегда можно сказать, что могло было быть и хуже. Ведь нам не дано знать, от чего уберег нас наш Ангел хранитель. Вполне возможно, что мы отделались самой «малой кровью» из всех возможных вариантов развития событий.

Например, в моей семье в 2014 году случилась большая неприятность. Сгорел загородный дом моих родителей, в обустройство которого были вложено много лет и очень много их усилий.

Причиной пожара стал дефект в металлической печке, которая была установлена для обогрева второго этажа.

В тот день в доме был только отец. Стоял холодный январь, и папа затопил эту печку. А сам прилег поспать в этой же комнате, но потом вспомнил, что ему нужно ненадолго съездить в соседний поселок по делам.



Отец собрался и поехал. В этот момент и случилось возгорание. Дом сгорел полностью, буквально дотла. Со всей мебелью, утварью, техникой, с любимым отцовским большим бильярдным столом и прочими вещами.

Конечно, мои родители были в шоке и в полнейшей депрессии после случившегося.

Но я с самого начала начал успокаивать их и говорить, что это мы отделались малой кровью.

- А что, если бы отец все-таки уснул тогда и задохнулся во сне?

- А что, если бы в доме зимой ночевала вся наша семья с маленькими детьми и это все случилось ночью?

- А ведь там был и газовый баллон, который «разнес» при том пожаре часть дома.

- Масштаб трагедии был бы куда страшнее!

Понемногу родители тоже осознали эти моменты и депрессия начала отпускать их. Мы решили, что Бог отвел от нас куда более страшную трагедию.

Не зря ведь говорят: « Все, что ни делается, - делается к лучшему». И в это действительно нужно верить.

Еще момент, нужно научиться быстро забывать о проблемах и «отпускать» их. Ни в коем случае не заикливаться на проблемной ситуации.

То, что прошло уже не вернуть. Есть только настоящий момент, и нужно учиться быть счастливым именно в нем.

На востоке есть хорошая пословица, иллюстрирующая этот тезис.

*Прошлого уже нет. Будущего еще нет. Значение имеет лишь настоящий момент.*

Так сделайте так, чтобы в настоящий момент жизни вы думали больше о позитивном. Замечали и переживали маленькие радости. Занимались тем, что приносит удовольствие.

Улыбается ребенок? Как это чудесно! Учитесь у него. Практически любой ребенок очень недолго живет свершившейся проблемой и переживает не более, чем несколько минут. После чего очень быстро забывает весь тот негатив, который произошел с ним буквально только что, и начинает, как ни в чем не бывало, заниматься другим делом.

Этот навык могут заново выработать в себе и взрослые. И оно стоит того!

## Наш круг общения

---

*Никогда не бывает второго шанса произвести первое впечатление...*  
(Из архивов eku.ru)

Еще одна рекомендация – очень внимательно присмотреться к своему кругу общения.

Рекомендация здесь очень простая. Вам нужно как можно больше общаться с позитивными людьми и ограничивать общение с "деструкторами".

Действительно, наше окружение, так или иначе, очень сильно влияет на нас и наше психоэмоциональное состояние.

Конечно, есть родные люди и близкие друзья. Они тоже в силу своих характеров могут приносить негатив в вашу жизнь. При этом от них никуда не деться. Но, как я уже говорил выше, их можно понемногу, незаметно изменять.

И в то же время есть большое количество различных «друзей», товарищей, знакомых, коллег, сотрудников и других людей, с которыми мы так или иначе постоянно контактируем и коммуницируем.

Вот здесь я бы посоветовал вам научиться сознательно по-максимуму избегать контактов со следующими типами людей:

1. Прожженные пессимисты («все пропало», «мы все умрем»).
2. Нытики.
3. Неудачники.
4. Болтуны (особенно ужасно, когда встречаешь таких среди мужчин).
5. Хвастуны.
6. Выраженные эгоисты и нарциссы.

## 7. Энергетические вампиры.

Эти люди, как правило, ничего не дают вам, а только забирают. В лучшем случае при общении с ними вы попусту потеряете время. В худшем они «опустошат» вас и притянут в вашу жизнь различные неприятные события. Поэтому я их называю «деструкторами».

Напротив, рекомендую вам сознательно заводить знакомства и больше контактировать со следующими типами людей.

1. Оптимисты.
2. Целеустремленные личности.
3. Творческие личности.
4. Предприниматели.
5. Люди с чувством юмора.
6. Люди, занимающиеся самопознанием и саморазвитием.

Эти люди, как правило, обладают талантом заряжать не только себя, но и тех людей, с которыми они контактируют. И общение с этими людьми, напротив, будет притягивать в вашу жизнь удачу и позитивные события.

Обратите внимание, я не призываю вас вообще не общаться с такими людьми. Я советую существенно ограничить это общение. Общаться только тогда, когда это действительно вынужденно или необходимо. Постепенно, как ни странно, при таком подходе эти люди сами будут уходить из вашей жизни, и наоборот, в ней будет появляться все больше ярких и позитивных личностей.

Во многом это связано и с вашим развитием. Ведь мир, который нас окружает, по сути, отражение нашего внутреннего я. И если вас окружает только первый тип людей, это явный сигнал, что очень многое нужно, наконец, заметить и осознать в себе. Значит, в вас в самих есть те же самые деструктивные черты,

причем достаточно ярко выраженные. А потом начать меняться! И чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас же.

Ну, и хорошая новость! Так как вы читаете эту книгу и уже дошли до этой главы, значит, вы однозначно сможете это сделать! ;)

## Негативная информация

---

*Как же меня бесит тот факт, что нервные клетки не восстанавливаются!*  
(Из архивов eku.ru)

Это еще один обязательный пункт, который нужно внедрить в свою жизнь. Следует научиться максимально ограничивать поступление негативной, пошлой и просто бесполезной информации из всех возможных источников. Что это за источники? Прежде всего, это:

1. Телевидение (новости, различные дурацкие и пошлые ток-шоу и т.п.).
2. Интернет (новости, праздные социальные сети).
3. Фильмы и книги, которые не несут ничего полезного.
4. Желтая пресса.
5. Компьютерные игры, в которых много насилия и не нужно особо думать.
6. Люди-деструкторы (о них мы уже говорили).

По сути, все это относится к вредным привычкам, о которых мы разговаривали с вами в первой книге.

Негатив можно и нужно заменять противоположными аспектами:

1. Смотреть только полезные, позитивные и познавательные телепередачи.
2. Посещать больше позитивные и полезные ресурсы в сети (юмор, саморазвитие, обучение, клубы и форумы по интересам).
3. Смотреть хорошие фильмы, классику кинематографа. Чаще смотреть познавательные документальные фильмы.
4. Читать хорошие художественные произведения (например, из [этого списка](#)), а также профессиональную литературу и книги по саморазвитию.

5. Играть в познавательные и развивающие игры, заставляющие больше думать и анализировать (стратегии, квесты, головоломки, настольные игры).
6. Общаться больше с позитивными людьми и ограничить общение с деструкторами.

Немного о новостях. Конечно, я не говорю, что нужно полностью отказаться от них. Получать актуальную информацию о том, что происходит в городе, в стране, в мире - это важно для любого современного человека. Другое дело, что уделять этому нужно поменьше времени и выбирать источники новостей с меньшим процентом негативной информации, без «смакования» различной «чернухи, жести, грязи».

Чтобы быть в курсе всех событий, достаточно выделить не более 20 минут один раз в день на просмотр новостной ленты и прочтение некоторых аналитических материалов по этим новостям.

## Контроль мыслей и внутренние установки

---

*Решил собраться с мыслями...ни одна мысль на собрание не пришла...*  
(Из архивов eku.ru)

Именно наши мысли во многом творят нашу реальность. Поэтому очень важно осуществлять их контроль и осознавать, о чем мы думаем в настоящий момент.

Любые негативные мысли могут притянуть различные нехорошие явления в нашу личную реальность. Поэтому нужно избегать мыслей о насилии, катастрофах, болезнях, войнах, ссорах, неудачах, смерти и других негативных явлениях.

Как это сделать? Я рекомендую несколько способов.

1. Сознательно пропитывая себя позитивом и выполняя различные рекомендации на эту тему, вы сами по себе будете меньше думать о разных негативных и деструктивных явлениях.
2. Очень хорошо помогает сознательная практика аффирмаций, о которых мы подробно говорили в предыдущей книге ([подробнее об аффирмациях](#)). Этой практикой мы меняем свои внутренние установки и вводим новые. В четвертой части этой книги я приведу список аффирмаций, составленных по материалам этой книги.
3. Очень важно поставить себе большие и значимые цели в жизни и занять себя действительно интересными вам делами. Тогда у вас просто-напросто практически не будет времени обдумывать и «смаковать» различный негатив.
4. Контроль мыслей неплохо прорабатывается в медитациях. Но и в обычном состоянии, так же, как в медитациях, можно применять описанный выше



нехитрый прием. Если вам пришла навязчивая негативная мысль и она никак не хочет вас оставить, нужно додумать эту мысль до некоторого логического завершения. Пусть не окончательного, но поставить точку. И сразу переключиться на что-то позитивное, что приносит радость.

## Научитесь отдыхать

---

*Одни отдыхают летом, другие - там, где лето...*  
(Из архивов eku.ru)

Вы будете намного более позитивно смотреть на жизнь и на все происходящее в ней, если научитесь отдыхать: физически, эмоционально, ментально.

Мои рекомендации здесь такие.

### 1.

Займитесь каким-либо хобби, которое подразумевает двигательную активность: спорт, танцы, боевые искусства, фитнес, хатха-йога и пр. Здесь важно практиковать не дома в одиночку, а в зале или на улице с другими людьми.

Очень важный аспект. После хорошего двигательного занятия, составленного по правильным методикам, вы не должны быть «как выжатый лимон», а напротив, должны испытывать прилив сил и энергии, легкость, получить большой заряд бодрости и позитива.

Очень важно, чтобы это ваше занятие вам нравилось и отвечало принципу Комфортности.

### 2.

Делайте перерывы в работе. Например, хороший вариант делать паузы минут на 15 через каждые 45 минут работы. Причем, чтобы не отмерять и не отслеживать эти 45 минут, я рекомендую вам пользоваться таймером. Не зря видимо уроки в школе длятся именно 45 минут.

За 45 минут вы сможете хорошо и продуктивно поработать. Минут 10 будете «раскачиваться», потом войдете в так называемое «состояние потока» и 35

минут проработаете в режиме максимальной эффективности. В этом состоянии вы не будете замечать времени, поэтому тут тоже пригодится таймер.

Если вы работаете за компьютером, удобнее всего в качестве таймера использовать специальную компьютерную программу. Я использую программу «focusbooster», она есть в комплекте с этой книгой в папке «4-soft».

Пользоваться ей очень просто. Вы указываете время, сколько хотите поработать, и время, когда нужно подать сигнал, что скоро оно заканчивается (например, за 5 минут).

После 45 минут работы следует немного отвлечься. Выпейте воды или травяного чая. Сделайте несколько упражнений, побейте грушу, покидайте дротик, поиграйте на музыкальном инструменте и т.д. и т.п. Если голодны – поешьте. Важно, чтобы эти 10 минут вы занимались совсем другой деятельностью.

Такой совсем небольшой перерыв даст вам возможность максимально эффективно провести следующие 45 минут работы.

За день можно вполне комфортно проводить 5-10 таких циклов. Ваша эффективность работы при этом вырастет очень значительно.

### 3.

Постарайтесь серьезно отнестись к режиму своего дня. Это действительно сможет вам очень сильно помочь использовать время рационально и в гармонии с ритмами Вселенной. При этом совершенно необходимо уделять достаточно времени для сна. И очень желательно начать заниматься медитацией.

#### 4.

Обязательно давайте себе возможность «сходить в отпуск». Минимум 1 раз в год на 2 недели, но желательно чаще и на большее время. При этом очень желательно полностью менять обстановку. Уезжать из своего города, путешествовать. Только в этом случае вы сможете обеспечить полноценный отдых для своего организма и по-настоящему зарядиться энергией на следующий рабочий период.

Во время отпуска работать можно, если в этом есть реальная необходимость (например, если вы, как я – предприниматель, и вам нужно запускать новый проект или отслеживать ситуацию), но совсем немного (я уделяю этому не более, чем 1,5 часа в день). При этом в некоторые дни следует полностью отказываться от работы.

Известный бизнесмен и мультимиллиардер, основатель бизнес-империи «Virgin», Ричард Бренсон, вообще взял себе за правило в отпуске работать не более 15 минут в день. Когда его спросили, много ли он успевает за это время и в чем секрет, он ответил: «Много! Я просто ни на что более не отвлекаюсь...»

Я стараюсь каждый год в один из отпускных периодов уезжать на море, минимум на 3 недели. Там я восстанавливаюсь лучше всего, и именно там ко мне приходят самые интересные идеи и мысли.

Для меня самое лучшее сочетание - это море, горы и солнце, причем не тропики. Крым, Турция, Кипр, Греция, Мадейра и т.д.

У вас могут быть свои идеальные места и условия для отдыха. Найдите их!

Даже если нет возможности уезжать на далекие расстояния и в другие страны, все равно старайтесь сменить обстановку. Можно просто поехать в какой-либо

санаторий, расположенный в живописном месте недалеко от города. Это уже будет намного более полноценный отдых.

## 5.

В выходные дни рекомендую как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Выезжать на пикники, выбираться на дачный участок, гулять в парках. Зимой ввести в свою жизнь лыжи и коньки.

В отличие от отпусков, в обычные выходные я стараюсь не работать вообще.

## 6.

Что можно посоветовать еще?

- ✓ Посещайте различные культурные мероприятия. Выставки, концерты, музеи, презентации и т.д. Об этом я уже говорил, но не лишне будет повториться.
- ✓ Время от времени посещайте тренинги и другие обучающие мероприятия. Это тоже своеобразный элемент отдыха - отключение от ежедневной текучки. Плюс – новые знания.
- ✓ Встречайтесь и общайтесь с хорошими и близкими друзьями. В кафе и ресторанах, в саунах, на природе и т.д.

Помните, что отдых не только заряжает вас позитивом, но и благоприятно сказывается на вашем физическом и психическом здоровье, вашей продуктивности и, в конце концов, на вашем успехе.

## Ссоры с родными

---

*Родители хотели, чтобы из меня вышел толк.  
Он вышел, бестолочь осталась...  
(Из архивов eku.ru)*

Мало что может «выбить из колеи» так сильно, как ссора с родными людьми или обида на родных людей.

Пожалуй, никогда более вы не теряете столько энергии. И не только вы, но и все участники конфликта. А это ваши родные люди!

В этом состоянии притягивается наибольшее количество всяких неприятностей. Ни о каком душевном комфорте и позитивном состоянии уже не может быть и речи.

Поэтому рекомендации тут очень простые:

1. Старайтесь всеми силами избегать конфликтов с родными людьми. Вы же хорошо их знаете, знаете, что их может злить и расстраивать. Ну, так и не давайте особого повода.
2. Если конфликт все-таки начался, постарайтесь погасить его в зародыше. Здесь очень важно научиться держать себя в руках. Не отвечать грубостью на грубость. Не переходить на личности. Не вспоминать старые обиды. Можно попробовать пошутить, перевести разговор в другое русло, переключить внимание, напомнить о какой-либо важной проблеме и необходимости ее решения и т.д.

3. Если не получилось и конфликт все-таки произошел, не тренируйте свою гордыню и не усугубляйте ситуацию. Постарайтесь уладить конфликт, когда эмоции чуть улягутся.

Если виноваты вы – искренне извинитесь.

Если не чувствуете себя виноватым, разрешить конфликт можно и многими другими способами:

- ✓ С помощью юмора.
- ✓ Используя поведение, как будто конфликта и не было (например, попробовать просто начать разговаривать, как ни в чем не бывало).
- ✓ Путем откровенного разговора, в ходе которого вы спокойно разбираете ситуацию.

В общем, учитесь не доводить ситуацию до конфликта, а если это произошло, максимально быстро улаживать конфликт. И понижайте собственную важность.

Так вы будете следовать принципам Равновесия, Экономии энергии и Комфортности.

Теперь рассмотрим еще одну очень важную рекомендацию - помогать людям и создавать для них ценности.

## Ценности для людей

---

*- Ну и овощ тебе в помощь!... В смысле, хрен с тобой!...  
(Из архивов eku.ru)*

Чтобы что-то получать, нужно научиться отдавать. Чтобы получать от людей позитив, помощь, энергию, ценности, надо как можно больше отдавать позитива, помощи, энергии и ценностей другим людям. Причем не только вашим знакомым.

И еще момент, сначала нужно очень много и бескорыстно отдавать. А уже потом начнете получать вы. Но этот поток энергии и позитива будет постоянно расти и очень сильно поможет вам в вашей жизни.

Основная задача - умерить в себе эгоизм и жадность и понять, какую помощь и какие ценности вы можете дать и нести другим людям.

Мне очень нравится одна притча. Вот она.

### *АД И РАЙ УСТРОЕНЫ ОДИНАКОВО*

*Однажды добрый человек беседовал с Богом и спросил его:*

*- Господи, я бы хотел узнать, что такое Рай и что такое Ад.*

*Господь подвел его к двум дверям, открыл одну и провел доброго человека внутрь. Там был громадный круглый стол, на середине которого стояла огромная чаша, наполненная пищей, который пахла очень вкусно. Добрый человек почувствовал, что у него потекли слюнки.*

*Но люди, сидящие вокруг стола, выглядели голодными и больными. Все они выглядели умирающими от голода.*



*У всех их были ложки с длинными-длинными ручками, прикрепленными к их рукам. Они могли достать чашу, наполненную едой, и набрать пищу. Но так как ручки у ложек были слишком длинные, они не могли поднести ложки ко рту.*

*Добрый человек был потрясен видом их несчастья.*

*Господь сказал:*

*- Сейчас, только что ты увидел «Ад».*

*Бог и добрый человек затем направились ко второй двери. Господь отворил ее. Сцена, которую увидел добрый человек, была идентична предыдущей.*

*Тут был такой же огромный круглый стол, та же гигантская чаша и вкуснейшие запахи, которые опять заставляли его рот наполняться слюной.*

*Люди, сидящие вокруг стола, держали такие же ложки с очень длинными ручками. Только на этот раз они выглядели сытыми, счастливыми и были погружены в приятные разговоры друг с другом.*

*Добрый человек сказал Господу:*

*- Я не понимаю... В чем причина?*

*- Все просто, - ответил ему Господь. - Эти люди научились кормить друг друга. Другие же думают только о себе.*

*Ад и Рай устроены одинаково. Разница - внутри нас.*

*Итак, что нужно делать, чтобы получать помощь, позитив, энергию и ценности от других людей.*

**1.**

Самим помогать тем, кто в этом действительно нуждается. В том числе занимаясь благотворительностью. Причем независимо от уровня ваших доходов, те же 100-500 рублей в месяц отдавать на эти цели могут практически все.

**2.**

Не отказывать когда к вам обращаются за помощью (кроме случаев, когда вам просто хотят «сесть на шею»).

**3.**

Позитивно и по-доброму относиться ко всем окружающим.

**4.**

Сделать главным принципом взаимодействия с другими людьми классическую рекомендацию: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

**5.**

Создавать и нести ценности для людей. Делиться знаниями. Создавать продукты, услуги и сервисы, которые действительно нужны людям, удовлетворяют их потребности, развивают их.

*Последний принцип вообще универсален и выражается во всем, не только в общении с людьми. Наш мир устроен так, что для того чтобы получить какую-то новую возможность, новую энергию, новую ценность, нужно отдать какую-либо энергию и ценность в ответ. Только в этом случае все будет гармонично, соответствовать принципу Баланса и пойдет вам на пользу.*

Что касается меня, я создаю ценности для людей тем, что делаю для них полезные сайты и мобильные приложения. Причем делаю это поначалу бескорыстно. Мне самому нравится обычно тематика каждого моего нового проекта. И в каждый свой продукт я вкладываю свою любовь, свое время и другие ресурсы.

И понемногу с каждого сайта начинает идти отдача. Сначала в виде позитивных отзывов. Затем, это активное участие других людей (почти все мои проекты – многопользовательские сообщества, в которых каждый может принимать участие и добавлять контент). Потом приходит пора и материальных доходов.

Второе, что я делаю для создания ценностей, – я пишу полезные статьи на основе своего опыта (их уже около сотни) и теперь еще и книги.

Вы тоже можете найти занятия, которые одновременно и нравятся вам, и несут пользу, ценности людям.

Помогайте людям, творите добро! Добрые дела и осознание пользы, которую при этом приносишь другим людям, всегда будут наполнять вас энергией и позитивом!

## Сила любви

---

*Никогда не спрашивайте, за что вас любят... Вдруг задумаются...*  
(Из архивов eku.ru)

Энергия любви - одна из самых мощных, позитивных и созидательных сил в этом мире. Вы можете научиться с одной стороны наполнять любовью себя, с другой стороны - дарить, посылать и передавать любовь другим людям. И не только людям. Можно наполнять любовью свою работу, свои бизнес-проекты, свой дом, еду и даже город, страну, весь мир.

Есть эффективная техника, которую можно выполнять в состоянии медитации. Я начал практиковать ее немногим более года назад и на своем опыте убедился в ее действенности. Не знаю, что тут больше работает, психология или реальные энергетические взаимодействия, но то, что работает – факт.

Когда наполняете любовью себя, вы заряжаетесь позитивом, становитесь спокойнее и терпимее к людям. Начинаете лучше себя чувствовать. Становитесь продуктивнее.

Когда отправляете любовь другим людям, у вас начинают гармонизироваться отношения с ними, вы перестаете с ними ссориться, люди начинают лучше к вам относиться, стремиться к общению с вами, меньше болеют и находятся в лучшем настроении.

Когда вы посылаете любовь во что-то другое, например, в свой бизнес – дела в нем начинают идти заметно лучше. И так со всем.

Можно в это верить или не верить. Я тоже сначала отнесся к данной информации со скепсисом. Но у меня есть правило не отвергать никогда

полученную информацию, пока не проверишь ее на своем опыте. Я попробовал, выдержал 3 месяца, и результаты превзошли мои ожидания.

Теперь у меня это уже сформированная привычка. Итак, давайте с вами научимся технике работы с любовью.

Лучше всего эту методику встроить в практику медитации.

Как вы помните, занимаясь медитацией, вы проходите несколько фаз: принятие позиции, расслабление, концентрация, созерцание и выход из медитации.

Так вот, технику посылания любви следует встроить после созерцания и перед выходом.

## 1.

Представьте себе, что у вас в груди находится источник энергии, тепла. Это энергия любви. Можно представить себе ее в виде субстанции какого либо цвета, который у вас ассоциируется с любовью. У меня это ярко-оранжевый цвет, как у огня.

## 2.

Первым делом наполняем любовью себя. Представьте себе, что эта энергия, это тепло, начинает распространяться по всему вашему телу, заходит в каждую его клеточку. При этом мысленно проговариваем фразы наподобие следующих:

- Энергия любви растекается по всему моему телу.
- Каждая моя клеточка наполняется любовью.
- Я весь наполняюсь любовью. Я буквально свечусь любовью.
- Я излучаю любовь в этот мир.

Вы сами почувствуете, что действительно по всему вашему телу растекается приятное тепло. Вам станет хорошо и спокойно. Таким образом пару минут наполняете любовью самого себя.

### 3.

Теперь можно начать посылать любовь другим людям. Это могут быть ваши родные, друзья, партнеры, коллеги и т.д. Вы сами решите, кому нужно это делать.

Здесь вы мысленно представляете, что из вашего сердца исходит луч того же самого цвета, что вы выбрали. И этот луч «вливается» в область сердца человека, которому этот посыл предназначается.

При этом мысленно проговариваем, что делаем, например:

- Я посылаю энергию любви своей дочери Веронике!

Мысленная визуализация этого процесса очень важна, но если не получается, сначала можно хотя бы просто проговаривать.

### 4.

Далее можно посылать любовь и наполнять любовью самые разные объекты.

Например, что делаю я:

1. Посылаю любовь и наполняю ею свои проекты и продукты.
2. Наполняю любовью свою квартиру, свой дом, офис, квартиру родителей.
3. Стараюсь наполнить любовью свой город, страну и даже весь мир.

Границ здесь нет. Перед тем как начать практику, рекомендую сначала создать список, кому будете посылать любовь и что будете наполнять любовью. Можно его даже заучить. Так будет легче.

## 5.

Входить в нужное состояние для посылания любви можно и быстро. В любом месте и в любое время. Это не так эффективно, как во время комплексной медитации, но с практикой начинает получаться все легче и все лучше.

Просто закройте глаза, успокойте дыхание, сделайте несколько раз «прочистку дорожки», о которой я рассказывал в главе про медитацию, и начинайте визуализацию.

Таким образом можно посылать любовь, например, в пищу, которую едите, или в воду, которую пьете. Может, это и субъективное ощущение, но мне кажется, что пища и вода после этого становятся вкуснее :)

Если вы хотите узнать больше о техниках работы с любовью, советую вам купить и прочитать книжку «Посланник. Правдивая история про любовь», которую написал Клаус Джоул.

Именно эта книга в свое время побудила меня попробовать эту практику, хотя слышал я о ней и раньше. После я прочитал и другие книги этого автора и могу рекомендовать их все.

Теперь поговорим немного о собственном гармоничном развитии. Через эстетику искусств.

## Шесть благородных искусств

---

*Только взял боец гитару, сразу видно - гармонист...  
(Из архивов eku.ru)*

Мой первый настоящий Учитель когда-то поведал мне одну интересную мысль. Хочу поделиться ею с вами. Он сказал так (далее выделенное зеленым - его мысли):

Человек (возможно, он говорил Воин, сейчас уже точно не помню), чтобы стать гармоничной личностью, быть позитивным и постичь настоящее мастерство, должен сознательно совершенствоваться в 6 видах благородных искусств и в конце концов стать творцом в каждом из них.

Вот эти искусства:

1. **Искусство звука и слуха** (музыка, владение музыкальным инструментом, пение, сочинение музыки).
2. **Искусство слова** (стихосложение, проза, ораторское искусство и дипломатия и, кстати, «блогинг» в том числе).
3. **Искусство создания и видения смысла в образе** (живопись, скульптура, графика, каллиграфия, фотография, композиция).
4. **Искусство оздоровления и врачевания** (методики оздоровления и профилактики здоровья, иглоукалывание, акупрессура, массаж, народная медицина).
5. **Искусство движения** (владение оружием, боевое искусство, танцы, спорт).



## 6. Искусство тактики и стратегии (шахматы, шашки го, военное искусство, стратагемы).

Человек, взращивающий у себя только одну составляющую, подобен уродцу, который поставил себе цель лучше слышать и долгое время растил себе только уши. Уши выросли, они очень хорошо слышат, но сам человек выглядит безобразно с непропорционально большими ушами, тогда как другие органы остались без изменений. Достигнув определенных успехов в любой деятельности или искусстве нужно начать обучать других людей, чтобы выйти на новый уровень.

Вот такое интересное мнение. В традициях, особенно Востока, подобное сознательно культивировалось, особенно среди аристократии. Поэтому до нас дошло довольно много биографий и сказаний о таких вот гармоничных личностях - мастерах благородных искусств. Сохранились их стихи, трактаты, каллиграфия, живопись.

Я запомнил эти слова, суть идеи и так или иначе в жизни, где-то подсознательно, где-то сознательно, занимался (и занимаюсь) постижением многих из этих искусств для гармоничного развития личности.

1. Играл на акустической гитаре и сочинял инструментальную музыку (+преподавал).
2. Сочинял стихи, писал (и пишу) статьи и книги.
3. Занимался фотографией (+преподавал). Пробую каллиграфию.
4. Изучал и изучаю основы врачевания и методики оздоровления.
5. Занимался и занимаюсь боевыми искусствами (+преподавал).
6. Учился играть в шахматы (достиг даже в свое время первого детского разряда), изучал стратагемы.

И я на практике пришел к простому, в общем-то, выводу: всё это связано и опирается во многом на одни и те же законы гармонии, рациональности, композиции, целостности, эстетики, ритма и такта, дыхания, сохранения и единства энергии и т.д.

Музыка дает возможность лучше понять ритм, структуру и фазы движения. Стих - понять такт и ритм. Слово – избегать ненужного боя. Фотография, живопись - видеть красоту этого мира и замечать детали и т.д. и т.п.

Ответы на вопросы, появившиеся в одной деятельности, неожиданно находятся совсем в другой. И развитие в этих (и других) областях идет быстрее и эффективнее.

Конечно, изучать и постигать вышеперечисленные искусства большинство из нас может только «в режиме хобби». Собственно для меня это все тоже хобби. Даже преподавая уже более 12 лет боевые искусства, я делаю это бесплатно. Тренирующиеся скидываются только на аренду зала.

Только фотография одно время, когда я был сооснователем фотостудии, стала для меня не только хобби, но и достаточно серьезным источником заработка.

Ну, и начинайте изучать, как хобби! Любое из перечисленных занятий будет приносить вам огромное удовольствие и море позитива! Эффект будет увеличиваться и накапливаться при практике нескольких искусств.

В 4-й части книги «Приложения и дополнения» я расскажу вам о том, как подходить к изучению любого искусства и как максимально быстро прогрессировать. Принципы 5П и ПИРБЭКС здесь, конечно же, работают, но есть и некоторые другие рекомендации – как овладеть мастерством в постижении любого искусства или другого занятия.

## Антикризисное мышление

---

*Кризис добрался и до меня... Ем сыр с плесенью... Вино пью старое...  
Езжу на машине без крыши...  
(Из архивов eku.ru)*

Сейчас очень многие находятся в состоянии тревожного ожидания очередного финансового кризиса. Точнее, на момент написания этой книги (начало 2015 года) в России он уже начался, цена на нефть падает, рубль «рухнул», цены уверенно растут.

Это я и сам прочувствовал не так давно, когда заплатил за техобслуживание автомобиля почти на 50% больше, чем за точно такое же в прошлом году :) Но это еще только "цветочки", основные события еще впереди.

Многие потеряют работу, большинство потеряет в доходах или просто в своих возможностях в связи с выросшими ценами. А это в свою очередь несостоявшиеся покупки (даже трудности с оплатой просто самых необходимых вещей), несостоявшийся отдых, неоправдавшиеся ожидания.

На этой волне начинают развиваться, накладываться и другие кризисы. Они всегда, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. И внутренние, и внешние. Просто под внешними обстоятельствами непременно разрастаются в весьма ощутимые проблемы.

Я это особенно отчетливо прочувствовал в 2008 году. Тогда на мою жизнь наложилось сразу, одновременно несколько разнообразных крупных кризисов.

Во-первых, - это был финансовый кризис 2008 года. И я весьма существенно потерял в доходах и в своих возможностях.

Во-вторых, - у меня в тот год весной родился первый ребенок, дочь. И у меня был сложный период осознания себя в новой роли. Были сложности и в отношениях с супругой, и в заботах о ребенке (а она первый год была весьма беспокойным ребенком). Постоянные недосыпания просто подкашивали меня.

В-третьих, именно в этот период у меня остро проявился кризис 30-летнего возраста. Я вдруг отчетливо почувствовал, что беззаботное время уже давно закончилось и нужно обустраивать свою жизнь и жизнь семьи. Что я ничего особо-то и не достиг в этой жизни. Кроме этого, остро встали классические вопросы: "Кто я?", "Зачем я?", "Кем я хочу быть я?" и т.п.

Вся эта гремучая смесь очень сильно и не лучшим образом влияла на мое состояние. Я стал раздражительным, озлобленным, обидчивым. Меня раздирали сомнения и противоречия и в то же время жалость к самому себе.

Ситуация в целом при этом только ухудшалась и ухудшалась на "всех фронтах".

В какой-то момент все достигло пика, и у меня вдруг в голове неожиданно проявилась одна мысль, которая просто «ошарашила» меня :) Выглядела она примерно так:

*«А что ты сам реально делаешь для того, чтобы изменить ситуацию? Что испытываешь, кроме жалости к себе и злости на внешние обстоятельства? Где твой привычный позитивный настрой? Где сам ты, в конце концов? Да, ты не можешь явно повлиять на ситуацию в стране, на внешние обстоятельства, но ты можешь измениться сам и изменить свое отношение к ним. А далее посмотрим!»*

Целый день я думал на все эти темы. А со следующего дня начал действовать:

1. Зашел в книжный магазин и купил несколько книг на темы изменения себя и своей жизни.
2. Купил цветы для супруги и игрушки для ребенка. Попросил прощения за свое поведение и раздражительность.
3. Начал поиск в интернете вариантов получения дополнительных доходов. И пробовать все способы.
4. Начал вести коммерческие съемки (до этого фотографировал только для души).
5. Стал думать на тему создания своего бизнеса и своего дела.
6. Начал выстраивать режим дня и вводить различные упражнения и практики (вернул занятия медитацией и йогой, больше стал тренироваться в боевых искусствах).
7. Стал обучаться новым умениям и навыкам.
8. Мобилизовался.
9. Стал больше мыслить позитивно, излучать этот позитив и избегать негативной информации.

Не могу сказать, что сразу же все волшебным образом изменилось. Но спустя уже несколько месяцев изменения были просто очень значительные. Несмотря на то, что внешние кризисы еще продолжались, во мне и в моем близком окружении они закончились.

Более того, я заметил и осознал, что кризис - это и время новых возможностей! Надо только быть открытым и постараться их замечать. Например, многие рекламодатели сокращали и перераспределяли рекламные бюджеты. А в интернет стали вкладывать больше средств, поскольку такая реклама была дешевле. В итоге, несмотря на кризис, в интернете стало возможным зарабатывать больше, чем до кризиса.

Сейчас, по прошествии более чем 6 лет, я понимаю, что та сумма кризисов была очень важна для меня и для моей дальнейшей жизни. Они помогли осознать мне, что первично, а что вторично.

**Первичны** всегда вы сами и ваше внутреннее состояние! Как вы относитесь к ситуации, действуете или бездействуете, излучаете ли вы позитив или негатив и т.д.

**Вторичны** - любые другие внешние обстоятельства и факторы.

Помните, любые кризисы - это еще и время возможностей. Кризис может буквально "растоптать" вас, а может вполне дать вам "волшебный пендель", и вы взлетите на совершенно новые и недостижимые ранее высоты.

На Востоке это давно и хорошо известно. В китайском языке слово кризис состоит из двух иероглифов. Первый иероглиф «Вэй» можно перевести как «опасное время». Второй иероглиф Цзи» - как «время возможностей, шанс».

Иероглиф «КРИЗИС»  
(греч. Krisis – поворотный пункт)



«Вэй»:  
Опасность,  
угроза,  
страх

«Цзи»:  
Переломный момент,  
возможность,  
шанс

Так используйте этот шанс, ищите возможности! Все зависит только от вас! И помните простую истину: "Наиболее темно перед рассветом!"

## Что еще приносит позитивные эмоции в нашу жизнь

---

*Поела сладкого — жизнь прекрасна!...  
Выпила полусладкого — вообще, зашибись!  
(Из архивов eku.ru)*

Мы рассмотрели много способов и рекомендаций по привнесению позитива в вашу жизнь и выработке позитивного мышления. Перечислю кратко еще несколько пунктов, и закончим эту тему.

### 1. Дети

То, что дети приносят массу положительных эмоций и позитива в нашу жизнь, не сомневается никто из родителей. В том числе и я, у меня сейчас двое детей, дочка и сын. Конечно, забот и хлопот тоже более чем достаточно. Но все это стоит того. Быть родителем -это непередаваемое ощущение и постоянная подзарядка энергией и позитивными эмоциями!

### 2. Домашние животные

Домашние животные тоже приносят очень много позитива в нашу жизнь. Причем не только большие и относительно умные, вроде кошек и собак, но и рыбки, хомячки и т.п.

Если есть возможность, советую завести домашнее животное или нескольких животных. У меня в разное время были и хомяки, и собака, и кошки. На кошках я и остановился. Причем последних двух котов в семью мы брали бездомных с улицы.

### 3. Пение

Не знаю, как вам, но мне очень нравится петь, особенно под гитару, на которой я играю уже много лет. Нечасто это получается, но на встрече с моими



родителями мы обязательно поем всей семьей. И это всегда заряжает позитивом.

#### **4. Вождение автомобиля**

Еще мне приносит очень большое удовольствие вождение автомобиля. Правда, в то же время это, пожалуй, единственное место, где я периодически не сдерживаюсь и ругаюсь на поведение других водителей :)

#### **5. Подарки и сюрпризы**

Подарки и сюрпризы всегда приносят позитив в нашу жизнь. Причем приятно и получать их, и дарить. Поэтому рекомендация очень простая, о ней я уже не раз говорил: «Больше отдавайте и будете больше получать сами!».

Конечно, у вас могут быть свои, самые разнообразные вещи, занятия и события, которые приносят позитив именно в вашу жизнь. Важно осознать это и почаще привносить в свою жизнь!

Желаю вам поскорее обрести позитивное мышление и кардинально изменить тем самым свою жизнь!

Сейчас мы переходим к четвертой, заключительной части этой книги. В ней несколько глав, хорошо дополняющих материал основных глав книги.

## Полезные ссылки по материалам этой части книги

---

1. [Как пережить трудные времена?](#) (Ирина Ехлакова)
2. [Радость и счастье каждый день! Секрет № 1.](#) (Ирина Ехлакова)
3. [Радость и счастье каждый день! Секрет № 2.](#) (Ирина Ехлакова)
4. [О счастье](#) (Сергей Круз)
5. [Кризис? Неее, не слышал \(или - в топку успешный успех\)](#) (Виталий Лажинцев)
6. [Еда как удовольствие в жизни](#) (Ульянушка)
7. [10 правил для вашего везения](#) (Павел Колесов)
8. [25 привычек, от которых стоит избавиться к 25 годам!](#) (Дмитрий)
9. [Точка отсчета – Любовь](#) (Анна)
10. [15 жизненных аксиом](#) (Олег Бородин)

## ЧАСТЬ 4. ПРИЛОЖЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ



<a href="#">Секреты мастерства .....</a>	192
<a href="#">Разговор с подсознанием. Техника маятника.....</a>	204
<a href="#">Выбираем дело и занятие по душе.....</a>	211
<a href="#">От наемника к предпринимателю.....</a>	216
<a href="#">Аффирмации по этой книге .....</a>	221
<a href="#">Рекомендации по внедрению, или мой день .....</a>	223

## Секреты мастерства

---

*Просыпается художник с жуткого похмелья и говорит:*

*- Эх, мастерство-то не пропьешь... А жаль...*

*(Из архивов eku.ru)*

«Мастерство не пропьешь». Это действительно по большому счету так, потому что отточенные до настоящего мастерства навыки будут служить вам верой и правдой независимо от вашего сознания и состояния.

Хотя, конечно, никто не отменял деградирующее воздействие алкоголя на любую человеческую деятельность. Пропить можно, увы, всё, что угодно, вопрос только времени и количества потребляемого спиртного. Но в этой главе не об этом. Сегодня поговорим о секретах обретения Настоящего Мастерства в любом деле и в любом искусстве.

Стать настоящим мастером какого-либо дела или искусства – достойная цель в жизни. И если это дело несет прямую пользу, ценности вам и окружающим – достойно вдвойне.

Постижение мастерства и само мастерство будет неизменно заряжать вас позитивом, гармонией и гордостью за самого себя.

И даже если вы не станете настоящим мастером, нижеследующие рекомендации помогут вам очень существенно продвинуться в любом деле. Для того чтобы продолжить, я хочу дать свое истолкование определения Мастера и Настоящего Мастерства. Именно в этом видении и в этом контексте будет идти далее речь.

**Настоящее мастерство** – это безупречное владение определенными навыками. Умение делать что-либо, не задумываясь, на уровне рефлексов, на предельной скорости, но вариативно и подстраиваясь под внешние факторы.

**Мастер** – носитель настоящего мастерства в определенных областях. При этом Настоящего Мастера отличает то, что это не только практик, но и творец. Настоящий мастер обобщит полученные навыки, умения, знания, а потом дополнит их новыми – «собственного сочинения».

Мастер, сознательно (или не совсем :)) передающий свои знания, – это **Учитель**.

Сразу скажу, себя я состоявшимся Мастером пока не считаю ни в одном виде деятельности или искусств, которыми занимаюсь (несмотря на то, что сам обучаю людей много лет разным вещам).

Но мне посчастливилось учиться у таких людей из разных областей знаний и умений, и в целом методологию, я думаю, что воспринял правильно (она действительно универсальна).

Как же обрести настоящее мастерство в каком либо деле? Путь этот долог и тернист... Да и не каждому, вообще говоря, необходим в жизни. Но те, кому это интересно и нужно, кто, что называется, «созрел» - наберитесь терпения, все возможно.

Конечно, первая и главная рекомендация – найдите Учителя, настоящего Мастера и станьте его учеником. Это самый правильный и безопасный путь. Если есть Учитель, нет необходимости читать дальнейшие рекомендации в этой главе, вы все узнаете непосредственно «из первых уст».

Но, увы, не всегда все так безоблачно. Чаще всего ученик не может найти учителя на начальном периоде. Или примеченный Учитель не спешит брать его в ученики...

Учитель (или учителя), как известно, появляется тогда, когда ученик «готов». Это произойдет обязательно - всё в ваших руках. А пока Учителя нет, чтобы обрести «готовность» и ускорить его появление в своей жизни, попробуйте воспользоваться дальнейшими рекомендациями.

### ***1. Интересное дело***

Дело для постижения секретов мастерства должно быть вам интересным. Наверное, самый главный пункт. Большим умельцем можно стать в любом деле. А вот Настоящим Мастером, пожалуй, только в том, которое вам по душе и занятие которым доставляет настоящее удовольствие и море позитива.

Проверить это очень просто. Если вы ощущаете необыкновенный душевный и творческий подъем, когда занимаетесь этим делом или думаете о нем, да еще в течение долгого промежутка времени, – это Ваше Дело, можно приступать ;)

### ***2. Найдите образцы для подражания***

Найдите реальных людей, которые, по вашему мнению и мнению экспертов в данной области, обладают мастерством в данном деле. Прочитайте их биографии, если есть – их книги.

Если это ваши современники, обязательно постарайтесь найти видеоролики с ними и с реальной демонстрацией навыков. Сейчас во времена всеобщего распространения видеоконтента - это не является проблемой почти для любой области знаний и умений.

Нужно периодически читать и смотреть материалы таких людей или о таких людях - «пропитываться» ими.

Дополнительно это будет способствовать преодолению сложных этапов становления мастерства, моментов отчаяния, ловушек и пр.

### **3. Поставьте цели**

Любое дело лучше начинать с поставленных целей. Это дисциплинирует, фокусирует и четко очерчивает вектор вашей дальнейшей деятельности.

Начните с описания глобальной цели. Глобальная цель должна распадаться на подцели. Подцели тоже должны быть записаны, быть достижимыми и определенными во времени.

Для самомотивации и окончательного самоопределения запишите еще и те возможности, которые даст вам обладание данным мастерством. А может, оно и не надо? :)

Например, вы задались глобальной целью стать Мастером портретной фотографии к определенному году.

Для этого вам надо для начала хотя бы ориентировочно и хотя бы на год расписать, какие подцели и к какому сроку вы должны выполнить: изучить «матчасть», прочитать определенные книги, приобрести определенное оборудование, пройти определенное обучение или мастер-классы, найти определенные сообщества и примеры для подражания, выставиться на определенных выставках и конкурсах и т.д.

Подцели будут со временем расширяться, дополняться, конкретизироваться и, наконец, выполняться. Важно, чтобы процесс проверки и постановки новых целей был постоянным. Ваш путь роста мастерства при этом будет более упорядоченным и быстрым.

Есть люди (особенно творческие), которым очень тяжело дается такое вот планирование. Я сам из их числа. Тут можно или «плюнуть» и полностью положиться на «врожденные талант и интуицию», или попробовать себя перебороть и хотя бы раз сделать такой план.

Я пробовал идти по обоим путям. Второй способ заметно быстрее и продуктивнее. Несмотря на то, что планировать и расписывать цели я до сих пор не люблю, но терплю и делаю это :)

В обновленной первой книге «Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца» (второе издание), которая идет в комплекте вместе с этой, есть глава про правильную постановку целей. Прочитайте ее.

#### **4. Изучите теорию**

Изучите теорию хотя бы из доступных источников («недоступные» откроются вам попозже). Рекомендую охватить сначала пусть и поверхностно, но всю теорию в целом.

Есть хорошая фраза:

*«Практика без теории – опасна, теория без практики – бесполезна!».*

Это означает, что знание теоретических основ позволит вам избежать многих проблем, когда вы начнете постоянно переводить знания в двигательные навыки и шлифовать последние.



Вы будете представлять себе систему в целом, знать основные «подводные камни», понимать и видеть в дальнейшем степень вашего прогресса.

Из этой же фразы следует и другой вывод: с одной голой теорией Мастером не станешь. Поэтому переходим к следующим шагам.

## **5. Овладейте базой**

Секреты мастерства постигаются с азов. Это самое скучное занятие на начальном этапе, но самое важное для дальнейшего прогресса. К базе относятся обычно: правильное положение тела, постановка дыхания, подготовительные упражнения, изучение «матчасти» и т.д.

Например:

- ✓ Правильное положение тела и кистей, а также различные гаммы и другие базовые упражнения при занятиях музыкой.
- ✓ Правильное положение тела, конечностей, шаги и перемещения в боевых искусствах, танцах и другого рода «двигательных деятельности».
- ✓ Изучение фотооборудования, техники съемки в основных жанрах, основ композиции для занятий фотоискусством.

Неправильно заложенные и недостаточно отработанные базовые навыки очень сильно замедлят или совсем ограничат в определенный момент времени рост мастерства. Затем порою на переобучение придется потратить еще больше времени, чем занимались до этого.

Поэтому, чем больше времени вы потратите на постижение азов, тем более быстрый и надежный рост мастерства ожидает вас в будущем. Не торопитесь...

## **6. Двигайтесь от простого к сложному**

Еще один фундаментальный и вроде бы всем известный закон. Один из принципов 5П - **постепенность**. Но сплошь и рядом им пренебрегают.

Конечно, хочется всего сразу и побыстрее - это часть человеческой природы. Хочется уже через месяц протыкать пальцем железную бочку, снимать пачками «фотошедевры» или «сбацать» на гитаре «Легенду» Альбениса...

Но, как известно, не стоит тянуть ростки растений, от этого они быстрее не вырастут, а загубить – проще некуда.

Постижение любого мастерства (как системы) всегда разбивается на этапы. Сложность каждого нового этапа нарастает постепенно. Каждый следующий этап опирается на навыки, полученные в предыдущем.

Даже чтобы нарисовать простой ученический натюрморт, ученик должен пройти множество этапов и овладеть многими знаниями и навыками: передача объема и перспективы, светотень, техника рисунка, основы композиции и пр. И всё это в определенном порядке «от простого - к сложному».

Есть, конечно, гении и таланты, которым всего этого и не нужно, всё уже внутри них. Но это лишь исключения, подтверждающие общее правило.

Еще раз - не торопитесь... Тут уж точно - тише едешь дальше будешь.

## **7. Фокусируйтесь**

Я уже упоминал в этой книге поговорку, которую часто говорит мой Учитель Андрей:

*«Мастерство растет вглубь, а не вишь...».*

Еще он часто употребляет и другую:

*«Нужно много работать над малым».*

И это очень важный момент для понимания. Можно сказать, принципиально важный секрет мастерства.

В каждой области в определенный момент времени надо стараться сосредоточиться на отработке только нескольких навыков. Новые элементы и усложнения добавляются только тогда, когда хорошо отработаны предыдущие. Одновременно на одном занятии нельзя отрабатывать более трех навыков! Лучше один или два.

Семнадцать лет назад, когда я пришел после спортивных единоборств в традиционные семейные боевые искусства, я был сильно озадачен и даже поначалу разочарован методикой тренировок.

Почти все занятие, в течение двух часов, упорно отрабатывалось одно, два, максимум три упражнения. А до этого только небольшая суставная гимнастика. На следующем занятии то же самое и, что казалось ужасным, практически все те же самые упражнения.

Потом опять и опять. И так раз за разом многие движения и упражнения отрабатывались неделями и месяцами. Никакого разнообразия – сплошная «монотонность и скукотень».

А как здорово и интересно было заниматься до этого! Каждая тренировка просто фейерверк действий и возможностей: тут тебе и «игра в мячик», и

всякие хитрые упражнения, и отработка пяти-восьми приемов, и «силовуха», и спарринг, и тренажеры, и еще масса всяких разнообразных вещей.

Все весело, драйвово, изматывающе и... практически бесполезно для развития реального боевого мастерства. Этаким фитнес с элементами единоборств получается...

Занимаясь в «скучной» традиционной школе, я за год достиг больших успехов, чем за восемь лет предыдущих занятий...

А все потому, что «Мастерство растет вглубь, а не вширь...» ;) И не только в боевых искусствах, а, пожалуй, во всех делах, занятиях и искусствах.

## **8. Закон постоянства усилий**

Для развития любого мастерства заниматься нужно регулярно. Тоже принцип 5П – **постоянство**.

Перевожу для тех, кто не совсем понял: «Заниматься нужно каждый день!». :) Усилия должны быть постоянные, но не чрезмерные. Лучше заниматься по часу, но каждый день, чем хоть 10 часов подряд, но единоразово, или по три часа три раза в неделю.

Одновременно нужно соблюдать рассмотренный ранее принцип Комфортности. Вы должны испытывать состояние комфорта при занятиях. Как только начинается дискомфорт, лучше сменить упражнение или вообще закончить занятие.

Очень желательно иметь план занятий и варьировать по дням различные упражнения, чтобы избежать совсем уж тягостной монотонности.

Первый основной секрет мастерства развития навыка— это правильность общей методики и методики конкретного упражнения. А вот второй – большое количество повторений.

*«Повторяй движение десятки тысяч раз, и мастерство придет.»*

Так говорят на Востоке. Подписываюсь под этими словами: не только придет, а прямо «нечаянно нагрянет...». И закрепится в «подкорке».

А чтобы ускорить процесс, старайтесь осознавать то, что вы делаете. Не переводить всё в «машинальщину». Это трудно, но это возможно. Прогресс при этом будет идти куда быстрее.

## **9. Начинайте учить**

Еще один простой секрет, которым многие пренебрегают. С определенного момента для дальнейшего прогресса нужно начинать передавать свои знания и навыки другим людям. Это даст вам возможность многое переосмыслить, додумать и понять, получить обратную связь и выйти на новый уровень.

Передавайте только те знания и умения, которые вы реально понимаете, в которых вы действительно достигли прогресса и в которых вы знаете следующий шаг/этап. Т.е. вы должны всегда быть на шаг или лучше на два впереди обучаемых.

Не старайтесь зарабатывать на обучении других. Главный ваш заработок – это шлифовка собственных знаний, умений и обратная связь от занимающихся. Помните, я уже говорил вам в прошлых главах: «Чем больше отдаешь – тем больше получаешь».

Кстати, в традиционных школах до сих пор настоящие знания передаются ученику бесплатно: «от сердца к сердцу».

## **10. Подводные камни постижения мастерства**

### **1.**

Часто бывает так, что вы вроде бы соблюдаете все перечисленные советы, но не видите никаких ощутимых результатов. Тут есть одно старое универсальное и проверенное поколениями наблюдение (я о нем уже неоднократно говорил, но не лишним будет повториться):

*«При регулярных занятиях малые достижения приходят через три месяца, а большие через три года...»*

Что это означает для вас? Это означает, что если через три месяца регулярных занятий вы не заметили значимого прогресса и полезных изменений - это плохой знак. Или неправильная методика, или плохо прорабатываете базу, или просто это «не ваше».

Результаты должны быть видны и реально осязаемы через 90 дней с момента начала практики. Используйте это правило для проверки.

### **2.**

Другой момент. Первые три года до получения первых «больших результатов» при условии постоянной и правильной практики у вас будет постоянно и ярко выражено идти прогресс. Вы будете реально чувствовать, как переходите раз за разом всё на новый и новый уровень.

Но после трех лет прогресс, как правило, замедляется и для каждого нового качественного перехода нужно все больше времени и сил. Правда, и сами переходы становятся всё значимее...

В этом кроется основная ловушка. Бывает что занимаешься несколько лет, но не чувствуешь существенного скачка, кажется, что топчешься на месте или вообще имеет место быть регресс.

И многие бросают занятия, хотя новый уровень был всего-то «в двух шагах за поворотом».

Верьте в себя, верьте в свое развитие, запаситесь терпением. Переход на качественно новый уровень обязательно будет. Нужно работать, не смотря ни на что. И усилия будут вознаграждены.

### 3.

Еще одна частая ловушка на высоких уровнях – это ловушка честолюбия. Человек считает, что он уже всего, что нужно и можно, достиг, что он лучший из лучших и в дальнейшем движении нет необходимости. При этом занятия или совсем прекращаются или очень значительно сокращаются.

Но, как известно: «Меч, который не полируют – ржавеет». Заниматься чем-либо - это как будто плыть против течения, как только остановишься - тебя начнет относить назад. Нет предела совершенству и нет предела мастерству - это надо всегда помнить.

## Разговор с подсознанием. Техника маятника.

---

*Во всем мире 25-й кадр действует на подсознание и  
только в Эстонии он действует на нервы...*  
(Из архивов eku.ru)

В первой книге "Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца" я говорил о жизненных развилках и о том, насколько важно принимать в них правильные решения.

Однако правильные решения важно принимать не только в наиболее важные моменты жизни, а постоянно. Ручейки таких небольших правильных решений в итоге образуют бурную реку успеха, которая сносит все преграды на своем пути!

Но как понять, какое решение правильное? Какая из альтернатив лучше вам подходит?

Здесь важно уяснить для себя два момента.

### 1.

Для определения критерия верности решения нужно задать некие базисы. Первым базисом может служить одна из ваших главных, уже проверенных жизненных целей. Вторым - это ваш уровень счастья, комфортности, физическое и психическое благополучие вас и ваших близких.

Относительно этих моментов, удерживая их в голове, мы и будем принимать решения.



## 2.

При определении правильного решения нужно опираться не столько и не столько на логический ум, а на наше подсознание. Нашу интуицию. Нашу Душу.

Где-то глубоко в нас уже есть информация о самом оптимальном, правильном выборе, который приведет к счастью и комфорту. Где вы выйдете на сценарий достижения своей цели. Где вы сохраните здоровье и бодрый дух. Где вы отыщите в конце концов свое жизненное предназначение.

Логический ум привык строить понятные и логичные цепочки. Давать советы на основе усвоенных причинно-следственных связей. Как правило, очень простых. Он не в состоянии увидеть и почувствовать все нюансы. Не в состоянии просчитать и учесть все факторы, многие из которых весьма тонкие. Поэтому логический ум дает нам зачастую неправильные рекомендации, особенно при выборе сложных решений.

И еще у него в союзниках страх и лень. Вместе все это дает поистине гремучую смесь, очень мешающую правильному выбору.

Пример.

*Допустим, вы стоите перед классической дилеммой. Продолжать работать по найму на стабильной, но не интересной вам работе или заняться каким-то действительно интересным делом, но с "туманными перспективами".*

*Если обдумывать все это логически, вы найдете тысячу причин остаться в не комфортном, но стабильном месте. Плюс боязнь перемен. Плюс лень. Плюс боязнь ответственности.*

*И в то же время вы, возможно, лишаете себя элементарного человеческого счастья через какое-то время. Счастья жить в этом мире в состоянии комфорта. Счастья вставать утром с радостью и заниматься любимым делом. Счастья быть хозяином своего времени и своей жизни.*

А что при этом говорит подсознание? И как вообще его "спросить"? Ведь его голос почти всегда не слышим из-за "криков разума".

В своей жизни я использую два способа, которые достаточно долго практиковал и которые дают хорошие, стабильные результаты.

Первый способ мы с вами уже подробно рассмотрели в главах про принцип Простоты и принцип Интуиции. Сейчас рассмотрим второй, который доступен всем и который можно практиковать, если первый не получается или не дает стабильных результатов.

### **Метод маятника**

Это простой, но очень эффективный метод реализации диалога с подсознанием и проверки своих решений.

Для практики данного метода вам нужен свой личный маятник. Можно его купить в восточных сувенирных магазинах. Или просто сделать его самостоятельно (например, из гвоздика). Главное, чтобы он был заострен на конце, так проще работать с таблицами и графиками.

С маятником можно работать двумя способами.

1. Получать прямые ответы.
2. Получать ответы по графикам и таблицам.

Первым делом рекомендуется "пропитать" маятник своей энергией. Для этого поместите его минут на 10 под проточную холодную воду, потом высушите и несколько раз подышите на него.

Итак, маятник готов к работе. Всего он может давать вам 4 вида ответов. Точнее, эти ответы будет вам давать ваше подсознание, а маятник - лишь инструмент их визуализирующий.

Виды ответов:

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.
4. Знаю, но не могу пока сказать (информация закрыта).

При этом маятник может совершать 4 легко считываемых движения:

1. Вращение по часовой стрелке.
2. Вращение против часовой стрелки.
3. Качание вперед-назад.
4. Качание влево-вправо.

Первым делом вам нужно синхронизировать движения маятника с ответами на ваши вопросы. Чтобы знать, какое движение маятника какому ответу соответствует.

Для этого берем маятник, держим его за веревочку указательным с большим пальцами. Локоть опираем на твердую поверхность. Маятник свободно свисает.



Теперь задаем вопрос: "Как ты будешь отвечать на мои вопросы "Да"? И ждем. Через несколько секунд маятник придет в движение, сначала слабое, потом все более сильное и явное. Запишите, что это будет за движение.

Для подстраховки маятник принято переспрашивать. Задаете уточняющий вопрос: "Я правильно понял, движение против часовой стрелки - это ответ да?". Такие уточняющие вопросы лучше будет задавать всегда.

Самое важное правило при работе с маятником - стараться быть "пустым". Соответствовать принципу Созерцания. Не ждать и не прогнозировать определенных ответов, как бы вам не хотелось, чтобы получился именно этот ответ. Помните, этого хочет ваш логический ум. А вам нужно достучаться до подсознания.

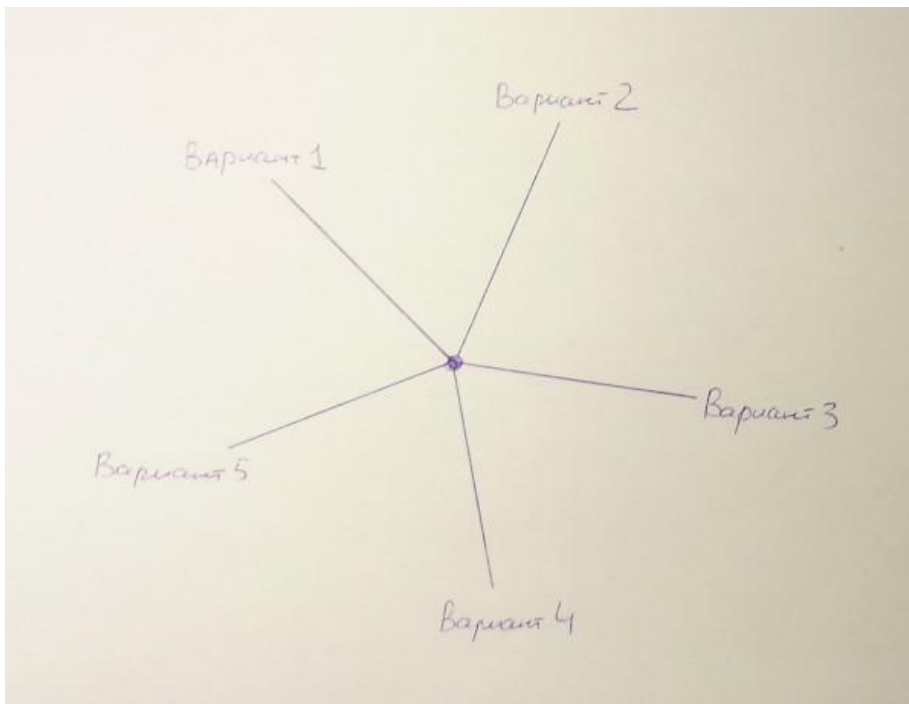
Итак, вы задаете 4 вопроса и получаете 4 ответа. Теперь маятник «откалиброван», и вы знаете, какими движениями он будет отвечать вам на ваши вопросы. Запишите, чтобы не забыть эти соответствия.

Теперь можете задавать любые вопросы. Точнее, такие, на которые можно ответить определенно "да" или "нет". Не забывайте переспрашивать после каждого ответа.

Второй способ использования маятника - это работа с графиками и таблицами.

Здесь вы уже можете использовать более сложные сценарии работы. Например, делать один выбор из нескольких вариантов.

Для этого рисуем крест или звездочку, где каждый из лучей соответствует одному какому-либо варианту. Важно чтобы все лучи были направлены в разные стороны, не было двух лучей на одной прямой.



Помещаем маятник в центр и спрашиваем, какой вариант вам более подойдет. В данном случае маятник будет двигаться в сторону одного из лучей. После ответа, как и ранее переспрашиваем.

Можно искать вещи, нарисовав схематичный план квартиры с мебелью. В этом случае вы сначала спрашиваете: «В квартире ли вообще находится вещь?».

Если да, то помещаете маятник над разными комнатами и задаете вопрос: «Вещь находится в этой комнате?».

Определившись с комнатой, делаем эту же процедуру с мебелью и в конце с полкой, шкафчиком, ящичком и т.п.

Кстати, именно так я и поверил много лет назад в безграничные возможности маятника, а точнее, нашего подсознания. Я потерял одну ценную вещь. Точно знал, что она в квартире и, скорее всего, именно я машинально ее куда-то засунул.

Несколько часов поиска не помогли. Тогда я вспомнил об этом методе, нарисовал схематично план квартиры с мебелью. Через 5 минут выяснил, что эта вещь в гостиной, в шкафу на такой-то полке. Там она и оказалась, хотя я совершенно не помнил, как и зачем ее туда положил.

Для меня тогда это было просто фантастикой. С тех пор прошло много лет, и я теперь больше понимаю, какие внутренние механизмы работают. Поэтому я научился обходиться и без маятника.

## Выбираем дело и занятие по душе.

---

*Из обезьяны труд сделал человека, а из коня - транспорт.*

*Тут уж кому как повезёт...*

*(Из архивов eku.ru)*

Эта глава предназначена для тех, кто задумывается о том, чтобы заняться предпринимательством, своим делом, развивать свой бизнес. И при этом по возможности использовать принципы и рекомендации, изложенные в этой книге.

Чем заняться - важный и логичный вопрос, возникающий на старте любого бизнеса. Действительно. Каким бизнесом нужно заняться, чтобы это было "в кайф", приносило в жизнь позитив и в тоже время была возможность преуспеть?

Мой совет здесь простой - первый бизнес лучше всего создавать в тематике, действительно вам интересной (другие бизнесы потом, если захотите, вы сможете создавать в любых тематиках, даже не особо в них разбираясь, посмотрите на пример того же Олега Тинькова).

Если вы уже профессионал в какой-либо области, которая вам нравится и которую вы действительно понимаете, или у вас есть любимое увлечение — лучше всего, чтобы ваш первый бизнес был связан с этим.

Живой интерес к теме будет лучшим мотиватором в самый сложный период становления.

Я с 1999 года начал создавать интернет-проекты. Поэтому моими бизнес-проектами они сейчас и являются.

Я всегда любил хороший юмор, и моим первым проектом в 1999 году стал юмористический сайт: [eku.ru](http://eku.ru) - [Элитная коллекция юмора](http://eku.ru). Он существует до сих пор и является хорошим источником дохода.

Мне нравилось покупать и продавать в сети, поэтому [мой основной проект Маркет в городе](#) из области электронной коммерции.

Еще я люблю фотографировать, поэтому два других проекта посвящены этой теме (один [lens-club.ru](http://lens-club.ru) на русском языке, другой [allphotolenses.com](http://allphotolenses.com) на английском). Причем я сделал не только сайты, но и мобильные приложения для Android и iOS. Сейчас они приносят хороший стабильный доход.

Я давно занимаюсь саморазвитием и системами самосовершенствования.

Двенадцать лет преподаю. Это вылилось в еще два проекта [samsebegu.ru](http://samsebegu.ru) и [voindao.ru](http://voindao.ru)

А теперь еще и закрытый клуб-сообщество "Код Феникса".

Все это мне очень интересно, основано на увлечениях, и поэтому работа – всегда в радость. Я даже не могу назвать это работой. Это моя жизнь.

Если хобби становится работой или еще лучше бизнесом – это, конечно, наилучший вариант из всех возможных!

Бывает и так, что та работа, которой занимались ранее, уже окончательно «набила оскомину» и хочется вообще поменять область деятельности. Опять же первым делом лучше обратить внимание на свои увлечения. Причем здесь не стоит подходить слишком прямо, «в лоб».

Например, вам нравится фотографирование.



Первое, что обычно приходит в голову, – создать свою фотостудию. По затратам вход в такой бизнес достаточно простой. Но конкуренция - огромная. Я был совладельцем фотостудии и хорошо это прочувствовал.

Главной статьей доходов (во всяком случае в регионах) неизбежно станет свадебная фотография. Если вам это нравится – хорошо. Мне лично такой жанр фотоискусства всегда был в тягость. Я это делал, но через силу и только для выживания фотостудии. А значит, это уже «костыль».

Но если подумать хорошо, то вокруг тематики фотографирования можно создавать бесконечное число различных бизнесов, реализуя потребности фотографов-профессионалов или любителей как в онлайн, так и в оффлайне. К примеру, используя интернет, вы потенциально можете:

### 1.

Создать и монетизировать новый фотографический сайт (или значительно улучшить уже существующий, делать бизнес на улучшении продукта - легче).

### 2.

Сделать полезный online-сервис, скажем, связанный с пост-обработкой снимков или подготовкой к печати.

### 3.

Создать интернет-магазин и заняться продажами различного фотооборудования, причем при текущем состоянии рынка важно уже специализироваться и становиться лучшим в определенном сегменте, скажем, оборудование для фотостудий или переходники для использования старой оптики и т.д.

#### 4.

Написать свои уроки или свой курс и заняться обучением фотографов, создать обучающий ресурс, группу в соцсети, начать вести блог. Заняться инфобизнесом.

При этом сейчас нет необходимости быть докой в веб-разработках. Есть недорогие интернет-решения на любой вкус и цвет, а также армия фрилансеров, готовая помочь в любом направлении деятельности.

Итак, резюмируем ответы на вопрос: "Каким бизнесом заняться?":

#### 1.

Создавая первый бизнес – выбирайте интересную вам тематику. Вы должны испытывать вдохновение и энергетический подъем, когда занимаетесь этим делом.

#### 2.

Выпишите все возможные варианты бизнесов в этой тематике. Оцените степень конкуренции в каждом из них, сейчас через интернет это можно сделать очень быстро. Подумайте, насколько интересен вам каждый вариант.

#### 3.

Подумайте, какую основную ценность и пользу вы можете дать людям, занимаясь такого рода бизнесом.

#### 4.

Проанализируйте, будет ли иметь этот бизнес перспективы в ближайшие годы. Не исчезнет ли этот рынок вообще через пару лет. Лучше всего создавать новый бизнес на активно растущем рынке.

**5.**

Ставьте себе целью не «заработать много денег», а нечто более значимое. У вас должна быть сильная цель. Сделать мир лучше. Решить значимую проблему. Исправить серьезную ошибку. Создать важную ценность и т.п.

**6.**

Создайте список аффирмаций, чтобы начать пропитывать себя новым мышлением.

**7.**

Начинайте действовать как можно раньше. Времени не так много, и чем раньше сделаешь первый шаг, тем больше шансов на успех!

Эту главу необходимо дополнить еще одним важным размышлением на тему, как прожить первое время, когда только начинаешь заниматься предпринимательством.

## От наемника к предпринимателю

---

*Как же тяжело работать, когда шефа нет, даже  
курить не хожу, боюсь, что домой пойду...  
(Из архивов eku.ru)*

Очень многие люди желают покончить с "офисным рабством", перестать работать по найму и заняться своим делом.

Но это желание всегда сталкивается с различными страхами. Один из самых больших и распространенных страхов можно выразить так: "Как прожить первое время, когда уже не получаешь зарплату на старой работе, но еще не получаешь достаточно прибыли в своем деле? На что кормить семью?"

Конечно, очень хорошо, если у вас есть сбережения. Так называемая "Финансовая подушка" хотя бы на полгода. Тогда вы сможете прожить самый сложный период достаточно безболезненно.

Пожалуй, это главный совет, хотите резко менять свою деятельность, создайте себе такую "финансовую подушку". Но, к сожалению, не всегда это возможно.

Первый год становления своего бизнеса самый сложный. Он же и решающий. Скорее всего, дальше у вас или пойдут дела, или все «схлопнется», как ни грусти... Но тут уже все зависит напрямую лично от вас. В любом случае вернуться в наемные работники вы всегда сможете.

А попробовать, на мой взгляд, стоит в любом случае. Более того, если у вас даже и не получится, вы будете уже намного более эффективным наемником. Поскольку за год пройдете такое "обучение жизнью", которое не пройдешь ни на каком тренинге и не купишь ни в каких материалах.

Стартап, конечно, это не романтическая прогулка... Условия максимально приближены к боевым :)

Хорошо, если у вас еще нет такой работы, где вас все уважают и где вам хорошо платят...

Хорошо, если у вас еще нет семьи и детей и связанных с этим дополнительных очень весомых расходов...

Хорошо, если на вас не висят крупные кредиты...

Лично у меня со всем этим было не очень хорошо :)

Я был наемным топ-менеджером с весомой зарплатой, у меня была семья и были кредиты. Кроме того, у меня была доля в фотостудии и дополнительный доход.

Скажу сразу, иметь основную работу и параллельно создавать бизнес у вас навряд ли получится. Если только вы совсем не обременены заботами на основной работе, конечно.

Все мои знакомые, кто пытался так совмещать, потерпели неудачу. И это понятно, новое дело требует максимальной концентрации и огромного количества времени.

Поэтому я ушел с работы (еще и вложив некоторые накопления в новый проект), ушел из фотостудии и сосредоточился на становлении компании «Маркет в городе».

Чаще всего в первый год никаких денег стартап не зарабатывает.

Соответственно оклад и премии вы себе выписать не сможете. Привлечь сразу хорошие инвестиции тоже, скорее всего, не получится.

Поэтому вам надо понимать, что ближайший год придется «затянуть потуже пояс» и научиться изыскивать деньги на себя, семью и кредиты, причем не уделяя этому много времени.

А ведь еще эти самые деньги надо привлекать и в бизнес, но об этом чуть позже.

Тут уже каждый выкручивается, как может. Я делал следующее:

1. У меня была хорошая коллекция фотооптики. В течение года большую часть ее я распродал. Продавал и другие вещи той или иной ценности.
2. У меня было несколько своих контентных сайтов, монетизацией которых я никак не занимался, не было необходимости. Когда «прижало», быстро научился извлекать из них всю возможную прибыль.
3. Вечерами я начал преподавать в академии фотографии.
4. За год сделал несколько крупных коммерческих съемок.
5. Немножко удалось подзаработать консалтингом.

Все эти меры не принесли и половины от суммы предыдущих доходов, но продержаться в трудный период времени - позволили.

Что еще можно делать для получения дополнительных доходов:

## 1.

Заниматься перепродажей товаров, скажем, покупать что-то в Китае и продавать в России на разных барахолках, аукционах или других онлайн-площадках.

**2.**

Стать на время фрилансером и небольшую часть времени выделять на чужие проекты. Но только действительно небольшую :).

**3.**

Заняться по вечерам репетиторством или преподаванием. Или вести тренировки.

**4.**

Написать ценный курс и заниматься параллельно инфо-бизнесом.

**5.**

Если вы умеете что-то делать руками, скажем, ремонтировать ноутбуки, самое время дать объявление в газету и на сайты.

**6.**

Если есть машина, можно подрабатывать таксистом.

и.т.д. и.т.п.

На самом деле это вполне реально - зарабатывать деньги, сохранив большую часть времени на основной проект. Это смогли сделать множество людей, и вы это, несомненно, сможете тоже. Главное – желание!

Итак, выводы этой статьи:

1. Самый трудный и в то же время решающий год для бизнеса, как правило, – первый.
2. В первый год вы, скорее всего, не сможете зарабатывать на своем новом бизнесе.

3. Вам необходимо будет научиться зарабатывать «на жизнь», основное свое время тратя на новый проект.
4. Вы это сможете! ;)

Эти две главы я даю вам на размышление и для созревания :). В следующих книгах из серии «Код Феникса» мы намного подробнее поговорим с вами о предпринимательстве, создании и развитии своих бизнес-проектов.

Почему? Потому что невозможно стать по-настоящему счастливым человеком, если вы не нашли себе занятие по душе. И еще лучше, чтобы это занятие стало и вашим основным источником дохода.

Ну, и совсем уж идеально, если оно будет приносить достаточно много денег, чтобы обеспечивать тот уровень жизни, к которому вы стремитесь. Ведь деньги - это не главная цель, это один из инструментов для саморазвития.

Поверьте, это замечательное и непередаваемое словами чувство, когда вы встаете утром (причем без боязни опоздать в офис) и вам хочется заниматься работой. Поскольку эта работа уже и не работа. Это Ваше Дело, которое вам в радость и которое одновременно и Ваше Хобби.



## Аффирмации по этой книге

---

*Зачастую шаг вперёд - результат пинка в зад...*  
(Из архивов eku.ru)

Не смотря на то, что я дал в первой книге подробные инструкции по созданию аффирмаций, меня часто просят показать примеры правильных, хорошо работающих аффирмаций.

Здесь я привожу небольшой список проверенных и хорошо работающих фраз по материалам этой и предыдущей книги. Можете использовать их как основу, для создания своих.

1. Я свободный человек.
2. Я богатый, финансово обеспеченный, преуспевающий человек.
3. Я много путешествую. Всегда безопасно.
4. Я всегда здоров.
5. У меня всегда позитивное настроение.
6. Я всегда спокоен и уравновешен.
7. Я обладаю сильной волей.
8. Я проживаю долгую и интересную жизнь.
9. Я настоящий(ая) мужчина (женщина).
10. Я всегда достигаю поставленных целей.
11. Все, что я делаю, у меня получается.
12. Меня окружают только хорошие, добрые люди.
13. Я всегда работоспособен, продуктивен, энергичен.
14. Я раскован, легко знакомлюсь, общаюсь и договариваюсь с людьми.
15. Я везучий человек. Мне всегда везет в жизни.
16. У меня отличная память. Я все легко запоминаю и могу вспомнить в любой момент.
17. Я всегда молод телом и духом.

18. Я всегда позитивен, всегда оптимистичен.
19. В моей жизни все всегда идет хорошо.
20. Я всегда нахожусь на волне удачи.

## Рекомендации по внедрению, или мой день

*8 марта - каждый мужчина может честно признаться:  
"Сегодня не мой день..."  
(Из архивов eku.ru)*

Теперь я расскажу, на основе собственного опыта, как, когда и в какой последовательности можно применять в будний день вышеописанные техники и рекомендации.

Время	Занятие	Примечание
6:00	Просыпаемся без будильника.	
6:00-6:10	Упражнения для глаз. Точечный самомассаж.	
6:10-6:15	Выпиваем стакан теплой воды с лимоном	Пока греется вода, я еще делаю динамическую дыхательную гимнастику, о которой расскажу позже в отдельной статье.
6:15-6:20	Чистим зубы и язык.	
6:20-7:00	Делаем различные упражнения.	Суставная гимнастика. Йога. Цигун. Специальные упражнения. Силовые упражнения.
7:00-7:10	Контрастный душ или обливание	Во время принятия процедуры проговариваем отобранные аффирмации.
7:15-7:35	Медитация	После медитации делаем «Пальцовки»
7:35-8:00	Свободное время	Например, чтение, планирование, разбор почты, просмотр новостей.
8:00-8:20	Завтрак	Перед завтраком съедаем ложку меда, после завтрака принимаем таблетку угля и полощем рот перекисью. Через минут 30 выпиваем травяной чай.
8:20 – 8:30	Прогон полного списка аффирмаций	Если едем в офис – можно послушать их по пути в записи.
8:30 – 12:30	Четыре рабочих часа по 45	Утреннее время максимально эффективное.

	минут с перерывами.	Используем его для творческой работы.
12:30-13:30	Обед и небольшой отдых.	Можно почитать, посмотреть видео. Заняться другими делами.
13:30-17:30	Еще 4 часа работы с 4 перерывами.	Отдаем предпочтение рутинным делам.
17:30-18:30	Время для хобби и на дорогу домой.	В это же время неплохо было бы поужинать.
18:30-20:00	Время на семью.	
20:00-21:30	Тренировки и другие занятия.	
21:30-22:00	Время на семью.	
22:00-22:10	Планирование	Планирование дел и приоритетов на следующий день.
22:10-22:15	Чистка зубов и языка.	
22:15-22:25	Вечерняя медитация	
22:25-22:30	Чистка зубов и языка.	
22:30	Отход ко сну.	

Этот пример достаточно хорошо сбалансированного дня я даю для ориентира. На его основе вы можете создать свой режим дня. Что я вам и рекомендую сделать. Когда у вас будет такая табличка, она будет мотивировать придерживаться назначенного списка мероприятий :)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

*Я счастлив по умолчанию. Пожалуйста, не лезьте в настройки!...*  
(Данкин)

Ну что ж, подошла к концу вторая книга из серии «Код Феникса». Я испытал очень большое удовольствие и получил массу позитивных эмоций во время ее написания. Эта работа, как и другие дела, которыми я занимаюсь, была мне по-настоящему в радость.

И я очень надеюсь, что эта книга изменит и вашу жизнь. Что вы станете здоровее, энергичнее, позитивнее, счастливее. Начнете работать над собой и искать свое занятие, дело. Введете изложенные в книге рекомендации в свою жизнь.

Следующую, третью книгу из серии «Код Феникса», я постараюсь написать в этом же 2015 году. Хочу посвятить ее управлению личными финансами и предпринимательству.

Я буду вам очень благодарен за любые вопросы и отзывы по этой книге. Пишите их по любым моим контактам, указанным в главе [«Об авторе»](#).

Авторы интересных вопросов, дополнений, а также содержательных, полезных, ценных отзывов получают от меня в подарок трехмесячное участие в закрытом клубе «Код Феникса», где собрано много дополнительных материалов по тематикам книги. Подробнее об этом клубе читайте далее.

Еще, любые вопросы и просто темы можно и нужно поднимать и обсуждать на [форумах моего сайта Сам Себе Гуру](#). Там вам на них обязательно отвечу и я, и другие участники этого сайта.

Удачи вам в трансформации себя и своей жизни. И помните:

**«То, что мы делаем, делает нас!».**

*С уважением, Сергей Бородин*

<http://sergeiborodin.ru>

*30.01.2015*

***Переверните страницу, там важная информация ☺***

## Закрытый клуб «Код Феникса»

---

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Хочу рассказать вам о закрытом клубе «Код Феникса». Это сообщество появилось не запланировано. Можно даже сказать случайно.

Началось все с того, что летом 2014 года я написал книгу "Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца".

В первые же месяцы эту книгу скачали и прочитали несколько тысяч человек. Мне стало интересно узнать больше о своих читателях, и я провел анкетирование среди них, в котором в том числе спросил, какие вопросы их волнуют и какие проблемы перед ними стоят.

После проведения анкетирования среди читателей книги я понял несколько важных вещей:

### **1. У большинства людей одни и те же повторяющиеся проблемы. Все, что перечислено ниже, повторялось в анкетах десятки раз:**

- Сложность заставить себя регулярно что-то делать, недостаток самомотивации. Можно назвать это и проще - банальной человеческой ленью :)
- Различные страхи, в том числе и боязнь нового и страх сделать первый шаг навстречу мечте.
- Неуверенность в своих силах и возможностях, низкая самооценка.
- Надежды на существование "волшебных таблеток" - техник и технологий, которые приведут к успеху с минимумом усилий и временных затрат.
- Проблемы во взаимоотношениях с родственниками, начальством и просто другими людьми.
- Недостаток денег, источников дохода и знаний по управлению деньгами (основ финансовой грамотности).
- Нехватка времени и отсутствие навыков планирования.
- Проблемы со здоровьем.
- Постоянные негативные эмоции и переживания.

- Нелюбимая работа.

- Большое желание найти ответ на вопросы: "Как найти себя и занятие по душе?"

Второй вывод был достаточно простой:

**2. Людям сложно изменить свою жизнь и решить свои проблемы в одиночку. Без помощи более опытных людей и единомышленников.**

Пришло понимание того, что даже если я напишу еще множество других книг из серии "Код Феникса", где покажу и расскажу по шагам, что делать далее, как изменить свою жизнь уже окончательно и закрепить все достижения, все равно, **у большинства читателей ничего в их жизни не изменится!**

Это грустно осознавать, но это так...

Многие прочитают, даже осознают важность всего написанного. Но мало кто начнет реально действовать, а начав, не бросит через месяц. А без реальных, причем относительно долговременных действий (вспомните принцип 5П), никто и ничто не поможет. Ни желание, ни намерение, ни опыт и советы успешных людей, ни суперские аффирмации... Ничего!

А волшебных таблеток, увы, не существует, есть только "волшебные пендели"... :) И системный долговременный подход.

Я подумал: "Может, просто провести тренинги?". Но и это, как правило, не дает стабильного результата для абсолютного большинства. Да, во время тренинга и некоторое время после него люди ведут необходимую активность, но со временем почти всегда идет "затухание" вплоть до возврата к исходным позициям. Знакомая ситуация?

А чтобы этого не произошло, нужен просто большой срок практики, чтобы сформировалась ПРИВЫЧКА. Хотя бы, опять же, те самые три месяца, а лучше - один год.

***И я понял, что если я хочу, чтобы мои читатели достигли значительных результатов, нужно брать на себя ответственность за это! Надо брать ситуацию в свои руки и доводить людей до этих реальных результатов. А***



*потом уже сами результаты будут мотивировать вас не останавливаться и продолжать движение.*

*Нужно создать большое закрытое сообщество, своеобразный клуб для людей, которые реально желают изменить себя и свою жизнь. В этом сообществе постоянно помогать им, учить, делиться своим опытом, вести, объяснять, разъяснять, отвечать на вопросы, публиковать дополнительные материалы.*

*Более того, нужно сделать так, чтобы люди в этом сообществе и сами помогали и друг другу. Делились своими трудностями, большими и маленькими успехами, участвовали в обсуждениях, мотивировали других, советовали в определенных областях, где считают себя компетентными.*

Но полноценное ведение такого сообщества займет очень много времени. Поэтому я решил сделать перераспределение усилий в своих многочисленных проектах. Теперь основное время я буду уделять именно ведению трех сообществ: открытых "Сам Себе Гуру" (SamSebeGu.ru), «Путь Воина» (VoinDao.ru) и закрытого "Код Феникса" (kodfeniksa.ru).

Закрытое клуб-сообщество "Код Феникса" представляет собой специальный веб-сайт, попасть внутрь которого можно только по персональному коду активации. И именно в этом сообществе будет находиться все самое ценное и интересное.

### **Что получают участники закрытого клуба "Код Феникса":**

1. Доступ к статьям из серии "Код Феникса", которые не будут размещены в открытом сообществе.
2. Тренинги с домашними заданиями по материалам книг.
3. Новые книги из серии «Код Феникса». Эти книги и комплекты материалов к ним распространяются бесплатно только среди членов клуба.
4. Эксклюзивные обучающие материалы (видео, аудио, презентации, записи вебинаров, интеллектуальные карты) от меня и других авторов по тематике сообщества, которых нет и никогда не будет в открытом доступе.
5. Доступ к закрытым вебинарам от меня и моих знакомых предпринимателей и тренеров.
6. Мои персональные консультации и персональный коучинг.

7. Постоянно действующий раздел "Ответы на вопросы".
8. Раздел с достижениями участников.
9. Личные или совместные обсуждения и решения проблем.
10. Электронные книги и аудиокниги по теме изменения себя и своей жизни.
11. Красивую и редкую инструментальную музыку, которая действительно изменяет и способствует эстетическому и духовному росту. Эту музыку я собирал по крупицам 15 лет.

Но самое важное, что получают участники закрытого сообщества, - это помощь, поддержку, мотивацию и **реальный результат!** Также вы значительно расширите круг своих контактов, познакомитесь с такими же активными людьми, как вы!

Именно реальный результат, полученный участниками, является мерилем успеха этого сообщества!

Темы и вопросы, которые подробно рассматриваются в закрытом клубе "Код Феникса":

#### 1. Самопознание, саморазвитие и личностный рост.

- Работа с ленью.
- Работа со страхами.
- Самомотивация.
- Развитие полезных привычек и устранение деструктивных.
- Развитие сильных черт характера.
- Самокодирование (аффирмации).
- Управление временем.
- Повышение продуктивности и эффективности.
- Обретение полезных навыков и компетенций.

#### 2. Личное здоровье, физическое развитие, стиль жизни.

- Профилактика болезней.
- Оздоровительные методики.

- Полезные упражнения.
- Йога, цигун, медитация.
- Основы самообороны.
- Полезные хобби и увлечения.

### 3. Взаимодействие с социумом.

- Гармонизация отношений с родными и близкими.
- Гармоничное взаимодействие с другими людьми.
- Психология и психотехники.
- Путь к успеху.

### 4. Решение личных и семейных финансовых проблем.

- Устранение психологических барьеров, связанных с деньгами.
- Активы и пассивы. Бюджетирование.
- Контроль личных и семейных финансов. Специальные программы и приложение.
- Личный финансовый план.
- Страхование и инвестирование.
- Создание дополнительных источников доходов.
- Выбор банковских услуг.

### 5. Интересная работа или свое дело.

- Нахождение занятия по душе.
- Как начать работать на себя.
- Как создать свой бизнес-проект.
- Как найти партнеров и клиентов.
- Привлечение инвестиций.
- Развитие бизнес-компетенций (менеджмент, маркетинг, продажи и пр).
- Юридические аспекты.

## 6. Личная безопасность.

- Основы безопасности в сети.
  - Безопасность жизнедеятельности.
  - Безопасность предпринимателя.
- 

## Как стать участником закрытого клуба "Код Феникса"?

Возможны 2 варианта участия, платное и бесплатное.

Начнем с платного варианта.

Я постарался сделать минимально возможные цены на участие в закрытом клубе. Кроме этого, у вас, как читателя и подписчика, действует дополнительная специальная скидка в размере 20%

Есть два тарифа. Стандарт и VIP.

Тариф VIP отличается от Стандартного двумя моментами:

1. Открыт доступ к некоторым особенно крутым и дорогим учебным материалам.
2. Доступен мой персональный коучинг и мое личное сопровождение, помощь в решении ваших проблем посредством skype.

Во всем остальном возможности тарифов совершенно одинаковые.

Стоимость месяца участия в закрытом клубе по тарифу Стандарт для читателей книги и подписчиков составляет **400 рублей** (для всех остальных 500 рублей). Это примерно 13 рублей в день. Меньше, чем вы тратите на проезд :)

Минимальный срок участия - **3 месяца**. Сделано так потому, что, как вы помните, только за этот период можно получить минимальный значительный результат. А я нацелен доводить вас именно до результата.

Стоимость месяца участия по тарифу VIP - 1200 рублей (для остальных 1500).

При оплате любого тарифа на 6 месяцев предоставляется 1 месяц бесплатного участия. При оплате тарифа на 12 месяцев - 2 бесплатных месяца.

[Получить доступ в клуб](#)

### **Почему участие в сообществе платное?**

1. Больше ответственности у участника. Человек устроен так, что начинает намного более серьезно относиться к чему-либо, если получает это не "на халяву", а хотя бы даже за минимальные деньги. А серьезность намерения нам всем очень пригодится.
2. Большое сообщество мне не под силу вести одному. Поэтому я оплачиваю труд привлеченных специалистов, прежде всего, программиста и администратора.
3. Покупка новых учебных курсов. Специально для этого сообщества и его участников я буду приобретать ценные и редкие обучающие материалы, с которыми вы, как члены сообщества, будете знакомиться бесплатно.
4. Ну, и, наконец, самое важное замечание, о котором я уже рассказывал в этой книге. Наш мир устроен так, что для того чтобы получить какую-то новую возможность, новую энергию, новую ценность, нужно отдать какую-либо ценность в ответ. Только в этом случае все пойдет вам на пользу. Деньги в этом отношении хороший вариант, но не единственный.

Поэтому расскажу вам о возможностях бесплатного участия. На самом деле оно не совсем бесплатное, здесь вы тоже отдаете некоторую ценность, просто она выражена не в деньгах, а в вашем личном участии. Вы помогаете сообществу и тратите немного своего личного времени.

### **6 вариантов бесплатного участия**

Ниже перечислены все не финансовые ценности, которые вы можете дать клубу, чтобы получить полноценное трехмесячное участие в закрытом клубе "Код Феникса". Выбирайте любой из вариантов.

1. Привести в закрытый клуб "Код Феникса" трех участников (можно как платных, так и бесплатных).
2. Привести 3 покупателей комплекта «Код Феникса-2».

3. Написать и разместить 3 своих авторских статьи на сайте "Сам Себе Гуру" (samsebegu.ru) или «Путь Воина» (voindao.ru).

4. Привести 20 подписчиков на книгу "Код Феникса-1".

5. Разослать 50 персональных рекомендаций прочитать книгу Код Феникса-1 (своими словами, от своего лица) своим друзьям и знакомым в социальных сетях или с помощью электронной почты.

6. Если у вас есть свой посещаемый сайт или блог, можно написать небольшую статью или новость о книге или о проектах "Сам Себе Гуру", «Путь Воина». Формат согласовывается по электронной почте.

Если вы готовы выполнить одно из этих действий - пишите на support@kodfeniksa.ru и вы получите инструкцию о том, что нужно прислать в подтверждение выполненного задания.

Итак, закрытый клуб "Код Феникса" официально открылся!

Все участники клуба, при добросовестном подходе, обязательно получат значимый результат. Вы изменитесь сами, ваша жизнь значительно преобразится! Это я вам гарантирую!

В этом вам помогут и я лично, и привлеченные эксперты, и другие участники клуба!

Для получения доступа к закрытому клубу вам нужно оплатить выбранный вами тариф и получить код активации.

Далее, необходимо перейти по адресу kodfeniksa.ru, зарегистрироваться там, ввести свой код активации, и вы попадаете внутрь сообщества.

[Получить доступ в клуб](#)

На всякий случай – прямая ссылка: [http://samsebegu.ru/product/spec/zakrytyi-klub-kod-feniksa-dlia-podpischikov/?utm\\_source=phoenixcode2](http://samsebegu.ru/product/spec/zakrytyi-klub-kod-feniksa-dlia-podpischikov/?utm_source=phoenixcode2)

Вы однозначно окупите все вложения за доступ к этому закрытому клубу уже в первый месяц. Там одних только закрытых платных материалов размещено на

суммы в десятки раз большие, чем взнос участника. Плюс участие в клубе поможет вам действительно построить свою новую жизнь!

*С уважением и верой в ваши возможности,*

*Сергей Бородин*

P.S. Если остались вопросы, пишите на [support@kodfeniksa.ru](mailto:support@kodfeniksa.ru)

## Сам Себе Гуру

---



Напоследок еще раз хочу пригласить вас на свой ресурс «Сам Себе Гуру». [Перейти на сайт...](#)

Там много дополнительной информации по теме книги, и не только. Это уже сотни авторских статей и обучающих материалов от более чем 70 авторов!

Наша цель - помогать людям обрести себя и изменять себя. Изменить свою жизнь. Проснуться и начать действовать!

Мы верим, что каждый человек может стать успешным, здоровым, счастливым, предприимчивым. Полноценной, гармоничной личностью! Мы верим, что каждый человек может стать хозяином своей жизни. Учителем для самого себя. Самому Себе Гуру!

Нужна только мотивация, а также работающие методики и советы, как и что делать. От настоящих практиков. Именно этим и занимаются авторы проекта. Делятся своим реальным опытом и мотивируют других на активные действия!

Можете также подписаться на группы проекта Сам Себе Гуру в социальных сетях, там публикуются все анонсы статей и другая полезная информация:

[Фейсбук](#) | [Вконтакте](#) | [Одноклассники](#) | [Твиттер](#) | [Ютьюб](#)

Если у вас есть свои статьи или желание их писать, с удовольствием приглашаю вас стать автором на samsebegu.ru. Для этого нужно зарегистрироваться и нажать на ссылку «Добавить статью» в левом верхнем углу.



Кстати, на проекте недавно появилась рубрика «Рекомендованные статьи». В ней собраны самые лучшие статьи, которые были опубликованы разными авторами на этом проекте. [Перейти в раздел Рекомендованные статьи](#)

*С уважением,  
Сергей Бородин*