



# ТЕЛО ОТ БОГА

РУКОВОДСТВО ПО ДАСТИЖЕНИИ ГАРМОНИЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СЛЕДУЙТЕ ПЛАНУ "ТЕЛО ОТ БОГА" И ВЫ УЛУЧШИТЕ СВОЮ  
ФИГУРУ И ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВСЕГО ЗА 40 ДНЕЙ!

- Есть, как слон, но выглядеть, как газель
- Создать фигуру, о которой мечтаете, тренируясь по десять минут в день
- Полностью перепрограммировать реакцию на стресс
- Достигнуть результатов, занимаясь собой всего лишь 40 часов вместо 160
- Следовать четырем правилам, которые ведут к олимпийскому успеху

## БЕН ЛЕРНЕР

# **ТЕЛО ОТ БОГА**

РУКОВОДСТВО ПО ДОСТИЖЕНИЮ  
ГАРМОНИЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**ДОКТОР БЕН ЛЕРНЕР**

Ростов-на-Дону

 **ЕНИКС**

2005

УДК 613.0  
ББК 51.204.0  
Л 49

Серия «Феникс-Фитнес»  
основана в 2004 году  
Художник-оформитель  
А. Семенова

**Бен Лернер**

Л 49 Тело от Бога / Лернер Бен; худож.-оформ. А. Семенова —  
Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 400 с.: ил. — («Феникс-Фитнес»)  
ISBN 5-222-06490-5

Каждая машина, разработанная по высоким технологиям, комплектуется руководством для пользователя. Это относится и к вашему телу.

Руководство находится внутри вас — там, куда поместил его Господь. Представьте себе, какое это счастье — чувствовать себя более энергичным, живым и раскрепощенным, чем когда-либо! Представьте себе, что вы приобретете жизненную энергию, о которой раньше и не мечтали! А теперь прекратите летать в облаках и начните уже сегодня добиваться поставленных целей с помощью революционной программы «Тело от Бога»! Основанная на медицинских исследованиях, эта книга, в которой собрана масса полезных советов и достоверных рассказов из жизни, расскажет вам:

- Почему диеты не эффективны, и почему вам больше не нужно использовать их.
- Как сбалансированно питаться, в правильных сочетаниях и в нужное время.
- О программах снижения веса продолжительностью от 3 до 30 минут, которые помогут вам добиться идеальной формы тела на всю жизнь.
- Об упражнениях аэробики для снижения веса, которые отличаются краткостью и безболезненностью.
- О десяти подсказках, которые помогут избавиться от стресса и обрести мир и спокойствие.

УДК 613.0  
ББК 51.204.0

ISBN 5-222-06490-5

© Dr. Ben Lerner, 2003  
© Оформление. ООО «Феникс»,  
перевод на русский язык, 2005

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение

17

## **Часть первая: Достижение максимально здорового образа жизни**

- |    |                                      |    |
|----|--------------------------------------|----|
| 1. | Тело от Бога (ТОБ)                   | 23 |
| 2. | Миф о синдроме плохой генетики (СПГ) | 29 |
| 3. | Четыре правила олимпийского успеха   | 33 |

## **Часть вторая: Питание для вашего тела от Бога**

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 4.  | Пища от Бога: антидиета                                     | 51  |
| 5.  | Постижение различных типов питания                          | 85  |
| 6.  | Питание по предписанию Господнему:<br>руководство антидиеты | 103 |
| 7.  | Антидиета тела от Бога                                      | 106 |
| 8.  | Потеря веса   | 128 |
| 9.  | Правила улучшения питания                                   | 134 |
| 10. | Создание вашей собственной антидиеты                        | 146 |

## **Часть третья: Движение для вашего тела от Бога**

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 11. | Законы движения   | 163 |
| 12. | Упражнения на свежем воздухе  | 179 |
| 13. | Для здоровой мускулатуры<br>вы должны использовать силу сопротивления | 198 |
| 14. | Упражнения сопротивления  | 205 |
| 15. | Программы выполнения упражнений сопротивления                         | 236 |

**Часть четвертая:  
Управление стрессом  
для вашего тела от Бога**

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 16. | Мир от Бога                                      | 253 |
| 17. | Вы запрограммированы на стресс?                  | 265 |
| 18. | Рекомендации руководства для управления стрессом | 272 |

**Часть пятая:  
Управление временем  
для вашего тела от Бога**

- |     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 19. | Тело от и для Бога      | 319 |
| 20. | Ваша жизненная задача   | 333 |
| 21. | Расписание лучшей жизни | 344 |

**Часть шестая:  
Жизнь от Бога**

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 22. | Осуществите на практике работу по выполнению вашей задачи | 355 |
| 23. | 40-дневный план тела от Бога                              | 373 |
|     | <i>Экстратело</i> от Бога таблицы и формы                 | 389 |

**ПОХВАЛЬНЫЕ ОТЗЫВЫ  
О КНИГЕ БЕНА ЛЕРНЕРА  
«ТЕЛО ОТ БОГА»**

«Концепция Бен Лернера «Тело от Бога», смысл которой в том, что ваше тело создано Богом и для Бога, полностью соответствует моему плану игры на площадке и за её пределами. Программа физической подготовки и питания в его руководстве по оптимизации жизни поможет мне сохранить здоровье и физическую форму на долгие годы. Доктор Бен дает отличную информацию об управлении стрессом и временем, которая поможет мне в двух самых важных областях моей жизни: 1) построить тесные отношения с Богом и 2) поддерживать прочные отношения в семье».

**Шон Александер,**  
Университет штата Алабама,  
игрок баскетбольной команды

Мы живем дольше, чем в любое другое время в нашей истории, и успехи науки говорят нам, что в следующем десятилетии или чуть позже будет совершен прорыв в увеличении продолжительности жизни примерно до 100 лет. К сожалению, хотя мы живем дольше, многие люди страдают хроническими заболеваниями, которые можно предотвратить или вылечить. Нам нужен такой подход к жизни и телу, который коренится и основывается на естественных законах, по которым должно жить наше тело. Из всех медиков-профессионалов, с которыми мне посчастливилось работать многие годы, я высоко ценю работу с моим дорогим другом и коллегой доктором Беном Лернером и его подход «Тело от Бога» к здоровью, целостности и благополучию. Практические советы и личный жизненный опыт доктора Лернера в сочетании с одним из двух самых успешных в мире центров хиропрактики делают эту книгу бесценной для каждого, кто по-настоящему заинтересован продлить свою жизнь. В те дни, когда терапия препаратами неспособна показать нам реальные корни наших физических недугов, эта книга предлагает «взять ответственность за свою жизнь и здоровье» и сделать это главным принципом своей жизни. Вы хотите быть в форме? Вы хотите быть здоровым и отлично себя чувствовать с головы до пят, изнутри и снаружи? Вы хотите жить полной жизнью постоянно, с каждым вздохом и каждым шагом? «Тело от Бога» — не просто книга для чтения... Это книга, с которой надо жить всю оставшуюся и лучшую часть вашей жизни!».

**Марк Дж. Хиронна,**  
доктор философии,  
надзиратель церкви Мастер Тач Интернэшнл в Орландо

«Я познакомился с доктором Лернером в тренировочном лагере для борцов США на Олимпийских играх в Атланте в 1996 году. Время, которое он проводил со спортсменами, его собственный жизненный опыт в управлении своим весом и контроле над стрессом, а также его сильная вера в Бога оказали великую помощь команде. Физическое и ментальное здоровье наших атлетов было главным фактором в успехе команды США на Олимпийских играх и в получении нашей золотой медали на чемпионате мира, где присутствовали спортсмены из всех стран».

**Джо Сизэй,**  
Главный тренер американской команды борцов  
на Олимпиаде 1996 года в Атланте

«И позитивно, и негативно, наука и технология продолжают постоянно коренным образом менять нашу жизнь головокружительными темпами. В результате этого есть возрастающая потребность в простоте, ясности и правде. Самое лучшее решение проблемы неуверенности заключается в том, чтобы понять и действовать по принципам, которые выдержали проверку временем и постоянно меняющимися знаниями. Недавняя история показала, что часто нам приходится забывать о том, что мы когда-то считали правдой. Но в действительности она является напоминанием, что есть только одна вечная Правда. Именно в этом контексте доктор Бен Лернер дает столь необходимые нам линзы, сквозь которые мы проясняем свой взгляд и оптимизируем наши здоровье и благополучие. В нашей жизни так много болезней и стрессов и так не хватает радости и покоя, что мы забываем: здоровье, а не болезнь является нашим естественным состоянием. «Тело от Бога» представляет собой руководство, которое напоминает нам об этом факте и учит нас, как создать контекст, в котором наши тело, ум и душа могут процветать, как это было задумано Богом».

**Марк Дж. Адамс,**  
доктор натуропатической медицины, Сизэтл

«Когда я два года назад познакомился с доктором Беном, я собирался оставить страсть всей моей жизни — парусный спорт — из-за жестокой боли в шее. За несколько недель следования его плану питания и физических упражнений я снова вернулся к своему увлечению без боли и с невероятной энергией. «Тело от Бога» связывает вместе и дает нам детали, необходимые, чтобы понять те аргументы, которые стоят за его вдохновляющими советами».

**Джеймс А. Доран,**  
Университет Стетсон

«Доктор Бен Лернер был ценным приобретением для наших ведущих спортсменов-борцов, когда они готовились и принимали участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Доктор Бен тратил свое время и ресурсы, чтобы помочь нашим атлетам достичь оптимального уровня подготовки. Его вклад был признан и тренерами, и самими спортсменами как ценная составляющая общего успеха команды».

**Мич Халл,**  
директор Национальных сборных команд по борьбе, США

«Доктор Бен Лернер написал невероятно всеобъемлющую книгу, которая называется «Тело от Бога». В ней он адресует нам полный набор информации о создании целостного гармоничного облика человека.

Что касается нашего физического здоровья, доктор Бен сразу переходит к самым важным вопросам: как делать то, что должно приближать нас к естественному здоровью, и как отказаться от того, что уводит нас от этого состояния. С ясным и прозорливым подходом он устанавливает ключевые принципы того, как справляться с проблемами души, — вашего ума, воли и эмоций. Самое важное заключается в том, что доктор Бен глубоко «копает», чтобы открыть «связь с Богом»: он погружается в материю человеческого сердца и души, которые помогают нам идти по пути гармонии сквозь время и вечность.

Эта книга не для того, чтобы бегло её полистать. Не спешите, читая её; изучайте внимательно и обдумывайте её содержание, пока вы не станете целостным человеком в единстве духа, души и тела, человеком для Бога».

**Стивен Самралл,**  
президент Ассоциации евангелистов «Лестер Самралл»



# **ТЕЛО ОТ БОГА: КРАТКИЙ ОБЗОР**

# **ТЕЛО ОТ БОГА: КРАТКИЙ ОБЗОР**

**Как увидеть результаты уже сегодня!**

**Данное руководство «Тело от Бога» разбито на пять частей:**

1. Достижение максимально здорового образа жизни.
2. Питание для вашего тела от Бога.
3. Движение для вашего тела от Бога.
4. Управление стрессом для вашего тела от Бога.
5. Управление временем для вашего тела от Бога.

Все эти части, объединенные в данной книге, помогут вам приблизиться к образу жизни по воле Господней, который подробно расписан в заключении. Там вы найдете полный «40-дневный план тела от Бога».

**ПАМЯТКА:** Если одна из частей данной книги заинтересовала вас на данный момент больше других, вы можете смело перейти к ней прямо сейчас.

Данная глава — это краткий обзор всех частей книги «Тело от Бога». Она расскажет вам, каким образом перейти к немедленным достижениям успеха в одной или нескольких сферах, в которых вы больше всего заинтересованы.

## Достижение максимального образа жизни

На стр. 33 вы найдете четыре правила олимпийского успеха. Из них вы узнаете, как олимпийским чемпионам, которые являются «наилучшими из самых лучших из лучших», удалось достигнуть такого уровня успехов. Переняв некоторые из этих методов, вы тоже сможете добиться успеха в любой сфере и на любом уровне.

## Питание

Если вы хотите оценить результаты стремительного улучшения вашего здоровья и внешности и приступить к потере лишнего веса прямо сейчас, начните добавлять в свой рацион продукты, перечисленные в списке «Пища от Бога» на стр. 65-69, а также сокращать потребление продуктов, перечисленных в списке «Пища от человека» на стр. 73.

Для достижения еще более быстрых и радикальных изменений рекомендуется также следовать «Питанию по предписанию Господнему» на стр. 103-105. Данное руководство — это начальная ступень в области питания. Из него вы узнаете оптимальное ежедневное количество потребления углеводов, белков и жиров. Следуя данному руководству, вы увидите потрясающие изменения, даже если вы не изменили свой обычный рацион!

## Упражнения

Чтобы приступить к занятиям по аэробике для достижения немедленных безопасных для вашего здоровья результатов по снижению веса, смотрите «Установление зон аэробики» на стр. 183. Данный параграф поможет вам определить зоны для сжигания жира при выполнении упражнений, укрепляющих сердечно-сосудистую систему. Вы узнаете, как разработать свою собственную программу занятий.

Для достижения хорошей физической формы всего за несколько недель, а также для разработки своей собственной программы аэробики по снижению веса начните с изучения программы «3-минутных занятий» на стр. 236. Эта программа включает в себе ряд упражнений по снижению веса, которые укрепят ваши мышцы всего за три минуты в день.

## Снятие напряжения

Откройте стр. 272 и начните с изучения 10 инструкций для достижения мира от Бога. После прочтения данных правил вы незамедлительно пере-

смотрите ваш взгляд на мир, измените реакцию при возникновении непредвиденных ситуаций и снизите уровень стресса в вашей жизни.

## Управление временем

Вы хотите узнать, как бы вы почувствовали себя, если бы удвоили или даже увеличили в четыре раза время, которое имеется у вас в распоряжении в неделе? Тогда переверните на стр. 317, чтобы узнать, как управлять своим временем и подводить черту под выполненными задачами на неделе от Бога. Таким образом вы начнете лучше распоряжаться вашей жизнью и выделять время для вашего нового питания, выполнения упражнений и снятия напряжения.

При использовании краткого обзора всех частей, помните, как важна каждая сфера жизни, освещенная в данной книге «Тело от Бога: руководство по достижению гармоничного образа жизни», которая помогает вам раскрыть ваш потенциал, полученный от Бога. Истинное преуспевание может быть достигнуто только путем достижения успеха в каждой сфере вашей жизни, а не только в одной из них.



**ВНИМАНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ В СВОЕМ ПРИВЫЧНОМ ПИТАНИИ ИЛИ К НОВЫМ ВИДАМ УПРАЖНЕНИЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**

# ВВЕДЕНИЕ

## Использование руководства по достижению гармоничного образа жизни

---

**Если вы считаете, что ваша жизнь не удалась, это значит, вы не читали данное руководство**

---

Когда вы приобретаете машину, компьютер, электронные часы, телевизор, музыкальный центр, игровую приставку, электронный блокнот или какой-либо другой сложный прибор, вам прежде всего необходимо изучить руководство пользователя для того, чтобы выяснить, как использовать, обслуживать, устанавливать ваш прибор и как получить от него максимум наслаждения и пользы.

Если вы не прочтете руководство пользователя, то ограничитесь только малой частью имеющихся возможностей вашего прибора. На самом деле без руководства вы никогда не научитесь, как правильно его использовать или даже установить часы. Если ваш прибор перестает работать или ломается, это происходит не из-за ошибки производителя, а из-за того, что вы не изучили руководство пользователя.

Вы приобрели самый удивительный, божественный и сложный прибор в этом мире — ваше тело. Если ваше тело «не работает», в этом нет вины «производителя»! Боль, дисфункция, неудачи, эмоциональные и психологические срывы являются следствием того, что вы не изучили «руководство пользователя». Итак. Данная книга — это руководство по использованию вашего тела, полученного от Бога, для достижения гармоничного образа жизни.

У вас есть тело от Бога (ТОБ). Он сотворил его с намерением, что в дальнейшем вы будете вести успешную жизнь, у вас будет крепкое здоровье и море счастья. Для получения как можно больше пользы и удовольствия, а также для того, чтобы добиться от вашего ТОБ долголетнего слу-

жения, изучите данное пособие (ваше личное руководство) так же тщательно, как вы бы ознакомились с руководством использования техники.

**Идеи человека приходят и уходят,  
а божественные истины никогда  
не выходят из моды**

## **НЕУДАЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Причина, по которой многие книги о здоровье и позитивные интеллектуальные передачи имеют непродолжительный успех, заключается в том, что информация исходит, по большому счету, не от Бога, а от человека. Несмотря на то, что учения и философские взгляды человека всегда производят сильное впечатление мудрости Господней, они лишены всякой истинной власти. Эта человеческая мудрость может иметь некоторый успех, но она всегда недолговечна. Вы никогда не узнаете намерений Господа, только опираясь на соображения человека. Дом, построенный на человеческой мудрости, — это дом без фундамента, который в скором времени развалится.

Когда вы навязываете волю человека вместо воли Господней, происходит эффект домино, который повлечет за собой ряд действий и реакций, приводящих в конечном счете к бесконечному провалу. В то время как информация человека может служить мотивом к какому-либо открытию, улучшить ваше внутреннее состояние или временно наставить вас на правильный путь, человеческая мудрость никогда не принесет вам единство и богатство духа, которых вы заслуживаете. Несмотря на то, что вы чувствуете себя хорошо в данный момент, отвергая веру в Бога, в вашем сердце затаились боль и отчаяние.

Ограниченность человеческого мышления очевидна. Каждые несколько лет появляется новая информация, которая полностью исключает прежние стандарты мышления. Не имеет значения, насколько сильно мы уверены в том, что мы, люди, знаем все о себе и о мире, в котором живем, все равно в конечном счете мы обнаружим, что ошибались. В определенный момент все самые новейшие великие открытия человека становятся устаревшими. Например:

- В сфере космических исследований: На протяжении долгого времени мы полагали, что знаем все о некоторых зонах космоса, но недавние открытия, такие как «черная дыра», множество неисс-

ледованных звезд и большие расстояния неотмеченной на карте территории, изменили эту точку зрения.

- В сфере медицины: И снова на протяжении многих веков мы были уверены, что знаем, как лечить некоторые болезни, но недавние открытия улучшенных методов лечения доказали, что старые методы фактически наносили вред здоровью пациентов, замедляли процесс выздоровления или даже в большинстве случаев приводили к летальному исходу скорее, чем сама болезнь. Кровопускание, лечение пиявками, просверливание дыр в черепе для изгнания из тела злых духов были в народе первыми медицинскими процедурами тех дней.
- В сфере здоровья: Многие годы назад курение, как ни странно, даже рекомендовалось как один из способов расслабления, а витамины, как полагали доктора, не приносили никакой пользы. Это была, по их мнению, пустая трата денег. Первое время диета состояла из потребления большого количества углеводов, небольшого — белков и исключения из рациона жиров, затем рекомендовалось не включать в диету углеводы, повысить уровень потребления протеинов и жиров; вскоре после этого предложили комбинацию двух диет. (руководство по питанию в главе «Пища от Бога» расскажет вам, как правильно питаться).
- В сфере атлетики: Было время, когда спортсмены не занимались тяжелой атлетикой из-за страха, что это может испортить их выступление. С тех пор силовые тренировки полностью изменили мир спорта.
- В сфере общественной жизни: Стиль одежды, путешествия, прически, гражданские права, компьютерные технологии, образование и сотни других областей социальной жизни продолжают развиваться с такой скоростью, что, если мы вернемся к ним всего лишь несколько месяцев спустя, изменения будут поразительными.

Огромное количество того, что сегодня берется за истину или считается одной из областей науки, завтра признают ошибочным представлением или даже возможно пагубным. Все знания человека являются временными. Всегда существует более высокий уровень понимания, который доказывает, что человеческая мудрость несет в себе в какой-то степени невежество.

Единственная постоянно существующая, безупречная и безграничная мудрость — это та, что исходит от Бога. Только его суждения являются гениальными, они всегда на высоте и всегда созидающие, а не разрушающие и, безусловно, всегда успешны. Другими словами, божественные истины никогда не выходят из моды.

Не ограничивайте себя, придерживаясь старых, давно устаревших открытий человека. Следуйте методам и идеям, которые исходят из источников или от людей, основывающихся на безграничной мудрости Господа (например таким, которые представлены в данной книге, вашем личном руководстве), а не на ограниченных человеческих истинах.

В книге «Тело от Бога: руководство по достижению гармоничного образа жизни», я попытался изложить методы и идеи, которые не только соответствуют здравому смыслу, человеческому пониманию, научному толкованию, но также истине Господней.

Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших. (Ис. 55:9)



Часть  
Первая

Учебно-методическое пособие

# ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# 1 ТЕЛО ОТ БОГА (ТОБ)

Уже приблизительно двадцать лет я веду здоровый и счастливый образ жизни, наблюдаю за десятками тысяч пациентов и работаю с олимпийскими и профессиональными спортсменами. Я открыл для себя одну простую истину: существует создатель человеческого тела, но это отнюдь не сам человек. Эта истина помогла мне понять, что вместо того, чтобы создавать красивое тело или заниматься чем-либо еще подобным, следует помочь многим людям улучшить свою внешность, здоровье и приобрести более миролюбивый взгляд на мир.

Основным принципом истины: тело — от Бога, является осознание того, что, если мы возьмем все наши познания о том, как Господь создавал тело человека, и умножим их на квинтильон, а затем добавим бесконечность, мы все равно не поймем даже самую малость того, что Он сотворил. Ни один человек не может сотворить другого человека. Тело не от человека; тело — от Бога, в чем нам на самом деле повезло, если мы задумаемся об этом. То, что создает человек, в скором времени изнашивается. Если бы наши части тела были подобны таким механизмам, как автоответчик, электрическая лампочка или автозапчасти, нам приходилось бы менять их несколько раз в год. Если бы наше тело было подобно компьютеру, оно бы становилось устаревшим в течение нескольких месяцев, вследствие чего его нужно было бы либо усовершенствовать, либо заменять на новое. К счастью для нас, первообраз Адама и Евы все еще имеет право на существование в наши дни, и никогда не потеряет ценности и не устареет.

Господь Бог — это не только создатель, он также является «директором-распорядителем». Его мощь, создавшая все на земле, создала человека. Она постоянно направлена на то, чтобы контролировать и поддерживать работоспособность всего организма; исцелять, создавать и воссоздавать каждую часть и целую систему тела от Бога (ТОБ).

Ваше ТОБ — это чудотворный дар от Господа относительно к короткой продолжительности жизни человека. Проявление уважения к этому дару — это проявление уважения и любви к нашему Господу. Но, к сожалению, во многих случаях эту любовь и уважение заменили стрессы, пассивность, неправильное питание и огромное количество растратченного попусту времени.

Неуважение к нашему телу становится более очевидным, если исходить, прежде всего из того, что мы, люди, едим.

Так появилась шокирующая истина о питании, которая сводится к тому, что наиболее популярная пища сегодня не отличается своим хорошим качеством, богатством питательных веществ, выгодным географическим происхождением или даже приятным вкусом, а вместо этого отличается скоростью приготовления. Речь идет о фаст-фуд.

На самом деле сейчас почти во всех ресторанах фаст фуд есть подъездные окошки, что делает сервис обслуживания намного более быстрым. Вам даже не нужно больше выходить из автомобиля, чтобы поесть. Каким образом семьи могут принимать пищу в салоне автомобиля по предписанию нашего Господа?

Забывание ваших животов «фаст фуд», равносильно тому, что вы наносите вред вашему же дару (ТОБ), отвергая его потенциальные возможности, а также не получая необходимой энергии для того, чтобы лучше служить Богу.

Ваше тело не только ваше собственное! Оно не только от Бога, оно — для Бога, оно принадлежит Богу. Все на земле было сотворено им для выполнения определенной миссии. Бог выбрал определенных людей для выполнения определенных задач для него. Для выполнения задачи или миссии таким образом, чтобы исполнилась воля Господня, вам необходимо все время заботиться о вашем ТОБ так, чтобы оно излучало здоровье и вы могли использовать его согласно его возможностям.

Если бы вы принимали наркотики, злоупотребляли алкоголем или страдали от серьезного заболевания, могли ли бы вы успешно заниматься каким-либо делом, иметь хорошие взаимоотношения с окружающими или хорошо заботиться о себе? Очевидно, нет! Вы бы не смогли ясно мыслить, у вас была бы физическая и умственная усталость.

Это преувеличенное предположение того, что может случиться с вами, если вы неправильно питаетесь, мало двигаетесь, не вставая с

дивана или из-за рабочего стола, или когда вы слишком часто подвержены стрессу.

Токсины, химически опасные материалы, которые существуют в «фаст фуд» или другой некачественной пище, наряду с воздействием стрессов и нехваткой движения негативно влияют на ваше умственное и физическое состояние. Намного больший вред, чем очевидное разрушительное влияние со стороны наркотиков, алкоголя и болезни, приносят диета, тревога и малоподвижность, которые постепенно приводят к расстройству нервной и умственной систем, что ведет к частой смене настроения и потере памяти, а также к физической слабости и плохому самочувствию. Вследствие этого ухудшаются ваши взаимоотношения с окружающими, а самое главное — с Богом. Также сокращаются дни вашего пребывания на этой планете.

Плохое самочувствие, заболевания, напряженные взаимоотношения, постоянные неудачи и депрессия — всего лишь симптомы и побочные эффекты ведения образа жизни не по законам божьим.

Целью моей работы с пациентами и написания данной книги является донесение до людей, что они должны заботиться о себе не согласно предписанию доктора Бена либо любого другого доктора, либо какого-нибудь автора, а по предписанию Господа Бога.

Я пытаюсь донести до вас, что ваше тело — от Бога, для Бога и принадлежит Богу. Ваше ТООБ — это дар божий. Соответственно, ваше обращение с телом будет даром в благодарность Господу.

Познайте, что Господь есть Бог, что Он сотворил нас, и мы — Его, Его народ и овцы паствы его. (Пс. 100:3)

## ТЕЛО ОТ БОГА: ВМЕШАТЕЛЬСТВО НЕ ТРЕБУЕТСЯ

Человек не может сотворить свое тело. Но как бы там ни было, он может привести его в порядок или верно справиться его нужды. С другой стороны, Бог может сотворить тело человека и всегда точно знает, что ему требуется. В нашем теле от Бога происходят тысячи процессов и химических реакций, о которых известно человеку, а также бесконечные процессы, о которых известно только одному Богу. Все эти процессы и реакции происходят в определенное точное время, в точном месте и по определенным причинам. В каждый момент каждого дня в нашем теле происходит обновление ткани, образуются новые клетки, а также функционируют миллиарды крошечных систем организма.

Так как мы не знаем, что в действительности происходит, мы можем только лишь отдавать дань уважения нашему ТОБ, наблюдать за его большим потенциалом, ценить его великолепие и не препятствовать его естественному развитию. Вашему телу от Бога не нужна ваша помощь для того, чтобы выжить и процветать в этом мире. Как вы можете помочь тому, что вы сами не создали и не можете понять? Богу не надо ни помогать, ни мешать. Данная книга, ваше руководство, поможет осознать вам, что не следует вмешиваться в естественные процессы вашего ТОБ.

### **Богу не нужно ни помогать, ни мешать**

Если вы внедрите в ваше ТОБ хоть одно искусственное вещество или сделаете что-нибудь, что нарушит его функцию, вы получите одновременно сотни тысяч реакций сопротивления организма или побочных эффектов. Тем не менее, если вы не будете вмешиваться и оставите все как есть, ваше ТОБ само восстановит свои функции без последующих побочных эффектов, следуя инструкциям, которые заключены в нем самом.

Вы, наверное, неоднократно слышали о сохранении озона, восстановлении парникового эффекта, спасении вымирающих видов животного мира, а также о сохранении источников воды. И снова я задаю тот же вопрос: как мы можем спасти или сохранить что-либо, если мы понятия не имеем, как это создавать? Бог не нуждается в нашей помощи, чтобы сохранить что-либо. Он создал такие великолепные вещи, и ему просто не нужно, чтобы мы вмешивались.

Если в атмосфере не будет озона, а на земле — парникового эффекта, запасы чистой воды иссякнут, а звери исчезнут с земли; человечество будет обречено на вымирание. Однако если человечество исчезнет с земли, атмосфера будет насыщена озоном, возобновится парниковый эффект, и на нашей планете воцарит изобилие чистой воды и животных.

Когда речь заходит о правильном обращении с ТОБ, каждый знает, что стрессы, отсутствие физических упражнений, неправильное питание наносят вред нашему здоровью. Но пока в нашем мире процветают война, депрессия, домоседы и конфеты. Мы все еще продолжаем вмешиваться в дела Господние. В результате чего многие из нас живут, а иногда даже рождаются в страданиях.

В главе 2-5 вашего руководства по обращению с ТОБ раскрыты следующие темы: как правильно питаться, двигаться и преодолевать стресс и время. Все строки данной книги выдержаны в соответствии с научны-

ми и технологическими достижениями, но что еще более важно — согласно мудрости Господней. Таким образом, данное руководство поможет вам избежать вмешательства в дела Господа и направит на правильное сотрудничество с ним. Для достижения оптимальной пользы, мира и успеха, а также чтобы продлить вашу жизнь и жизнь вашего ТОБ, настоятельно рекомендуется изучить, понять и применить по назначению данную инструкцию.

Существуют законы, которым подчиняется ваше тело от Бога. Не имеет значения, насколько вы хороший человек или насколько благородны ваши намерения. Если вы нарушаете эти законы, значит, вы вмешиваетесь в дела Господние. А если это так, то рано или поздно за этим последуют скорее страдания, чем удовольствия.

Чем больше вы понимаете ваше ТОБ, тем ближе вы к Богу, а не наоборот. Это позволяет вам лучше следовать воле Господней и лучше заботиться о своем теле от Бога. С помощью этой книги я, моя семья и многие люди по всему миру добились улучшения своего здоровья, внешности, приобрели мир и согласие в душе и достигли таких больших успехов, что трудно было даже себе представить.

## ИСТОЧНИКИ ИСТИНЫ ГОСПОДНЕЙ

Мудрость, которая помогает вам заботиться о вашем ТОБ и вашей жизни, может исходить только от Бога. Из того, что вы почитаете и подражаете Платону, Сократу, учителям, докторам, психиатрам и специалистам по фитнесу, а также авторам различных изданий по снижению веса, никогда ничего путного не выйдет. Если вы будете умолять их, стоя на коленях, ответить на вопросы о сотворении мира, они ничего вам не скажут, и если вы дадите им ведро глины и немного воды, они не смогут вылепить человека.

Многие годы назад, пытаясь сотворить тело от Бога, зная, что это по воле Господней, а не только по воле доктора Бена, мне пришлось обратиться к следующим источникам:

- **СИЛАМ ПРИРОДЫ:** Все методы, описанные в этой книге, основаны на законах природы. В случае их применения вы обнаружите, что они являются довольно естественными, не слишком сложными и безболезненными. К тому же программы данного руководства были успешно проверены на тысячах пациентов в клиниках и других учреждениях по всему миру.
- **НАУЧНЫМ СВЕДЕНИЯМ:** Все, что исходит от Бога, несет под собой научный смысл. Правила функционирования организма, а

также законы вселенной исходят от Бога. Господь — это Создатель всего, что касается анатомии, физиологии, эмбриологии, физики и биохимии. Следовательно, изучение и исследование, каким образом организм реагирует на выполнение физических упражнений, питание и чувство обеспокоенности, помогли мне лучше понять, как следует заботиться о нашем ТОБ, правильно питаться, двигаться и почему так важно снимать напряжение.

- **ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ:** В непрерывной попытке понять Библию, истолковать законы природы и изучить науку мне пришлось прибегнуть к здравому смыслу, чтобы разъяснить для себя, каким образом Господь создал наше тело так, чтобы оно функционировало и взаимодействовало с окружающей средой.
- **БИБЛИЯ:** Библия — это самый лучший из всех «руководств», когда-либо созданных для духовного развития, морали и уважения Бога. Данное издание, «Тело от Бога: руководство по достижению гармоничного образа жизни» является как бы приложением к Библии. Она была моим источником для разработки принципов поведения, которые я рекомендую. К тому же эта книга является руководством в области питания, физических упражнений, снятия стресса, управления временем и в общем для успеха и процветания в жизни.

## **2 МИФ О СИНДРОМЕ ПЛОХОЙ ГЕНЕТИКИ (СПГ)**

Я родился в 1966 г., д. т. к. л. с. и. (до того как людей стали интересоваться) упражнениями, диетой, стрессом или управлением времени). В то время было доступно не так много информации о стиле жизни (или даже о гигиене полости рта). Тогда еще не было популярных причудливых диет, программ по быстрому снижению веса, обезжиренных продуктов, проповедей на кассетах, 7-минутных тренировок, книг по самоусовершенствованию или видео по бодибилдингу. (Наша семья вместо этого предпочитала булочки с корицей). Избыточный вес был проблемой для многих моих родственников, которые страдали от синдрома плохой генетики, или СПГ.

Почти все мои родственники, кому было за тридцать, постоянно боролись со своим избыточным весом, уровнем холестерина, кровяным давлением и эмоциями. (А те, кому было за пятьдесят, как это ни ужасно, скрипели ночью зубами!)

Из-за отсутствия помощи и информации никому из них не удавалось взять под контроль свою жизнь и тело. Они считали, что единственная возможность потерять вес или питаться здоровой пищей — это исключить из рациона практически все, что они любили, как например, пиццу, мороженое, и добавить — наоборот — то, что им не нравилось, например, салат-латук и сельдерей. Они также верили, что упражняются только бодибилдеры, такие, как, например «Мистер Вселенная»; что не подвержены стрессу только люди, принимающие успокоительное или живущие в обеспеченных семьях, и что молятся только религиозные фанатики или бедняки, кому нечем больше заняться.



Большую часть своей жизни я провел, наблюдая, как многие взрослые члены моей семьи отчаянно боролись со своим телом и нервами. Многие из них, включая также моего отца, умерли еще в рассвете лет.

На протяжении моей молодости мне не раз говорили, что из-за моей генетической предрасположенности меня тоже мог ждать такой же жестокий исход. Вместо того чтобы опустить руки, я поклялся побороть свой СПГ. Я решил, что никогда не буду страдать от избыточного веса, позволять, чтобы уровень холестерина превышал количество дней в году, расстраиваться по любому поводу, как, например, из-за потери ключей или пробки на дороге. Мне необходимо было выбрать совершенно другой путь в жизни, отличающийся от того, который выбрали мои родственники.

Путь, который мне теперь известен, может выбрать каждый.

## СКЛОННОСТЬ К ПОЛНОТЕ МОЖНО ПОБОРОТЬ

Я был свидетелем того, как мой отец умер всего в пятьдесят два года, а у моей матери вскоре после этого случился сердечный приступ. Как и в других подобных случаях, плохое здоровье моих родителей не являлось следствием только того, что им необходимо было лучше питаться, делать больше физических упражнений, оградить себя от стрессов, а также лучше управлять своим временем. Им необходимо было сделать все эти пункты стилем их жизни. Вот почему данная книга включает в себе все эти области стиля жизни.

Другая и, вероятно, наиболее значительная причина моей плохой генетики заключалась в том, что в детстве и юности вере в Бога не было отведено особого места. Его имя никогда не произносили в нашем доме, хотя это было напрасно. Я обнаружил из своего собственного опыта, клинических исследований и научных открытий, что единственный путь для поддержания нормального состояния психики, достижения мирного и счастливого образа жизни — это вера в Бога. Соединив правильное питание, физические упражнения, борьбу со стрессом и управление временем с мудростью и любовью Господней, я таким образом собрал недостающие части «мозаики», чтобы достигнуть единства, что является основной задачей данного руководства.

Я так же обнаружил, что СПГ — это миф. Его даже не существует.

Следуя правилам данного руководства «Тело от Бога: руководство по достижению гармоничного образа жизни», я добился того, что у меня нет тех болезней, которыми страдали мой отец и дедушка в моем возрасте.

**Здоровыми и счастливыми не рождаются, ими становятся... хвала Господу нашему!**

У нас у всех есть генетическая предрасположенность к тому, чтобы быть нервными либо спокойными, либо своенравными, либо с большими животами, либо с сердечными заболеваниями. Как бы там ни было, это всего лишь предрасположенность; это не смертный приговор. Ее можно преодолеть.

## ИСПЫТАНИЕ И ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Я родился с типичным биологическим предрасположением к неудачам. В моей прошлой жизни ошибки, разочарования, несчастья шли одни за другими. Мне всегда было стыдно размышлять о прошлом. Вся моя жизнь казалась мне тогда одной большой ошибкой. Мой мир был наполнен высококалорийной пищей, нерешительностью, неповиновением и непослушанием, муками и болезнью. Я ни часа не проводил, не говоря уже о целом дне, без чувства вины и разочарования в себе и окружающих.

Мы, люди, рождаемся уже грешными. Никто никогда не учит нас разбивать окна, оговариваться с учителями, лгать родителям, не убираться в комнате, ругаться с друзьями или поджигать двор. Это все заложено в нас природой. Как бы там ни было, людей необходимо учить добру, чистоте, справедливости, честности, прощению, опрятности, трудолюбию и всем остальным благородным качествам, которыми мы отличаемся от животных.

Посмотрите, что происходит в подростковый период: в возрасте от 13 до 18 лет человек старается как можно больше навредить себе, сломать свое будущее, свести с ума окружающих. Я больше не могу назвать этот период «половой зрелостью» или «неуравновешенным возрастом»; для меня это «семь лет несчастья». Я дожил до возраста 22 лет лишь благодаря помощи Господа и великолепному терпению моих родителей, снисхождению полиции и школьных учителей.

Существует обманчивое мнение, что здоровые оптимистичные люди обладают каким-то природным даром дисциплины, автоматической склонности к правильному образу жизни или позитивным мышлением. Это не верно. У меня ушло больше времени на ошибки, чем на их исправление, прежде чем я начал следовать правилам здорового и счастливого образа жизни, изложенного в данной книге.

Я до сих пор совершаю много ошибок и, возможно, всегда буду их совершать. К счастью, со временем я стал вести лучший образ жизни, благодаря инструкциям, описанным в данном руководстве, и ошибки стали не такими мучительными. Меня все еще иногда постигают неудачи, но теперь они не приносят так много разочарования и бед.

## ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА В ЖИЗНИ — ДОСТИЧЬ ПРЕУСПЕВАНИЯ

Основой для внесения изменений в вашу жизнь (чтобы встать на правильный путь, с которого вы никогда не сойдете) будет правильное понимание того, что такое преуспевание. Если у вас есть деньги, но у вас плохое здоровье, вы не преуспевающий человек. Если вы здоровы, но у вас разлад в семье и вы разбиты, вас также нельзя назвать преуспевающим человеком.

И точно так же, если вы хорошо питаетесь, но подвержены стрессам, делаете физические упражнения, но у вас плохие взаимоотношения с окружающими, или вы не подвержены стрессам, но у вас плохое здоровье, вы отнюдь не преуспевающий человек. В конце концов, единственное, что вам пока не достает, это вашей смерти.

Преуспевание — это успех не только в чем-то одном, а во всех важных сферах вашей жизни.

Чтобы стать преуспевающим, вам необходимо знать правила успеха.

Если обстоятельства складываются так, что вы чувствуете, что это наносит вред одной из сфер вашей жизни, вам необходимо разработать новые правила поведения, которые бы исправили ситуацию в лучшую сторону. «Четыре правила олимпийского успеха», которые представлены в следующей главе направят вас на самый верный путь, чтобы вы смогли добиться в жизни поставленных целей и принять Господа как вашего создателя, который наградил вас всем для счастья.

### **3 ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА ОЛИМПИЙСКОГО УСПЕХА**

Введение любых существенных изменений в ваш образ жизни — это самый значительный и важный вызов, который вы бросаете здесь, на земле. Чтобы действительно добиться долголетней счастливой и процветающей жизни, для которой вы родились на этот свет, вам необходимо научиться преуспевать. Четыре правила олимпийского успеха, которые применяются олимпийскими спортсменами, а они считаются настоящими мастерами успеха, помогут вам в этом.

Атлеты, которые составляют олимпийские команды и выигрывают золотые медали в Олимпиаде, потрясающе талантливы в одержании победы. Они, как говорится, лучшие из лучших в успехе.

Если вы занимались спортом в школе или регулярно посещали спортивные чемпионаты, тогда вы, наверно, вспомните из вашей команды или из другой сборной какого-нибудь потрясающе талантливого спортсмена, который слыл выдающимся спортсменом в школьных соревнованиях вашего города или страны.

По статистике, этот выдающийся спортсмен, «лучший» атлет вашего города или страны, весьма вероятно, никогда не принимал участия в соревнованиях высшего учебного заведения, которые проводятся для определения «лучших из лучших» спортсменов-студентов.

А из «лучших из лучших» выбираются уже наиболее талантливые спортсмены, которые будут бороться за почетное место в олимпийской сборной. Далее они примут участие в отборочных олимпийских состязаниях, на которых многие «лучшие из лучших» потерпят поражение,

иногда очень серьезное. Таким образом, в Олимпиаде примут участие только «самые лучшие из лучших» спортсмены.

Еще более поразительно то, что уже на Олимпиаде эти «самые лучшие их лучших» спортсменов также потерпят поражение перед выдающимися олимпийскими золотыми медалистами. Таким образом, олимпийские медалисты — «это наилучшие из самых лучших».

Быть олимпийским чемпионом, а еще лучше золотым медалистом Олимпиады, — это так поразительно, что не описать словами.

Я занимался реслингом в школе, затем в колледже, а теперь стал тренером по борьбе и тяжелой атлетике школьников и учащихся колледжей. Пока я мечтал стать наилучшим из самых лучших из лучших, факт оставался фактом, и я понятия не имел, как это сделать. По большому счету, мне этого никогда не удавалось. Поэтому я был просто счастлив, когда мне представилась возможность тренировать и консультировать сотни олимпийских чемпионов и медалистов. Но первое радостное впечатление от того, что мне выпал шанс работать с выдающимися спортсменами, в итоге уменьшилось потому, что я был для них не просто доктором, а учеником.

У меня не только была возможность работать с этими замечательными людьми, тренировать их и помогать им в подготовке перед соревнованиями, но я также мог бы принять участие в Олимпиаде или в другом чемпионате мира. По прошествии многих лет я стал замечать главную разницу между проигравшими и победившими на самом высоком уровне, какой только возможен. Правила успеха, которые делают наилучших из самых лучших из лучших победителей, являются также правилами для достижения успеха в жизни. По моим наблюдениям, существуют четыре правила олимпийского успеха.

## ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА ОЛИМПЕЙСКОГО УСПЕХА

Следуйте этим четырем правилам олимпийского успеха, и это гарантирует вам, что когда вы будете применять принципы данного руководства «Тело от Бога: руководство по достижению гармоничного образа жизни» в своей жизни, у вас будут самые большие шансы на успех. Эти четыре правила являются следующими:

1. Определить и развивать свои способности.
2. Разработать план одержания победы.
3. Следовать своему плану.
4. Быть вдохновленным на победу.

## Правило № 1: определить и развивать свои способности

Все олимпийские чемпионы обладают талантом от Бога, что возвышает их по физической и технической подготовке над противниками. Они рождаются со своими талантами к скорости, силе и атлетической ловкости. Но, помимо этого, если они не откроют в себе эти таланты и не будут их развивать, для них эти способности окажутся потерянными, и они никогда не станут олимпийскими чемпионами.

Вы также обладаете особым уникальным даром. На самом деле ваш талант заключается в том, чтобы служить нашему Господу и улучшать жизнь окружающих. Ваши способности и таланты являются куда более важными, чем любая физическая подготовка спортсмена, будь она олимпийская, профессиональная или иная. Но если вы не будете правильно питаться, делать регулярно физические упражнения, держать свои нервы в узде, правильно распоряжаться временем или открывать и развивать свои таланты, вы также никогда не придете к успеху.

У вас есть умение. Вы наделены способностями, хотя некоторые из них, могут быть всего лишь потенциальными. Эти способности вы получили от Бога, это он наградил вас потенциальными возможностями стать «наилучшим из самых лучших из лучших» и прожить замечательную, здоровую и успешную жизнь, завоевывая золотые медали. А вам остается лишь стремиться к успеху, развивать и не терять своих возможностей.

Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многообразной благодати Божией (1 Пет. 4:10)

### «ИГРАЙТЕ НА БАРАБАНЕ» ДЛЯ НЕГО: СТРЕМИТЕСЬ ИСПОЛНИТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

В популярной рождественской песенке поется о маленьком мальчике, который посчитал, из своих соображений и отсутствия денег, что у него нет ничего достойного, чтобы подарить новорожденному Иисусу.

Как это похоже на нас, неправда ли? Несмотря на то, что Бог дал нам так много, мы полагаем, что у нас нет ничего, что отдать взамен нашему Господу и другим людям. Даже несмотря на то, что Господь желает, а другие люди имеют нужду любить нас и получать любовь взамен, мы не ценим этого.

К счастью, для «новоиспеченного короля» и всех нас, кто любит эту рождественскую песенку, вместо того, чтобы преподнести дар Иисусу,

мальчик получает дар от Бога. Он полагает, что любой дар от Бога достоин короля. Затем юный барабанщик играет для Него, и не только таким образом преподносит свой дар, но играет для Него, как можно лучше.

Вы так же несомненно достойны. Бог одарил вас возможностями, которые по его воле вы должны использовать, чтобы служить нуждам этого мира. У вас есть обязанность реализовать свой потенциал. По воле Господней каждый должен использовать свои таланты, чтобы служить Ему и содействовать в помощи этому миру.

Если вы будете использовать ваши таланты и возможности для выполнения определенной божественной миссии в вашей жизни, вы будете чувствовать себя лучше, ваша жизнь станет весьма эффективней, наполненной здоровьем, счастьем и миром.

Играйте на барабане или на другом любом инструменте для Него, и играйте как можно лучше. У вас есть дар, достойный короля. Откройте и развивайте этот дар: стремитесь исполнить свое предназначение.

Не имеет значения кто вы: пастух, принц, нищий, барабанщик или барабанщица, — Бог любит вас и полагается на вас. Не важно, какое место вы избрали себе для жизни, — Бог все время рядом, ждет того часа, когда вы придете и сыграете на барабане для Него.

## КАК ОБНАРУЖИТЬ И РАСКРЫТЬ СПОСОБНОСТИ

Ваши способности определяют вашу судьбу. На них указывает то, что у вас хорошо получается и что вы любите делать. Когда вы обнаружите и разовьете ваши таланты и будете применять их, у вас не возникнет непреодолимой ситуации или затруднительных обстоятельств.

Мой лучший друг, Бретт, родом из очень бедного места на земле. Несмотря на это, он всегда чувствовал свое великое призвание от Бога. Он знал, что его ждет счастливое будущее.

Бретт обнаружил свои таланты и развил их, и его сердце подсказывало ему, что однажды Господь призовет его, чтобы он использовал свои таланты во благо другим. Это придавало ему отваги, чтобы стремиться выполнить свое предназначение. В результате его искренних стремлений и желаний посвятить свою жизнь и свои таланты во благо Господу и другим окружающим его людям он сейчас добился успеха и очень счастлив. Он сделал это несмотря на то, что окружение, в котором он вырос, было весьма не перспективно.

Напротив, многие члены его семьи, которые также были очень талантливые и одаренные люди, не смогли преодолеть барьер своей бедности. Они не смогли использовать свои потенциальные таланты на благо Господу. В результате у них так и не хватило мужества и возможностей,

чтобы преодолеть все свои препятствия, и они до сих пор страдают там, где Бретт поднялся, чтобы играть на барабанах для нашего Господа.

Намерение Твое (Господа) не может быть остановлено. (Иов 42:2)

## Правило № 2: разработать план одержания победы

Олимпийские тренеры часами изучают выступления своих спортсменов на видео, а также выступления спортсменов других команд, с которыми они будут соревноваться, чтобы разработать план одержания победы. Один из моих бывших тренеров обычно говорил: «Каждый хочет одержать победу, но тот, кто действительно в один прекрасный день побеждает, предварительно разрабатывает свою победу».

Если олимпийские спортсмены, несмотря на то, что они действительно обладают развитым талантом, не имеют «высшего» плана, они могут не попасть на пьедестал почета, о котором так мечтают, для вручения золотой медали.

Часто доступное планирование нашего образа жизни обладает не фактической или научной информацией, а исходит только лишь от перспективы человека, но не Бога. Следовательно, это не «высшие» планы.

В данной книге «Тело от Бога» содержится информация, взятая из рассмотрения тысячи случаев людей, которые на самом деле осуществляли свои планы, используя новейшие достижения науки в изучении функций тела, и имеют взгляд на мир с точки зрения истин Господних. Планы в данной книге являются высшими планами, разработанными для достижения успехов при олимпийском стремлении.

**Единственное, что сильнее, чем стремление одержать победу, это стремление запланировать победу**

## ДАВИД ПРОТИВ ГОЛИАФА

Голиаф был ростом свыше девяти футов (и чистым весом около пяти сотен фунтов). На своей огромной голове он носил бронзовый шлем, а на плечах — тяжелую кольчугу весом пятьсот сикелей (др.-евр.); на ногах у него были



бронзовые наголенники, а на спине висело бронзовое метательное копье. Его копье с железным наконечником весило шестьсот сикелей. В целом на этом великане было триста фунтов доспехов и примерно восемьсот фунтов общего веса оружия, которое он брал с собой на битву.

Голиаф был первым в мире непобедимым чемпионом в тяжелой атлетике. Желая принести победу армии Бога и зная какую разрушительную силу несет в себе чемпион Голиаф, царь Саул сделал все возможное, чтобы найти ему достойного соперника. В попытке подбодрить участников состязания Саул пообещал, что тот, кто убьет Голиафа, получит много золота, освобождение от уплаты налогов и даже его дочь в жены. Это не так уж и много по нашим меркам, но в те времена, как рассказывает Библия это было очень щедро.

Несмотря на то, что Давид был чемпионом только в легкой атлетике, он был выбран Господом в качестве главного претендента для принятия участия в чемпионате по тяжелой атлетике. И хотя этот матч состоялся задолго до того, как появились кабельное телевидение или платные стадионные представления, Библия проделала хорошую работу в качестве комментатора происходящего.

Счет в этой битве был 100:1 в пользу Давида. Но то, что действительно не было никому известно, это то, что сам Господь не устанавливал этот счет. Если Бог выбирает вас, у вас, несомненно, все шансы на победу.

Господь избрал человека, у которого был подготовленный план действий. Прошлая жизнь Давида показывает, что когда он пас отцовское стадо и лев или медведь нападал на овцу, он стремительно наносил удар хищнику и забирал у него овцу прямо из пасти. Если зверь нападал на него, он хватал его за шерсть и убивал. Это и есть человек, у которого есть план. В то время как стратегия борьбы Голиафа заключалась в использовании тех же приемов и тактик, которые он использовал, чтобы одолеть простых людей, у Давида был план использовать ту же тактику, умения и сноровку, какие он использовал, чтобы одолеть яростных диких животных.

В результате заранее подготовленный план Давида помог ему, спортсмену в легком весе, одолеть Голиафа, чемпиона в тяжелом весе, в первом раунде всего одним ударом (камнем).

Следуя своей великой победе, Давид продолжал справляться с испытаниями и бедствиями, которые доставляли ему его враги или даже его собственные ошибки. В то время как некоторые люди не справились бы с таким напряжением, Давид бросал вызов судьбе и планировал более важные задачи, которые были у него впереди. Бог знал, что Давид выдержит испытание. Вот почему он выбрал простого пастуха среди различных воинов и принцев на трон царя Израиля.

У вас есть собственный Голиаф, с которым вам предстоит сражаться. У вас появятся все шансы на победу, если вы будете следовать правилу № 2 и составите предварительный план битвы.

### **Правило № 3: следовать своему плану**

При подготовке к олимпийским и мировым чемпионатам американские спортсмены выезжают на несколько месяцев перед соревнованиями в тренировочные лагеря. Такая программа включает в себя намеренное оставление семьи и друзей, чтобы отправиться жить в олимпийский тренировочный центр, который находится или в той же Америке или где-то поблизости с местом соревнований. Многие мировые тренировочные центры расположены вблизи небольших отдаленных городков, а апартаменты далеки от «пятизвездочного» отеля.

После беспокойной ночи на твердых кроватях в общей спальне, холодного душа и завтрака, содержащего весьма загадочные ингредиенты, которые далеки от идеальной пищи для тренировок, спортсмены подвергаются изнурительным тренировкам два или три раза в день. Эти занятия включают все виды тренировок, которые были заранее запланированы и разработаны тренерами и консультантами. Отбыв определенный срок в этих сложных лагерях и выполнив все, что от них требовалось, спортсмены считаются подготовленными к победе.

К сожалению, несмотря на то, что у команд такого уровня всегда есть заранее подготовленный план, иногда спортсмены не следуют этому плану. Ушибы, невнимательность, упадок сил и переутомление часто мешают спортсменам четко следовать намеченной программе и обрекают их на неуспех в соревновании.

На страницах данной книги изложен план (необходимая информация) для вас по достижению успехов во всех сферах вашего здоровья и жизни. Как бы там ни было, успех, который вы достигнете, может быть измерен только тем, насколько тщательно вы изучили и старательно применяете в жизни знания, полученные из вашего собственного руководства.

**Знания = результат**

## ПОНИМАНИЕ БЕЗ ДЕЙСТВИЯ — ЭТО НЕ ПОНИМАНИЕ

В книге пророка Осии 4:6 говорится: «Истреблен будет народ Мой за недостаток ведения». Он не говорит: «Мой народ будет истреблен от нехватки Библий, книг о здоровье, аудиокассет, видео, мотивированных спикеров или web-сайтов», так как и сейчас, и в те времена было предостаточно информации; не хватало только знаний.

Слово «знание» в процитированной выше строке означает также «понимание» и/или «мудрость». Понимание и мудрость не только означают, что вы постигаете информацию, но и то, что вы начинаете действовать исходя из нее. В Библии «знание» означает действие или способность претворять в жизнь те знания, которые провозглашены истиной.

Так как существует огромное количество источников информации о планировании более здорового образа жизни, люди продолжают истреблять себя благодаря «нехватке знаний». Вот почему существует большое различие между информацией и истинными библейскими знаниями. Информация — это понимание; а истинные библейские знания — это действие.

Понимание без действия — это не понимание. Если вы действительно «понимаете» что-либо, это означает, что вы делаете это. В итоге мы получаем равенство: знания = результат.

В 1998 г. я выехал в Швецию с командой США по мировой греко-римской борьбе, чтобы помочь спортсменам подготовиться к участию в мировом чемпионате. Частью моей поездки было не только поработать со спортсменами, но также изучить шведский народ и их образ жизни. В то время в Швеции было в половину меньше заболеваний сердечно-сосудистой системы и раком, чем насчитывалось в США, а также только малая часть детских смертей по сравнению с Америкой.

Я не пробыл там долгого времени перед тем, как заметить многие существенные различия в их стиле жизни, который непосредственно отражается на их превосходном здоровье. Как бы там ни было, самая основная причина, по которой их ТОО обладали здоровьем и долголетием, заключалась, по большому счету, не в том, что они ели на завтрак, а в том, насколько усиленно они занимались спортом, насколько интенсивно они снимали напряжение и как они сделали все это своим стилем жизни.

Когда я взял такси от аэропорта, я заметил бесчисленное множество ресторанчиков MacDonalд's у дороги. В некоторых местах они были даже напротив друг друга по обе стороны дороги. В конце концов я пожаловался водителю, что был весьма удивлен увидеть столько заведений фаст-фуд в такой здоровой стране, как Швеция. Он рассказал мне

об образе жизни скандинавского народа, что в корне изменило мое представление о здоровье вообще.

Он рассказал мне, что когда MacDonald's впервые открылся в Швеции, люди фактически запретили такой бизнес. Они просто отказались обедать там. По его словам, никто не хотел употреблять эту пищу, потому что они знали, что она была вредной для здоровья. Шведы не заходили в MacDonald's до тех пор, пока там не уменьшили количество жиров в их соусах и не снизили использование топленого масла при приготовлении пищи. Даже тогда некоторые заведения жаловались, со слов водителя, что люди заходили туда только в редких случаях и не заказывали слишком много.

На самом деле причина, по которой Швеция, а также многие другие страны по всей земле являются более здоровыми по сравнению с США, заключается в том, что, если люди там знают что-то, они действуют согласно своим знаниям. Если шведы имеют познания или верный план для каких-то действий, которые полезны для их здоровья, они придерживаются плана, что делает их знания действительно библейскими знаниями. В результате взрослые и дети имеют более крепкое здоровье.

Американцы знают, что фаст-фуд — это вредная пища, и все же мы каждый день заходим в эти ресторанчики.

В Америке знание преобладает над действием. У нас есть план, но многие из нас не придерживаются его. Это делает наши знания бесполезной информацией. В результате, как говорится в книге пророка Осии (4:6), народ Господа будет истреблен.

Передай Господу дела твои, и предприятия твои свершатся.  
(Притч. 16:3).

## Правило № 4: быть вдохновенным на победу

Великие олимпийские чемпионы не просто хотят выиграть — они вдохновлены идеей стать чемпионами. Само по себе желание часто очень слабо и временно. Оно обычно исходит от недолговременного стремления выиграть какой-то материальный приз, например: медаль, трофей или деньги. А вдохновение, тем не менее, исходит из внутреннего, страстного желания совершать поступки ради Господа нашего, страны или другой причины, которая лежит глубоко в сердце. Наряду с тем, что многие люди на протяжении истории выигрывали благодаря своему абсолютному таланту или планированию, великими победителями оказывались те, которые были наделены вдохновением.

Желание движет приземленное стремление и нужду в достижении самоудовлетворения;

Вдохновение движет неземной успех и стремление служить Господу.

Желание — это все равно что принимать душ или чистить зубы, вам необходимо это делать каждый день;

Вдохновение приходит один раз и остается в сердце навсегда.

Желание можно сломить;

Вдохновение можно притупить, но оно на самом деле никогда не покинет вас.

Желание покидает вас в трудные и жестокие времена;

Вдохновение испытывается трудностью и неудачей.

Желание уступает перед оправданиями;

Вдохновение ни перед чем не остановится, пока не будут достигнуты результаты.

Желание — это опустить кончики пальцев в холодную воду;

Вдохновение дает вам мужество нырнуть туда полностью, сделать усилие плыть дальше.

Желание меняется при смене настроения;

Вдохновение намного сильнее чем определенное чувство или ситуация.

Желание требует усилий или концентрации;

Вдохновение требует усилий и концентрации направленных на Бога и ответственность перед ним, которую мы все несем.

Желание создает дисциплину или интерес, который меняется со временем;

Вдохновение создает послушание, которое остается навсегда.

Желание движет любовь к самому себе;

Вдохновение движет любовь к Господу нашему.

Никто не может следовать плану, основываясь только лишь на нужде или на простом желании. Если спортсмены выходят на ринг, на ковер или на поле состязания без вдохновения, они настолько окованы страхом, что не могут полностью выложиться для победы, что в конце концов приводит к тому, чего они так боятся, — к проигрышу. Они сами себе не дают одержать победу. Если бы Давид не был воодушевлен победой, он бы так боялся Голиафа, что мог бы попасть ему камнем лишь в плечо.

Воодушевление является величайшим поводом для успеха, а отсутствие его является величайшим поводом для неудачи. Если ваша миссия ясна и вы следуете вашей цели, вам будет не так сложно сохранить стремление и соблюдать ваш план или применять ваши знания. К сожалению, довольно часто, когда на вашем пути возникают проблемы или препятствия, вы отодвигаете свою миссию на второй план, забываете свои стремления и легко сдаетесь перед подставленными целями. В этот момент многое мешает осуществлению намеченных планов, и мужеству бороться до конца за победу приходят на смену далекие воспоминания.

Если вы однажды начали рисовать картину, вдохновение редко полностью покидает вас. Вы можете делать перерывы между работой, но вы никогда не отступите.

Наряду с тем, что Олимпиада является довольно важным событием, ваши ежедневные события не менее важны. Метание диска, плавание, забеги на дистанцию, одиночные выступления атлетов на мате или в паре не так важны по сравнению с вашей настоящей работой, вашими домашними обязанностями, вашей духовной ответственностью и вашим счастьем и долголетием.

Вы и есть «настоящий олимпийский чемпион».

Найдите свое вдохновение! Каждый раз, когда вы будете одерживать победу, вы, возможно, не получите медаль здесь, на земле, как если бы выиграла чемпионат по бегу или прыжкам в высоту, но Господь приготовит вам награду там, на небесах. Шекспир, Линкольн, Рут, Иеремия,

Исай, Петр, Иоанн и Павел никогда не выигрывали в баскетболе, не забивали гол, не зарабатывали 10 очков на перекладине, но их имена заветные и навсегда останутся в нашей памяти.

## Вдохновение — это мать послушания

### ВАМИ ДВИЖЕТ ПРОГРЕСС

Библия — это один из основных источников, которые я использовал при описании научных взглядов и духовных принципов в данной книге «Тело от Бога». Я выбрал Библию не только потому, что это Слово Господнее, но и потому, что многие люди и принципы, описанные в ней, формируют историю и отражают образ жизни, который предписал нам всем Господь.

Когда вы узнаете о мужчинах и женщинах, о которых рассказывает Библия, вы не перестаете воодушевляться их потрясающим умением преодолевать свои собственные человеческие пороки. Они преодолевают свои желания, чувства и эмоции ради Господа, который благословляет их и открывает им себя, даря им бесконечное счастье. Многим из них также удается сделать огромное количество вещей за достаточно короткий период времени. (Духовенство Иисуса длилось только три года!)

Эти герои делают свой выбор в соответствии с их телом и действиями, которые направлены на преданность и веру в Господа, и иногда нам кажется, что это невозможно. Они действительно являются выдающимися личностями, у которых мы можем многому поучиться.

Такие люди, как Иосиф и Даниил, обладали так называемыми сверхъестественными способностями контролировать их эмоции и направлять все свои силы на достижение цели, несмотря на возникающие неотвратимые обстоятельства.

Когда вы узнаете о достижениях таких людей, как Давид или Павел, вы невольно спрашиваете себя, как им удалось достигнуть столь многого в различных частях света и за такую короткую человеческую жизнь.

Когда вы читаете о деяниях Моисея и Иисуса, одна из многих вещей, которую вы не перестаете желать, это желание оказаться на их месте; когда вы фактически слышите голос Бога, который направляет вас на предопределенный путь и обращается к миллионам других людей.

Я пришел к такому мнению, что в течение двух или трех тысяч лет нашего существования насчитывается, возможно, не более нескольких дюжин героев, о которых рассказывает Библия. Я осмелюсь сказать, что

на самом деле были люди, которые совершали гораздо более великие поступки, чем те, о которых упоминается в Библии. Вот почему Библия становится величайшим инструментом самоопределения и успеха, опираясь не на то, чего достигли люди, а на то, почему они этого достигли. Они не совершали поступки ради славы или богатства. Великие люди в Библии не совершали поступки ради своей собственной выгоды. Они делали это для нашего Господа.

## ВДОХНОВЕНИЕ ПОСЛУШАНИЕМ

Многие думают, что я дисциплинированный человек. Бывали случаи, что во вступительной речи перед началом семинара меня представляли как: «Доктор Бен — самый дисциплинированный человек которого я знаю». Как бы там ни было, правда заключалась в том, что я на самом деле не дисциплинирован. Спросите у моей жены. Меня сложно заставить класть свои вещи на место, помыть за собой грязную посуду или заправить во-время машину.

Чем Моисей, Иосиф, Даниил, Давид, Павел и я (только в гораздо меньшей степени) на самом деле обладают, это не дисциплина; это послушание. Послушание — это искреннее желание делать то, что будет радовать Господа и поддерживать его замысел здесь, на земле, и на небе. В то время как дисциплина определяется собственными мотивами, послушание определяется вдохновением. Послушание вдохновляется любовью к Богу.

Люди не различают понятий «надо» и «следует». Например: «Билли, тебе нужно убрать комнату» или «Мне действительно не следует есть десерт». И «надо», и «следует» требуют дисциплины. Дисциплина подобна желанию; рано или поздно она иссякнет. Желание и дисциплина — это «для себя». Причина, по которой послушание намного сильнее и эффективней, заключается в том, что оно не «для себя», оно — «для Господа». Вдохновение исходит от любви к Господу. Вот что делает вдохновение матерью послушания.

Как правило, обычные люди терпят неудачу, когда стараются придерживаться того, о чем дали обещание, например: диете, упражнениям или браку, потому что они совершают эти вещи для себя. Эти поступки требуют дисциплины.

С другой стороны, герои из Библии не нарушали своих обязательств, так как они выполняли их для Господа. Они настолько сильно любили Господа, что дисциплина им просто не требовалась. Они были вдохновлены послушанием. Согласно притче 16:3 «Обращайтесь к Господу, что бы вы ни делали, и ваши планы будут успешными».



Когда дело касается стресса, лишнего веса, взаимоотношений, финансов или уровня физической подготовки, вы не только не справляетесь с этими проблемами — вы сами создаете их.

Если у вас проблемы в одной или во всех этих сферах, вы, возможно, приписываете ваши неприятности отсутствию дисциплины. Я бы хотел, чтобы вы заменили фразу: «отсутствие дисциплины» (для себя) на «отсутствие вдохновения и послушания» (для Господа). В псалме 24:1 говорится: «Земля и все, что на ней находится, наш мир и все, кто в нем живет принадлежат Господу». Вы, ваше тело, ваша жизнь и весь мир, в котором вы живете, вам не принадлежат. Это все принадлежит Богу. Совершая все эти вещи для Него и посвящая все свое будущее Ему, к вам придет вдохновение и вы откроете для себя послушание, необходимое для достижения цели и, как говорится в притче 16:3, «для преуспевания».

Важно также помнить, что многие самые настоящие невозмутимые герои Библии начинали с достаточно медленного старта. У некоторых из них также достаточно плохая середина пути. Это приятные известия, так, как если вы такие же, как я, у вас не только будет плохое начало, но у вас также будет в некоторой степени неприятная середина. К счастью, наиболее важной частью пути является не начало или середина... а финиш.

Просто думайте о себе как о строительной зоне. Вы — «незавершенный продукт». В то время как ваше тело и жизнь могут выглядеть как будто по вам проехался строительный кран, запомните: чтобы возвести красивое новое здание, иногда необходимо снести старое, ветхое, которое стоит на этом месте. Прежде чем родится красивая новая бабочка и воспарит на другой уровень развития, необходимо умереть старой уродливой гусенице.

В действительности в мире нет гусениц, есть только вдохновленные бабочки, которые так сильно любят Господа, что готовы проявить послушание будучи «незавершенным продуктом».

## 40-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ТЕЛА ОТ БОГА

Вы — незавершенный продукт. Превращение из гусеницы в бабочку — это процесс... медленный процесс. Как бы то ни было, в течение этого процесса идет постоянное улучшение. Происходит медленная и устойчивая прогрессия к тому, чтобы стать всем тем, что Господь предписал гусенице стать.

Вот почему я создал 40-дневной план тела от Бога. Целью этого плана является достижение 1 процента улучшения для Господа каждый день в период сорока дней. Каждый может сделать это! На самом деле про-

граммы в этой книге настолько просты и легки в следовании им, что многие люди продолжают добиваться 1 процента улучшений каждый день всю оставшуюся жизнь.

Смотрите 40-дневной план тела от Бога в главе «Жизнь от Бога» в заключительной части вашего «руководство по достижению гармоничного образа жизни». Это вам поможет полностью революционизировать всю вашу жизнь за каких-то сорок дней!

Неторопливые и продолжительные изменения происходят всегда по воле Господней. Как бы там ни было, если вы хотите чудодейственных, стремительных изменений, следуйте программе 40-дневного плана тела от Бога для стремительного достижения успехов. Этот план питания и упражнений поможет вам добиться более быстрых и поразительных перемен в вашем здоровье и внешности и поможет вам стать звездой на фотографиях. Следуйте ему вместе, и вы быстро добьетесь успеха.

Наряду с тем, что управление своими эмоциями и временем может оказывать благоприятное воздействие только со временем, возможно сразу же добиться стремительных результатов благодаря правильному питанию и упражнениям.

**ЧАСТЬ  
ВТОРАЯ:**

Молитвы и упражнения

# **ПИТАНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА ОТ БОГА**

## 4 ПИЩА ОТ БОГА: АНТИДИЕТА

Питание важно не только для вас, но оно еще важно так же для нашего Господа. Правильное питание с детства играет немаловажную роль в установлении взаимоотношений с Богом. Возьмем, к примеру, Адама и Еву: убеждения «плохого» соседа «сесть на диету» привели к тому (а дальше вы знаете, что произошло), что вместо того, чтобы есть виноград и резвиться обнаженными в райском саду, Адам с жадностью проглатывает желе и выпивает чашечку кофе в час пик в шесть часов утра, а Ева кормит своих детей кукурузными хлопьями с молоком перед тем, как отправить их в школу.

Всего один «неправильный» продукт питания положил начало всей нашей безумной игре жизни. Но этому не стоит удивляться: на протяжении истории не только здоровье, но и взаимоотношения с Богом зачастую зависели от нашей нужды в питании.

Продельвая огромный путь по пустыни, Моисей постоянно подвергался испытаниям. Наряду с отсутствием кондиционеров и удобной обуви, что было, очевидно, наиболее серьезным препятствием, Библия также упоминает о возникшей нехватке пищи и воды. Так как в то время не было ни полуфабрикатов, которые можно было взять с собой, ни удобных круглосуточных магазинчиков, голод и жажда заставили Моисея встать на колени и обратиться к Господу Богу. И Бог откликнулся на

его мольбу. Именно тогда Господь впервые изобрел «бесплатную доставку на дом», послав «за свой счет» с небес на землю хлеб прямо к ногам людей. Таким образом Он доказал, что благословляет и любит тех, кто взывает к Нему. Затем Он даже снабдил людей водой, расколов скалу!

На протяжении истории таинство питания повлекло за собой множество ошибок и страданий. К счастью, преимущество страданий заключается в том, что они обычно приводят к стремлению обратиться к вере. Вот почему во всех религиях и культурах отведены определенные дни в году для совершения особых обрядов, связанных с пищей.

С отсчета нашего времени (после рождества Христова) нужда в еде стала настолько сильной, что это явилось одной из основных тем, затронутых в Библии, и продолжает быть частью многих происшествий в наши дни. В данной главе вашего руководства я приоткрою завесу таинства питания, существовавшего на протяжении многих веков, чтобы донести до вас, как просто и безопасно разрешить эту актуальную во все времена проблему.

## АНТИДИЕТА: ПИТАНИЕ ПО ПРЕДПИСАНИЮ ГОСПОДНЕМУ

На протяжении веков у нас в распоряжении было огромное количество диет и информации, связанной с питанием. По статистике, Америка является страной с наибольшим числом людей, страдающих от избыточного веса и заболеваний, связанных с пищеварением, которые начинают распространяться уже и в других странах.

Данная глава вашего руководства «Тело от Бога» не посвящена очередной диете, так как вы уже знаете, как тяжело и мучительно следовать им, да и к тому же они не дают никаких результатов. Вместо этого мы сосредоточим свое внимание на антидиете.

Ниже перечислены некоторые широко известные мифы о диетах, противопоставленные истинам антидиеты»

### МИФЫ ДИЕТ ПРОТИВ ИСТИН «АНТИДИЕТЫ»

**МИФ № 1:** диета = лишение

**ИСТИНА:** антидиета не заключается в том, чтобы употреблять только легкую, безвкусную пищу, в малых порциях и с минимальным количеством калорий. На самом деле, несмотря на то, что антидиета действительно рекомендует употребление только определенных продуктов, если вы будете следовать вашему Руководству по питанию на

основе антидиеты, описанному на стр. 103-105, вам не придется вообще менять свой привычный рацион.

**МИФ № 2:** есть как слон и выглядеть как слон.

**ИСТИНА:** если вы употребляете в пищу продукты по предписанию Господнему или используете способы питания по предписанию Господнему (руководство по питанию на основе антидиеты), вы никогда не будете выглядеть как слон.

**МИФ № 3:** сесть на диету = подписать себе приговор (если вы хоть один раз обманете себя и не выполните предписание диеты, все ваши усилия окажутся напрасными).

**ИСТИНА:** установление некоторых перерывов между правильным питанием и употреблением в пищу только тех продуктов, которые вам нравятся, является частью антидиеты.

**МИФ № 4:** обхитрив свое тело, вы можете добиться стройной фигуры и здоровья.

**ИСТИНА:** тело от Бога нельзя обхитрить; о нем следует трепетно заботиться. Диеты, которые ограничивают потребление пищи или рекомендуют ограничиться только белками, могут привести к наиболее эффективному результату в кратчайшие сроки. Но как бы там ни было, такое действие недолговечно. Исключение из пищи целой группы продуктов не может благотворно повлиять на здоровье, так как Господь не создал бы их на земле, если бы их нельзя было употреблять в пищу.

Антидиета сводится к употреблению сбалансированных продуктов, включая: фрукты, овощи, все зерновые растения, такие как овес и рис басмати, а также белки, которые следует потреблять в определенное время, для достижения действительно постоянной стройной фигуры и здоровья.

**МИФ № 5:** самый эффективный способ — это установить баланс ежедневного потребления белков, жиров и углеводов.

**ИСТИНА:** в течение дня в различное время нам требуется различное потребление углеводов, белков и жиров. К тому же наше тело от Бога не одинаково усваивает протеин и углеводы — таким образом, они не должны употребляться вместе в больших количествах.

**МИФ № 6:** существует диета с исключением выпечки, которая подходит для всех людей либо для людей с предрасположенностью к полноте или с пышными формами тела.

**ИСТИНА:** Господь создавал людей словно лепил снежки; не существует двух полностью одинаковых.

**МИФ № 7:** здоровое и диетическое питание — это употребление сниженного, минимального количества продуктов или полностью исключение из потребления продуктов, а полезное питание всегда является дорогостоящим.

**ИСТИНА:** искусственная, рафинированная и химически переработанная пища или, как обычно говорят, «обезжиренная», «с низким уровнем холестерина», «без лактозы» и «без сахара» никогда не окажет долгосрочное благотворное влияние на здоровье и фигуру. Вся та пища, которую искусственно создает человек для нашего ТООБ, не может быть признана здоровой и диетической. Да и к тому же такая пища является дорогостоящей. Только пища от Бога является здоровой и диетической, и в целом по цене гораздо более доступной.

## Истина вашего руководства: жизнь не игра в идеал

Улучшение вашего питания доказывает уважение к телу, которое даровал вам Господь. Но это совсем не означает, что вы должны угнетать себя, заставляя правильно питаться. Тем не менее вас должен воодушевлять тот факт, что вы станете «лучше». Бог знает, что вы не идеал и никогда им не станете. Жизнь не игра в идеал.

Я работал с различными олимпийскими командами и профессиональными спортсменами любого уровня. Не имеет значения каким спортом они занимаются: гольфом, баскетболом реслингом, теннисом или бейсболом, у них у всех есть нечто общее это то, что они совершают ошибку (на самом деле даже не одну), но все же выигрывают состязание или матч. Сами спортсмены или их команды могут пропустить удар, перевернуться, промахнуться, не попасть дважды в цель, но несмотря на все эти ошибки, они все же становятся чемпионами.

Изменить свои привычки, особенно привычки в еде, невероятно сложно. Обычно это ведет к совершению множества ошибок. Но не позволяйте, чтобы это помешало вам вступить в игру.

## ДИЕТА — ЭТО ТАК ЖЕ НЕ ИГРА В ИДЕАЛ

Не ищите идеальную диету. Редко кто хоть один день идеально питался, не говоря уже о неделе или о всей жизни! Главное здесь — это начать. Просто вступите в игру, так как чтобы начать налаживать жизнь, необходимо «сорваться с места». Вам никогда не удастся соблюдать диету, не совершая при этом ошибок, да вам и не следует даже пытаться. Если вы совершили ошибку, просто вернитесь в игру и запомните, что вы можете совершить даже несколько ошибок, но все же победить. Вы проигрываете только тогда, когда теряете надежду.

Мы знаем, что от скорби происходит терпение; от терпения — опытность, от опытности — надежда. А надежда не постыжает. (Рим. 5:3-5)

## ЕСТЬ ЗА ТРОИХ

В этом мире трудно делать что-либо правильно. Что бы вы ни делали, всегда возникнут испытания и естественные соблазны, которые мешают вам творить добро. Я заметил, что когда я делаю что-либо для своей собственной выгоды, мне гораздо сложнее, чем если бы я делал это для других.

Так как данная программа более здорового питания придаст вам больше энергии, силы, увеличит умственные способности и существенно отразится на вашем долголетии, то, что вы будете есть, непосредственно повлияет на окружающих. Когда вы будете размышлять над тем, что бы вам съесть (а некоторые вообще не задумываются об этом), вспомните, что если вы будете вести здоровый образ жизни и проживете долгую жизнь, вы сможете больше сделать для Господа и для людей, которых вы любите. Беременные женщины обычно говорят, что едят за двоих. А я обычно говорю, что ем за троих:

- 1) за себя,
- 2) за окружающих меня людей,
- 3) за нашего Господа.



## КАК ДАНИИЛ ЕЛ ЗА ТРОИХ

В писании Даниила говорится о царе, который приказал своему главному советнику привести к нему юношей без явных физических недостатков, привлекательных, сообразительных, грамотных и готовых служить ему при дворе. Одним из таких молодых людей оказался Даниил.

Каждый день царь жаловал им пищу и вино со своего стола. Царские яства не были полезны и состояли из жертвований языческим богам. Несмотря на невероятно сильное давление со стороны царя и великий соблазн со стороны своего тела отведать эту пищу, Даниил остался верен Богу и решил не осквернять свое тело царской трапезой.

Он попросил у главного советника царя разрешения не притрагиваться к своей еде. Бог, видя уважение Даниила к собственному телу и к своему Господу, смиловался и заставил советника проявить благосклонность и сострадание к его просьбе. Итак, пока советник не обеспокоился тем, что у него могут возникнуть неприятности, если по его вине Даниил станет хуже выглядеть, чем остальные юноши, которые все еще продолжали питаться царской пищей, он охотно выполнял его прихоть.

Но Даниил все же уговорил советника в течение десяти дней кормить его только овощами, а вместо вина давать воду, а затем проверить его состояние, сравнив с другими молодыми людьми. И по истечении этого маленького «исследовательского эксперимента» выяснилось, что Даниил был здоровее и лучше выглядел, чем все остальные эти юноши. В результате страже было приказано разрешить Даниилу вместо царского приедерживаться своего распорядка питания.

Благодаря своему мужеству и смирению, которые он находил в любви к Господу, Даниил получил множество благословений. Господь благословил его и даровал ему познания, литературную образованность и эрудицию, в десять раз превышающие знание всего царства. Позже Бог спас Даниила от разъяренных людей и голодных львов. Он также даровал Даниилу способность видеть видения и разгадывать сны, предвещающие перелом хода истории. В этом мире верующие заслуживают благословения. Даниил знал, что ел за троих. Благодаря тому, что он питался по предписанию Господнему, он не только получил благословение, о котором даже и мечтать не мог, но также начал славить Господа и дарить свою любовь всем окружающим.

Бог хочет, чтоб мы были ближе к нему. Но плохое питание затрудняет это. Если вы плохо питаетесь, это не значит, что вас прокляли, это значит, что вас не благословили. Тем не менее, если вы питаетесь за троих, вы в конечном счете обнаружите, что это не мучительное самоистязание, а удовольствие, превосходящее по своей силе любой ваш соблазн.

В Библии сказано (и вы, наверно, уже постигли это из своего личного опыта), то, что вы едите, влияет не только на вас, но и на Господа, и на окружающих. Чтобы вас благословили так же, как Даниила, каждый раз, когда вы будете принимать пищу, повторяйте: «Я ем за троих».

## **ЕСЛИ Б НАША ЖИЗНЬ БЫЛА КОРОБКОЙ ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТ...**

Вся моя семья родом из Нью-Йорк Сити. Это место зарождения пончиков с желе, сырного пирога и шарлотки; это город, где пицца и уличный «хот-дог» доведены до совершенства. В результате нашего происхождения еда всегда занимала, да и сейчас продолжает занимать, первое место в жизни моей семьи. Вот почему, когда я рос, почти у всех членов моей семьи и у их друзей были проблемы с весом.

Итак, мои родственники установили, что все эти проблемы передались мне по моей генной линии, и не раз повторяли, что в один прекрасный день, совсем в раннем возрасте, я тоже стану полным. В том возрасте, когда детям обычно говорят, что они когда-нибудь станут президентом или знаменитым актером или изобретут лекарство от рака, мне пророчили, что скоро я не влезу в свои штаны.

То, что мне постоянно твердили, что в скором будущем мне нужно будет покупать одежду в специализированных магазинах, сильно озадачивало меня. Проблема заключалась в том, что я точно не знал, что мне делать. Употреблять в пищу все самое вкусное было единственное, что я знал на тот момент. Я вырос на трех П (продуктах): молочных, полуфабрикатах и продуктах, не содержащих калорий. Моими любимыми были «Фрути Пибблз» и пицца пепперони. Более того, если сладости не содержали огромного количества сахара и краски, у меня они не вызывали особого желания съесть их.

Оглядываясь назад, теперь я понимаю, что мои прежние привычки в еде не приносили пользы моему здоровью. Как большинство американских детей, я проводил больше времени в больничных учреждениях и на детской площадке. У меня были проблемы с ушами, аллергия, хроническая инфекция верхних дыхательных путей, растущая боль и нарушение функции некоторых органов вследствие ослабленного иммунитета (воспаление миндалин и аденоидов). На самом деле на протяжении всего детства меня постоянно мучил насморк (мокрый нос означает хорошее здоровье у собак, а не у детей).

Если меня не было в кабинете врача, то я был в кабинете директора. В сегодняшнем американском обществе они бы закапывали мне Риталин IV. Но, к счастью, в то время в качестве дисциплины применялись

более безопасные средства: письменное уведомление моих родителей или вытирание доски, чем психотропные наркотические вещества.

К несчастью, хотя я постоянно болел, у меня все время был насморк, и меня то и дело не могли усадить спокойно в классе, никто никогда не задумывался о возможности возникновения моих бед из-за избытка употребления сахара, молочных продуктов, кофеина и искусственно окрашенных продуктов, которые негативно отражались на моем организме.

## **ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ, ИЛИ ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ?**

Свои первые истины о питании я узнал от преподавателя в восьмом классе. Даже сегодня я помню, как он говорил: «Некоторые люди едят, чтобы жить, а некоторые живут, чтобы есть». И тогда я подумал: «Так это же про меня! Вот в чем моя проблема! Я живу, чтобы есть!».

До того как он сказал это, я даже и не знал, что пища необходима нам, чтобы выжить. Я просто думал, что мы едим, потому что нам нравится есть. К сожалению, без определенных знаний или источников, куда я мог бы обратиться, чтобы изменить свою диету, мой рацион в юности оставался прежним. В результате возникающие боли, симптомы болезни и отвратительная картина моих родственников оказали на мое детство неизгладимое влияние.

По милости Господней мои внутренние органы каким-то образом уцелели на протяжении достаточного времени, чтобы я отправился в колледж. Но вскоре все мои болезни: превышенное содержание сахара в крови, аллергия и простуда, которые мучили меня всю мою сознательную жизнь — обострились с новой силой. В первый год я считал, что занятия в 8 часов утра были жестокими и варварскими. Чтобы остаться первокурсником и чтобы меня не выгнали из колледжа, мне пришлось перенести все свои занятия во вторую половину дня.

Я выбрал колледж с хорошей программой реслинга в надежде, что это мне поможет в учебе. Но у меня было такое плохое здоровье, что я просто физически не мог переносить нагрузки занятий по реслингу в первый год. Проблемы со спиной, коленями, плечами, с которыми я боролся в школе, продолжали мучить меня. Я проводил больше времени с инструкторами в колледже или у местных ортопедов, чем на практических занятиях в классе.

Отчаявшись, я спросил у одного из наших тренеров по реслингу, есть ли что-нибудь, что я бы мог еще сделать. Он ответил мне, что если я однажды соберусь стать великим реслиром, мне нужно будет менять свой привычный рацион питания. Моей первой мыслью было: «Неужели то, что я ем, влияет на мое здоровье, мои суставы и на реслинг?». Я

знал, что пища влияет на вес, но как она может повлиять на мои плечи, спину, колени и иммунную систему?

В попытке как-нибудь исправить свою жизнь я стал стараться проходить мимо булочных и прилавков с десертами в кафетерии, а вместо этого останавливаться у прилавка с фруктами и салатами. Тем временем как «фрутти пемблз», пицца и все, что было сладкое и содержало много краски, оставалось на первом месте моих предпочтений, в конце концов я решил заменить три П на какой-нибудь лучший выбор.

Я постепенно начал замечать изменения в здоровье, суставах, во внешности и физических данных моего тела. Во втором году моего обучения в колледже я уже смог посещать утренние занятия, не простужаясь и попасть в сборную команду США среди студентов по реслингу.

Я стал настолько заинтересован в питании, что решил специализироваться по нему. Так как мои знания о здоровье и питании росли, я начал осознавать, что неправильное питание не только оказывало влияние на мои неудачи в реслинге, но и сыграло большую роль в том, что мои родственники умерли еще в раннем возрасте. Я понял, что, поставив под контроль свое питание, мне не только удавалось выигрывать матчи, но мне также удалось заново построить свою судьбу.

Жить, чтобы есть, — это ловушка, на которую попадают многие из нас. На самом деле я не уверен, что когда-нибудь оправлюсь на психологическом уровне от того, чтобы «жить, чтобы есть». В то время как многие люди просыпаются с мыслью о том, что им сегодня предстоит сделать, я все еще часто просыпаюсь с мыслью не о том, что бы мне сделать сегодня, а о том, что бы мне съесть сегодня. Начиная с колледжа я понял, что суть заключается в том, чтобы не отдаваться полностью любви к еде, а посвятить себя выбору того, что вы едите.

И снова я повторяю, что правильное питание не является идеальным. Читая данные строки по питанию вашего ТООБ и применяя их в своей жизни, вы будете становиться все лучше и лучше: лучше выглядеть, одерживать больше побед, избавиться от насморка и получите больше благословений.

**Неудач не существует, есть только  
возможности, которые необходимо найти**

## ЛЕГКИЙ СПОСОБ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Если вы и дальше будете относиться к вашему питанию как делают многие: «Я на диете» или «Я не на диете», вы никогда не добьетесь результатов. Вы связали вашу жизнь с питанием по принципу «флюгера», по которому ваш вес, здоровье и внутреннее спокойствие не стабильны, а постоянно изменяются.

Ключ к будущему — это исправить свое прошлое и настоящее. Основной момент здесь заключается в том, что, когда вы предпринимаете первые попытки улучшить свое питание, вы все еще продолжаете любить пищу, конфеты и мороженое. Чтобы добиться стабильных желаемых результатов при переходе на правильное питание, вы не должны полагать, что «приносите себя в жертву». А также вам не следует каждый раз разочаровываться и считать себя неудачником, если вы съели что-нибудь, что, по вашему мнению, вам не следовало есть, исходя из предыдущего опыта. В следующий раз, когда вы окажетесь в подобной ситуации, вспомните, как вы себя чувствовали раньше, когда питались неправильно, и начните улучшать ваш рацион.

Еще один чрезвычайно важный пункт заключается в том, чтобы уяснить для себя, что самый здоровый и наиболее продолжительного действия распорядок питания состоит из продуктов, которые вы любите. Никогда не говорите «никогда». Никогда не говорите себе: «Это уже точно. Это последний кусочек шоколада, который я когда-нибудь съем». Во-первых, запретный плод всегда сладок. Во-вторых, как вы далее узнаете, перерывы между программой питания являются необходимой частью антидиеты. Как и любые другие перерывы, они необходимы для поддержания умственного и эмоционального здоровья, а также для того, чтобы вы наслаждались насыщенностью жизни. В этом случае кусочек шоколада через какой-то определенный промежуток времени не помещает, а наоборот, будет вам полезен.

Когда я обычно начинал диету, мысль о том, что мне придется на завтрак вместо сладких булочек есть овсяные хлопья, а на обед вместо чизбургера и картофеля фри есть тунец с запеченным картофелем, была для меня невыносимой. И это невыносимое чувство все больше накапливалось с каждым днем. Чем дольше я был на диете, тем больше мне хотелось все бросить и наестся до отвала. Просто представьте, что вы не психопат, но в результате вашей диеты вы встаете посреди ночи и жадно съедаете всю коробку с пирожными или целое ведро мороженого. Я сам испытал это на себе когда-то. (Каждую неделю я благодарю Господа за созданную им программу антидиеты, которая включает в себя перерывы).

В моей семье, когда мы обычно начинали диету в понедельник, мы в воскресенье набирали больше веса, чем сбросили за всю неделю диеты.

Но то, чего я действительно добился на подсознательном уровне, это то, что за многие годы я подошел к тому, что в девятнадцать девяти случаях из ста я предпочитаю овсяные хлопья и тунца моим прежним пристрастиям, которые не позволяли мне выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом. Теперь мне даже нравится более чистый, более свежий и менее жирный вкус здоровой пищи.

Я в конце концов обнаружил, что все постоянные удовольствия, ассоциируемые с правильным питанием, такие как улучшенное самочувствие, прилив энергии, более спокойный сон, хорошая внешность, увеличенное либидо, улучшенная работоспособность, более позитивный настрой, обычно перевешивают временное наслаждение вкусом пищи. Когда это было не так, я позволял съесть себе что-нибудь, что мне так хотелось, а затем продолжал следовать распорядку питания. Иногда я отрывался от плана на несколько дней, но все те вещи, которые мне доставляли удовольствие, постепенно отходили на второй план и наскучили мне. Затем, посмотрев назад я понял, что у меня теперь выработались новые привычки в еде.

## **КАК НАБРАТЬ ВОСЕМЬ ФУНТОВ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ**

Сразу по окончании колледжа я начал работать в различных клиниках и гимнастических залах в качестве консультанта по здоровому питанию и похудению. Моим первым пациентом была женщина, с которой встречался мой друг. Она начала сильно поправляться и хотела взять свой вес под контроль. (Мой друг также хотел, чтобы она похудела).

Так как в то время я еще не разработал программу антидиеты, я предложил ей пройти стандартную программу диеты, одобренную мировым научным центром по питанию в то время. Это программа заключалась в том, чтобы следовать определенной шкале ежедневного потребления калорий. Каждый грамм углеводов, белков и жиров соответствовал определенному числу калорий, таким образом ваш ежедневный рацион не должен был превышать обозначенного числа калорий. Целью данной системы распределения калорий было обеспечить необходимое питание, потребляя определенное число калорий. Единственной проблемой этого метода было то, что если вы вдруг съели пирожное, то по подсчетам калорий — это весь ваш ежедневный рацион.

Несмотря на то, что она придерживалась диеты изо дня в день в течение недели и приходила ко мне на консультации, показывая, что она добросовестно следует системе, она продолжала набирать вес. В конце второй недели она набрала восемь фунтов (1 фунт — 4 кг).

Через некоторое время ко мне пришел мой друг и начал спрашивать, что я делал. На самом деле он сказал: «Ты, очевидно, сам понятия не имел что делал!».

Под давлением жестокой реальности, что его девушка стремительно набирала вес под моим же руководством, и результаты других клиентов, с которыми я начал эту программу, были такими же, я начал задумываться, что, возможно, он не прав.

На следующий день, когда я заехал на стоянку нашей клиники, я заметил машину девушки моего друга, которая приехала вперед меня. Я решил припарковаться рядом с ней, и когда я выходил из машины, я не мог не заметить, что на ее пассажирском сиденье валялись разноцветные фантики. Как выяснилось позже, частью ее рациона было посещение местных ресторанчиков фаст-фуд, где она могла перекусить (такое питание никак не сочеталось с распорядком диеты). И тогда я подумал: «Молодец. Теперь благодаря твоему лечению, у нее не только проблемы с принятием пищи, но она еще стала патологической лгуней!».

Мое обучение в школе и личные знания о нужде в питании сделали меня настоящим «фашистом пищи». На ранней стадии моей карьеры я дошел до того, что, по моему мнению, всякий, кто неправильно питался, причинял себе зло. В подсознании я верил, что на небесах есть ограничение в весе. Я так заболел этим, что когда подходило время на обеденный перерыв во время семинара, я ждал, что лектор и вправду скажет: «Я не советую вам обедать вместе с доктором Беном, он заставит вас бояться своей собственной еды».

По истечении нескольких лет, наблюдая, как все мои пациенты, которые хотели похудеть, набирали четыре фунта за неделю, а пациенты, страдающие диабетом, после моего курса нуждались уже в двойной дозе инсулина, я кардинально изменил свое отношение к моему методу.

Мое отношение изменилось от закона к любви. Мое желание помочь людям сделало меня слишком суровым и законопослушным. Я осознал то, что Бог любит нас ни чуть не меньше, если мы питаемся неправильно. И мы, в свою очередь, сохраняем нашу любовь к нему. Мы можем не всегда помочь друг другу, но наша любовь при этом не меняется.

Теперь у меня есть система, которая подходит для каждого. Она поможет вам изменить ваши привычки в еде, улучшить здоровье, и установить ваш идеальный вес. Если вы позволите мне, я бы хотел пройти с вами программу, которая позволит вам полностью стать другим человеком в скором будущем. Основываясь на своем неудачном опыте «фашиста пищи», я создал наиболее легкий, приятный путь оказания помощи, который действительно дает результаты. Теперь меня называют «проповедником пищи».

## **АНТИДИЕТА ЭТО: ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ, ЛЕГКОСТЬ И ДОСТУПНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

### **Количество (объем потребляемой пищи)**

Как большинству из нас, мне нужна диета, которая позволяла бы мне употреблять в пищу все, что мне хотелось, и при этом выглядеть так, как мне бы хотелось.

Если вы будете правильно следовать антидиете, вы сможете есть все, что вам хочется. Вам только нужно будет уменьшить количество потребляемой пищи в зависимости от того, насколько сильно вы хотите отклониться от программы.

### **Вкус и цена**

В основном, когда вы задумываетесь о том, что едите, у вас возникает одна мысль: «Вкусно — значит, дорого!». Я когда-то полагал точно так же. Вот почему даже самым заядлым обжорам я рекомендовал пищу антидиеты, которая как вкусная, так и полезная. Так же как и я в свое время, вы вскоре полюбите свою новую антидиету больше, чем все ваши старые диеты, и будете тратить гораздо меньше денег на нее.

Покупать такие продукты, как фрукты, свежие и замороженные овощи, жасминовый рис и картофель оптом невероятно дешево. Если даже сравнить с питанием вне дома или покупкой расфасованных продуктов, даже такие богатые белком продукты, как яйца, куриное мясо, лосось, консервированный тунец и индюшиное мясо, сравнительно доступны.

Важнейшие продукты, такие как льняные семена, миндальное молоко и миндальное масло, вы найдете в магазинах здорового питания или в отделе здорового питания в бакалейных магазинах. Некоторые из этих продуктов являются дорогостоящими, но они превосходны на вкус, полезны для вас и стоят того, чтобы их приобрести.

В магазинах здорового питания вы также найдете экологически чистые продукты. Такие продукты, особенно мясо, помогут вам придерживаться более безопасной от химикатов диеты. Как бы там ни было, экологически чистые продукты могут оказаться слишком дорогостоящими и дефицитными.



## Легкость применения

Моя жена может пройтись по магазинам для закупки продуктов на неделю для меня и наших двух детей примерно за двенадцать минут, время от времени забегая в магазин здоровой пищи за покупками. Мы намного больше любим принимать пищу дома, чем выходить куда-нибудь, исходя из того, как эта пища приятна на вкус и как хорошо мы выглядим и чувствуем себя, питаясь таким образом.

Мы обычно готовим сразу несколько блюд. Куриные грудки, цельнозерновой рис, сладкий картофель и овощи могут быть приготовлены в больших количествах с расчетом на несколько дней.

Когда вы отправляетесь на работу или в путешествие, вы можете взять с собой еду в специальных емкостях, чтобы вовремя подкрепиться или избежать голодания в местах, где отсутствует пища.

Руководство по применению антидиеты, которое вы найдете на стр. 103-105 легко объяснит вам, когда употреблять углеводы, белки и жиры (когда по велению Господнему, вам необходимо их употреблять).

## ТЕЛО ОТ БОГА

Когда Бог создавал тело, Он также создал определенное питание для него. Есть пища, которая растет и существует в природе. Это «пища от Бога». Господь включил в эту пищу все необходимое в достаточном количестве и в нужном соотношении для правильного пищеварения и обмена веществ.

Пищеварительная система ТОБ — это сложная схема органов пищеварения, функция которых переварить и усвоить пищу, которую вы употребляете. Каждый компонент этой божественной системы пищеварения настолько сложный, что ни один человек никогда не сможет в точности воссоздать его или даже описать. Каждая отдельная часть системы являет собой целую вселенную. Все органы этой системы состоят из уникальных клеток, желез, жидкости и выполняют божественные функции, которые играют значительную роль в формировании и протекании необходимых процессов пищеварения для ТОБ. Когда вы употребляете пищу от Бога в натуральном виде, у вас не возникнет проблем с пищеварением, с выводом из организма токсинов и побочных продуктов.

В пище от Бога присутствуют живые витамины, минералы, вода, волокна и ферменты, необходимые для усвоения этой пищи. Эти элементы, наряду с десятками других нам известных веществ (и с бесчисленным количеством элементов, известных только одному Богу), — это то, из чего состоит пища от Бога.

## Погсказка руководства: Пицца от Бога — это «разумная пицца»

Пицца от Бога, содержащая в себе все витамины, минералы и другие элементы, была создана высшим разумом Господа. Следовательно, пицца от Бога — это «разумная» пицца. Когда вы употребляете пиццу от Бога, как например яблоко или морковь, Господь знает, что ей делать внутри вашего организма, а вашему «разумному» ТОБ, в свою очередь, известно, что ему следует делать с пищей.

## СПИСОК ПИЦЦЫ ОТ БОГА

*Ниже перечислены только выборочные, наиболее полезные для вашего ТОБ продукты:*

### Фрукты

- |  |             |             |
|--|-------------|-------------|
| ■ Яблоки                                   | ■ Киви      | ■ Чернослив |
| ■ Бананы (повышают уровень сахара в крови) | ■ Лимон     | ■ Изюм      |
| ■ Черная смородина                         | ■ Лайм      | ■ Малина    |
| ■ Красная смородина                        | ■ Манго     | ■ Клубника  |
| ■ Голубика                                 | ■ Нектарин  | ■ Мандарины |
| ■ Мускусная дыня                           | ■ Апельсины | ■ Арбуз     |
| ■ Грейпфрут                                | ■ Персики   |             |
| ■ Виноград                                 | ■ Груши     |             |
| ■ Медовая дыня                             | ■ Ананас    |             |
|  | ■ Сливы     |             |

### Продукты, содержащие большой процент углеводов

Все виды круп, цельнозерновой муки, выпечки из натуральных продуктов без добавления сахара

■ Овсяная крупа

■ Рисовые лепешки, рисовая лапша, рисовые хлопья

- |  |   |                      |
|--|---|----------------------|
| ■ Ячмень                                   | ■ Просо   | ■ Рожь               |
| ■ Шелушенный, жасминовый рис и рис басмати | ■ Овес  | ■ Пшеница            |
| ■ Гречка                                   | ■ Другие цельно зерновые крупы (ячменная, киноа, ржаная, пшеничная, просо, льняная) | ■ Необработанная соя |
| ■ Кремовый и коричневый рис                | ■ Киноа   |                      |

### Овощи, содержащие крахмал

- |             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| ■ Кукуруза  | ■ Кабачки                        |
| ■ Горох     | ■ Топинамбур (сладкий картофель) |
| ■ Картофель |                                  |

### Овощи

- |                                |                            |  |
|--------------------------------|----------------------------|--|
| ■ Люцерна                      | ■ Салат-латук (всех видов) | ■ Лук шалот                              |
| ■ Артишок                      | ■ Месклан                  | ■ Швейцарский мангольд                   |
| ■ Аругула                      | ■ Листья горчицы           | ■ Луцценный горох                        |
| ■ Спаржа                       | ■ Лук                      | ■ Белый горох                            |
| ■ Побеги бамбука               | ■ Петрушка                 | ■ Шпинат                                 |
| ■ Свекла                       | ■ Пастернак                | ■ Стручковые бобы                        |
| ■ Брокколи (капуста спаржевая) | ■ Стручковый горох         | ■ Помидоры (их так же относят к фруктам) |
| ■ Капуста брюссельская         | ■ Грибы портабелло         | ■ Репа                                   |
| ■ Капуста кочанная             | ■ Редиска                  | ■ Кресс водяной (жеруха)                 |
| ■ Морковь                      | ■ Редька                   | ■ Ростки пшеницы                         |
| ■ Цветная капуста              | ■ Морские водоросли        | ■ Кабачки цуккини                        |
| ■ Сельдерей                    |                            |  |
| ■ Зелень                       |                            |  |
| ■ Огурцы                       |                            |  |
| ■ Баклажаны                    |                            |  |
| ■ Эскариоль                    |                            |  |
| ■ Зеленые бобы                 |                            |  |
| ■ Капуста кормовая             |                            |  |

## Бобы (содержат белки и углеводы)

- Горох турецкий
- Свежие соевые продукты
- Фасоль
- Чечевица
- Лимская фасоль
- Пятнистая фасоль
- Белая фасоль

## Орехи (содержат жиры и белки)

- Миндаль
- Бразильские или американские орехи
- Фундук
- Лесные орехи
- Грецкий орех

(Все перечисленные выше орехи являются хорошим средством для укрепления здоровья и иммунитета)

## Семена (содержат жиры и белки)

- Льняные
- Тыквенные
- Кунжут
- Подсолнечник

## ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

### Яйца

- Лучше всего использовать домашние яйца или экологически безопасные инкубаторские от курочек, находящихся на свободном выгуле

### Рыба

- Морской окунь
- Палтус
- Скумбрия
- Махи-махи
- Радужная форель
- Лосось
- Сардина
- Окунь
- Люциан
- Мечь-рыба
- Форель
- Тунец
- Сиг

## Птица

- Грудинка куриная/индейки (лучше всего использовать мясо домашней птицы)

## Красное мясо

- Экологически безопасная говядина не искусственно вскормленных животных
- Постная говядина

## Источники жиров

- |  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| ▪ Миндаль/<br>миндальное<br>масло  | ▪ Кокосовое<br>масло                                     | ▪ Органические<br>животные<br>жиры    |
| ▪ Авокадо  | ▪ Рыбий жир  | ▪ Тахини                              |
| ▪ Луцценные льняные<br>семена<br>(льняное масло<br>холодного отжима<br>также можно<br>использовать, только<br>в редких случаях,<br>а не постоянно) | ▪ Маслины<br>(оливковое<br>масло<br>холодного<br>отжима) | ▪ (кунжутное<br>и оливковое<br>масло) |
|  |  | ▪ Грецкие орехи                       |

## Напитки

- |   |  |
|---|--|
| ▪ Миндальное,<br>рисовое<br>или овсяное<br>молоко | ▪ Чай, настоящий<br>на травах  |
| ▪ Свежевыжатый<br>фруктовый<br>или овощной сок    | ▪ Вода: очищенная,<br>дистиллированная,<br>родниковая,<br>профильтрованная |

## Приправы

Приправы лучше использовать в небольших количествах так, чтобы они не причиняли особого вреда нашему здоровью, если только они не химического происхождения.

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Все виды острого соуса натурального приготовления</li> <li>■ Базилик, карри, укроп, имбирь, хрен, мята, горчица, перец, петрушка, розмарин, полынь, эстрагон и тимьян</li> <li>■ Сливочное масло, не на основе гидрогенизированных жиров</li> <li>■ Имбирь</li> <li>■ Высококачественный уксус</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Лимонный сок</li> <li>■ Натуральная горчица</li> <li>■ Натуральный соевый соус или тамари</li> <li>■ Натуральная оливковая обезжиренная приправа</li> <li>■ Натуральные специи без добавления гидролизованного овощного белка</li> </ul> |
|--|---|

### Заменитель сахара

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Миндальное масло</li> <li>■ Сироп коричневого риса</li> <li>■ Фруктоза и фруктовый сок</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Мег</li> <li>■ Нерафинированный кленовый сироп</li> <li>■ Все виды фруктовых желе и сиропов не содержащих сахар</li> </ul> |
|--|---|

## ПИЦЦА ОТ ЧЕЛОВЕКА

«Пицца от человека» — это пицца, созданная или приготовленная человеком. В замысле Господнем не было места этой пище, которая должна в постоянном порядке употребляться и усваиваться организмом вашего ТООБ.

Чем меньше вы употребляете в пищу продукты, которые создал Господь для нашего ТООБ, тем пицца менее полезна и тем сложнее вашей пищеварительной системе усвоить ее, если вообще она будет усвоена.

Почти вся пицца от человека плохо усваиваемая. Это происходит потому, что наша пищеварительная система не может свободно переварить и усвоить такую пищу, и она постепенно накапливается в нашем организме. Это отразится на вашем обмене веществ, лишит вас энергии, негативно повлияет на работу других органов, будет способствовать накоплению жировых отложений, повлияет на ваше настроение, а также будет благоприятствовать возникновению симптомов всех известных человечеству болезней.

Пища от человека не содержит живые или действительно полезные витамины, минералы или другие вещества. Все, что лишено питания или жизни, навряд ли будет способно поддерживать жизнь.

Существует множество способов питания, но далеко не все из них являются благоприятными для здоровья и долголетия вашего ТОБ. К счастью, если пищеварительная система правильно функционирует, она может каким-то невероятным образом переварить и усвоить даже нездоровую пищу. К тому же в нашем теле есть множество защитных механизмов, которые выводят токсины и возвращают естественную среду в нашем организме, что обеспечивает нам здоровую жизнь или, по крайней мере, жизнедеятельность.

К несчастью, пища от человека обеспечит вам не вполне здоровую и далеко не долгую жизнедеятельность.

### **Памятка вашего руководства: пища от человека — это заблуждение**

Пища от человека создана человеком и, таким образом, не содержит Господней «мудрости». Следовательно, она не знает, что ей делать в ТОБ, а ТОБ не знает, что ему делать с ней. Пища от человека — это заблуждение. Не благоразумно употреблять ту пищу, которую не создал Господь.

### **Тело от Бога: правило питания № 1**

Чем менее натуральны продукты и чем больше они отличаются от Господнего первоначального состояния, тем они потенциально опаснее для нашего ТОБ. Таким образом, они могут привести к отравлению и другим серьезным нарушениям функции вашего организма и должны быть однозначно признаны как «опасные при употреблении». К примеру: аспартам, бургеры и картофель фри, фаст-фуд, сахар, молочные продукты (молоко, сыр, мороженое) и выпечка из рафинированной муки (хлеб, кондитерские изделия и крупяные изделия) — все эти продукты являются не натуральными, а переработанными.

## ВСЕ, ЧТО МНЕ НУЖНО БЫЛО ЗНАТЬ О ПИТАНИИ, Я ВЫУЧИЛ ЕЩЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Вскоре после того, как я объехал весь мир с олимпийской командой США, я обнаружил, что за рубежом не многие люди страдают от избыточного веса. Совершая свое первое путешествие в Европу, я увидел только одного пузатого джентльмена в аэропорту, на котором была майка с надписью: «Я люблю Нью-Йорк»!

На самом деле американцы едят не больше остальных жителей других стран во всем мире. Просто в Европе еда является неотъемлемой частью культуры, а диеты включают в себя более питательную и жирную пищу. Проблема не в том, что американцы больше едят. Проблема в том, что мы больше едим пищу от человека.

Чрезмерная полнота и резкое увеличение числа заболеваний желудочно-кишечного тракта в западном обществе связаны, скорее, не с тем, что американцы много едят, а с тем, что они едят. Проблемы со здоровьем, которые непосредственно связаны с употребляемой пищей в США, возникают благодаря тому, что рацион большого процента американцев состоит из высокорасфинурированных полуфабрикатов и фаст-фуд. Такая пища состоит из множества химикатов, добавок и консервантов, использование многих из которых запрещено в других странах.

За рубежом пища приготовлена обычно из свежих и натуральных продуктов, а не из искусственных полуфабрикатов, которые мы достаем из коробок или получаем в пакетах через подъездное окошко ресторанчиков.

Полуфабрикаты, рафинированные продукты содержат сахарозу или другие химические добавки, что затрудняет и делает практически невозможным процесс усвоения пищи организмом вашего ТОО. Когда такая пища попадает в организм, она наносит вред вашим органам, отравляет тело, блокирует абсорбцию других питательных веществ и откладывает-ся в вашем теле как лишний багаж — в жир.

$$A + B = C$$

Еще в восьмом классе, на уроке химии, я выучил основное уравнение, которое является базисом всего химического мира:  $A + B = C$ .

Что означает эта формула? Это то, что если вы возьмете вещество  $A$  и прибавите к нему вещество  $B$ , у вас получится вещество  $C$ . Оно также означает, что если вы возьмете вещество  $A$  и прибавите к нему вещество  $B$ , а затем добавите что-нибудь еще, например  $P$  или  $S$ , у вас не получится больше вещества  $C$ . Вместо этого вы получите нечто совершенно другое:  $A + B + S$  или  $P = CS$  или  $CP$ .



Например, если вы возьмете 2 атома водорода и добавите 1 атом кислорода, вы получите  $H_2O$  — воду ( $2H + 1O = H_2O$ ). Но если вы возьмете 2 атома водорода и 2 атома кислорода, то получите перекись водорода ( $2H + 2O = H_2O_2$ ). Вам не нужно быть квалифицированным диетологом, чтобы понять, что перекись водорода нельзя назвать питательной (или освежающей), как вода.

Бог создал наше кровообращение таким же образом. А и В — это все основные, необходимые естественные элементы, которые Господь внедрил в наше тело, чтобы получалось С. С — это и есть чистая, дающая жизнь кровь;  $A + B = C$  (чистое, здоровое тело). Как бы там ни было, принимая медикаменты, употребляя полуфабрикаты, содержащие химикаты и токсины, рафинированную пищу от человека, у вас будет  $A + B + XYZ = CXYZ$  либо W, либо R, либо что-нибудь еще, а не кровь, которая по предписанию Господнему должна проходить по вашему ТОБ.

### Формула питания для здоровья

Употребляя незагрязненную человеком, химически безопасную пищу от Бога, или ПОб, ваш организм более свободно переработает ее в А и В, и в результате вы наверняка получите чистое, здоровое С.

$$\text{ПОб} + \text{ПОб} = \text{Здоровье ТОб}$$

### Сухомятка вашего руководства

Если вы питаете ваше тело пищей от человека, потребуется настолько большая энергия, необходимая для пищеварительной системы, что она будет взята из других систем вашего организма. Это особенно опасно, так как в конце концов может привести к ослаблению иммунной системы вашего ТОб. Питание пищей от Бога сократит объем необходимой энергии для пищеварения, оставляя таким образом больше энергии для других оставшихся органов тела.

## РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПИЩА ОТ ЧЕЛОВЕКА

В Первом послании к Коринфянам 3:16-17 сказано, что ваше тело — это место, где живет Господь: «Разве вы не знаете, что вы храм божий и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог; ибо храм Божий свят; а этот храм — вы». В Библии сказано, что ваше тело от Бога, — это храм божий, и вы не должны отравлять, осквернять или разрушать его.

Ваш храм, ваше тело от Бога было создано, чтобы его сохраняли неприкосновенным и чистым насколько это возможно. Пища от человека — это пища токсическая, наполненная химикатами и плохо усвояемая. Вот почему в ветхом Завете многие продукты этой пищи называют «нечистыми».

Постоянно употреблять пищу от человека означает каждый день ходить к месту вашего поклонения и бросать на алтарь божьего храма отходы и химикаты. А это не правильно.

Ниже перечислены наиболее распространенные примеры пищи, сделанной руками человека, пищи от человека. Эта пища далека от той, что сотворил Господь и велел употреблять для хорошего пищеварения и усвоения телом человека.

### ПИЩА ОТ ЧЕЛОВЕКА

Ниже перечислены выборочные продукты наиболее распространенной пищи от человека, которые оказывают не благотворное воздействие на ваше здоровье:

- Свинина
- Ракообразные
- Заменители сахара
- Продукты, содержащие гидрогенизированные масла
- Продукты с различными добавками, красящими веществами, ароматизаторами и консервантами
- Продукты быстрого приготовления, рафинированная и жареная пища
- Фабрикаты из мяса различных животных
- Молочные продукты
- Кофеин
- Рафинированный сахар
- Столовая соль
- Белые продукты

## НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ КНИГУ, ПРОЧИТАВ ЭТОТ СПИСОК!

Чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, вам не нужно будет исключать из своего рациона все продукты, перечисленные в этом списке! Одновременно с тем, что антидиета рекомендует уменьшение употребления данных продуктов, она также рекомендует постепенное добавление в ваш рацион более здоровой пищи. Я верю, что вскоре вы поймете что пища от Бога, которую я вам рекомендую, не только полезна, ей можно так же наслаждаться, как и вашей прежней пищей. Несмотря на то, что я призываю к тому, чтобы сократить потребление пищи от человека в вашем рационе, следуя Руководству антидиеты, которое вы найдете на стр. 103-105, вы заметите потрясающие улучшения, даже если вы по-прежнему остаетесь приверженцем современного рациона пищи от человека.

### СВИНИНА

Пища, о которой упоминается в Библии не с хорошей стороны, обычно не годится для того, чтобы включать ее в свой рацион. В своей бесконечной мудрости, охватывающей всю нашу жизнь, здоровье и долголетие, Господь упоминает: «Свинья... нечиста для вас» (Лев. 11:7). Мясо других животных, о которых упоминалось в этом списке, таких как верблюды, собаки, лошади, также не годится для употребления.

Если вы употребляете в пищу мясо не тех животных, это не значит, что вы не попадете в рай или вы плохой человек. Исключение из своего рациона свинины — это настоятельная рекомендация. Так как свиньи — это грязные животные, в результате их образа жизни у них под кожей образуется толстый слой сала, через который проникают множество токсинов и отравляющих веществ окружающей среды.

Как и мясо других животных, свинина отличается высоким процентом жира и холестерина. Различные фабрикаты из свинины, такие как ветчина, сосиски, бекон, также достаточно интенсивно обработаны солью, сахаром и различными химикатами. Это наносит еще больший вред органам желудочно-кишечного тракта в пищеварительной системе вашего ТООБ.

Если вы употребляете мясо и мясные продукты из свинины, различные отравляющие вещества, наряду с плохим усвоением продуктов из мяса животных и химически переработанной пищи, это будет оказывать негативное воздействие на ваше здоровье.

## Ракообразные морепродукты

В Библии сказано: «Все животные, у которых нет перьев и чешуи в воде, скверны для вас» (Лев. 11:12). Это также верная мудрость, так как ракообразные являются наиболее токсичными продуктами, отравляющими организм нашего ТООБ. (В одну категорию к ракообразным можно также отнести следующие виды птиц: орел, гриф, ворон, филин, а также все виды насекомых).

Ракообразные питаются останками рыб. Сегодня рыбы погибают от воздействия различных химикатов, выброшенных в водные ресурсы по всей земле. Рыбы поглощают эти химикаты и накапливают их в своем организме. Когда они погибают, их останками питаются такие ракообразные, как: крабы, моллюски, мидии и лобстеры, которые являются своего рода санитарями морского дна.

Так же как и свинина, продукты из ракообразных будут просто-напросто загрязнять экосистему вашего организма, осквернять ваш храм и становиться опасными для вашего здоровья.

## Заменители сахара

Сладкий вкус сахара — это непреодолимый соблазн для всех. Но проблема заключается в том, что сахар может быть потенциально опасен для ваших органов, понижать вашу энергию, влиять на ваше настроение, портить зубы и приводить к избыточному весу, несмотря на то, что ваш ежедневный рацион не превышает нормы. Соблазн к этому пищевому элементу настолько велик, что человечество неустанно занимается исследованиями как на земле, так и в лабораториях, чтобы вывести его заменители, которые имели бы тот же вкус, но не отличались бы такими же негативными последствиями.

Эти поиски завершились несколькими химическими экспериментами, при которых были выведены следующие формулы: сахарин, аспартам, сахароза, сорбитол, мальтодекстрин, декстроза и несколько других похожих по звучанию синтетических веществ.

Органы желудочно-кишечного тракта пищеварительной системы вашего ТООБ довольно чувствительны. Последствия, которые возникнут в результате нарушения функции органов при воздействии на них искусственных материалов, будут очень тяжелыми. (Помните: А + В = С). Вы должны представлять, какую опасность для пищеварения составляют химические вещества, такие как эти. На самом деле эти искусственные материалы настолько опасны для нашего здоровья, что если заменитель сахара добавлен в пищу, производители этой про-

дукции должны предупреждать потребителей и указывать на этикетки о возможном вреде здоровью.

Натуральные заменители сахара (такие как мед или кленовый сироп) по-прежнему остаются единственными полезными продуктами, которые по предписанию Господнему должны хорошо усваиваться и питать клетки нашего ТОБ. Только безграничная мудрость Господа способна создать что-либо, что будет совершенно безопасно для нашего здоровья.

Любые искусственные заменители сахара, созданные в лабораториях человека, или естественные заменители сахара, которые были рафинированы, переработаны или изменены, не могут хорошо усваиваться в органах пищеварения и насыщать кровь необходимыми питательными веществами. В результате через какой-то промежуток времени у вас возникнут проблемы со здоровьем из-за этого, что вы употребляете эти продукты.

Любые виды сахара, соли, заменители жира являются продуктами химического производства, высоко рафинированными, и созданы в лаборатории человеком, а не естественным путем Господом. Первый широко используемый заменитель сахара — сахарин, также известный как «Свит Н Лоу». Было обнаружено, что большие дозы этого химического концентрата вызывали рак у подопытных животных. Все, что способствует смерти в больших дозах, не может способствовать жизни или здоровью в маленьких дозах.

Это открытие должно служить предупреждением о токсичной, патологической природе химических заменителей сахара. Как бы там ни было, когда опасность сахарина стала известна, скорее чем прекращать дальнейшие попытки манипулировать любовью человека к сладкому, ученые стали искать заменитель сахарину. В конце концов они изобрели аспартам.

Малокалорийное вещество, известное как аспартам, или, как его еще называют «НутраСвит» является одним из наиболее распространенных и присутствует почти во всех продуктах без сахара. Аспартам был изготовлен в лаборатории, тем самым он больше не использовался в натуральном виде и таким образом не был больше от Бога. Это должно служить вам немедленным предупреждением, что последствия употребления аспартама могут быть непредсказуемыми и потенциально опасными для вашего ТОБ.

Аспартам оказывает действие, подобное двух других продуктов от человека: моносодиум глутамату, также известному как MSG, и гидролизованному овощным белкам. Ни один из них не оказывает положительного химического взаимодействия с системой нашего организма и они могут быть фактически признаны «химическими отравляющими веществами». Эти соединения чрезвычайно токсичны для мозга и могут

вызывать серьезные хронические неврологические расстройства, а также способствуют возникновению симптомов других заболеваний.

Запомните Правило питания тела от Бога № 1: чем дальше любой продукт питания от его натурального вида, в котором его создал Господь, тем более потенциально опасен он для вашего ТОБ. Искусственные добавки или химически переработанные вещества на самом деле дальше всех от любого дерева, реки, поля или фермы. Поэтому они, весьма вероятно, будут оказывать отравляющий и разрушительный эффект на ваше ТОБ. Химические заменители сахара и приправы должны определенно признаваться «вредными при употреблении».

## **Гидрированные масла**

Гидрированные и частично гидрированные масла, которые содержат «трансжирные кислоты», получают в процессе искусственной обработки овощного масла. Это делается, чтобы продлить годность продукта и сохранить выпечку и маргарин от распада или таяния при комнатной температуре. И еще раз я повторяю, что любой съедобный продукт, который был изменен, переделан или в какой-то мере деформирован, уже больше не пригоден для использования нашим ТОБ и, таким образом, опасен для нашего здоровья. Так как гидрированные масла не могут нормально усваиваться организмом, они оказывают негативное влияние на уровень холестерина, а также вызывают определенный ежегодный процент сердечно-сосудистых заболеваний, которые на самом деле можно непосредственно отнести к употреблению трансжиров.

Гидрированные масла, которые содержатся в маргарине, выпечки и рафинированных фаст-фуд или полуфабрикатах, являются распространенным ингредиентом так называемых бургеров, которые можно легко найти в автоматах, ресторанчиках фаст-фуд и удобных магазинчиках, расположенных рядом с вашим домом. По возможности их следует полностью исключить из вашей пищи.

## **Добавки, красители, ароматизаторы и консерванты**

Различные добавки, красители, ароматизаторы и консерванты, которые содержатся в современных пищевых продуктах и напитках, — не что иное как чисто химические соединения. Как следствие, эти химикаты приводят к серьезным нарушениям функции чувствительной пищеварительной системы нашего ТОБ.

В большинстве случаев, тело от Бога не способно переварить пищу и напитки, которые были рафинированы этими токсичными химикатами.

Как упоминалось ранее, когда остатки пищи задерживаются в системе организма, они наносят вред органам, отравляют тело, блокируют абсорбцию питательных веществ и способствуют ожирению.

Многие красители, добавки, ароматизаторы и консерванты, такие как сульфиты, нитриты, нитраты, салицилат, пропилен и гликол, получены из тех же веществ, как и некоторые химикаты, которые содержатся в чистящих средствах для уборки вашего дома, в медицинских препаратах или в технических средствах для машины в вашем же гараже!

Различные заболевания, чрезмерная полнота, эмоциональные проблемы и расстройство памяти относятся в первую очередь к распространенному использованию этих соединений, особенно в США. Вот почему употребление многих таких добавок к пище не одобряется во многих странах.

Фактор риска здесь должен быть очевиден. Это не просто химикаты, а химикаты, полученные с определенной целью посредством обработки, консервации и переработки продуктов, которые содержат их. Они будут оказывать на клетки вашего мозга и тела такой же эффект, и следовательно, должны употребляться с предельной осторожностью.

## **Фаст-фуд, рафинированная и жареная пища**

Фаст-фуд, рафинированная и жареная пища, такая как гамбургеры, картошка фри, газировка, пирожные, пончики, чипсы, жареный цыпленок и другие жирные, рафинированные и особенно полуфабрикаты, являются чрезвычайно трудными, если не сказать невозможными, для пищеварения и усвоения. Такая искусственно переработанная пища лишена всяких необходимых питательных веществ, содержит высокий процент вредных жиров и множество опасных добавок, красителей, ароматизаторов и консервантов, о которых говорилось ранее.

Это другая причина, по которой данная пища будет откладываться в системе организма и причинять вред здоровью. В результате она не только не обеспечит вас необходимыми питательными веществами, но и будет способствовать засорению вашего кишечника. Таким образом, это будет препятствовать усвоению пищи, которая действительно несет в себе питательную ценность.

Такая пища лишит чувствительный организм вашего ТОО энергии. В результате вы будете чувствовать усталость и слабость, что является аномальным для здорового организма. Хотя в некоторых случаях это может показаться «нормальным», если это ваш обычный рацион и ваше обычное самочувствие.

Энергия, которую у вас забирает фаст-фуд, рафинированная и непригодная для нормального усвоения пища, берется непосредственно

из иммунной системы вашего ТОБ, а также функций других органов организма. Это в конце концов приведет к серьезным проблемам со здоровьем, а также остановит или даже нарушит защитные функции организма. Рафинированная пища и полуфабрикаты являются одной из основных причин возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, включая рак прямой кишки.

В добавление к жировым отложениям, которые являются результатом остатков пищи, отложившихся в организме, уровень жира, калорий и углеводов данной пищи так невероятно высок, что лишние килограммы вам гарантированы. Этот тип высококалорийной пищи не только опасен для здоровья вашего ТОБ, но также является главной причиной, по которой вы прибавляете в весе.

## **ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Многие постные продукты животного происхождения являются частью программы питания, или антидиеты, данного руководства. Как бы там ни было, по ниже перечисленным причинам их следует употреблять только согласно рекомендациям.

Фрукты и овощи являются истинной пищей от Бога. Вы можете срывать их прямо с дерева или с земли и употреблять их «в натуральном виде». Их мякоть состоит из живых клеток и наполнена высококачественными витаминами, минералами, ферментами и другими питательными веществами, а также в них присутствует вода. Так как ваше ТОБ состоит из живых клеток и, в основном, из воды, ему требуется затратить меньше усилий, чтобы усвоить эти питательные вещества в том случае, если вы питаетесь согласно антидиете вашего руководства. «Живая вода», присутствующая в данных продуктах, является идеальной пищей, которую послал нам Бог.

Высокое содержание пищевых волокон во фруктах и овощах позволяет неиспользованным элементам пищи легко выводиться из организма. Напротив дело обстоит с животными. Мясо животных сухое, с меньшим количеством пищевых волокон и, как и большинство других продуктов пищи от человека, состоит из мертвых клеток.

По правде говоря, Господь не создал человека плотоядным или мясоедом. Совершенно не схожие с человеком плотоядные животные, такие как собаки, львы и медведи гризли, имеют большие клыки, когти и пищеварительную систему, приспособленную специально для усвоения мяса. Они также могут поедать сырое мясо, когда оно не высушено, и ферменты, которые необходимо переварить все еще живые. Тем не ме-



нее вам не стоит есть сырое мясо. Пищеварительная система вашего организма не приспособлена к нормальному усвоению неприготовленного мяса или успешно справляться с многочисленными микробами и бактериями, которые присутствуют в теле животных.

Тот факт, что вам следует тщательно обрабатывать мясо перед употреблением, дабы избежать заражения какими-либо смертельными организмами, живущими в сыром продукте, должен также обратить ваше внимание, что злоупотребление продуктами животного происхождения опасно для вашего здоровья.

Кроме самого мяса животных, существует также источник продуктов животного происхождения, который также создает дополнительную западню. Куры, свиньи, индюки и коровы, мясо и молоко которых мы едим и пьем, не выращиваются в естественной среде обитания, так как предписал нам Господь. Вместо этого сегодняшние коммерческие фермы по изготовлению продукции животного происхождения больше похожи на заводы.

Для ускорения выпуска продукции и избежания проблем со здоровьем животные на коммерческих предприятиях получают с кормом и через инъекции большое количество антибиотиков, стероидов, наркотических веществ и гормонов. Если только вы сами не выращиваете своих животных или добываете их на охоте, мясо нельзя назвать ни чистым, ни созданным Богом. Вместо этого оно изготовлено и «испорчено» человеком. По этой причине по возможности используйте только экологически чистые мясо и продукты животного происхождения.

В то время, как мясо животных, выращенных естественным путем и вскормленных натуральными кормами, содержит более здоровые типы жиров, мясо животных, выращенных на коммерческих предприятиях, содержит насыщенные жиры и высокий процент холестерина. Когда большое количество насыщенных жиров и холестерина попадает в кровь, они начинают откладываться на стенках сосудов и блокируют артерии и кровеносные сосуды, которые идут к сердцу. Вот еще одна причина, по которой следует употреблять в пищу только продукты, рекомендованные вашим руководством.

Жесткая, жирная мякоть мяса, особенно черного мяса, наряду с высоким содержанием насыщенных жиров, делает его особенно сложным для пищеварения и полного усвоения. Употребляя слишком большое количество мяса, вы рискуете заработать всевозможные заболевания, связанные с плохим усвоением данной пищи.

В результате для достижения долголетия вашего ТООБ вам следует избегать неправильного использования или злоупотребления продуктами животного происхождения.

## Молочные продукты

Кроме опасности других продуктов животного происхождения, о которых уже было сказано, молочные продукты представляют собой целую категорию пищи, сделанной руками человека. Господь создал молочные продукты для совершенно других животных. Коровье молоко было создано для коров. На самом деле, в реальной жизни, оно предназначено даже не для коров, а для телят.

Тогда как молоко было создано Богом (для новорожденных), я всегда спрашиваю себя, кто первый додумался нагнуться, посмотреть под корову и сказать: «Я собираюсь пить эту штуку с вымени коровы и, если она хороша на вкус, я буду добавлять ее себе в кофе».

Кроме того что оно было предназначено для совершенно другого рода живых существ, коровье молоко должно пройти очистку и рафинированную систему, известную как «пастеризация» для того, чтобы сделать его безопасным для употребления и готовки. Тот факт, что молоко должно быть обработано перед использованием, должен уже служить вам сигналом о вреде его регулярного употребления.

Во время обработки молоко кипятят, дабы убить имеющиеся в нем микробы. К сожалению, кипячение убивает не только микробов, но и множество питательных веществ, а также пищевые ферменты, необходимые для усвоения пищи.

Телята не смогут выжить на таком рафинированном молоке. Не сможет и человек. На самом деле молочные продукты являются главной причиной возникновения аллергической реакции и способствуют возникновению множества проблем функционирования систем организма ТОБ.

Коровье молоко создано с определенной целью — помочь детенышу набрать несколько сотен фунтов веса за короткий период времени. Для того чтобы выполнить эту непомерную задачу, «молоко для телят» содержит большой процент белков, и калорийная ценность этих белков очень высока. И напротив, материнское молоко человека было создано с целью помочь малышу набрать только несколько дюжин фунтов в тот же период времени. Таким образом, «молоко человека» содержит гораздо меньший процент белков и по сравнению с коровьим молоком калорийная ценность белков намного ниже.

Тем временем, как вы становитесь старше, ваше ТОБ становится менее приспособленным для нормального усвоения молока. Из этого следует, что Господь не велел взрослому человеку или какому-нибудь взрослому животному употреблять молоко. В этом есть доля истины, так как с возрастом вам становится труднее наклонять голову под вымя коровы.

Вопреки популярному суждению, молоко и молочные продукты не укрепляют ваши кости. Благодаря пастеризации и тому, что питательные вещества коровьего молока предназначены для телят, кальций в молоке и молочных продуктах не может эффективно использоваться для роста и укрепления костной ткани. К тому же молочные продукты нарушают кислотно-щелочной баланс в организме. В результате, нарушение этого баланса может привести к разрушению мягких костных тканей. Таким образом, молочные продукты наносят вред росту костей, вместо того чтобы способствовать этому.

Потенциально наиболее опасная сторона употребления молочных продуктов, тем не менее, это условия выращивания скотины. Как было уже упомянуто ранее, коровы содержатся на огромном количестве антибиотиков, наркотических веществ, стероидов и гормонов в течение всей их жизни. Доля этих химикатов и отравляющих веществ обычно попадает в молоко, которое дают эти коровы, и в итоге — в вашу тарелку.

Если вы все еще хотите использовать молочные продукты, покупайте по возможности только свежее, экологически чистое молоко с фермы или в магазинах здоровой пищи, либо в специализированных отделах супермаркета.

К счастью для вас и вашего тела от Бога, вполне возможно получить необходимое количество кальция, не прибегая к молочным продуктам, а употребляя в пищу большое количество зелени и овощей (Как вы думаете, откуда коровы берут кальций?) или другую пищу, богатую белком, которая была создана для нашего рода.

Рисовое и миндальное молоко служат прекрасными заменителями коровьего молока. Такое молоко является натуральным, на вкус слаще, чем коровье и его можно без труда приобрести в магазинах здоровой пищи или во многих бакалейно-гастрономических отделах.

## Кофеин

Кофеин — это обычный стимулятор, который присутствует во всех продуктах от шоколада, кофе и содовой до витаминов, трав и медикаментов. Многие люди используют его, чтобы поднять нормальный уровень своей энергии утром. В процессе дня его используют, чтобы поддерживать себя в тонусе. На следующий день все повторяется сначала.

Проблема заключается в том, что Господь создал ваше тело, чтобы оно оставалось в балансе. Ваше тело постоянно ищет так называемый гомеостазис или натуральный, полученный от Бога баланс функции и физиологии. Если вы употребляете что-либо, что повышает уровень энергии вашего тела, это может привести к нарушению баланса, и ваш

организм будет пытаться спасти себя посредством снижения уровня энергии. Со временем ваше тело от Бога привыкнет постоянно снижать уровень энергии, чтобы приблизиться к естественному состоянию организма и компенсировать перевозбуждение.

Вот почему впоследствии вам понадобится употреблять все больше и больше кофеина для достижения нужного эффекта. Рано или поздно вы не сможете заснуть без чашечки кофе.

Подобно всем остальным стимулянтам, каждый раз, когда вы употребляете кофеин, это негативно отражается на вашей сердечной функции, расширяет сосуды, стимулирует к неправильной работе пищеварительную систему и нарушает функцию желез. Каждый раз, когда вы подобным образом манипулируете вашим ТООБ, это приводит к нарушению естественного баланса энергии вашего организма, что в итоге является причиной неправильной работы системы органов и таяния желез.

Регулярное использование кофеина или любого другого вещества, которое ускоряет функции вашего тела, вскоре приведет к их замедлению.

## Рафинированный сахар

Сахар добывается из сахарного тростника, который растет в природе. Но, чтобы изготовить сахар, который вы можете найти почти во всех продуктах питания, пищевых добавках, упаковках, а также на вашем кухонном столе, эти натуральные растения проходят интенсивную обработку. В процессе рафинирования сахар превращается в концентрированное химическое вещество с полным отсутствием какой-либо питательной ценности, которая была уничтожена в процессе обработки натурального растения.

Так же как и любой другой химикат, сахар, попадая в пищеварительную систему вашего организма может привести к негативным изменениям работы желез и других органов, а также сильно повлиять на физиологию мозга. Депрессия, нарушение памяти, диабет и дюжина других заболеваний могут быть связаны с регулярным употреблением сахара. Так как чрезмерное количество сахара откладывается в организме подобно жиру, рафинированный сахар является также одной из основных причин полноты.

Употребление такого химического вещества, как сахар, может подобно наркотикам, оказать эффект привыкания. Защитные свойства иммунитета вашего ТООБ реагируют на сахар так же, как на табак, марихуану, кокаин, алкоголь и многие другие наркотики или аллергены, — вырабатывают антител. Проще говоря, эти антитела со временем приве-

дут к привыканию к этому химикату, и в результате — к физической зависимости от сахара.

Когда дело касается сахара, лучше всего отказаться от своей пагубной привычки.

## **Столовая соль**

Столовая соль — это другой тип рафинированной пищи и поэтому также не подходит для употребления человеком. Высокая кислотность столовой соли, а также высокая концентрация натрия, которую она содержит, негативно отражается на физиологии тела и приводит к нарушению сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, работы почек, скелетной системы и других органов ТОБ.

## **Белые продукты**

«Белыми» продуктами являются белый рис и продукты, изготовленные из белой муки, такие как белый хлеб, кондитерские и макаронные изделия. Белые продукты прошли такую сильную обработку по современным технологиям, что в них не осталось питательных веществ, необходимых вашему ТОБ. Все пищевые волокна, витамины, минералы и другие питательные вещества для поддержания хорошего здоровья были уничтожены. Таким образом, белые продукты не приносят никакой пользы вашему организму.

Подобно жареной пище или высокоррафинированным продуктам, белые продукты плохо усваиваются и забивают кишечник. И снова это препятствует усвоению питательных веществ и правильной работе пищеварительной системы. Таким образом, ваше ТОБ становится уязвимым к возникновению болезней, связанных с желудочно-кишечным трактом, к появлению лишних килограммов, усталости, аллергии, интоксикации и к возникновению рака прямой кишки, как следствие отложения остатков пищи в пищеварительной системе вашего организма.

В следующий раз, когда кто-нибудь попросит вас съесть что-нибудь из белых продуктов, скажите ему, что с таким же успехом вы можете бросить их сразу в туалет, потому что все равно рано или поздно они окажутся там, не принеся никакой пользы вашему ТОБ.

## 5 ПОСТИЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ПИТАНИЯ

Пищевые продукты можно разделить на три основные категории: углеводы, белки и жиры. В этих категориях заключены питательные вещества, которые Господь создал в качестве строительного материала для нашего ТОО и которые необходимы ему, чтобы выжить. Питательные вещества включают в себя витамины, минералы, аминокислоты, ферменты и многие другие необходимые элементы, о которых нам известно, и бесчисленные элементы, о которых известно одному только Богу.

Каждая категория по-разному влияет на наш организм. Зная это влияние, вы сможете понять, что Господь создал для нас в качестве пищи и когда Он велел нам принимать эту пищу.

### УГЛЕВОДЫ

Углеводы помогают вырабатывать сахар в крови и используются в качестве источника энергии для нашего тела. Нерафинированная пища от Бога, содержащая углеводы, медленно трансформируется в сахар в системе организма, чтобы обеспечить ему безопасность и поддерживает необходимый уровень энергии. Энергия углеводов используется в качестве «огня» для естественного процесса сжигания жира в организме. Важный момент в употреблении углеводов заключается в том, что определенное количество углеводов отвечает за водный баланс в клетках нашего тела.

Углеводы являются также неотъемлемым материалом для мускулатуры. Без углеводов ваше тело развалилось бы или рассыпалось, освободив энергию из мышц.

Существует простое определение: все, что не имеет матери, лица и не ходит в ванную, обычно относится в какой-то мере к категории углеводов.

Для списка пищи от Бога, которая является богатым источником углеводов, см. главу 4.

## ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Если фрукты употребляются в правильное время дня и в правильном количестве (согласно руководству антидиеты), они являются идеальной пищей от Бога. Вы можете срывать их прямо с дерева или с земли и употреблять их «как они есть». (Конечно же, в наше время их необходимо мыть, но они все равно достаточно близко подходят к совершенству).

Мякоть фруктов и овощей состоит в основном из воды. Эта вода переполнена высококачественными живыми витаминами, минералами, антиоксидантами, ферментами и другими питательными веществами.

Так как ваше ТОБ живое и состоит в основном из воды, оно без особых усилий поглощает эти ценные питательные вещества. Высокое содержание в них пищевых волокон позволяет впоследствии легко вывести ненужные элементы из организма. «Живая вода», которая присутствует в данной пище, является идеальной пищей, посланной нам Богом.

### Яблоко против брокколи

#### Фрукты

#### Овощи

Повышают сахар в крови.

Оказывают незначительный эффект

Большое количество углеводов

Небольшое количество углеводов

Вызывают процесс брожения в желудке

Не вызывают, препятствуют возникновению процесса брожения

Так как фрукты содержат большое количество углеводов и сахара, они плохо сочетаются с другими продуктами, и их лучше всего употреблять только утром. Овощи, напротив, можно есть в любое время дня в сочетании практически с любой другой пищей. Следуйте рекомендациям антидиеты ТОБ, чтобы получить как можно больше пользы от этих двух типов продуктов пищи от Бога, которые относятся к категории углеводов.

**ОВОЩИ, СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ.** Овощи, содержащие крахмал, такие как картофель, топинамбур, кабачки, кукуруза и бобы, являются практически такой же идеальной пищей, как и фрукты или обычные овощи. Они также сорваны или выдернуты с земли. Единственная разница между ними, что овощи, содержащие крахмал, необходимо готовить, и они оказывают более значительное влияние на уровень сахара в крови.

**Памятка:** ямс насыщен хорошими, колоритными антиоксидантами, и оказывает более умеренный эффект на содержание сахара в крови, чем обычный картофель, становясь, таким образом, частью «звездной команды» пищи от Бога.

**БОБЫ.** Свежие бобы являются пищей, созданной Господом, которая содержит не только углеводы, но и чистые белки. Они считаются здоровой пищей, если употребляются свежими в соответствии с рекомендациями антидиеты ТОБ.

## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

При употреблении в натуральном виде цельнозерновые культуры, такие как шелушенный басмати, или жасминовый рис, а также овес, рожь или пшено являются богатыми источниками категории углеводов для нашего ТОБ. Все эти продукты от Бога и содержат большое количество высококачественных легкоусвояемых питательных веществ.

Натуральные, экологически чистые цельнозерновые культуры содержат все еще сохранившиеся питательную оболочку, пищевые волокна и питательные вещества. Их приготовление будет происходить в пределах от двадцати минут до одного часа. Чем дольше занимает процесс приготовления, тем обычно более цельными они являются.

### Правило цельнозерновых продуктов: экологически чистые, не рафинированные

Правило цельнозерновых продуктов гласит: «Чем менее рафинированные и цельные (экологически чистые) крупы, тем легче они усваиваются в организме и тем больше питательных веществ они содержат».

**ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА.** Хлеб, блюда из круп и макаронные изделия из муки грубого помола являются лучшими источниками категории



углеводов, созданными руками человека, так как они лучше всех сохраняют свой натуральный вид. Как бы там ни было, некоторые из них частично рафинированные и поэтому не могут правильно и эффективно усваиваться, так же как нерафинированные продукты из муки грубого помола.

Эти продукты все же сохраняют некоторые пищевые волокна и множество полезных питательных веществ, но содержат высокий процент углеводов. Чем менее они рафинированные и чем меньше они содержат различных добавок, тем лучше.

## **Рафинированные злаки, продукты из круп и макаронные изделия (белые продукты)**

Не забывайте Правило цельнозерновых культур. Белые продукты сильно рафинированы и далеко не экологически чистые. В результате в этих типах углеводов отсутствуют питательные вещества, и они не могут правильно усваиваться организмом. Чем больше рафинированы или химически обработаны эти продукты, тем больше проблем со здоровьем они могут вызвать в вашем ТОБ.

### **Подсказка вашего руководства: использование злаковых культур в вашем обычном рационе**

Цельнозерновые, экологически чистые зерновые продукты являются наиболее полезной пищей. Как бы то ни было, их употребление должно быть ограничено в соответствии с планом антидиеты и в соответствии с изменением уровня сахара в крови и кислотно-щелочного баланса\* в желудке, на которые они оказывают непосредственное влияние в вашем ТОБ.

Клейковина, которая содержится в пшенице и его изделиях, обычно вызывает аллергические реакции вашего ТОБ, что приводит к появлению таких проблем со здоровьем, как расстройство желудка, раздражение прямой кишки, сыпь на коже или усиленное потоотделение. Поэтому их употребление должно быть чрезмерно снижено или полностью исключено из питания по плану антидиеты.

\*См. «Вернуть естественную среду» на стр. 97.

## Сахар (и все, что содержит сахар)

В то время как углеводы должны расщепляться организмом перед тем как сахару попасть в кровь, при употреблении чистого сахара он сразу попадает в кровь. Таким образом, это приводит к стремительному увеличению процента сахара в крови, что негативно отражается на всей системе ТОБ.

Из-за резкого увеличения сахара в крови, к которому приводит употребление чистого сахара, железы и некоторые другие органы в нашем теле начинают активировать защитную функцию организма и делают все возможное, чтобы снизить уровень сахара в крови. Вы чувствуете резкий упадок сил при стремительном снижении этого уровня, обычно он опускается ниже нормы. Вместо того, чтобы придать вам больше энергии, в результате употребление сахара приводит к ее снижению.

Существуют различные виды сахара, такие как белый, коричневый, кукурузный сироп с высоким содержанием глюкозы, тростник, необработанный сахар, мед и фрукты. Белый, коричневый сахар и кукурузный сироп — это рафинированные виды сахара, которые содержатся почти во всех ненатуральных продуктах, полуфабрикатах и фаст-фуд.

Тростник, необработанный сахар и другие его менее рафинированные виды, тем не менее, снабжают организм дозой опасного для здоровья концентрированного сахара. Так как они практически сохраняют свой натуральный вид, полученный от Бога, организм в какой-то степени лучше реагирует и усваивает их, чем обычный сахар.

Натуральный сахар, содержащийся в меде и фруктах, — это сахар от Бога в том случае, если он не подвергался обработке или вытяжке из фруктов. Таким образом, это самый безопасный и легкоусвояемый вид сахара, который содержит некоторую питательную ценность.

### **Предупреждение: чрезмерное количество углеводов**

Наряду с тем, что категория углеводов представляет собой более натуральную пищу от Бога и является наилучшим источником энергии, слишком большое количество такой пищи может вызвать серьезные проблемы со здоровьем в теле от Бога. Чрезмерное количество углеводов перенасыщает организм сахаром, даже если они содержатся в здоровой пище.

Повышенный уровень сахара в крови, спровоцированный чрезмерным употреблением углеводов, может привести к нарушению функции желудочно-кишечного тракта и желез, а также к заболеваниям, связан-

ным с кровеносной системой и мозговой деятельностью. Таким образом, это может негативно отразиться на всей системе организма ТОБ и привести к возникновению многочисленных симптомов болезней, нарушениям функций органов и их заболеваний.

Дополнительной опасностью злоупотребления углеводами является наличие неизрасходованной энергии в ТОБ, которая будет превращаться в жировые отложения в организме, таким образом приводя к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, высокому давлению, повышенному уровню холестерина и многим другим проблемам со здоровьем. Таким образом, даже если большинство углеводов в основе своей не содержат жир или холестерин, они в итоге могут привести к росту жировых клеток и к повышению уровня холестерина.

И хотя мы и нуждаемся в пище категории углеводов для получения энергии, не многим из нас необходимо слишком много этой энергии. Потребление углеводов должно всегда соответствовать тому, насколько много энергии вам требуется в данный момент. На самом деле, если вы потребляете больше энергетически богатой пищи, чем вам требуется, это обычно приводит к понижению уровня энергии.

Когда дело касается энергетически богатой пищи, время здесь играет важнейшую роль. Утром, а также до или непосредственно после напряженных физических нагрузок вам особенно необходима углеводная пища. Как бы там ни было, в период вашей неактивности или на время сна существует маленькая потребность в потреблении углеводов, особенно в больших количествах.

Во многих диетах существует тенденция употреблять пищу, содержащую высокий процент углеводов прямо перед тем, как лечь спать. Таким образом, это создает неблагоприятную ситуацию в организме, обеспечивая его достаточно большим количеством энергии, которой бы хватило, чтобы пробежать марафон, и которую человек никак не использует, ложась спать.

В результате это провоцирует возникновение в системе организма всевозможных проблем со здоровьем, связанных с перенасыщением неиспользованной энергии углеводов, которая превращается в сахар. Тем самым это не только опасно для здоровья, но и тяжело для пищеварительной системы, которая должна так усиленно работать всю ночь, что многие просыпаются с чувством большей усталости, чем тогда, когда они ложились спать.

Антидиета тела от Бога одновременно с Руководством антидиеты дадут рекомендации, которые помогут вам обеспечить себе безопасное, правильное и эффективное употребление углеводов.

## БЕЛКИ

Противоположной углеводам является категория белков. Белки содержатся во всех продуктах питания, но большое их количество в основном можно найти в продуктах животного происхождения.

Белки животного происхождения являются довольно богатым источником аминокислот, а также неплохим источником энергии. Многие ткани в организме нашего тела в основном состоят из белков. Аминокислоты, которые содержатся в белковых продуктах, используются для строения, исцеления и восстановления этих тканей.

### Белки животного происхождения

Самым богатым источником белков являются мясо животных и продукты животного происхождения. Белки животного происхождения содержат полный ряд аминокислот, а также витамин В<sub>12</sub>, который является основным питательным веществом для поддержания хорошего функционирования ТОБ.

К тому же белки животного происхождения не приводят к повышению уровня сахара в крови, что является наиболее важным преимуществом для здоровья и долголетия ТОБ.

### Орехи, семена, бобы, цельнозерновые культуры и овощи

Сырые орехи и семена, свежие бобовые продукты, цельнозерновые культуры и овощи являются менее насыщенным источником белков. В этих продуктах содержится меньше белков и меньше аминокислот, но они также являются полезной для здоровья натуральной пищей и хорошим источником углеводов и других важных питательных веществ.

Сочетание этой пищи с другими продуктами может дать полный ряд аминокислот, который у нее отсутствует. Бобы, горох, чечевица и нерафинированные соевые продукты в сочетании как с цельнозерновыми культурами, так и с орехами или семенами могут обеспечить вас всеми необходимыми аминокислотами и полезным для здоровья, богатым содержанием белков пищи от Бога. Соевые бобы содержат более полный состав белков, но их довольно трудно достать нерафинированными и в натуральном виде.

### Предупреждение: чрезмерное количество белков

Отсутствие экологически чистой среды обитания, использование большого количества наркотических препаратов при выращивании живот-

ных для коммерческих целей, а также химикаты, содержащиеся в рафинированных белковых продуктах, — все это делает диету с употреблением большого количества белков токсичной и разрушительной для иммунной системы нашего организма.

Чрезмерное употребление белков, относящихся к категории пищи от человека, способно вызвать всевозможные проблемы со здоровьем, связанные с отречением человека от того, что создал для нас Господь в качестве постоянной пищи.

## **Белки и углеводы плохо усваиваются вместе**

Процесс, необходимый для усвоения углеводов, совершенно отличается от того, который необходим для усвоения белков. Белки и углеводы по-разному влияют на внутреннюю среду ТОБ. В результате одновременное потребление углеводов и белков в больших количествах затруднит пищеварение и их эффективное усвоение.

Пища должна включать в себя либо концентрацию углеводов, либо белков, либо умеренное сочетание двух этих элементов. Рацион, который состоит из употребления в больших порциях одновременно белков и углеводов, вскоре может привести к возникновению всевозможных заболеваний, связанных с перегрузкой или засорением органов пищеварительной системы ТОБ.

Не употребляйте вместе: яйца и фрукты, фрукты и овощи, мясо и картофель, спаггетти и тефтели, яйца, тосты и бифштекс, пепперони и пиццу, хлеб и мясо и т. д. Все эти сочетания обеспечивают организм слишком большим количеством углеводов и белков сразу и, таким образом, приводят к нарушению функции пищеварительной системы организма.

## **ЖИРЫ**

Вы хотите быть стройным, употребляя жиры? Жиры, полученные из животных, орехов, семян и овощей, необходимы мозгу для правильного строения, клеткам — для здорового функционирования и железам — для сбалансированной выработки гормонов. Жиры обеспечивают изоляцию и защиту органам вашего ТОБ, помогают сохранять и передавать жирорастворимые витамины (А, D, Е и К), способствуют минеральной абсорбции и приводят к мобилизации жира.

Жиры также притупляют чувство голода, так как вы чувствуете себя более сытым после их употребления, чем после каких-либо других категорий пищи. Еще одно преимущество жиров — это то, что они замедля-

ют абсорбцию пищи, что позволяет осуществлять лучший контроль уровня сахара в крови, деятельности желез и потери веса.

## Полезные жиры

**Жирные кислоты Омега-3.** Было обнаружено, что жирные кислоты Омега-3 являются жирами, которые больше всех полезны для нашего ТООБ. Считается, что эти жиры имеют тенденцию вырабатывать тип полезных для здоровья жиров. Обнаружили, что они полезны для сердечно-сосудистой системы, суставов и иммунной системы нашего организма.

Жиры Омега-3 содержатся в рыбе, рыбном жире, мясе экологически чистых, натурально вскормленных животных, льняных семенах и грецких орехах.

**Хорошими источниками Омега-3 из разряда рыб являются:** лосось, сардина, скумбрия, палтус, треска и тунец. (Желательно употребление рыбы ограничить в зависимости от ее токсичности, таким образом, рыбий жир необходимо принимать в качестве добавки к пище).

Еще одним хорошим источником жиров является свежее оливковое масло, кокосовое масло (богато интенсивными жирами) и авокадо. При приготовлении используйте только оливковое или кокосовое масло. Оливковое масло является мононеинтенсивным, а кокосовое — интенсивным, поэтому это масло не будет горчить и не окислится при жарке. Это позволяет сохранять вкус еды, делая ее вкусной и полезной.

## Жиры, употребление которых необходимо уменьшать или избегать

**Другие типы жиров Омега.** Современные диеты состоят из употребления в больших количествах других типов жиров Омега. Эти жиры не приносят такой пользы для здоровья, как жиры Омега-3, и их обильное употребление может нанести вредный для здоровья стимулирующий эффект на функционирование многих систем нашего ТООБ. Такие вредные для здоровья жиры содержатся в бакалейных товарах, магазинном мясе, а также в овощном, ореховом и подсолнечном масле.

**Интенсивные жиры.** Интенсивные жиры содержатся в магазинных продуктах животного происхождения, пальмовом и кокосовом масле. Несмотря на то, что интенсивные жиры в некоторой степени являются полезными, чрезмерное их употребление может нанести вред здоровью, поэтому их употребление должно быть ограничено. (Кокосовое масло обладает несколькими полезными свойствами и прекрасно подходит для готовки).

**Овощное, ореховое, бобовое и подсолнечное масла.** Овощное, ореховое, бобовое и подсолнечное масла являются не стойкими и распадаются при жарке, что отнюдь не полезно для нашего здоровья.

Самыми вредными для здоровья маслами являются трансжирные гидрированные и частично гидрированные масла, о которых рассказывается в разделе «Пища от человека». Они являются овощными маслами, которые прошли искусственную обработку и, таким образом, не могут хорошо усваиваться организмом. Такие не усваиваемые жиры в конце концов откладываются в опасных и нежелательных зонах вашего организма.

### Вредные жиры

- Жиры, содержащиеся в жареной, жирной пище или в фаст-фуд
- Гидрированные масла (Трансжирные)
- Жирное молоко/сметана
- Животные жиры (искусственно вскормленных, не экологически чистых животных)
- Пальмовое масло
- Овощное масло, полученное из натуральных овощей

### Предупреждение: чрезмерное количество жиров

Будьте осторожны при употреблении жиров. Чрезмерное употребление жиров, даже полезных, может способствовать вашей полноте. Жиры содержат самое большое количество калорий по сравнению со всеми остальными категориями пищи. Таким образом, употребление слишком большого количества жира или пищи от человека, которая содержит добавочные жиры, приводит к неусвояемости и появлению лишних килограммов.

### СОЧЕТАНИЕ ЖИРОВ С УГЛЕВОДАМИ И БЕЛКАМИ: ПОЛЕЗНО, ВРЕДНО И ОПАСНО

Включение в ваш рацион жиров является жизненно необходимым. Однако, исходя из их высокой насыщенности калориями и необходимости беречь фигуру, сочетание жиров с углеводами, белками или с обоими этими компонентами должно производиться с предельной осторожностью.

Если вы употребляете одни углеводы без добавления жиров или белков, система вашего организма будет насыщена высоким или концентрированным содержанием сахара. Таким образом, это повлечет за собой активную работу поджелудочной железы, которая будет вырабатывать огромное количество инсулина с целью воспрепятствовать возрастанию и снизить уровень сахара в крови, что может привести к замедлению функционирования некоторых органов системы организма, к усталости, а также к росту жировых отложений. Затем вам снова будут необходимы углеводы и сахар в качестве обратного процесса при сильном снижении уровня сахара в крови от воздействия инсулина.

При добавлении небольших количеств жиров или белков к пище категории углеводов вы сможете добиться более постепенного усвоения углеводов.

## Полезное

### **Небольшое количество белков и/или жиров с более полной порцией углеводов**

Небольшое количество полезных для здоровья жиров, небольшая порция белков или очень маленькие порции обоих компонентов в сочетании с углеводами могут способствовать замедлению темпа роста сахара в крови и приостановлению выработки чрезмерного количества инсулина поджелудочной железой. Этот совет вам особенно поможет, если у вас есть проблемы со здоровьем, связанные с уровнем сахара в крови.

Например: 1 яйцо (белки) с одной порцией блюда из овсяной крупы (углеводы), подслащенной одной чайной ложкой миндального масла (полезные жиры), тост, слегка политый свежим оливковым маслом, и топинамбур, взбрызнутый подливкой из льняных семян. (Если вы когда-нибудь пробовали хлебцы с оливковым маслом в итальянском ресторанчике, вы знаете, как это вкусно добавлять оливковое и льняное масло к продуктам категории углеводов. Вы также знаете одну из многих причин, по которым европейцы страдают меньше от заболеваний сердечно-сосудистой системы, чем американцы).

### **Или: более полная порция белков с умеренным количеством жиров**

Например: лосось (белки/полезные жиры), салат «Цезарь» с авокадо (полезные жиры) и оливки (полезные жиры) или курица, кешью и брокколи, обжаренная в свежем оливковом масле, а также омлет из одного яичного желтка и 1-4 яичных белков, приготовленный на сковороде, смазанной кокосовым маслом.



## Вредное

### **Большое количество жира с более полными порциями углеводов**

Попросту говоря, при употреблении данной пищи вы наберете лишний вес.

Например: пицца, пончики, оладьи, бифштекс, пирожные, хлеб с маслом и фаршированный картофель.

## Опасное

### **Слишком большое количество всех трех категорий**

Употребление чрезмерного количества одновременно жиров, углеводов и белков следует всегда осуществлять под присмотром врача или недалеко от больницы. Такое питание называют «пищей для разрыва сердца». После потребления такой пищи вы, по всей вероятности, почувствуете учащение ритма пульса, повышение кровяного давления и уровня холестерина в вашем организме.

Например: бифштекс с сыром, яйца и оладьи с маслом и сиропом или чизбургер с картофелем фри.

## **Погсказка для вашего ТОБ: быть стройным, употребляя жиры**

Идея об употреблении нежирной пищи не только вредна для вашего здоровья, но и может привести к появлению лишних килограммов. Полезные жиры, такие как, например, те, которые содержатся в льняных семенах, оливках и рыбе, помогают телу мобилизовать отложения жира в организме. К тому же телу необходимы жиры для поддержания функции их абсорбции и усвоения. Добавление от небольших до умеренных количеств полезных жиров к здоровой нежирной Пищи от Бога позволит улучшить деятельность организма ТОБ и действительно избавиться от избыточного веса.

## **ВЕРНУТЬ ЕСТЕСТВЕННУЮ СРЕДУ:** **естественная среда полезна для костей,** **а кислотная — вредна**

Ткани и органы тела имеют тенденцию процветать в более естественной среде pH, чем в более кислотной среде pH. Иметь кислотную среду — это звучит не только угрожающе. Вы в буквальном смысле сжигаете, кипятите или растворяете ваши клетки.

Как уже стало ясно из вашего руководства, типичный современный рацион, состоящий из мучных, молочных, мясных продуктов и сладостей, опасен для вашего здоровья по многочисленным причинам. Одна из основных причин заключается в том, что такое питание повышает уровень кислотности в организме.

Кровь с повышенной кислотностью может привести к возникновению множества серьезных проблем со здоровьем, связанных со старением, особенно это касается ломкости костей и артрита. Причиной этому обычно является стремление почек сохранить основную среду вашего ТООБ, избавляясь от излишней кислотности. Как бы там ни было, регулярное употребление пищи, влияющей на уровень кислотности в организме, может в результате привести к появлению слишком высокого уровня кислотности, с которым почки не могут успешно справляться.

Для уменьшения уровня кислотности телу требуется больше основ. Основы нейтрализуют или уменьшают опасное влияние кислотности. Когда уровень кислотности становится слишком велик, тело должно стремиться нейтрализовать эту кислоту по средствам выработки в кровь некоторого количества основ. Самое лучшее средство для нейтрализации в организме — это фосфат или карбонат кальция из костей. Эти элементы костной ткани являются типичными основами для противостояния кислотам нашего рациона. В результате, можно сказать, что кости в нашем организме буквально омываются кислотными реками.

Другое влияние, которое оказывает повышенная кислотность в крови, заключается в нарушении мозговой функции и работы других органов, а также повреждении и разрушении стенок артерий.

Магазинные молочные, мучные продукты, а также сахар и кофеин являются самыми главными врагами организма в выработке высокого уровня кислотности. К тому же все продукты животного происхождения служат источником наличия кислотности в системе организма. Это также касается всего списка пищи от человека, что еще раз доказывает, что ничего, что Бог не создал для питания нашего ТООБ, не послужит ему на пользу при употреблении в больших количествах.

И хотя цельнозерновые культуры и фрукты являются наиболее полезной пищей от Бога, они также могут способствовать выработке кислотности в организме и должны употребляться только согласно рекомендациям программы антидиеты тела от Бога.

Овощи, напротив, являются невероятно полезными продуктами при создании более основной среды в организме. Употребляя овощи, вы можете и дальше придерживаться своей диете, что будет способствовать стабилизации кислотности, а также восстановлению и поддержанию здоровья ваших суставов и других органов ТОБ.

Другими кислотно-нейтрализующими продуктами являются жиры, такие как миндаль, авокадо и льняные семена. Чистая вода является также незаменимой частью для ТОБ при создании здоровой основной среды организма.

## ВОДА

Все категории пищи являются важными. Но в то время как ТОБ может провести несколько недель без еды, оно не может провести и одного дня без воды, не потерпев при этом нарушения функций всех систем организма. На самом деле через несколько дней без воды ТОБ может окончательно перестать функционировать и человек умрет.

Ваше тело от Бога состоит в основном из воды. Если взять всю воду из вашего организма, вы рассыпаетесь в порошок. Количество жидкостей, из которых состоят все клетки вашего организма, в основном определяется количеством жидкости, которую вы выпиваете в течение дня.

Источники вредной питьевой воды, как, например, неочищенная вода из-под крана, кофе или содовая, обеспечивают ваше тело не только влагой, но и химикатами, различными добавками и тяжелыми металлами, которые содержатся в них.

Чистая вода особенно необходима для выведения токсинов и кислоты, которые вы регулярно употребляете. Для чистых источников питьевой воды запомните одну простую истину Правила потребления воды вашим ТОБ: Вам никогда не следует пить воду, в которой вы бы не стали принимать ванную.

### Правило потребления воды ТОБ

Вам никогда не следует пить что-либо, в чем вы бы не стали принимать ванну.

Для сохранения достаточно эффективного функционирования системы гидратации вашего организма — и для обеспечения достаточного количества жидкости для жизни клеток — вам необходимо выпивать много воды. К тому же ваша вода должна содержать только  $H_2O$  и по возможности ничего большего!

Наряду с тем, что выпивать слишком много воды весьма маловероятно, очень вероятно выпивать достаточно воды.

## Погсказка ТОБ о полезной воде

Сочетание употребления огромного количества воды с основным рационом поможет вам избавиться от заболеваний суставов и костей вашего ТОБ. Всегда помните: сухие суставы — это несчастные суставы.

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Плохое состояние здоровья непосредственно связано с неправильным питанием. Когда люди начинали употреблять более полезную пищу, я наблюдал улучшение их состояния, или даже полное выздоровление почти от всех существующих болезней.

Заболевания суставов особенно часто приписывают к регулярному употреблению пищи, вызывающей повышенную кислотность. Один из самых знаменательных случаев в моей рабочей практике был связан с англичанином в возрасте далеко уже за тридцать, бывшим мировым чемпионом по каратэ. Он ушел из спорта несколько лет до того, как пришел ко мне на прием по причине невыносимого артрита суставов коленей и плеч.

Узнав о влиянии кислотности на организм некоторых продуктов питания его рациона, таких как сыр, шоколад, кофе, чай и красное мясо, он решил с этого дня использовать их только в особых случаях. Так как ни одному из знаменитых докторов Европы не удавалось за все это время помочь ему, он не верил в то, что простым изменением диеты можно избавиться от артрита. Однако, так как ему нечего было терять, он решил все-таки попробовать.

Результатом этого эксперимента было ни что иное как чудо. В течение нескольких недель употребления здоровой пищи боль в суставах полностью исчезла. Проблемы с коленями и плечами могли бы возобновиться, если бы он снова вернулся к пище, вызывающей повышенную кислотность в организме.

После этого он сразу же возобновил тренировки и начал принимать участие в состязаниях по каратэ. Год спустя он снова занял первое место на мировом чемпионате.

Соблюдение антидиеты, наряду с употреблением пищи, создающей более основную среду в организме, помогло многим моим пациентам достичь невероятные результаты в борьбе с артритом, фибромиалгией и другими заболеваниями суставов и мышц.

## **ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ОТ БОГА: «ОБЩЕСТВО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ»**

Витамины, минералы, аминокислоты, антиоксиданты и все остальные необходимые питательные вещества, о которых нам известно — и о которых известно только одному Богу — являются строительными элементами различных частей нашего ТОО. Все они содержатся в основных категориях пищи и необходимы для здоровья и долголетия всех органов и систем вашего организма.

Существует множество программ питательных веществ, которые раскрывают всю чудотворную силу витаминов, волшебство минералов, целительную силу ферментов, коры деревьев и рыбьих голов. Наряду с тем, что употребление некоторых питательных веществ полезно и многие из них выступают в качестве катализаторов исцеления, для более эффективного их использования, если вообще использования, вы должны стараться прибегать только к натуральным продуктам.

Для полного усвоения питательных веществ организму требуется определенное количество других элементов, которые Господь создал в пище вместе с питательными веществами. Таким образом, эти элементы называют партнерами, или «обществом питательных веществ».

Например, витамин А является важным питательным веществом, которое требуется организму для правильного функционирования. Как бы там ни было, если вы примете витамин А в таблетках, ваш организм не сможет правильно, если вообще хоть как-нибудь, использовать его. Это происходит потому, что таблетки, сделанные руками человека, не содержат «общество питательных веществ». С другой стороны, если вы съедите морковь, витамин А будет образовываться из бета-каротина и может быть безопасно, результативно и эффективно усвоен организмом. Это происходит потому, что Господь в таком продукте, как морковь, создал идеальный баланс всех элементов и питательных веществ, необходимых организму для усвоения витамина А.

Подобным образом кальций в зелени и овощах, семенах кунжута и необработанных соевых продуктах был создан Господом вместе с «об-

ществом питательных веществ», необходимых для полного и безопасного усвоения кальция нашим организмом — в отличие от молока, в котором Господь создал кальций в «обществе питательных веществ» необходимых для полного усвоения организмом телят.

Рафинирование или приготовление разрушает «общество питательных веществ». Полезные витамины и минералы содержатся в больших количествах во фруктах, овощах и свежесвыжатом соке, но при обработке и пастеризации этих продуктов, когда вы обычно готовите сок, они теряют свои питательные качества. Другими словами, льняное масло может быть полезно для вас, но лучше всего использовать его, когда оно еще находится в льняных семенах.

Было обнаружено, что витамины А, С, Е, бета-каротин и минеральный селен являются питательными веществами, необходимыми в особой степени для иммунной и сердечно-сосудистой систем. Эти витамины и минералы также важны для предотвращения возникновения рака и других заболеваний. Большое количество фруктов и овощей, содержащих эти важные компоненты с «обществом питательных веществ» — продлит здоровое функционирование сердца и укрепит иммунную систему.

Как бы там ни было, чрезмерное употребление этих витаминов в обособленном виде — без надлежащего «общества питательных веществ», на самом деле приведет к отравлению или блокированию абсорбции некоторых других витаминов. В результате употребление таких витаминов может снова привести к тому, от чего вы пытались избавиться.

«Общество питательных веществ» не может быть создано в лаборатории. Только пища от Бога, которая не была подвержена обработке человеком, содержит необходимые питательные вещества и общество, важнейшее для их безопасного усвоения и использования.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Пищевые добавки являются незаменимыми компонентами питания благодаря тому, что далеко не каждый из нас регулярно употребляет достаточное количество здоровой пищи для получения всех необходимых питательных веществ для поддержания хорошего здоровья. А пищевые добавки хороши тем, что они являются дополнительными или добавочными питательными компонентами к вашему рациону в виде пищи. Однако, пищевые добавки не могут заменить натуральные питательные вещества, содержащиеся только в пище, дарованной нам Господом.

Таким образом, это доказывает, как жизненно важно каждый день употреблять натуральные добавки витаминов, минералов и масел Оме-

га-3. Так же важно покупать пищевые добавки только в магазинах здоровой пищи или приобретать в специализированных отделах здорового питания. В этих учреждениях вам помогут установить определенное количество питательных веществ, которое вам необходимо регулярно получать из пищи, и определить, нуждаетесь ли вы в употреблении пищевых добавок, которое обусловлено дефицитом питательных веществ в обычном ритме жизни.

Но помните, что вам не следует полагать, что добавки — это ваш единственный источник питательных веществ. Гоняясь за здоровьем, «употребляя одно питательное вещество за другим», вы можете сбить с толку и создать противоречивую среду в вашем организме и, таким образом, не добиться никаких результатов. Только пища от Бога может быть единственным источником действительно здорового питания, а добавки к пище, без сомнения являются ее помощниками.

## ПИЩА И ВИТАМИНЫ НЕ ВОЗВРАЩАЮТ К ЖИЗНИ

Если мы возьмем сцену несчастного случая, жертвами которого стали два человека, и представим, что один из них скончался, а другой висит на волоске, — у кого из них есть больше шансов выжить? Очевидно, только у того, жизнь которого висит на волоске. Если вы напичкаете витаминами, минералами, лекарственными растениями, яблоками и медикаментами того, кто уже умер, он не воскреснет. Только человек, в теле которого еще теплится жизнь, может выздороветь. Вот почему пища или какое-нибудь другое средство вне ТОБ не возвращает к жизни. Только само ТОБ может исцелить себя изнутри.

На самом деле ТОБ не исцеляет себя. В теле умершего человека может быть больше здоровых органов, чем в теле живого, но оно все равно не способно исцелить и вернуть себя к жизни. Таким образом, технически, ТОБ само не исцеляет себя. То, что действительно исцеляет, это не ТОБ, это скорее сила Господняя внутри него. Без Его силы ваше ТОБ не стоит и \$ 1.86 пыли и инертных молекул.

Таким образом, витамин С или любая другая буква алфавита — это не «лечение» от обычной простуды. Тем не менее защитной функции иммунной системы организма ТОБ требуется витамин С, а также многие другие питательные вещества, чтобы вы чувствовали себя хорошо, или для восстановления после болезни. Из этого следует, что, когда вы принимаете витамин С, он не исцеляет вас, а лишь обеспечивает необходимой поддержкой, таким образом помогая силе Господней исцелить ваше ТОБ.

# **6 ПИТАНИЕ ПО ПРЕДПИСАНИЮ ГОСПОДНЕМУ: РУКОВОДСТВО АНТИДИЕТЫ**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУКОВОДСТВА**

Руководство антидиеты — это ключ к раскрытию вековой тайны правильного питания. Это первая часть программы антидиеты.

Употребляя необходимые пищевые элементы (углеводы, белки и жиры) в нужное время суток, вы заметите невероятные изменения как в самочувствии, так и во внешности вашего ТОБ. Удивительно, но вы заметите изменения, даже если не будете употреблять правильную пищу от Бога.

Если у вас проблемы со здоровьем, избыточный вес, физические недостатки, вы почувствуете улучшения только благодаря тому, что следуете Руководству антидиеты.

Питание пищей от Бога является очень важным моментом. Но как бы там ни было, питаться по предписанию Господнему еще намного важнее. Чтобы достичь максимальной красоты и здоровья вашего ТОБ, необходимо не только питаться тем, чем велел Господь, но и питаться в то время, когда Он велел.

Данное Руководство является настолько эффективным, что, придерживаясь его, даже если вы не изменили ваш обычный рацион, вы достигните потрясающих результатов в самочувствии и во внешности.

Руководство антидиеты основано на потреблении углеводов, белков и жиров в том количестве, которое необходимо вашему ТОБ на протяжении дня. Это необходимое количество является следующим:



## Основные порции необходимого количества:

**ВЫСОКОЕ** = от двух и более порций.

**УМЕРЕННОЕ** = от одной до двух порций.

**НИЗКОЕ** = от половины до одной порции.

Вышеперечисленные порции даны приблизительно. Согласно антидиете то, чем вы питаетесь и когда вы питаетесь, не так важно по сравнению с тем, в каких количествах вы питаетесь.

### Утреннее время

**Углеводы:** Это время отличается тем, что уже обычно проходит от шести до двенадцати часов с тех пор, как вы в последний раз принимали пищу, а также необходимо учитывать, что еще целый день впереди. Следовательно, вам необходима энергетически ценная и насыщенная питательными веществами пища. Источниками энергии и большого количества питательных веществ является продукты, которые относятся к категории углеводов.

**Белки:** Так как ваше тело находилось в состоянии покоя, нет особой необходимости в белках и овощах, которые Бог создал для восстановления и укрепления вашего организма.

**Жиры:** Высокое содержание углеводов всегда сопровождается низким содержанием жиров.

**УТРО:** От высокого до умеренного количества углеводов/  
низкого — белков / низкого — жиров

### Обеденное время

**Углеводы:** Впереди у вас уже не целый день, да и в системе вашего организма еще осталось некоторое количество углеводов от утреннего приема пищи. Поэтому вы меньше нуждаетесь как в энергии, так и в углеводах.

**Белки:** Так как ваше тело работает в умеренном режиме в это время, Господь велел вам употреблять умеренное количество белков и овощей на обед.

**Жиры:** Умеренное содержание белков и углеводов сопровождается низким содержанием жиров.

**ОБЕД:** От умеренного до низкого количества углеводов/  
от низкого до умеренного белков / от низкого до умеренного жиров

## Вечернее время

**Углеводы:** На время сна вы не нуждаетесь в «энергетических продуктах»; таким образом, ваш организм не нуждается в потреблении продуктов с высоким количеством углеводов.

**Белки:** На протяжении целого дня вы использовали ваше тело, так что Господь велел на ужин употреблять восстанавливающие и укрепляющие организм белки. К тому же ваше ТООБ будет находиться в состоянии сна. В этом состоянии активируются все восстанавливающие и укрепляющие функции организма.

**Жиры:** Высокое содержание белков, низкое углеводов сопровождается умеренным — низким содержанием жиров.

**ВЕЧЕР:** От низкого до нулевого количества углеводов / от умеренного до высокого белков / умеренное жиров

## РУКОВОДСТВО АНТИДИЕТЫ

РУКОВОДСТВО ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ УГЛЕВОДОВ:

**ВРЕМЯ:** ДО ПОЛУДНЯ      ПОЛДЕНЬ      ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ  
**УРОВНИ:** ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ — В-УМЕРЕННОЕ —  
УМЕРЕННОЕ — У-НИЗКОЕ — НИЗКОЕ

РУКОВОДСТВО ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ БЕЛКОВ:

**ВРЕМЯ:** ДО ПОЛУДНЯ      ПОЛДЕНЬ      ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ  
**УРОВНИ:** НИЗКОЕ — Н-УМЕРЕННОЕ — УМЕРЕННОЕ —  
У-ВЫСОКОЕ — ВЫСОКОЕ

РУКОВОДСТВО ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЖИРОВ:

**ВРЕМЯ:** ДО ПОЛУДНЯ      ПОЛДЕНЬ      ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ  
**УРОВНИ:** НИЗКОЕ — Н-УМЕРЕННОЕ — У-ВЫСОКОЕ —  
У-ВЫСОКОЕ

## 7 АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА

Правильная пища в правильное время  
в правильном соотношении

Существует великое множество различных теорий диет. Многие из них соревнуются за право лидерства друг с другом и противоречат друг другу. Однако, исходя из жестокой реальности, ясно то, что ни одна из них не идет на пользу. Диеты вызывают множество страданий, могут быть опасными и на самом деле не дают никаких результатов. В конце концов вы всегда приходите к тому, с чего вы начали. А иногда бывает и хуже.

Многие диеты достаточно сложные при соблюдении, так как они исключают употребление некоторых видов продуктов и питательных веществ и/или употребление большого количества пищи. Все диеты в какой-то степени обречены на неудачу. Редко когда они нацелены на сбалансированное употребление продуктов и питательных веществ, действительно необходимых нашему ТООБ. Если они действительно вам помогают, вы не становитесь свежее или здоровее. Сложно, если не сказать невозможно, следовать программе питания, которая призывает к немедленным и интенсивным изменениям, высокому самообладанию, большим усилиям и ограниченному или выборочному питанию.

---

**Это не диета — это Антидиета!!!**

---

Питание — это всегда спорный вопрос, так как оно не является точной наукой. Люди подобны снежкам: нельзя «вылепить» двух абсолютно одинаковых, не принимая во внимание пол, расу, вероисповедание, знак зодиака, цвет или тип крови. Вот почему многие теории диет являются мифами, а их успех вымышленными легендами.

Теории диет исходят из внешнего мира, от человека, а не из внутреннего мира, от Бога, и самого вашего ТОБ. Теперь, когда вы имеете представление, какую пользу или вред приносят различные продукты питания вашему телу и как Господь велел нам питаться, вы сможете увидеть, почему и в каких случаях некоторые диеты дают результаты, а в каких нет. Вы сможете также перенять все самое лучшее из каждой диеты и создать свою собственную программу питания для своего ТОБ. Вот в чем заключается антидиета.

Диеты не дают результатов, а антидиета всегда успешна. Антидиета заключается в употреблении пищи от Бога согласно предписанию Господнему (Руководству антидиеты). Здесь нет понятий «Я на диете» или «Я не на диете». Здесь нет четко обозначенных целей, нет начала и нет конца. Здесь есть то, что вы начинаете вести здоровый образ жизни и продолжаете его вести. Это не значит, что вы когда-нибудь станете идеальным, если будете соблюдать диету. Вы начинаете более правильное питание, так как предписал нам Господь, и продолжаете дальше на протяжении своей жизни питаться правильно.

Это не означает, что вы ограничиваете себя в чем-то. Вы не считаете калории, граммы жиров или вес вашей пищи. Антидиета заключается в том, чтобы добавить в ваш ежедневный рацион как можно больше продуктов питания от Бога и употреблять их в определенное время дня, следуя Руководству антидиеты.

Антидиета подходит для всех людей, отвечает всем их потребностям и оказывает лечебное действие на больных, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Когда вы употребляете нужную пищу (пищу от Бога) в нужное время (согласно Руководству антидиеты), ваше ТОБ хорошо усваивает ее, потребляя необходимые питательные вещества для поддержания здоровья и выводя из организма ненужные элементы. Здоровье означает выведение из организма или предотвращение «излишек и повышенности»: лишнего веса, лишнего подкожного жира, повышенного сахара в крови, повышенного холестерина, повышенного кровяного давления и повышенного чувства беспокойности, а также «отсутствия и пониженности»: отсутствия настроения, отсутствия сил, пониженного сахара в крови и отсутствия желания делать что-либо.

## ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА К БЕЗВРЕДНОЙ АНТИДИЕТЕ

Антидиету может соблюдать каждый для достижения любых задач при любом уровне дисциплины или в зависимости от еды. Шаги просты:

1. Добавление в рацион пищи от Бога.
2. Ограничение пищи от человека.
3. Соблюдение Руководства антидиеты.

Если даже вы не выносите пищу от Бога и считаете, что полностью зависимы от пищи от человека, вы увидите потрясающие результаты только благодаря тому, что питаетесь согласно Руководству антидиеты.

Например: если вы любите мороженое, сдобные ватрушки или другие продукты, содержащие высокий процент сахара и углеводов, согласно рекомендациям Руководства антидиеты, эти продукты необходимо употреблять в определенное время в течение дня, когда организм способен усвоить такую пищу (а именно — утром).

Что касается картофеля-пюре или хлеба, то эти продукты лучше всего употреблять в утреннее время до обеда.

Если вы любите свинину или сыр, такие продукты, как сырный омлет, сосиски, бекон, их следует употреблять согласно Руководству антидиеты — т. е. лучше всего включить в вечерний рацион без добавления углеводов.

Наилучшая антидиета включает в себя от 80 до 90 процентов пищи от Бога и только от 10 до 20 процентов пищи от человека, а также употребление этих продуктов в правильное время в течение дня согласно Руководству антидиеты. Тем не менее, хотя такая диета и считается наилучшей, многим людям довольно тяжело соблюдать ее полностью сразу. Но самое главное, что, если вы предпримите любой из этих трех шагов антидиеты, вы почувствуете значительные улучшения.

Я наблюдал пациентов, которые точно следовали антидиете только два раза в неделю и достигли результатов.

Я наблюдал пациентов, которые питались согласно антидиете только раз в день и стали чувствовать себя намного лучше.

Я наблюдал пациентов, которые совсем не изменили свой привычный рацион и добились значительных улучшений только благодаря тому, что питались согласно Руководству антидиеты.

Диета должна означать «лучше», это мое любимое слово. Особенно, если вы продолжаете становиться лучше.

## Краткий вывод Руководства вашей антидиеты

Антидиета вашего тела от Бога состоит из употребления продуктов питания по предписанию Господнему (пищи от Бога) в определенное время дня и в комбинации с другими продуктами (согласно Руководству антидиеты).

Антидиета вашего тела от Бога в какой-то степени удовлетворяет все ваши требования питания: это не значит, что вы должны сократить или полностью исключить потребление каких-либо продуктов. Основная идея антидиеты заключается в том, чтобы добавлять в рацион здоровую пищу, а не исключать из рациона продукты.

## УТРЕННЕЕ ВРЕМЯ

### Высокое-умеренное количество углеводов / низкое — белков / низкое — жиров

В утреннее время предпочтение должно отдаваться категории углеводов. Пища, насыщенная углеводами, необходима в утреннее время, так как запасы углеводов в организме истощены и вам необходима энергия на предстоящий день. Это самое безопасное время для потребления углеводов, так как впереди еще целый день для того, чтобы ваш организм смог хорошо усвоить и использовать эти необходимые элементы, но только в том случае, если вы не злоупотребляете ими. Запомните, употребление слишком большого количества углеводов на самом деле лишит вас энергии, вот почему необходимо ограничивать употребление хлеба, сахара, круп или потреблять их только в одной порции.

Углеводы — это также самый лучший источник живых пищевых волокон, витаминов и минералов. Так как натуральные углеводы являются пищей от Бога, они не только послужат источником вашей энергии, но и будут полезными для пищеварения, легко усваиваться и не лишать вас силы.

Употребление пищи, содержащей высокий процент углеводов и низкий процент белков и/или натуральных жиров, будет благоприятствовать нормализации повышенного сахара в крови. Натуральные жиры утреннего рациона содержатся в льняных семенах, льняном масле, грецких орехах, миндале и миндальном масле.

Если вы предпочитаете белковый завтрак, самый лучший источник белка — это один желток и 1/4 белка яйца.

## Если вы придерживаетесь только правил руководства антидиеты

Если вы придерживаетесь только правил Руководства, утро — это лучшее время для употребления хлеба, кондитерских изделий и пиццы. Вся эта пища содержит избыточный процент углеводов, который требуется организму только в необходимых количествах.

### Предпочтительный утренний рацион

**Фрукты.** Лучшим источником пищевых волокон, витаминов и минералов в утреннее время являются фрукты. Фрукты — это самая лучшая пища, созданная Богом.

Полезно есть фрукты на завтрак или натощак. Если вы успели набить желудок другими продуктами, фрукты не будут так же эффективно усваиваться. Если фруктовый сахар не будет выводиться из организма, он способен оказывать губительный для вашего физического здоровья эффект «брожения».

Самыми полезными фруктами и овощами являются: грейпфрут, инжир, помидоры, авокадо, сливы, нектарин, яблоки, груши, ананас, смородина, апельсины, мандарины, ягоды и дыня, которые следует употреблять отдельно, не совмещая их с другими фруктами или продуктами.

### ПАМЯТКА АНТИДИЕТЫ: употребляйте фрукты только утром и только в 1-2 порции

#### Непереработанные цельные продукты и заменители сахара.

Овсяная крупа, овсяные хлопья, молотая цельнозерновая пшеница, рисовые хлопья, лебеда, коричневый рис, жасминовый рис или рис басматти являются наиболее удачными примерами цельных продуктов на завтрак. Лучше подходят менее рафинированные и химически обработанные. В большинстве случаев легче всего достать нерафинированную овсяную крупу.

Подсластить и придать более приятный вкус и аромат блюду можно с помощью миндального масла (приятнее на вкус и более полезно, чем арахисовое), миндаля или рисового молока, фруктов, нерафинированного меда, кленового сиропа и ни в коем случае не с помощью коровьего молока, сахара или сливочного масла. Таким образом это позволяет вашему завтраку, обогащенному углеводами, быть максимально полезным и относительно исключаяющим пищу от человека.

## Менее предпочтительный утренний рацион

Химически безопасные рафинированные продукты и заменители сахара. Хлебные изделия и блюда из круп удобны и легки в приготовлении и очень популярны на завтрак. Проблема заключается в том, что эти продукты рафинированы, сделаны руками человека и содержат чрезмерную концентрацию углеводов. Аналогичные рафинированные продукты содержат опасные для здоровья добавки, консерванты, сахар и гидрозированные масла, а также они изготовлены не из цельнозерновых культур.

Если вы на завтрак употребляете рафинированные продукты, такие как различная выпечка и блюда из круп, необходимо удостовериться, чтобы они не содержали химикатов и консервантов а также были сделаны из цельнозерновых культур и содержали некоторые пищевые волокна и питательные вещества. Подсластить и добавить аромат вы можете также с помощью миндального масла, свежевыжатого фруктового сока, кленового сиропа, нерафинированного меда или необработанного органического сливочного масла.

### Лучший выбор

Блюда из овсяной крупы, коричневого риса, гречневой крупы, пшеницы спельта или пшеничной муки, зеленых зерновых побегов и лебеды. Несмотря на то, что некоторые названия вы слышите впервые, эти продукты вы можете легко найти в ближайших магазинах здоровой пищи и булочных, да и, к тому же, они просто восхитительны на вкус.

## Молоко

Лучше всего использовать в пищу вместо коровьего миндальное или рисовое молоко.



## **Завтрак с пониженным содержанием углеводов / повышенным — белков**

Такой завтрак идеально подойдет для тех, кто испытывает проблемы с пищеварением, подвержен плохому усвоению фруктов и блюд из круп, страдает от избыточного веса, заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом, а также с содержанием сахара в крови. Сокращение потребления углеводов и добавление в рацион натуральных белков и жиров будет способствовать более устойчивому содержанию сахара в крови. Сокращение потребления углеводов в утреннее время также будет оказывать благоприятное воздействие на организм в том случае, если вы превысили необходимое количество тех элементов предыдущим днем или вечером.

В утреннее время необходимо употреблять продукты, богатые высоким содержанием белков. Так как белки и углеводы плохо усваиваются вместе, белки должны потребляться только с небольшим количеством углеводов. Утро не самое подходящее время, чтобы «в вашем желудке разразилась война». Яйцо является самым экологически безопасным доступным нам продуктом, богатым источником белков. Тем не менее идеальным белковым завтраком является овощной омлет из 3-4 яичных белков и одного желтка, полностью исключая (или включая небольшое количество) продукты, относящиеся к категории углеводов. Приготовление яиц следует осуществлять только на оливковом или кокосовом масле.

Если вы добавляете углеводы к белковому завтраку, удостоверьтесь, что вы принимаете в пищу только одну порцию любого блюда из цельнозерновых культур. Например, одна порция омлета или один кусочек хлеба из муки грубого помола.

## **Напитки**

Вода, свежевыжатые соки, чай, настоянный на травах, миндальное молоко. Утро — это важное время для употребления только высококачественных натуральных напитков. Так как вы ничего не пили в течение некоторого времени сна, ваше тело обезвожено. А если ваше тело обезвожено, вам требуется не просто жидкость — что вы бы ни выпили в это время, будет быстро усваиваться и попадать в кровь, тем самым обогащая питательными веществами клетки нашего организма.

Лучше всего питать клетки вашего организма не кофе, чаем или содовой, а богатыми источниками флюидов, такими как вода или свежевыжатые нерафинированные, непастеризованные фруктовые или

овощные соки. Фруктовые соки, так же как все фрукты, должны употребляться по возможности натощак.

На протяжении всего утра важным является выпить два или четыре стакана чистой воды. Так как запас питательных веществ в организме исчерпан к этому времени и наш организм обладает хорошей усвояемостью, утро это также подходящее время для принятия высококачественных витаминов и минеральных добавок.

Горячий чай, настоянный на травах, или горячее рисовое или миндальное молоко — это более хороший выбор, нежели кофе или ежедневный чай по утрам.

## Второй завтрак

Если вы хотите перекусить поздно утром, необходимо исключить из рациона слишком большое количество углеводов. Попробуйте ограничиться одним кусочком фрукта, еще одной порцией блюда из цельнозерновых круп, или вместо углеводов используйте овощи либо яйца и овощи.

## Приправа

**Жиры:** подливка из льняных семян, оливковое масло, грецкие орехи, миндаль и миндальное масло.

**Пряности:** различные специи (заменители масла), корица, кленовый сироп, мелисса и мед.

## Предпочтительный вариант утреннего питания, насыщенного углеводами

**Вариант № 1:** один кусочек либо один целый фрукт, либо один стакан свежевыжатого фруктового сока. (Пейте только свежеприготовленный натуральный сок. В пастеризованном содержится слишком много сахара, в результате переработки не сохраняются питательные вещества. Если свежий сок вам недоступен, используйте пастеризованный, смешивая его с водой в равных пропорциях или по своему вкусу).

**Чуть позже или вариант № 2:** горячие блюда из цельнозерновых круп (овсяные хлопья, овсяная крупа, молотая пшеница, молотый рис, киноа), а также коричневый рис, басматти, жасминовый или рисовые хлопья. (Вы можете смешать все эти разные крупы вместе, чтобы получилась каша ассорти, или попробовать каждую в отдельности, чтобы узнать, какая вам больше по вкусу).

- Заправить: подливкой из льняных семян, в которой содержатся хорошие жиры, миндальным маслом или миндалем.
- Подсластить: рисовым или миндальным молоком, медом и/или фруктами, но только в том случае, если вы не употребляете их на завтрак в утреннее время.
- Приправа: маргарин (типа «Рама»), корица.

## Менее предпочтительные варианты

**Вариант № 3:** блюда из всех натуральных непереработанных цельнозерновых круп, подслащенные фруктами, медом или заправленные миндальным или рисовым молоком.

- Заправить: подливкой из льняных семян и/или миндалем.

**Вариант № 4:** все виды хлебных изделий из химически не обработанной муки грубого помола с миндальным маслом или небольшим количеством очищенного оливкового масла и целое яйцо.

## Варианты питания с высоким содержанием белков / низким — углеводов

**Вариант № 5:** овощной омлет из 3-4 яичных белков и одного желтка; исключить потребление углеводов.

**Вариант № 6:** 3-4 яичных белка, один яичный желток и один кусочек хлеба из муки грубого помола, или одна порция вариантов № 2 или № 3.

**Второй завтрак:** 1 ломтик фрукта, 1 порция овсянки, овощей или овощного омлета.

## Наилучший способ совместить все ваши утренние варианты питания

- Съешьте фрукт или выпейте свежевыжатый фруктовый сок, а затем, на второй завтрак, выберите между вариантами № 1-4.
- Следуйте правилам Руководства по питанию, употребляя высокое содержание углеводов и натуральных жиров только на завтрак (например, блюда из овсяной крупы, бананы, подливка из льняных семян и миндальное масло), затем, два или четыре часа спустя, рекомендуется белковая пища (омлет из 1 желтка и 3-4 белков).
- Если у вас проблемы со временем и обстоятельствами, выберите между вариантами № 2 — 4 и возьмите с собой ломтик фрукта, чтобы вы смогли перекусить до обеда. Блюда из овсяной крупы можно также взять с собой в специальных переносных контейнерах.

## ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ

### Умеренное-низкое содержание углеводов / умеренное — белков / низкое-умеренное жиров

Ключевым моментом в сбалансированной диете является осознание того, что не все продукты питания действуют на нас одинаково в любое время суток. Например, утром вам были необходимы углеводы, чтобы пополнить запас энергии на предстоящий долгий день. Теперь, когда наступило обеденное время, ленч должен отличаться по своему составу. Вам уже нет необходимости употреблять углеводы в таких больших количествах, так как в крови содержится определенный процент сахара от завтрака. Впереди уже не целый день, и вашему организму требуется меньше сахара для выработки энергии.

К тому же вы уже в какой-то степени использовали ваше тело и подвергли его нагрузкам. Таким образом вместо энергетической пищи вам необходима пища для восстановления и укрепления вашего организма. Теперь вам необходимы белки.

Если у вас работа, требующая сильных физических нагрузок или упражнений во второй половине дня, вам необходимо дополнительное

количество углеводов в полдень или ближе к вечеру, чтобы обеспечить себя дополнительным приливом энергии.

Если вы нуждаетесь в потере лишних килограммов, у вас кровяное давление, повышенный уровень холестерина, уменьшите количество углеводов в обеденное время, так же как и в вечернее.

Тогда как завтрак был насыщен углеводами с небольшим количеством или полным исключением из рациона белков, ленч должен содержать умеренное или низкое количество углеводов и умеренное или повышенное — белков.

Утро было временем для употребления фруктов, пищи по велению Господнему. В обеденное и вечернее время Господь велел употреблять другую пищу — овощи. Много овощей.

## Следуйте только правилам Руководства антидиеты

Так как любая выпечка и макаронные изделия богаты углеводами, попытайтесь исключить эти продукты из обеденного питания. Так же как и в дообеденное время попытайтесь избегать пищу, сильно обогащенную белками, такую как красное мясо и большие порции куриного мяса или рыбы.

### **Предпочтительные продукты категории углеводов на обед**

Необходимое количество углеводов на обед содержится в средних и маленьких порциях свежих натуральных овощей. Лучшими продуктами категории углеводов на ленч будут овощи, содержащие крахмал (топинамбур, картофель, кукуруза, горох, кабачки), и бобы. Следующими в списке будут коричневый, басматти или жасминовый рис или другие блюда из цельнозерновых круп.

### **Менее предпочтительные продукты категории углеводов на обед**

Следующим выбором в качестве углеводов на обед будут хлебные изделия из химически необработанной муки грубого помола и макаронные изделия. Несмотря на то, что некоторые эти продукты рафинированы и

содержат повышенное количество углеводов, они все же обладают пищевой ценностью. Биологически опасны такие продукты, как белый хлеб, макаронные изделия из белой муки и хлеб из пшеничной муки, который содержит различные добавки.

Безусловно, рафинированные продукты категории углеводов, такие как макаронные изделия, хлеб и белый рис, не могут хорошо усваиваться нашим организмом, в одной порции которых содержится слишком высокий процент углеводов. Они, скорее всего, будут откладываться в вашем организме в виде лишнего жира, вызывать спайки и способствовать повышению сахара в крови, что приведет к вашей усталости в послеобеденное время.

### Список лучших продуктов из цельнозерновых круп \*

- Цельный рис: коричневый, жасминовый, басмати и рисовые хлопья
- Хлеб из цельнозерновой крупы: пророщенного зерна такого как просо, пшеницы, ржи, коричневого риса, гречихи, сои и зерна без клейковины
- Макароны из муки грубого помола: рис, кукуруза, пшеница спельта и обыкновенная пшеница

\*см. правило употребления цельнозерновых продуктов (стр. 87)

### Предпочтительные продукты категории жиров на обед

В качестве источника натуральных жиров и для стабилизации сахара в крови, рекомендуется использовать на обед с определенным количеством необходимых углеводов оливковое масло, подливку из льняных семян и авокадо.

### Предпочтительные продукты категории белков на обед

**Легкоусваиваемые белки.** Так как белки плохо сочетаются с углеводами и плохо усваиваются в организме, в обеденное время рекомен-

дуется употреблять только легкоусваиваемые белки в небольших количествах и средних порциях. Наилучшими примерами являются 3-4 яичных белков и 1 яичный желток, 4 унции тунца, рыбы, куриных грудок.

**Белки неживотного происхождения.** Бобы в качестве экстремально полезного обеда содержат белки неживотного происхождения, а также чуть выше умеренного количества углеводов и хорошо сочетаются с цельнозерновыми злаками. Богатыми источниками белка неживотного происхождения являются: чечевица, лимская фасоль и непереработанные соевые бобы.

**Увеличенное содержание белков, сниженное — углеводов.** Если вы употребляете увеличенные порции (6-10 унций или более) животных продуктов или высокое содержание белков, непременно добавьте в свой рацион салат и овощи, а также сократите до минимума потребление хлебных, макаронных изделий, продуктов из риса и овощей, содержащих крахмал.

## Раздельное питание

Отличная идея для получения необходимого количества углеводов и белков в обеденное время, во избежание возникающих проблем при совмещении этих двух элементов, — это раздельное питание.

Сначала вам рекомендуется употреблять пищу продукты, насыщенные углеводами. Затем, через два или три часа, можно переходить к белковым продуктам или сначала употреблять продукты категории белков, а затем — углеводов. Этот способ питания известен как «раздельное питание».

Раздельное питание особенно подходит для тех, кто подвержен физическим нагрузкам или занимается спортом в послеобеденное время. Безусловно, вы также можете использовать в пищу на обед умеренное содержание белков и умеренное содержание углеводов, чтобы вам не было необходимости совмещать два эти элемента, а затем, через два или три часа, добавлять в пищу еще некоторое количество углеводов для получения дополнительного прилива энергии, если вы нуждаетесь в нем после обеда.

## Приправа

Приправа и специи хорошо подходят для придания более приятного вкуса и аромата натуральным продуктам. Ограничьте потребление жиров при включении в свой рацион высокого-умеренного содержания углеводов. В обеденное время необходимо использовать в пищу только умеренное количество натуральных жиров и сократить или полностью исключить потребление жиров животного происхождения, которые при-

сутствуют в молочных продуктах и мясе повышенной жирности — как в красном мясе, темном курином мясе, темном мясе утки и свинине.

При приготовлении рекомендуется использовать оливковое масло, а для приправы используйте оливковое масло и лимон. Для вкуса можете использовать острые соусы, тамари, горчицу и другие приправы, которые не содержат химикатов, искусственных жиров или сахара.

К натуральным приправам относятся: базилик, карри, укроп, чеснок, имбирь, хрен, мята, мисо, горчица, перец, петрушка, розмарин, соя, тамари, эстрагон и тимьян.

## Полдник

Если вы захотели перекусить после обеда, ваш рацион должен состоять из умеренного количества углеводов или овощей и белков.

Сырые или жареные орехи и семена являются самой подходящей пищей на полдник. Грецкие орехи содержат наиболее полезные жиры, а миндаль укрепляет систему нашего организма, понижая уровень кислотности в желудке, таким образом они наиболее рекомендованы, наряду с сырой тыквой и семечками подсолнуха. При вымачивании орехов и семян в течение нескольких часов они становятся более приятными на вкус и легко усваиваются.

Другая приемлемая пища в это время — это овощи и легкие белки.

Потребление орехов и семян должно быть ограничено, если только вы не придерживаетесь нижеприведенного правила антидиеты о приеме в пищу на ужин только овощей и белков. Орехи и семена содержат высокое содержание жиров и не должны совмещаться с углеводами и белками. См. «Сочетание жиров с углеводами и белками» на стр. 94.

## Напитки

Что касается напитков на обед, то лучше всего, чтоб это были: чистая вода, свежий овощной сок или чай, настоянный на травах, без сахара, или подслащенный рисовым или миндальным молоком или медом.

## Предпочтительные варианты питания на обед

**Вариант № 1:** умеренное-низкое количество углеводов, содержащих крахмал (топинамбур, горох, кабачки или картофель с овощами, салаты), а также легкие белки (яйца, тунец или маленькая порция рыбы, индейки или куриных грудок).

**Вариант № 2:** коричневый, басматти или жасминовый рис.



## Менее предпочтительные варианты питания на обед

**Вариант № 3:** все виды макаронных или хлебных изделий из муки грубого помола без добавления консервантов, содержащих легкоусвояемые белки.

**Вариант № 4:** вегетарианские блюда: коричневый, басматти или жасминовый рис или макаронные или хлебные изделия из муки грубого помола без добавления консервантов и бобы.

**Вариант № 5:** блюда с низким содержанием углеводов: овощи, салат, и с повышенным содержанием натуральных белков (яйца, куриное мясо, индюшиное мясо или рыба).

Запомните, что вы можете употреблять углеводы и белки раздельно — в двух блюдах. Например, в обед — овощи, салат и тунец, а затем, примерно через час или позже, топинамбур.

## ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ

### Низкое содержание углеводов / высокое — белков / умеренное-высокое жиров

Когда вы вечером ложитесь спать, ваш организм приступает к проведению естественных восстанавливающих процессов в вашем теле. Белки необходимы для укрепления и восстановления организма. Таким образом наилучшее время для употребления белков животного происхождения это вечер, так как сон это также лучшее средство для восстановления и укрепления вашего ТООБ.

В вечернее время вы должны постараться ограничить потребление углеводов настолько, насколько это возможно. Ведь не задолго после ужина вы пойдете ложиться спать. Поэтому не в ваших интересах будет употребить на ужин большое количество углеводов и лечь спать, так как организм не сможет переработать весь сахар в крови. По возможности используйте в пищу только белки и овощи.

Другая причина, по которой вам необходимо воздержаться от употребления углеводов в вечернее время, это то, что ужин должен быть насыщен белковой пищей. Совмещение большого количества белков и углеводов будет способствовать нарушению функций организма во время сна, что отразится на вашем беспокойном сне и трудном просыпании.

## Следуйте только правилам Руководства антидиеты

Для любителей красного мяса, свинины и сыра, самое лучшее будет употреблять эту пищу только на ужин и без добавления в рацион любых продуктов, содержащих углеводы, кроме овощей и салатов. По возможности избегайте употребления хлебных или макаронных изделий, картофеля и риса вместе с этими продуктами, так как ночью углеводы не приносят пользы, а высокое содержание белков и жиров в такой пище плохо сочетается с углеводами.

### Предпочтительные продукты на ужин

**Только белки животного происхождения и овощи.** Натуральные легкоусваиваемые белки животного происхождения, включая рыбу, куриные и индюшачьи грудки являются вашим лучшим выбором. Продукты животного происхождения не всегда легко усваиваются. Вот почему на протяжении всей недели вы должны разнообразить ваши белковые блюда.

И снова благодаря своим свойствам уравновешивать кислотность белков животного происхождения, а также благодаря тому, что они содержат много витаминов и минералов, и отличаются невысоким содержанием углеводов, овощи настоятельно рекомендуется добавлять в ваш вечерний рацион.

### Менее предпочтительные продукты на ужин

Если вы употребляете на ужин углеводы, исключая овощи, старайтесь не включать в свой рацион ряд рафинированных и довольно плотных продуктов, таких как хлебные и макаронные изделия, а используйте более легкоусваиваемые натуральные углеводы, содержащие крахмал (горох, кукуруза, топинамбур, картофель) и цельнозерновой рис.

### Богатый источник белков на ужин

Куриные или индюшачьи грудки, тунец, морской окунь, сардина, скумбрия, палтус, треска, радужная форель, меч-рыба, осетр, сиг и постная говядина.

Благодаря токсичности мясных продуктов, блюда из них следует разнообразить. Натуральное, экологически безопасное говяжье или куриное мясо и яйца содержат меньше токсинов и богаты натуральными жирами, таким образом, их употребление особенно рекомендуется в том случае если, вы можете позволить себе их приобрести или вырастить в домашних условиях.

## Легкая пища после ужина

Если вы хотите перекусить после ужина, в вашей пище должно содержаться минимальное или нулевое количество углеводов (сырые орехи и семена, овощи и продукты, содержащие белки животного происхождения).

## Напитки

В конце вашего дня рекомендуется пить только воду либо свежие овощные соки.

## Приправы

Для приготовления и в качестве заправки используйте максимально свежее нерафинированное оливковое масло и лимон. Для придания вкуса используйте острые соусы, тамари, горчицу и другие приправы, которые не содержат химикатов, искусственных жиров или сахара. Натуральные специи включают в себя базилик, карри, укроп, чеснок, имбирь, хрен, мяту, мисо, горчицу, перец, петрушку, розмарин, сою, тамари, полынь, эстрагон и тимьян.

## Предпочтительные варианты ужина

**Вариант № 1:** целые порции рыбы, индейки, куриного мяса или постной говядины с большими порциями овощей и салата.

## Менее предпочтительные варианты ужина

**Вариант № 2:** рыба, индейка, куриное мясо с овощами и небольшими порциями продуктов, содержащих углеводы и крахмал, или коричневым, басмати или жасминовым рисом.

**Вариант № 3:** вегетарианские блюда: маленькие порции коричневого, басмати или жасминового риса с бобами или овощами.

**Легкая закуска:** овощи и / или увеличенное количество белков (низкое углеводов).

## ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Больше энергии

Некоторым, которые затрачивают в течение дня больше энергии, например спортсменам или людям, которые подвержены физическим нагрузкам, требуется употреблять больше продуктов категории углеводов. Так как наш организм имеет способность хорошо усваивать только определенное количество потребляемых пищевых элементов за один прием, раздельное питание будет в этом случае наилучшим способом добавления в ежедневный рацион больше энергетической пищи.

Для тех, кто испытывает интенсивные силовые нагрузки или занимается спортом, рекомендуется употреблять углеводы сразу же после работы или занятий.

Органы пищеварения являются самыми главными в выработке энергии. До тех пор пока вы занимаетесь деятельностью, которая отнимает у вас много сил, вы будете получать дополнительную энергию только благодаря правильному питанию (а не тому, что вы много едите).

### Больше мускулатуры

Если вам необходимо или у вас есть желание нарастить мускулатуру и стать более сильным, вам следует добавить в рацион больше белков и углеводов. Это наиболее эффективно, так как белки являются строительными материалами мускулатуры, а углеводы укрепляющими. Раздельное питание необходимо для добавления в рацион больше белков, так как эффективное усвоение белков за один прием пищи ограничено. Наиболее благоприятное время для добавления белков и углеводов:

- После завтрака: белки
- После обеда: белки / углеводы
- После ужина : белки

### Дети

Правильное питание в детском возрасте является наиболее важным, так как их ТОО формируется исходя из того, что они употребляют в пищу. К сожалению, сейчас существует тенденция кормить детей не более на-

туральной рафинированной пищей, чем питаются сами взрослые. Разрушенные надежды, которые Господь когда-то возлагал на их идеальные маленькие тела, могут повлиять плачевно на их будущее.

Несмотря на то, что пока их организм справляется с превышенным уровнем сахара, химикатов и химических добавок, содержащимся в продуктах, которые они употребляют, в конце концов организм не сможет бороться и ослабнет. В итоге такая «детская диета» приведет к возникновению симптомов болезней, связанных с отравлением организма. Многие известные детские проблемы со здоровьем и заболевания, такие как различные инфекции, аллергия, ангина, тонзиллит, возбужденное состояние и плохая успеваемость, непосредственно связаны с неправильным питанием ребенка.

Дети нуждаются в пище от Бога, пожалуй, больше всех других. Формирование с детства тела ребенка посредством пищи от человека, а не пищи от Бога, рекомендуемой антидиетой ТООБ, не только окажет непосредственное влияние на здоровье ребенка, но и ограничит его жизненный потенциал.

## **НЕОБХОДИМЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

### **Правила, которые помогут вашим детям жить согласно антидиете ТООБ**

Многие заболевания или проблемы со здоровьем, которые в последствии отразятся на вашем организме или даже могут привести к летальному исходу, начинают формироваться еще в детстве. Большинство продуктов детского питания менее полезны и экологически безопасны, чем даже сама упаковка, в которой они продаются.

Как правило, питание детей обычно состоит, в основном, из пищи от человека. В результате в системе молодого организма ребенка начинают размножаться жировые клетки, образуются тромбы в артериях из-за избыточного холестерина, засоряются и выходят из строя органы пищеварения, а также начинают накапливаться токсины.

Так как детей особенно трудно усадить за стол, необходимо выбрать наиболее легкий путь — использовать продукты, которые им наверняка понравятся и которые можно легко и быстро приготовить. Нет ничего проще на завтрак как открыть коробку сладких овсяных хлопьев, насыпать их в миску и добавить туда немного молока (что наверняка понравится вашим детям), чем тратить время и варить овсяную кашу и добавлять туда кусочки фруктов, что наверняка не очень понравится вашим детям.

Как бы то ни было, запомните, что эти сладкие хлопья, которые могут быть сделаны в виде зеленых, голубых и оранжевых фигурок героев любимых мультиков, содержат так много сахара, красителей, консервантов и химикатов, что удивительно, как ваши дети остаются в живых после завтрака и еще ходят в школу. Тем не менее гораздо безопаснее и полезнее кормить их именно такой пищей.

Дети нуждаются в пище от Бога гораздо больше, чем взрослые, но никак не меньше. Несмотря на то что они отдают предпочтение этой современной чрезмерно сладкой, пережаренной, жирной пище с добавлением красителей, они не только станут питаться здоровой пищей, но и будут просить у вас добавки. Употребляя более натуральную пищу, они вскоре пристрастятся к ней, и их зависимость от соли и сахара постепенно сойдет на нет.

Пока родители обеспокоены тем, что их дети не захотят и не будут есть здоровую и питательную пищу, реальность заключается в том, что они не дадут себе умереть с голода.

Существует несколько способов, как обхитрить детей, которые я использовал, чтобы помочь детям осознать, как вредна пища от человека и почему они должны начать питаться пищей от Бога.

Я начал с того, что объяснил им вред «разноцветной» пищи: «Краска, которая находится в ваших любимых продуктах, ничем не отличается от той, которую добавляют в карандаши или фломастеры!». Когда они поняли, что выпить стакан апельсиновой содовой или съесть синий леденец, это все равно что выпить апельсиновый карандаш или съесть синюю ручку, у них пропало желание употреблять подобную пищу.

Мне также нравилось читать им иногда состав продуктов на упаковке, а затем показывать, какие вещества у меня хранятся в гараже или дома в качестве настольных принадлежностей, которые изготовлены из таких же ингредиентов. Хорошим методом было показывать им, что съесть мороженное, пирожное или фаст-фуд, это все равно что выпить скипидар, чернильницу или съесть карандашные стружки!

Магазинный сок в пачках — это наиболее популярный продукт, используемый родителями во всем мире. Проблема заключается только в том, что ненатуральный сок стерилизованный и содержит намного больше сахара, чем свежавыжатый. Чтобы сделать этот напиток более безопасным, его следует разбавлять в равных пропорциях с водой, таким образом разбавляя концентрацию сахара. Если сначала налить воду а затем сок, вкус не изменится и дети ничего не заметят. (Просто не давайте им увидеть, как вы это делаете).

Чтобы отучить детей от коровьего молока и молочных продуктов, приведите их на молочный комбинат и спросите, хотели ли бы они

выпить молоко прямо из вымени коровы. Шансы велики, что немногие из них скажут «да».

Различные закуски можно покупать в магазинах здоровой пищи. Несмотря на то, что эти «деликатесы» все же продолжают оставаться рафинированными, в них нет большого количества химикатов и в отличие от искусственных фабрикатов они обладают некоторой пищевой ценностью.

Если дети привыкнут к антидиете ТОБ, они впредь будут покупать и употреблять только натуральную пищу, что отразится не только на их жизни, но и на их долголетию.

Позвольте вашим малышам узнать, что пища от Бога — эта та пища, которую нам велел употреблять Господь. Они кормят своих рыбок «пищей для рыб», а собак «пищей для собак». А Бог хочет их кормить пищей для людей.

## **Аллергия и заболевания**

Каждый имеет повышенную чувствительность к определенным видам продуктов. Чаще всего наш организм реагирует на пищу от человека. Как бы ни было, встречается аллергия и на натуральные продукты.

Если вы употребляете пищу, которая вызывает реакцию в вашей пищеварительной или иммунной системе, у вас могут появиться множество симптомов болезней, а также вероятность серьезных проблем со здоровьем. Такая пища может так же нарушить иммунитет и оказать негативное влияние на вашу способность к выздоровлению.

По причине слаборазвитой иммунной системы и ее защитных функций, а также плохой усвояемости дети особенно часто страдают от аллергии на пищу.

Многие распространенные заболевания, которые обычно лечатся с помощью лекарств и хирургического вмешательства, а иногда и совсем не лечатся, являются причиной неправильного питания многих людей. И если причина возникновения аллергии у детей очевидна, состояние здоровья многих взрослых людей можно также оценить исходя из того, чем они питаются.

Сахар, искусственные заменители сахара, молочные продукты, рафинированная пища, химикаты, красители, консерванты, жареная пища, кофеин, мясо, алкоголь и белая мука, взятые из списка наиболее распространенных продуктов от человека, а также яйца, цитрусовые фрукты, пшеница, рожь, соя, арахис, кукуруза и земляника, являются наиболее известными ненатуральными и натуральными продуктами, которые могут стать причиной возникновения аллергии. Сюда также можно от-

нести неправильное сочетание продуктов или неправильное время их употребления.

В редких случаях пищу от Бога рекомендуют полностью исключить из рациона. Обычно ее следует употреблять только в умеренных количествах в необходимое время согласно руководству антидиеты. Но довольно часто в случае аллергии на пищу от человека, ее следует полностью исключить из рациона или употреблять согласно разделному питанию. Если вы заметите, что почувствовали себя не очень хорошо, после приема определенной пищи, ее потребление следует либо ограничить, либо исключить полностью.

## Пример на своем собственном опыте

Однажды, когда я завтракал в одном ресторанчике, я случайно услышал, как за столиком напротив одна женщина жаловалась своим друзьям, что ее трехлетний маленький сын, который также сидел с ними, все время болел астмой и аллергией. Я сразу же решил посмотреть, чем питался ее мальчик. Как я и предполагал, этот бедный малыш ел бекон, сосиску и поджаренные тосты из белого хлеба с маслом, запивая все это стаканом коровьего молока. «На десерт» он принимал какие-то прописанные врачом медикаменты и полную ложку вязкой микстуры пурпурного цвета.

Если ребенок и чувствовал себя хорошо до еды, то после уже наверняка нет. Этот малыш не был болен; его организм отравляли. У меня возникло желание подойти и объяснить им, что ему не нужны были лекарства; в его завтраке было и так достаточно химикатов, чтобы вылечить даже слона.

Один банан и одна порция овсянки — вот какое самое лучшее лекарство для ребенка.

Многие чудесные исцеления случались с людьми, которые придерживались антидиеты. И опять я повторяю, антидиета не вылечит вас от самого себя. Что она может сделать, так это сломать преграды, которые препятствовали нормальному функционированию вашего организма, и позволить вам исцелить свое ТОБ.

Самые удивительные чудеса, которые случались с людьми, соблюдавшими антидиету, это то, что вы никогда не услышите. Вы никогда не услышите от людей, которые всю свою жизнь правильно питаются, о их плохом самочувствии или болезнях.



## 8 ПОТЕРЯ ВЕСА

Есть как слон... и выглядеть как газель

Я был спортсменом-любителем реслинга на протяжении учебы в неполной средней школе, средней школе и колледже, а также в течение нескольких лет после колледжа. Я обычно выступал в весовой категории, которая была на пятнадцать или двадцать фунтов ниже моей обычной «блуждающей» нормы веса. Во время сезона борьбы мне иногда приходилось заниматься силовыми тренировками два или три раза в неделю. В результате выясняется, что я неправильно питался в течении двадцати лет своей жизни. Наряду с тем, что появление лишних килограмм было не чем иным как истинной пыткой, реслинг превратился для меня в настоящую лабораторию по снижению веса.

В средней школе я соблюдал диету в полном неведении. В тот период жизни потеря веса была чрезвычайно тяжела для меня и я терпел многочисленные боли и страдания. Когда вы так же молоды, как я был тогда, вы хотите есть как слон, а выглядеть как газель — стройным, мускулистым, быстрым и трудно сбиваемым с ног. Этого не происходило до того как прошло несколько лет после колледжа и я наконец-таки научился правильно питаться. Узнав, что следует есть и в какое время это необходимо употреблять, я смог сбросить даже больше веса, чем раньше, в более короткие сроки и увеличив почти вдвое свой рацион.

Результаты моей лаборатории по реслингу показали мне, что питаться правильно не значит подвергать себя лишению. Сегодня я могу есть больше, а вешу меньше. Теперь я могу есть как слон... а выглядеть как газель.

## ШАГ ПЕРВЫЙ

Перейти с пищи от Человека к пище от Бога — это первый шаг к потере веса. Большинство людей, страдающих от избыточного веса, подвергают свое тело отравлению и засорению при употреблении пищи от Человека, которая не усваивается и накапливается в организме в качестве жира.

Пища от Бога не способствует накоплению в теле жира или отравляющих веществ. Она прекрасно усваивается, а ненужные элементы затем легко выводятся из организма. Пища от Бога не только не делает вас толстым или тучным, но она даже помогает вам мобилизовать и вывести из организма то, что отложилось в нем после употребления нежелательной пищи.

Антидиета (пища от Бога, употребляемая согласно Руководству антидиеты) — это то, как следует питаться нашему телу от Бога. Если вы будете точно следовать Антидиете, вы будете естественным путем приближаться к вашему идеальному весу. Если вы хотите слегка ускорить этот процесс, существует несколько подсказок:

Ниже перечисленные рекомендации помогут вам добиться более быстрых результатов:

- Исключите из вашего рациона тяжелые углеводы, такие как хлебные, макаронные изделия и другие мучные продукты.
- Не употребляйте пищу, богатую углеводами во второй половине дня. Ограничьтесь только зелеными овощами в качестве углеводов на поздний обед или ужин (как указано в Руководстве Антидиеты).
- Пейте больше воды и овощных соков, меньше других напитков и совсем откажитесь от употребления таких стимулирующих напитков как кофе, содовая или чай.
- Сильно ограничьте — или совсем исключите — употребление пищи от Человека.

### Предупреждение и рекомендация Руководства по снижению веса

Избегайте недостатка пищи, который обычно сопровождается исключением из рациона какой-либо пищи, просто точно следуйте Антидиете ТООБ и больше двигайтесь (см. Часть 3, программа Упражнения от Бога). Если вы будете больше двигаться, это позволит вашему организму сжигать лишний жир и калории, что приведет к снижению веса.

Начните следовать плану антидиеты, будьте терпеливы и старайтесь больше двигаться. Это не только ускорит процесс снижения веса, но также укрепит ваше здоровье.

## МЕТАБОЛИЗМ НЕ ТЕРПИТ ИЗВИНЕНИЙ

### Законы термодинамики и синдром плохой генетики

Единственный фактор, вовлеченный в процесс, который стал для человека непреодолимой проблемой с весом, — это нечто, называемое обменом веществ. Обмен веществ заключается в том, сколько калорий ваше тело сжигает в состоянии покоя или при физических нагрузках. Этот процесс в основном обусловлен в какой-то степени уровнем гормонов в организме и интенсивностью, с которой клетки поглощают и используют энергию в виде калорий.

Общее заблуждение по поводу обмена веществ заключается в том, что как будто бы некоторым людям «повезло» и у них хороший обмен веществ, а некоторым «не повезло» и у них плохой обмен веществ. В то время, как некоторые люди, у которых вес заходит далеко за пределы «идеального», винят во всем синдром плохой генетики (СПГ) и утверждают, что они родились с «плохими железами», реальность состоит в том, что единственные железы, которые можно приписать сюда, это слюнные.

И хотя у некоторых людей бывает генетическая тенденция к сжиганию меньше энергетических калорий или к отложению больше жировых тканей, чем у других, во многих случаях обмен веществ, быстрый он или медленный, полностью зависит от индивидуального человека. Поверье: то, что существуют люди, которые едят как птички, но не могут сбросить вес — это просто выдумка. Существует нечто, что называется законом термодинамики, который гласит: если тело от Бога сжигает больше калорий, чем употребляет, оно сбросит вес; и если тело от Бога потребляет больше калорий, чем сжигает, оно наберет вес.

Истина обмена веществ заключается в том, что скорость и эффективность, с которыми ваше тело сжигает жиры и калории, устанавливаются скорее вашим образом жизни, чем генетикой. Движение, многократный прием пищи, употребление пищи в нужное время дня были созданы Богом для правильной работы пищеварительной системы, которая ускоряет или нормализует обмен веществ и приводит ваше ТООБ к нахождению или установлению идеальных пропорций мускулатуры.

Рекомендации антидиеты наряду с интенсивным движением, соответствуют всем необходимым требованиям, необходимым для того, что-

бы заставить закон термодинамики работать в вашу пользу, а также увеличить до максимума потенциал вашего обмена веществ.

Несмотря на то, что выбрать себе стройных родителей — это, возможно, самый идеальный способ самого интенсивного сжигания жиров и калорий, в конечном счете выясняется, что ваше тело никогда не «страдает» от «неудачи» или СПГ. Если у вас более вялые мышцы, чем следовало бы иметь, шансы велики, что вы не родились с такой мускулатурой, а скорее приобрели ее. Хорошая новость заключается в том, что благодаря закону термодинамики а также антидиете, созданными Богом, вы можете все исправить.

## Погсказка руководства

Ключ к изменению веса и сохранению желаемых результатов заключается в умении увеличить до максимума процесс обмена веществ вашего ТООБ с помощью движения и соблюдения рекомендаций Антидиеты. Несмотря на то что хорошая генетика оказывает положительный эффект, в конечном счете, если окажется, что вы имеете избыточный вес, это значит, вы не соблюдали закон термодинамики.

## Преодоление синдрома плохой генетики (ПСПГ)

Многие члены моей семьи являются полными и / или, как говорится, «мягкими», и у меня были точно такие же генетические тенденции. К счастью, открыв для себя антидиету и начав выполнять упражнения от Бога, я смог преодолеть свой СПГ, выбрав для себя совсем иной путь. Мне удалось придерживаться моего выбора ежедневно для сохранения своей стройной фигуры. Я работал с пациентами, которые жаловались, что как бы они ни старались питаться правильно, они не могут сбросить вес благодаря своему СПГ. Это могло оказаться правдой. Так как у всякого правила — закона термодинамики — есть всегда исключения. На самом деле, когда я проходил мимо их припаркованных машин на автостоянке, я нередко замечал проблему, которую я уже открывал для себя, — разбросанные по сиденью фантики от конфет или упаковки от фаст-фуд, о которой они ничего не писали в их дневниках питания. (Может, они полагали, что это не считается, так как они ели всю эту пищу в машине?) Многие люди, с которыми я работал и которые полагали, что страдают от СПГ, вскоре обнаруживали, что эти тенденции плохой

генетики могут быть преодолены. Например, однажды ко мне на прием пришла одна молодая пара, объяснив, что они оба воспитывались в семьях «больших людей», и в результате этого нетрудно объяснить причину своего избыточного веса. С тех пор как эта пара поженилась, они оба стали набирать вес, как одна команда. Полагая, что это происходит из-за их СПГ и что их рок — это ожирение, они чувствовали себя беспомощными что-либо изменить.

Я рассказал им похожую историю, как мне удалось преодолеть свои собственные проблемы, связанные с происхождением, и это вдохновило их попробовать начать придерживаться некоторых пунктов плана антидиеты или приступить к выполнению некоторых физических упражнений, таких как езда на велосипеде и игра в теннис. После того как они в течение шестидесяти дней соблюдали всего некоторые рекомендации антидиеты и выполняли упражнения только несколько раз в неделю, они пришли ко мне на прием и выглядели потрясающе. Они стали на весы: он потерял шестьдесят три фунта, а она потеряла двадцать!

А представьте себе, если бы они полностью следовали руководству!

## ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ БОРЦА СУМО

Борцы сумо в Японии — самые лучшие знатоки по набиранию веса в мире. Их спорт заключается в технике, которая требует огромной тяжести. Чтобы иметь преимущество над соперником, необходимо набрать как можно больше фунтов веса на каждый дюйм своего тела. Таким образом, чем больше они будут, тем лучше.

Пока некоторые люди озабочены приобретением веса, многие мечтают избавиться от дюйма (или лучше двенадцати). Существует только один способ понять, как сбросить вес, — это научиться его набирать. Никто не знает, как набрать вес, лучше, чем борцы сумо.

### День из жизни спортсменов сумо

Чтобы добиться лучших результатов в ваших стремлениях потерять вес, вам полезно будет узнать все возможное об образе жизни спортсменов сумо — и затем делать все то же самое в точности до наоборот.

#### Время до обеда

1. Проснуться и есть.
2. Вздремнуть.
3. Тренировка сумо.

### **Время после обеда**

1. Есть.
2. Спать.

Борцы сумо редко, если не сказать никогда, меняют свой рацион. Стандартная пища спортсменов сумо состоит из больших порций жирного мяса в сочетании с большими порциями тяжелых углеводов.

## **Шесть секретов борцов сумо для набора веса**

1. Есть много жирной пищи в сочетании с углеводами.
2. Всегда спать после приема пищи.
3. Стараться как можно реже подвергаться физическим нагрузкам в течение дня.
4. Есть только два или три раза в день.
5. Есть пищу большими порциями.
6. Никогда не менять свой обычный рацион.

## **9 ПРАВИЛА УЛУЧШЕНИЯ ПИТАНИЯ**

### **КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ РАЦИОН**

Когда в начале своей карьеры я приступал к работе с людьми, чтобы помочь им изменить свои привычки в еде, обычно это заканчивалось полнейшей неудачей. Стандартный метод изменения питания — это взять существующую диету какого-либо человека, выкинуть ее в мусорку и затем вручить ему совершенно новую программу питания.

Этот так называемый метод «долой старый, да здравствует новый» вызвал у большинства моих пациентов вместо потери веса, наоборот, приобретение лишних восьми фунтов только за один квартал. Даже люди, больные раком или диабетом, не захотели бы следовать моей диете. Они бы лучше умерли. Ни один из моих пациентов, кому я предлагал план совершенно нового для них питания, по какой-либо причине никогда не придерживался его больше нескольких дней или недели.

Следоват совершенно новому рациону питания является делом чрезвычайно сложным. В некоторых случаях это даже невозможно. Вот почему я разработал «Правила улучшения питания», дабы помочь людям постепенно перейти на употребление здоровой пищи. В результате использования правил улучшения питания мне удалось добиться результатов примерно у тысячи своих пациентов, которые полагали, что они никогда уже не будут стройными и здоровыми, и попытки которых улучшить свое питание когда-то кончились поражением.

Для изменения привычек плохого питания, а также чтобы приблизить свой рацион к более здоровой пище, рекомендованной антидиетой, используйте нижеперечисленные правила улучшения питания. Таким образом, это облегчит вам постепенный переход на новое питание, и вы поймете, что делаете все лучший и лучший выбор в еде, а также ощутите улучшение здоровья и внешности, которого вы так давно пытались добиться.

## Правило добавления

Достижение правильного питания — это достаточно долгий процесс. Для эффективности и долговечности изменения должны происходить постепенно, дабы не травмировать систему головного мозга. К тому же согласно правилу, вместо того чтобы исключать из употребления вредные продукты, вам будет необходимо добавлять в ваш обычный рацион полезную пищу. Таким образом, тот из вас, кто пьет диетическую содовую и ест конфеты на завтрак каждый день, не только избавится от этой пагубной привычки, но также начнет употреблять только фрукты утром. А если нет, то вы в скором времени покинете этот свет (или же ваш мозг не выдержит и взорвется). Как вы думаете, что наступит раньше?

Что по правилу добавления вы должны сделать, так это добавить яблоко к вашему завтраку, состоящему из колы и конфет. Согласно правилу добавления, вы не исключаете; вы добавляете.

Многие люди перекормлены, но страдают от дефицита питательных веществ. Их рацион не содержит питательной ценности. Некоторые современные диеты вовсе не включают потребление натуральных продуктов. Они состоят в основном из фаст-фуда, высококалорийной пищи, продуктов быстрого приготовления и рафинированной продукции. Такое питание содержит массу калорий, но совершенно лишено питательных веществ. Добавляя в свой рацион полезные для здоровья продукты, вы не только будете сыты, но также обеспечите свой организм питательными веществами.

Когда вам говорят, что вам «нельзя» что-либо, у вас появляется подсознательная тяга к этой вещи, и вы все больше и больше желаете получить ее. Как вы успели уже заметить, в антидиете нет «правила исключения». Запрещение имеет тенденцию вызывать негативные эмоции и мысли в головном мозге у человека. Система питания лучше реагирует на позитив, чем на негатив. Исключение из вашего обычного рациона вредной пищи гораздо труднее, чем просто добавлять в ваше питание полезные продукты и экономить время.

Таким образом, настройтесь скорее на позитив, чем на негатив. Чтобы сделать это, обратитесь к первому правилу питания, правилу добав-



ления. Добавление яблока в свой рацион не слишком способствует избавлению от негативных последствий потребления нездоровой пищи. Это способствует значительному увеличению питательной ценности всего вашего завтрака.

Со временем реакция вашего ТОБ на эти добавки будет такой позитивной, что оно потребует у вас употреблять больше здоровой пищи. Постепенно эти питательные вещества, которые были просто добавкой к пище, могут стать вашим основным рационом.

## Правило Замены

Мир полон соблазнительных угощений, которые влекут к себе и обещают мир наслаждений, но предлагают взамен очень мало питательных веществ. Традиционные предпочтительные соблазны, такие как пицца, мороженное, пирожные, содовая, поп-корн, фаст-фуд и другая бесполезная пища, в основном приводят к привыканию и создают таким образом настоящую дилемму при попытке сделать правильный выбор в еде. Чтобы помочь вам справиться с этими соблазнами и привыканием, антидиета предлагает использовать эффективную методику питания, известную как правило замены.

Многие продукты такой высококалорийной пищи в своем составе содержат ингредиенты, опасные для здоровья вашего ТОБ, такие как консерванты, добавки и гидрогенизированные масла.

Сегодня в современных магазинах здоровой пищи, а также в бакалейных отделах вам предоставлен выбор различных заменителей такой пищи, которая ничем не отличается по форме, виду и даже вкусу от подлинных продуктов.

Данные заменители продуктов относятся к категории пищи от Бога. Они все натуральные и по крайней мере обеспечивают организм некоторыми питательными веществами.

Таким образом, чтобы избавиться от тяги к этой нездоровой пище, которой вы набиваете животы, но не насыщаете питанием ваш организм, соблюдайте правило замены и начните заменять ее на более полезные для здоровья продукты питания. Замена жирной пищи, приводящей к возникновению многих заболеваний и появлению общей слабости, на более здоровые решения является легким и эффективным способом приступить к медленным и менее болезненным переменам в ваших привычках в еде.

Используя это правило, вы вскоре обнаружите, что становитесь все больше и больше удовлетворены своим новым выбором вместо прежних соблазнов. В конце концов вы придете к тому, что избавитесь от

всех своих прежних соблазнов. Для облегчения вашей задачи ниже представлен список традиционных соблазнов и их продукты-заменители.

## ЗАМЕНИТЕЛИ ПИЦЦИ

### СОБЛАЗНЫ / ЗАВИСИМОСТЬ

Пицца: покупная  
либо домашнего  
приготовления

Мороженное

Сладкие рафинированные  
блюда

Сахар

Соль

Сдобные десерты

### ЗАМЕНИТЕЛИ

Пицца из муки грубого помола, заправленная натуральным соусом и нежирным нерафинированным сыром

Немолочная и нежирная альтернатива (например, воздушный рис)

Любые блюда из натуральных злаков с рисовым или миндальным молоком.

Мед, свежавыжатый сок, нерафинированный кленовый сироп, патока, сироп дикого риса

Натуральные специи и приправы

Немолочные блюда из цельнозерновых химически безопасных злаковых культур, подслащенные медом или фруктами

Фаст-фуд-бургеры

Бургер с постным  
бифштексом из говядины,  
индейки  
или вегетарианский

Сыр

Нежирный сыр,  
брынза

## Правило снижения по 10-балльной шкале

Если считать по десятибалльной шкале, и соблазн — это 10, то избавиться от него будет особенно сложно. С другой стороны, если вам удастся снизить этот соблазн до 7 или 8 баллов, то время от времени вы сможете его контролировать. Если вам удастся снизить его до еще меньших баллов, то вы сможете почти полностью взять его под контроль.

Таким образом, правило снижения по десятибалльной шкале устанавливает, что если вы сможете снизить соблазны к еде с 10 баллов, у вас появится больше сил делать правильный выбор в питании.

Для достижения этого элементарного правила благоразумней будет стремиться опустить ваши соблазны до первого балла. Например, чашечка кофе — это напиток пищи от Человека, который перенасыщен стимулятором — кофеином, обычно сопровождается добавлением вредных для здоровья молочных продуктов и является утренней пагубной привычкой миллионов людей.

Когда любители кофе просыпаются утром, их соблазн к незапрещенному законом стимулирующему «наркотику» доходит до высшей отметки десяти баллов и ничто не может воспрепятствовать этому. Теплота, аромат, вкус, сладость сахара и нежность сливок — все это непреодолимый соблазн наряду со стимулирующим эффектом кофеина.

К примеру, если вместо этого они будут выпивать чашечку чая, настоящего на травах, с соевым молоком и медом, это может в некоторой степени заменить им вкус и теплоту кофе. И хотя эта чашка зеленого чая не может удовлетворить потребности заядлого любителя кофе, схожесть между чаем и кофе может привести к снижению вашего соблазна к этому напитку от 10 до 7 баллов. У них может по-прежнему остаться тяга к кофе, но снижение интенсивности соблазна позволяет им время от времени обходиться без него.

То же самое можно добиться при соблазне к мучным десертам. Когда тяга к вредному для здоровья сладкому достигает 10 баллов, вы можете воспользоваться долькой какого-нибудь фрукта или натуральными нежирными подсластителями для снижения этого соблазна до такого уровня, чтобы просто сказать ему «нет».

## **Любимое для всех: правило перерыва в питании (можно то, что сильно хочется)**

Правильное употребление полезной для здоровья пищи как способ поддержания постоянных нужд организма ТООБ в питании — это непростая задача. Включение в рацион пищи от человека — это долгий процесс, для успешного достижения которого требуются значительные изменения в образе жизни. На самом деле избавление от пагубных привычек занимает годы. Это происходит по той простой причине, что если нам требуются годы, чтобы приобрести пагубные привычки в еде, нам также понадобится много времени, чтобы окончательно избавиться от них и приобрести новые, на этот раз уже полезные.

Когда питание приводит к сильному нервному напряжению, это может негативно отразиться на полезных его свойствах. Правило перерыва в питании было создано специально для того, чтобы снизить это напряжение при смене рациона питания.

Многие люди сидят или уже не сидят на диете. Антидиета, вообще-то, это вовсе не диета. Она является способом питания, который должен сохраниться на всю вашу оставшуюся жизнь. Не имеет значения, насколько успешно проходит ваша работа, вам время от времени необходимо делать перерыв. Правило перерыва в питании подразумевает под собой употребление какого-либо продукта или целого блюда или даже посвящение целого дня питанию, которое не подходит под определение «идеальный выбор», что происходит в обязательном порядке. Понятие: «Если сильно желать, значит уступать», является мифом, если не сказать «обманчивым», так как время от времени неправильно питаться — это часть плана антидиеты ТООБ.

И хотя время от времени вам будут необходимы спонтанные перерывы в питании, запланированные перерывы являются наилучшими. Таким образом, если, например, предположить, что вы любитель мороженого и будете есть его каждый день, это не только не будет являться правильным питанием антидиеты ТООБ, но будет способствовать появлению у вас лишнего веса.

Как бы там ни было, при использовании правила перерыва в питании, вы можете запланировать на короткие сроки то время, когда вы

будете есть мороженое. Вы можете решить: «Я буду есть мороженое только по средам и воскресеньям». Затем во вторник, если вам захочется вашего любимого лакомства или кто-нибудь предложит его вам, вы сможете устоять и ответить: «Нет, спасибо, я ем мороженое только по средам или воскресеньям».

Некоторые соблазны являются такими сильными, что им очень трудно противостоять. С помощью недолгосрочного планирования вы можете помочь себе преодолеть соблазн и подождать день или два.

Важно постоянно делать короткие перерывы при правильном и здоровом питании. Как бы там ни было, с помощью правила перерыва в питании вам, возможно, удастся полностью избавиться от некоторых действительно пагубных ваших привычек. В конце концов вы будете откладывать свои пристрастия все больше и больше на долгий срок, пока в итоге вы сможете совсем о них забыть.

Еще одним преимуществом этого правила является то, что когда вы выделяете только определенные дни на удовлетворение своих желаний в еде, вы вскоре почувствуете, что именно в это время, после употребления этой вредной для здоровья пищи, вы чувствуете себя не очень хорошо. Вы можете также обнаружить, что у вас возникают аллергические реакции на эту «временную» пищу, о которых вы даже и не подозревали, когда смешивали ее с употреблением других продуктов.

Вам следует неправильно питаться только время от времени, а не полностью бросать антидиету ТООБ.

Необходимо желать, но не уступать. Делайте перерывы время от времени, но затем снова возвращайтесь к работе. В конце концов это правило приведет вас к тому, что вы будете наслаждаться жизнью даже без так называемых своих «перерывов».

## **Правило использования приправ**

В начале многие полезные для здоровья продукты питания могут показаться не такими уж и аппетитными. Пища от Бога имеет тенденцию быть менее вкусной и насыщенной, чем пища от Человека, напичканная всевозможными добавками, сахаром, солью и жирами, что придает ей более приятный и изысканный вкус, но не делает ее более полезной. На самом деле натуральная пища действительно очень вкусная, просто наши вкусовые ощущения притуплены этими всевозможными ароматизаторами и специями пищи, сделанными руками человека.

Для того чтобы сделать здоровую пищу более приятной на ваш испорченный, притупленный вкус, обратитесь к правилу использования приправ.

Например, блюда из овсяной крупы — это полезный для здоровья завтрак, обычно не содержащий токсичных пищевых добавок, которыми насыщены другие наши привычные продукты на завтрак, такие как кукурузные хлопья и пончики. Проблема заключается в том, что овсянка сама по себе не содержит особого приятного аромата или вкуса, а заправленная коровьем молоком, маслом или сахаром пищи от человека, может оказывать негативное влияние на наш организм. Овсяная каша на воде — это лучшее решение на завтрак для многих людей. Но даже самые заядлые любители овсяных блюд на завтрак устали бы от такой простой пищи каждый день. Чтобы хоть как-то разнообразить эту трапезу и сделать ее более аппетитной, просто приготовьте себе «королевскую овсянку».

Королевская овсянка — это ваше стандартное блюдо из овсяной крупы, приправленное различными продуктами здорового питания. Добавление фруктов; соевого, миндального или рисового молока; орехов, корицы, гранолы, натурального, свежего масла или натуральных злаков является наилучшим способом заправить это блюдо и сделать его более приятным на вкус, не причиняя при этом вреда организму. Добавление в ваш завтрак полезных для здоровья питательных продуктов является одним из способов преодолеть соблазн выпить чашечку кофе и съесть пончики на завтрак, который остался у вас от «прошлой» жизни.

При заправке пищи натуральными продуктами долгосрочная цель правильного питания может быть достигнута скорее, чем при исключении из питания вредных для здоровья продуктов.

Со временем, после использования пищи от Бога, к вам в конце концов вернуться ваши естественные вкусовые ощущения, и натуральная пища будет приносить вам только наслаждение.

## **Правило оставаться сытым**

Выбор пищи обусловлен чувством, называемым «голод». Когда чувство голода в вашем организме растет и достигает высшей отметки, сделать правильный выбор в еде становится практически невозможно. Вот почему исходя из правила оставаться сытым, для улучшения своего питания необходимо прежде избавиться от постоянного чувства голода.

Регулярное потребление здоровой пищи в правильное время дня приводит к достижению баланса между чувством сытости и удовлетворенности питанием. С другой стороны, ограничение в пище и чувство постоянного голода могут привести к «истощению» организма, который будет требовать у вас употребления достаточно большого количества пищи для его насыщения.

В этом случае насытиться вы сможете в большинстве случаев только жирным, рафинированным фаст-фудом. Чтобы избежать потребления этой высококалорийной пищи, всегда оставайтесь сытым волей Господней, пищей от Бога.

## Правило многократного питания

Для выполнения правила сытости необходимо тоже усвоить правило многократного питания. Этот последний метод достижения правильного питания сводится к тому, что для избежания невыносимого чувства голода, который также ассоциируется с потерей веса, питание в течение дня должно быть разбито на многократный прием более натуральной пищи в небольших ее количествах.

Многие люди привыкли питаться два или три раза в день, потребляя достаточно большие порции продуктов. Но как бы там ни было, наше тело лучше усваивает небольшие количества пищи, которая употребляется с перерывом в несколько часов. Большие количества пищи не могут быть полностью усвоены организмом и имеют следствием потери энергии, нарушения функции пищеварительной системы и появление жировых отложений. Большие периоды между питанием замедляют процесс обмена веществ и приводят к менее интенсивному сжиганию калорий.

Многократное питание в маленьких-средних порциях забирает меньше энергии у системы пищеварения и ускоряет обмен веществ. Для достижения максимальных результатов при соблюдении антидиеты тела от Бога старайтесь питаться четыре-шесть раз в день.

## КАК Я ЕМ

### От нездоровой пищи к антидиете

Мой обычный рабочий день начинается с овсянки. Будучи бывшим любителем сахарных хлопьев, завтрак для меня был самым сложным временем для внесения изменений. Я помню, как я просыпался и первыми моими словами были: «О нет, только не овсянка!».

Теперь я могу честно признаться, что блюда из овсяной крупы и других злаковых культур являются моими любимыми на завтрак. Для разнообразия я обычно использовал один из следующих вариантов:

- Вареная каша из овсяной необработанной крупы или хлопьев, заправленная подливкой из льняных семян (натуральные жиры омега-3), подслащенная миндальным маслом (натуральные жиры

рН баланса естественной среды) и половинкой банана, изюмом или медом.

- Жасминовый рис или другие блюда из круп, как например киноа (вкусная каша из крупы грубого помола, которая напоминает по вкусу пшеничную сечку и продается во всех магазинах здоровой пищи), или вместо этого толченая пшеница либо каша из смеси двух круп. Подсластить их можно миндальным маслом.
- Блюда из овсяной крупы или другие каши, приготовленные с гранолой, заправленные миндалем или миндальным молоком («королевская овсянка»; см. «Правило использования приправ» на стр. 140).
- Иногда на завтрак, если я чувствую, что мне необходимы белки, я сокращаю количество пищи категории углеводов или, когда просто мне этого хочется, ем меньше овсянки с омлетом из одного яичного желтка и 3-4 яичных белков.

Если я завтракаю вне дома, я обычно заказываю брокколи с омлетом из шпината, приготовленного из одного яичного желтка без добавления продуктов категории углеводов или хотя бы одну булочку или оладушек в качестве компенсации соблазна в дни перерыва. (см. «правило перерыва в питании» на стр. 139)

Затем ближе к обеду, уже в офисе, когда уже прошло три или четыре часа после завтрака, проголодавшись, я съедаю порцию фрукта, еще немного порции каши из круп или рисовые лепешки с миндальным маслом. В нерабочие дни я предпочитаю съесть сначала фрукт, а затем, чуть позже, порцию овсянки.

В обед я ем большую порцию овощей с жасминовым рисом (я обожаю жасминовый рис) или рисом басмати, картофелем, топинамбуром или кускусом. Для добавления белков в свой рацион я использую бобы или яичные белки и один яичный желток.

Если я обедаю вне дома, я ем небольшое количество рыбы или куриного мяса с салатом Цезарь и тушеными овощами и картофелем, либо топинамбуром. Ближе к вечеру, пред тем как отправиться после работы домой, я ем дополнительную порцию пищи категории углеводов, чтобы насытить свой организм и восполнить запас потраченной энергии под конец рабочего дня. Мой полдник — это последняя трапеза, насыщенная углеводами за весь день.

Избавиться от тяги к употреблению пищи, богатой углеводами, в обед и вечером было для меня так же трудно, как переключиться с кукурузных хлопьев «Фрутти Пибблз» на овсянку. Я обычно приходил домой уже поздно вечером, сильно проголодавшись, и налегал на мучные, ма-



каронные изделия, рис и картофель, чтобы досыта наесться и получить наслаждение от вкусной и разнообразной пищи. Мне потребовалась уйма времени, чтобы избавиться от этой пагубной привычки.

Ключом к этому для меня стали правила: «Оставаться сытым» и «Многократного питания» (см. стр. 141 и 142). Так как орехи и овощи не содержат большого количество углеводов, я стал брать их с собой на полдник. Это позволило мне избежать потребления пищи, насыщенной углеводами вечером, а также оставаться сытым. Когда время приходило ужинать, я уже не чувствовал такого чувства голода, как раньше, и теперь мне легче было устоять перед пищей категории углеводов и удовлетворить себя кусочком лосося, салатом и небольшим количеством овощей.

Один или два дня в неделю я посвящаю пище с пониженным содержанием углеводов. В эти дни я ем животные белки три или четыре раза в день и обхожусь без картофеля и риса на обед. С другой стороны, раз в неделю я полностью исключаю из своего питания животные белки, чтобы позволить моему организму очиститься и отдохнуть от пищи, которую Господь не создал для питания нашего тела от Бога.

Когда я ужинаю вне дома, я обычно заказываю рыбу или мясо курицы, салат и прошу у официанта (ки) не подавать мне на гарнир рис или картофель, а вместо этого положить мне побольше овощей, чтобы избежать употребления пищи, содержащей тяжелые углеводы, вечером, в виду их плохого усвоения. (см. Руководство антидиеты на стр. 105).

Чтобы удовлетворить свои потребности в жирах, в обед я предпочитаю готовить на свежем оливковом масле и заправлять им салат. На полдник я использую сочетание сырых и поджаренных грецких орехов, миндаля, кешью и тыквенных семян.

Так как приготовление может нарушить питательную ценность продукта и убить ферменты, необходимые для правильного его усвоения, я стараюсь регулярно употреблять какие-либо продукты в сыром виде, как например, фрукты, овощи, орехи и семена. Но как бы ни было, сырые продукты затрудняют хорошее их усвоение, таким образом, я стараюсь добавлять в свой рацион слегка протушенные овощи, обжаренные орехи и семена.

Мой метод питания помогает мне получать огромное количество жизненной энергии. Если я перестану придерживаться антидиеты, я смогу сразу же почувствовать изменение состояния своего здоровья. Через несколько дней я почувствую общую слабость, у меня будет рассеянное внимание и я стану хуже выглядеть, а также буду испытывать проблемы с пищеварением и определенный упадок сил.

Я действительно делаю перерывы в своем питании и время от времени перестаю употреблять здоровую пищу. На выходные я позволяю себе питаться далеко не идеально. Однако на протяжении нескольких лет

соблюдения антидиеты у меня пропала необходимость делать многие из моих прежних «перерывов» и мои пристрастия постепенно превратились в правильную и здоровую пищу, пищу от Бога.

Обычно мои перерывы в питании сводятся к употреблению заменителей вредной пищи, таких как нежирного йогурта, печенья, хлебных и макаронных изделий из муки грубого помола. Один или два раза в месяц или по какому-нибудь особому случаю я действительно беру перерыв в питании и позволяю себе съесть сытный десерт или тяжелый, богатый углеводами ужин.

Со временем я стал все меньше и меньше делать перерывы в питании, так как я пришел к тому, что то мучение, которое мой организм испытывал после употребления пиццы и кукурузных хлопьев «Фругги Пebbлз», уже больше не стоили прежних «удовольствий». Я также люблю есть очень много, и питание пищей от Бога согласно Руководству Антидиеты является единственным способом, когда я могу себе позволить есть что мне хочется и выглядеть так, как мне хочется.

# 10 СОЗДАНИЕ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ АНТИДИЕТЫ

## ПРОСТЫЕ МЕНЮ И УЛУЧШЕННЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

**Пример 1:** есть то, что вам нравится, но следовать Руководству антидиеты, чтобы в правильное время употреблять углеводы, белки и жиры.

Не меняйте свой обычный рацион, но придерживайтесь Руководства питания. Даже если ваша пища далека от идеала и вы используете слишком большое количество жиров на завтрак и на обед, за счет правильного употребления углеводов и белков вы добьетесь хороших результатов. Со временем вы можете начать добавлять в свой рацион все больше и больше здоровой пищи и уменьшать количество жиров утром и в обеденное время и достичь еще больших улучшений.

- Утро: пончики и кофе (высокое содержание углеводов)
- Обед: китайское блюдо с курицей (умеренное содержание углеводов, умеренное — белков и умеренное-высокое жиров)
- Вечер: стейк, салат и брокколи с сыром (низкое содержание углеводов, высокое — белков)

**Пример 2:** следовать Руководству антидиеты для употребления углеводов белков и жиров в правильное время и в правильном количестве и использовать некоторые правила улучшения питания.

**Утром** идеальным завтраком будет съесть кусочек фрукта натошак и затем, спустя два или три часа, порцию блюда из злаковых культур с

миндалем, миндальным маслом или подливкой из льняных семян. Если такой способ питания невозможен для вас, вы можете добавить фрукты в кашу или взять фрукт с собой для второго завтрака.

- Завтрак: Фрукты (дополнительное правило: добавляйте фрукты в ваш менее полезный выбор на завтрак)
- Два или три часа спустя: (правило использования приправ в пище) блюда из овсяной крупы, мед, обезжиренная гранола, подливка из льняных семян, свежесбитое сливочное масло (замена пищи на масло). Если вы не употребляли фрукты натошак, добавьте в ваше блюдо изюм или ягоды.
- Напитки: Горячий зеленый чай с миндальным молоком (замена пищи или правило снижения по десятибалльной шкале для употребления кофе)

**В обед**, если у вас есть немного времени, воспользуйтесь отдельным питанием, чтобы не совмещать углеводы и белки (правило многократного питания).

- Ленч: Брокколи, помидор и омлет со шпинатом (3-4 яичных белка; 1 яичный желток; сковородка смазанная топленым жиром или свежим оливковым либо кокосовым маслом) с небольшой порцией топинамбура.
- Обед: Еще немного топинамбура с подливкой из льняных семян и зеленые листья салата, политые свежим оливковым маслом, лимоном и / или уксусом.
- Полдник / поздний обед: Ассорти из орехов / семян: сырой, размоченный миндаль, тыквенные семена, семена подсолнечника и грецкие орехи (правило оставаться сытым, правило многократного питания)

**Вечером** следуйте следующим рекомендациям:

- Ужин: Полная порция (140-230 г) лосося с жареными цуккини, зеленым перцем, брокколи и цветной капустой
- Поздний ужин (необязателен): Еще одну порцию овощей и / или рыбы или горстку орехов / ассорти семян и зеленый чай (правило многократного питания).

**Пример 3:** употреблять пищу от Бога и следовать Руководству антидиеты.

- Завтрак: Полная порция блюд из цельнозерновых культур с миндальным маслом и одним целым яйцом (умеренное-высокое количество углеводов, низкое — жиров, низкое — белков)
- Два или три часа позже: фрукты
- Обед: Тунец с рисом басматти и салат из одного целого яйца, потертой свеклы, моркови, огурцов, зелени, заправленный свежим оливковым маслом или подливкой на основе оливкового масла. Или: пища категории углеводов в дни перерыва (умеренное количество углеводов, умеренное — белков, умеренное-низкое жиров).
- Полдник: Ассорти из орехов/семян или ничего, если у вас день перерыва между питанием (низкое количество углеводов).
- Ужин: Обжаренные куриные грудки на свежем оливковом масле, консервированный горошек, листья горчицы, цветная капуста, цуккини и брокколи (низкое количество углеводов, высокое — белков, умеренное — высокое жиров).

## Правило о приеме пищи в дни перерыва

В течение недели вы можете добавлять в свой рацион пищу или напитки, которые помогут вам передохнуть от стандартного меню вашей программы.

На выходные вам предлагается три решения: Первое — это завтрак, второе — это обед и третье — это ужин. Они разработаны таким образом, чтобы помочь вам преодолеть ваши соблазны в еде и отложить употребление такой пищи на неделю.

Если в течение недели вы употребляете более сытную или рафинированную пищу от человека в отведенные дни перерыва, используйте только два ваших любимых блюда вместо трех на эти выходные. Например, только один любимый завтрак и один десерт после еды.

Пища дней перерыва может также состоять из полезных для здоровья продуктов, которые можно отнести к более традиционным способам питания антидиеты. Употребление в дни перерыва более здоровой пищи принесет гораздо большие и продолжительные результаты.

**Пример 4:** дни употребления низкого количества углеводов

Многие сегодняшние известные заболевания и проблемы со здоровьем, включая ожирение, диабет, высокое кровяное давление или заболевания сердечно-сосудистой системы связаны с употреблением слишком большого количества углеводов. Сокращение употребления углеводов предпринимается всего пару раз в неделю путем избегания насыщенной категории углеводов пищи в обед или употребления белкового завтрака для поддержания баланса в организме. Блюда или продукты с низким содержанием углеводов особенно полезно использовать на следующий день после употребления насыщенной углеводами пищи, особенно рафинированной.

- Завтрак: овощной омлет из 3/4 яичного белка и одного желтка и один кусочек хлеба из муки грубого помола (без содержания химикатов) с миндальным маслом (высокое содержание белков, низкое — углеводов, умеренное — жиров)
- Обед: куриные грудки / обжаренные овощи и салат Цезарь (Высокое содержание белков, низкое — углеводов, умеренное — жиров)
- Полдник/ранний завтрак: ассорти из орехов / семян (высокое содержание белков, низкое — углеводов)
- Обед: махи-махи или салат из зелени, заправленный оливковым маслом и лимонным соком, и немного овощей (если вы любитель черного мяса, вам лучше употреблять его на обед с небольшим количеством продуктов категории углеводов). (Высокое содержание белков, низкое — углеводов, умеренное — высокое жиров)

**Пример 5:** дни вегетарианской пищи.

Ввиду токсичности сегодняшней продукции животного происхождения полезно время от времени делать перерыв для вашего ТООБ и ответи день для вегетарианского питания.

- Завтрак: рисовая каша с миндальным маслом, изюмом и льняными семенами
- Обед: овощное рагу с маисовыми лепешками из муки грубого помола, жареный зеленый и красный перец, лук и соевый сыр.

- Полдник/ранний ужин: Каша с миндальным маслом, ассорти из орехов / семян.
- Ужин: Острое вегетарианское блюдо, варенная на пару брокколи и салат с зеленью и огурцом, заправленный оливковым маслом и лимонным соком
- Поздний ужин: Горячий шоколад или ваниль с соевым молоком.

## ОТВЕТЫ НА ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ

- Бобы, горох, чечевица и нерафинированные соевые продукты, а также цельнозерновые культуры или орехи и семена, полностью насыщают организм белками.
- Если соевые продукты (соевое молоко, соевые продукты и т. д.) являются рафинированными, то они уже больше не считаются пищей от Бога. Чтобы избежать потребления пищи от человека, используйте только свежие соевые бобовые продукты и нерафинированную соевую муку.
- Миндальное масло и рисовое молоко являются прекрасными заменителями молочных продуктов. Миндальное молоко содержит меньшее количество углеводов и обладает некоторым эффектом нормализации повышенной кислотности в крови, таким образом, его употребление является предпочтительным.
- Используйте только натуральные специи и приправы, без добавления химикатов, консервантов или гидролизированных овощных белков.
- Используйте подливки, в основе которых лежит оливковое масло и / или нежирные соусы, не содержащие химикаты или сахара. Оливковое масло и лимон или небольшое количество уксуса — это лучший выбор в качестве заправки для салата.
- Никогда не используйте искусственные подсластители (розовые, желтые или даже голубые пакетики).
- Никогда не используйте искусственные жиры, такие как те, которые содержатся в обезжиренных продуктах.

- Употребляйте некоторое количество сырых продуктов (сырые орехи, семена, овощи, фрукты) каждый день, так как при готовке убиваются большинство питательных веществ, необходимых для пищеварения. Как бы то ни было, сочетайте сырые продукты с обжаренными овощами или обжаренными орехами и семенами, так как сырая пища отнимает много энергии и сил при пищеварении.
- Все продукты питания можно испортить в процессе приготовления (соль, рафинированное подсолнечное масло, сливочное масло, подливка, жарка и вредная для здоровья приправа).
- Рыба содержит полезные жиры, но ее потребление должно быть ограничено из-за ртутного загрязнения водных источников. Важно увеличить ежедневное потребление жиров омега-3. Это нужно делать осторожно, принимая 4-6 капсул рыбьего жира в день.
- Исключите или значительно уменьшите потребление сахара, кофеина, алкоголя, уксуса, соли, какао, искусственных заменителей сахара, консервантов и красителей.
- Никогда не пейте воду из-под крана. Всегда используйте очищенную воду. Лучшим выбором будет дистиллированная вода или вода, прошедшая тщательную фильтрацию.
- Фрукты и фруктовые соки должны употребляться только утром, но они все же остаются неплохой альтернативой питательному десерту, когда хочется чего-нибудь сладенького после обеда.
- Лучшим маслом для готовки является свежее оливковое масло, оно является высококачественным продуктом и во время высоких температур не распадается и не меняет свою структуру. Свежее кокосовое масло также идеально подходит для жарки, так как оно содержит интенсивные жиры и также не распадается.
- Употребляйте только обработанные полезные продукты, которые составляют «пищу от человека», а не переработанные, которые лишены всякой питательной ценности (например: макаронные изделия из кукурузной, рисовой и пшеничной муки, вместо макаронных изделий из белой муки и хлеб из муки грубого помола вместо белого хлеба).



- Не бойтесь питаться вне дома. Сегодня насчитывается немного ресторанов, где нет большого выбора меню и где вам откажут приготовить пищу, близкую к вашим предпочтениям согласно рекомендациям антидиеты.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ АНТИДИЕТЫ

Для достижения продолжительного успеха важно постоянно поддерживать свое здоровье и хорошую внешность. Вы можете добиться этого посредством изменения или частичного использования антидиеты для удовлетворения своих определенных нужд. Поскольку антидиета — это как вы должны быть запрограммированы на еду и какой пище отдавать предпочтение, многие рекомендации могут изменяться в зависимости от болезни, чувствительности к определенным продуктам и поставленных целей.

Если вы беспокоитесь о вреде жирной пищи от Бога или о том, что она может оказать какой-либо негативный эффект на ваше здоровье, это может быть так, если только вы употребляете ее в слишком больших количествах, в неправильное время или в неправильном сочетании. Например некоторые люди боятся злоупотреблять фруктами. Но если им съесть всего несколько долек утром, как рекомендовано в руководстве антидиеты тела от Бога, в этом не будет особого вреда.

Форма питательной ценности антидиеты поможет вам определить ваши реакции на определенные продукты и построить свою собственную программу питания для тела от Бога.

## ФОРМА ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ АНТИДИЕТЫ

Сделайте копии формы (начиная со стр. 157) и заполняйте их в течение семи дней.

1. Заполните запланированное время питания.
2. Заполните реальное время.
3. Заполните запланированную пищу согласно ее категориям.
4. Заполните реальную пищу согласно ее категориям.
5. Заполните любую запланированную или незапланированную пищу от человека.
6. Заполните, почему вы едите: скука, усталость, голод, время, бизнес, эмоции, социальная причина.
7. Заполните, как вы чувствуете себя сразу после приема пищи.
8. Заполните, как вы чувствуете себя час или два спустя.

Записывая то, как вы чувствуете себя после каждого приема пищи, вы начинаете собирать информацию о своих реакциях на определенные виды продуктов. Отмечайте, есть ли у вас определенное время дня, когда вы особенно подвержены стрессу, усталости или большому огорчению, и постарайтесь учесть это, употребляя определенные продукты или их необходимое сочетание.. Обратитесь к рекомендациям по поводу аллергии и распространенных заболеваний связанных с повышенной чувствительностью организма к пище на стр. 126.

## **СОРОКАДНЕВНОЙ ПЛАН ТЕЛА ОТ БОГА — ЕСТЬ ЗА ТРОИХ...**

### **1 ПРОЦЕНТ ЗА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ!**

Когда я ем, я всегда пытаюсь помнить, что я не только ем за себя, но что я также ем и за Господа и за мою семью. Я ем за троих. Благодаря хорошему питанию я знаю, что смогу сделать больше для них и продолжать делать это дольше.

Я искренне надеюсь, что в какой-то момент вы будете использовать на 100 % принципы антидиеты тела от Бога. Не заставляйте меня ошибаться, но я могу искренне признаться, что даже у меня бывают моменты, когда я не использую и 90% и даже 50% правил антидиеты. Как бы то ни было, я всегда возвращался к ней.

Не пытайтесь достичь совершенства за один день. Помните, что антидиета не ставит цели, не имеет начала или конца. Вы просто приступаете к ее соблюдению или делаете некоторые перерывы, отходя от нее. Вы начинаете жить согласно ее руководству и пытаетесь использовать как можно больше ее рекомендаций и как можно дольше, пока не наступит конец вашему времени.

Следуйте сорокадневному плану «Тело от Бога» в части «Жизнь от Бога» в заключительной части вашего руководства, чтобы научиться предпринимать определенные шаги в питании для получения 1% улучшений каждый день в течение сорока дней времени от Бога. Так как данный план с водится к тому, чтобы стать лучше, а не совершеннее, он не заканчивается по истечении сорока дней. Впоследствии вы можете продолжить свое здоровое питание на протяжении всей жизни... и каждый раз достигать 1% улучшений.

**Для более поразительных «быстрых» результатов, см.  
«План достижения быстрого успеха» на стр. 380.**

**УТРО**

**АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма питательной ценности

**Дата**

2/24/03

**Реальное время**

7:30 полудня / после полудня

**Отведенное время от Бога**

6:30 до полудня / после полудня

**Реальная пища**

**Почему вы едите / пьете**

**Запланированная пища от Бога**

**Углеводы:**

изюм, блюдо из овсяной крупы, мёд

Потому что пришло время поесть, необязательно быть голодным

**Углеводы:**

изюм, блюдо из овсяной крупы, мёд

**Белки:**

1 целое яйцо

**Белки:**

1 целое яйцо

**Жиры:**

яичный желток

**Жиры:**

яичный желток, измельченные льняные семена

**Жидкость:**

1 стакан воды

**Жидкость:**

2 стакана воды

**Пища от человека:**

кофе, молоко

**Пища от человека:**

ничего

**Как вы себя чувствуете после приема пищи?**

хорошо, только в животе урчит от кофе

**Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?**

Неважно чувствую себя от кофе

**ОБЕД****АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма питательной ценности

**Дата**

2/24/03

**Реальное время**12 до полудня / после полудня**Отведенное время от Бога**12:30 до полудня / после полудня**Реальная пища****Почему вы едите / пьете****Запланированная пища от Бога****Углеводы:**

жасминовый рис, салат, брокколи

Очень голоден (нужен второй завтрак), поэтому ем хлеб

**Углеводы:**

жасминовый рис, салат, брокколи

**Белки:**

1 баночка тунца

**Белки:**

1 баночка тунца

**Жиры:**

оливковое масло в качестве заправки

**Жиры:**

оливковое масло в качестве заправки

**Жидкость:**

1 стакан воды

**Жидкость:**

2 стакана воды

**Пища от человека:**

чай со льдом, Lite Кола, хлеб, подсолнечное масло (заправка; плохой жир)

**Пища от человека:**

чай со льдом, Lite Кола,

**Как вы себя чувствуете после приема пищи?**

легко и энергично

**Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?**

Тошноты после гнетической Колы, неважно после всего кофеина

**ВЕЧЕР**

**АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма питательной ценности

**Дата**

2/24/03

**Реальное время**

6:30 до полудня / ~~после полудня~~

**Отведенное время от Бога**

6:30 до полудня / ~~после полудня~~

**Реальная пища**

**Почему вы едите / пьете**

**Запланированная пища от Бога**

**Углеводы:**

салат, цуккини

Голоден, пытаюсь принять

осмысленное решение что есть

**Углеводы:**

салат, цуккини

**Белки:**

1/2 куриной грудки, бедра

**Белки:**

1/2 куриной грудки, бедра

**Жиры:**

оливковое масло (заправка), авокадо

**Жиры:**

оливковое масло (заправка), авокадо

**Жидкость:**

2 стакана воды

**Жидкость:**

2 стакана воды

**Пища от человека:**

ничего

**Пища от человека:**

ничего

**Как вы себя чувствуете после приема пищи?**

сыто, но легко

**Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?**

Нормально

**УТРО**

**АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма питательной ценности

**Дата**

**Реальное время**

**Отведенное время от Бога**

*до полудня/после полудня*

*до полудня/после полудня*

**Реальная пища**

**Почему вы едите / пьете**

**Запланированная пища от Бога**

Углеводы:

Углеводы:

Белки:

Белки:

Жиры:

Жиры:

Жидкость:

Жидкость:

Пища от человека:

Пища от человека:

Как вы себя чувствуете после приема пищи?

Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?

**ОБЕД**

**АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма питательной ценности

**Дата**

**Реальное время**

**Отведенное время от Бога**

*до полудня/после полудня*

*до полудня/после полудня*

**Реальная пища**

**Почему вы едите / пьете**

**Запланированная пища от Бога**

Углеводы:

Углеводы:

Белки:

Белки:

Жиры:

Жиры:

Жидкость:

Жидкость:

Пища от человека:

Пища от человека:

Как вы себя чувствуете после приема пищи?

Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?

**ВЕЧЕР**

**АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ

**Дата**

**Реальное время**

**Отведенное время от Бога**

*до полудня / после полудня*

*до полудня / после полудня*

**Реальная пища**

**Почему вы едите / пьете**

**Запланированная пища от Бога**

Углеводы:

Углеводы:

Белки:

Белки:

Жиры:

Жиры:

Жидкость:

Жидкость:

Пища от человека:

Пища от человека:

Как вы себя чувствуете после приема пищи?

Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?



ЧАСТЬ  
ТРЕТЬЯ.

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «СВЯТАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ»

# ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА ОТ БОГА

# 11 ЗАКОНЫ ДВИЖЕНИЯ

Господь велел вам двигаться  
(вот почему он не создал гиван)

Господь создал ваше тело, чтобы оно могло двигаться. Всем жизненно важным частям вашего организма, которые поддерживают ТООБ, включая сердце, легкие, спинной мозг, мускулы, артерии и т.д., требуется, чтобы вы постоянно двигались. Это необходимо для правильного функционирования вашего организма или в некоторых случаях даже для функционирования вообще.



Доктор Бэн Лернер  
и его сын Скилар

Регулярное выполнение длительных движений, или, как принято говорить «упражнений» оказывает позитивное воздействие и оздоровительный эффект на все части и процессы вашего тела от Бога. С другой стороны, недостаток движения ведет к недостатку жизненной энергии. Не забывайте, что тело от Бога, для Бога и принадлежит Богу, и на самом деле, упражнения являются, возможно, наиболее важной частью заботы о вашем ТООБ. Мы все едим пищу, но многие из нас кроме жевательных мышц, не используют в постоянном режиме другие мышцы их тела. Наряду с тем, что питание является важ-

ным моментом, то, как часто вы упражняетесь, даже еще намного важнее, чем то, как часто вы едите.

В действительности, наряду с огромным количеством консервантов, жиров, добавок, сахара и других отравляющих наш организм веществ, которые содержатся в пище от человека, физические тренировки более необходимы, чем избегать употребления чрезмерного количества жиров, очищать организм от избытка сахара и химикатов.

Если вы являетесь домоседом, т. е. тем, кто мало двигается, вы обречены на короткое пребывание на этой земле. Пассивность влечет за собой сокращение долголетия, быстрое старение и набиравание лишних килограммов. Вот почему Господь не создал диван.

## ПРЕВРАТИТЕ ВАШЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ В ВООДУШЕВЛЕНИЕ

### Положите конец самоговольству

Разумные люди во всем мире мечтают о здоровье, благополучии, красоте и мире, а также о сказочной любви. Как это ни печально, многие эти желания так и остаются мечтами из-за неспособности людей вести необходимый образ жизни, *чтобы их осуществить*.

В конце концов наступившее разочарование от несбыточных желаний заставляет людей опустить руки. Так как крушение надежд превращает воодушевление в неудовлетворение, многие люди престают заниматься собой и просто наблюдают за тем, как бурно проходит жизнь вокруг них.

Сдавшись в один прекрасный день, они начинают искать десятки, если не сотни оправданий своему плачевному состоянию. Вместо того чтобы признать, что они сами отказались от своего собственного счастья, они стараются убедить себя, что вполне довольны своей теперешней жизнью. Но самое ужасное заключается в том, что они на самом деле не становятся довольными, они становятся самодовольными.

Прямо сейчас один из нас на планете благодаря своему самоговольству не только признает, что сдается, но и не признает свое поражение. Самодовольство приводит бесчисленное количество людей к тому, что они сами себя сажают в «золотую клетку», но что еще хуже, они вполне довольны этим. Они довольны жизнью, которая не дает им полной свободы... в которой они сами рабы. Но нельзя сказать, чтобы кто-нибудь на самом деле был счастлив, *что он раб*.

## Пробежать марафон

На протяжении всей своей жизни мне доставляло удовольствие занятие бегом. Я всегда верил, что бег дает мне возможность укрепить свое тело и дух. В один прекрасный момент, после долгих лет занятий бегом ради здоровья, укрепления веры или в качестве тренировочных целей, я начал мечтать о том, чтобы принять участие в забеге марафона.

Проблема заключалась в том, что несмотря на свою голубую мечту, я стал замечать, что у меня возникли проблемы в суставах. Каждый раз, когда я делал забег на две или три мили, я мучался от сильных болей в коленях, лодыжках и бедрах. Эти проблемы в конце концов стали такими невыносимыми, что я вообще бросил бег.

Вскоре после того как я перестал заниматься бегом, я придумал себе несколько оправданий, чтобы чувствовать себя комфортно в сложившейся ситуации. Я сделал для себя вывод, что двадцать лет занятий рестлингом негативно отразились на моих ногах и что я вообще не годился для участия в марафоне. Я даже решил, что Господь вообще не одобряет людей, которые бегут 26,2 мили, а те, которые отдают все свое время занятиям бегом, попусту тратят свои драгоценные дни и без того короткой жизни.

Хотя я все еще занимался различными тренировками, когда дело доходило до бега, я удалялся. Я убеждал себя, что другие формы упражнений были так же полезны и что я был полностью доволен своей программой фитнеса. Но на самом деле я не был доволен, я был самодоволен. Я бросил то, что я действительно любил, и забыл мечту, которая была у меня в сердце и которую я действительно надеялся осуществить.

К счастью для меня, мне просто надоело постоянное окружение железных штанг и гирь, и мне не захотелось больше продолжать мириться с этим.

Я перестал вести спокойный образ жизни. Я перестал сдаваться и быть самодовольным. Я решил смотреть на марафон как на возможность прославить нашего Господа. Я стал считать свое желание бежать желанием, которое поместил в мое сердце Господь. Я превратил свое неудовлетворение в воодушевление и вернулся в бег ради Бога.

Я стал больше уделять внимания своему питанию и стилю бега, необходимого для достижения оптимального здоровья и правильной функции суставов. Я также начал молиться, как безумный, чтобы я смог выиграть забег и прославить Господа.

В день марафона я решил, что ничего-то не удержит меня от того, чтобы я пересек финишную черту, потому что ничто не остановит Бога. Я сказал своей обеспокоенной семье, что если одна моя нога перестанет

бежать, я оторву ее и повешу на плечо, и Господь поможет мне донести ее до финиша.

Я завершил марафон в этот день для Господа. Я осуществил мечту, которую — поместил в мое сердце, и я часто рассказываю эту историю, чтобы прославить нашего Господа на весь мир.

## Вкус свободы

В какой-то момент своей жизни у нас появляются небесные мечты и очень высокие цели. Но, к сожалению, когда мы переходим из детского возраста во взрослый, происходит нечто, что полностью меняет наше мировоззрение. Происходит нечто, что превращает нас из юных, идеалистических, непоколебимых мечтателей в закоренелых пессимистичных, меняющих свои взгляды реалистов. Некоторые могут сказать, что это всего лишь реальность нашей жизни. Но то, что действительно происходит, это разочарование.

Разочарование может привести к неудовлетворенности, подавленности и досаде, что может заставить вас сойти с дороги жизни. Но, тем не менее, разочарование может также, наоборот, воодушевить вас и наполнить силой для дальнейшей борьбы за победу.

Чем дольше вы будете сидеть сложа руки, тем труднее вам будет снова вернуться и начать свою «гонку». Как бы то ни было, пришло время не только вернуться на «дорожку», но и одержать победу для нашего Господа. Добивайтесь успехов ради Господа, и вы превратите ваши мечты в реальность, выберитесь из вашей «клетки» и вы вернете назад свою свободу.

Если однажды вы почувствуете настоящую свободу, вам уже никогда снова не понравится быть рабом. Пришло время приступить к упражнениям.

И даст вам Господь хлеб в горести и воду в нужде (в разочаровании); и учителя твои уже не будут скрываться, и глаза твои будут видеть учителей твоих; и уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: «вот путь (ваше руководство); идите по нему (вернитесь на «беговую дорожку»)», если бы вы уклонились направо и если бы вы уклонились налево. (Ис. 30:20-21)

## ЧУДОТВОРНАЯ СИЛА ДВИЖЕНИЯ

Одним из чудесных преимуществ занятий спортом является то, что с того момента, когда вы начинаете тренировки, многие проблемы со здоровьем, возникшие в результате вашей плохой спортивной формы, начинают исчезать или приходить в норму. Итак, если вы занимаетесь в течение десяти минут, то в течение этих десяти минут вы абсолютно здоровы. Для некоторых людей это единственные минуты самого лучшего здоровья, которое у них когда-либо было. Ну разве это не чудо!

### Некоторые чудесные преимущества занятий от Бога

- Улучшение сердечной функции
- Понижение кровяного давления
- Уменьшение подкожного жира
- Укрепление костной ткани
- Уменьшение общего УСД (уровень смертельной дозы) холестерина («вредный холестерин»)
- Повышение УПД (уровень полезной дозы) холестерина («полезный холестерин»)
- Увеличение уровня энергии
- Усиление и балансирование выработки гормонов
- Улучшение сна
- Укрепление нервной системы
- Выведение из организма токсинов
- Уменьшение депрессии
- Контроль сахара в крови и предотвращение возникновения диабета
- Уменьшение риска возникновения мышечной боли, боли в суставах и спине.

## ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ (жизнь без боли)

Для некоторых людей занятия спортом — это событие, происходящее один раз в год. Они ведут себя так же, как на Рождество: только раз в году наряжают елку, приглашают друзей и разговаривают о том, что им нужно чаще встречаться. Когда праздник заканчивается, они все убирают до следующего года.

Существует множество оправданий и причин, которые мы придумываем, чтобы не заниматься регулярно фитнесом. Их можно подразделить на три следующие категории:

1. Занимает слишком много времени.
2. Слишком скучно.
3. Слишком тяжело.

Как я надеюсь, эти оправдания должны затмить четыре правила олимпийского успеха (особенно правило № 4: «Быть вдохновенным на победу»). Истина (хорошие новости) программы упражнений, с которой я хотел бы ознакомить вас в данной главе, заключается в том, что вся она является безопасной, не отнимающей много времени и эффективной. Глава, посвященная аэробике, расскажет вам, как добиться улучшения здоровья, избавиться от лишнего жира за самое короткое время и с затратой наименьших усилий. Девиз аэробики тела от Бога — это не «Нет боли — нет победы»; это «Жизнь без боли».

Программа по снижению веса тела от Бога требует минимум три минуты времени и максимум тридцать минут. С помощью этих трех тридцатиминутных тренировок вы достигнете гораздо больших результатов, чем при часовых занятиях другими видами упражнений.

Данные занятия аэробикой — программы по снижению веса — являются сложными, но они заряжают вас энергией, вместо того чтобы отнимать ее у вас, и они также помогают вам выздороветь, нежели заболеть. (Из главы «Время от Бога» в конце вашего руководства вы узнаете, как включить эти тренировки в любую вашу программу, в любые дни, какие вы хотите, и в любое свободное время).

Для истинного здоровья и счастья вам необходимо найти любимые упражнения, которые бы сочетались с вашим рабочим днем и приносили бы результаты. Стресс, который вы получаете даже от таких полезных занятий, как упражнения, все-таки остается стрессом. Если ваша программа фитнеса является причиной ваших стрессов, занимает у вас слишком много времени или не дает быстрых результатов, вы никогда не сможете выполнять ее. Вот почему я создал упражнения, которые люди будут выполнять постоянно и с удовольствием, которые являются наиболее эффективными, выучив которые, вы получите только удовольствие. Или, по крайней мере, у вас не будет к ним отвращения.

Дети, которые полчаса играют на площадке хорошо, проводят время и одновременно занимаются тридцатиминутной аэробикой, делая упражнения на ноги и руки. Они счастливы, улучшают свое здоровье, *и хотя они выполняют силовые упражнения, у них не возникает болей.* Жизнь без боли!

## Европейское вдохновляющее развлечение

По статистике европейцы наслаждаются более тонкой талией, страдают меньшим числом заболеваний сердечно-сосудистой системы и проживают значительно более долгую жизнь, чем американцы. Впервые посетив Европу в качестве медицинского консультанта команды США по мировой борьбе, я вскоре обнаружил одну из причин этого явления — больше движения.

В свое первое утро в Европе я встал рано, чтобы пробежаться (так как это было частью моих тренировок), перед тем как приступить к работе с командой. Когда я вышел из гостиницы, я увидел то, что заставило меня на какой-то момент остановиться и пребывать в состоянии шока и удивления. Тротуары и проезжая часть были буквально заполнены людьми! На улицах были тысячи и тысячи людей, создавая тем самым впечатление огромного гимнастического зала. Так как я не был никогда до этого за границей, первое, что пришло мне в голову, было то, что началась война и люди покидали город!

Я побежал назад в гостиницу и спросил у клерка, что происходит. Он объяснил мне, что многие люди в их городе собираются до работы общественным транспортом, что создает нужду идти пешком в день два или три часа (две-шесть миль).

Такой тип регулярной быстрой ходьбы каждый день является одной из причин великолепного здоровья европейцев. Так как это строго выполняемое упражнение является частью их ежедневных занятий, им нет необходимости посещать спортивные залы, заниматься аэробикой или делать упражнения по видеокассете.

Вернувшись на улицу, я приступил к выполнению своих обычных изнуряющих пробежек. Когда я бежал, задыхаясь, пытаясь и потея, проделывая себе путь через массу людей многие смотрели на меня, хмурились и бормотали: «Американец». Я чувствовал себя, как Форрест Гамп.



## Мифы об упражнениях против истин законов движения

**Миф об упражнениях № 1:** упражнения причиняют боль.

**Истина законов движения:** движения, направленные на здоровье, приятны и скорее предотвращают, чем причиняют боль.

**Миф об упражнениях № 2:** упражнения отнимают много времени, а вам необходимо целый день работать и при этом оставаться в форме.

**Истина законов движения:** эффективные движения аэробики при правильном выполнении и с необходимой интенсивностью занимают не более пятнадцати минут, а движения сопротивления не более трех минут. Занимаясь три или четыре раза в неделю вы значительно улучшите свое здоровье и спортивную подготовку.

**Миф об упражнениях № 3:** заниматься можно только в гимнастических залах или на огромных тренажерных снарядах дома.

**Истина законов движения:** ваш собственный двор, ближайший стадион, обычные гири и гантели — это все что вам нужно для полных ежедневных занятий с целью потери лишних килограмм, улучшения сердечно-сосудистой системы и приведения в тонус и укрепления мускулатуры.

**Миф об упражнениях № 4:** упражняются только молодые, здоровые люди или обладатели стальной мускулатуры такие как Арнольд или Рони.

**Истина законов движения:** программа движения эффективна для каждого. Эта система занятий не только подходит в любом возрасте, но и может так же замедлить или обратить вспять некоторые процессы старения.

**Миф об упражнениях № 5:** упражняются только те, кто хочет нарастить большую мускулатуру или хорошо выглядеть в велосипедах или бикини.

**Истина законов движения:** движение — это жизнь.

## **ЗАКОН АДАПТАЦИИ ИЛИ ЗАКОН «ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИЛИ ПРОИГРАТЬ»**

Здесь, на земле, действует закон выживания. Жестокий мир Господь создал для нас. Но, к счастью, Он также создал наше ТООБ, у которого есть способность развивать инстинкты к выживанию через так называемый закон адаптации.

Закон об адаптации гласит, что со временем тело от Бога приспособится к стрессу, которому вы подвергаетесь, будучи в той или иной обстановке или какой бы то ни было ситуации, с которой вы регулярно сталкиваетесь. Например, народы, живущие в пустыне, приспособились к жгучему солнцу посредством пигментации кожи в темный цвет, необходимый для более безопасного воздействия избытка ультрафиолетовых лучей на организм.

Подобным образом во всех частях мира иммунная система туземцев естественным путем адаптировалась к борьбе с местными бактериями, их дыхательная система адаптировалась к местной высоте, и другие части их тела адаптировались к климату, объему работы и даже к еде данного региона.

С другой стороны, закон об адаптации гласит, что в случае, если ваше тело адаптировано к определенному стрессу, оно в дальнейшем не адаптируется к противоположному стрессу. Например, люди, привыкшие к теплоте климата, не подготовлены к стуже, тогда как люди, живущие в холодном климате, не могут переносить жару. Подобным образом люди из низины всегда испытывают большие проблемы на большой высоте.

Согласно антиадаптации, которая является неотъемлемой частью закона об адаптации, если индивиды окажутся в совершенно новой для них окружающей среде или будут вести иной образ жизни, их тело в большинстве случаев окажется неспособно хорошо усваивать пищу, противостоять бактериям, переносить временные пояса или что-либо еще, к чему оно не адаптировалось в привычной жизни.

Хорошо это или плохо, но в данном случае ваше тело адаптируется в обоих случаях, прибегаете ли вы к силовым тренировкам или нет. Таким образом, если вы регулярно соблюдаете программу фитнеса, вы подвергаете свое тело силовым нагрузкам, что приведет к его адаптации, вы станете сильнее, стройнее и более здоровым. Но как бы то ни было, в том случае, если вы мало двигаетесь, отсутствие силовых нагрузок может также привести к адаптации и вы станете слабее, толще и будете более подвержены болезням.

По этой причине, роль закона об адаптации заключается в том, что: «Если вы не используете его, вы проиграете».

## Адаптация к вашей форме

Согласно закону адаптации, тяжелая атлетика развивает у спортсменов или у фермеров, которые заняты тяжелым трудом, большую, негибкую, круглую мускулатуру. И наоборот, закон об адаптации гласит, что те, кто поднимает умеренный вес в течение продолжительного периода времени, похожи скорее на инструктора по аэробике или на гимнаста с более гладкими, упругими и гибкими мышцами.

### Сведения по фитнесу для вашего ТОБ: закон об адаптации и замедление старения

- Многие пожилые люди могут добиться поразительных улучшений здоровья, привести в норму свой вес, укрепить костную ткань, предотвратить появление диабета и уменьшить боли в суставах всего за несколько недель силовых тренировок.
- В то время как вы потеете, а ваше сердцебиение участилось, артерии в вашем теле становятся более гибкими и кровяное давление снижается. Таким образом, это уменьшает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и инфаркта.
- В течение четырех часов после тренировок ваше тело более чувствительно к инсулину, нормализуя таким образом уровень сахара в крови и уменьшая риск заболевания диабетом.
- Будучи в форме, ваше сердце и кровяные сосуды работают не в полном объеме, как если бы вы были не в форме. У человека спортивной подготовки пульс составляет примерно шестьдесят ударов в минуту. А у пассивного человека пульс составит приблизительно восемьдесят ударов в минуту. Это означает, что если вы не в форме, ваше сердце будет биться в день приблизительно на тридцать тысяч раз больше, чем если бы вы были в форме.

Если вы бегун на длинные дистанции, ваши мышцы, суставы, сердце, легкие и другие различные органы и системы вашего организма адаптируются в вашем теле так, чтобы подготовить вас к более медленным, размеренным движениям. Если вы спринтер, ваши части тела адаптируются таким образом, чтобы подготовить вас к взрывному, более быстрому бегу на короткие дистанции. Закон об адаптации помогает марафонским бегунам иметь тонкие, длинные мышцы, а спринтерам выглядеть как настоящие бодибилдеры.

Рядом с законом об адаптации и представлением всегда шагает антиадаптация и испорченное представление. У бегунов марафона обычно нет способностей к тяжелой атлетике, а спортсмены тяжелой атлетики не могут пробежать и пролет лестницы или одну милю, чуть ли не потеряв при этом сознание!

Согласно адаптации и антиадаптации, если бегун марафона начал бы усиленно заниматься бегом на короткие дистанции, в его теле стали бы развиваться более короткие мышцы, предназначенные для более коротких забегов. В конце концов это бы привело к тому, что этот спортсмен не смог бы принимать участие в марафоне. Подобным образом, если бы спринтер или какой-нибудь другой спортсмен, занимающийся спортом, который требует быстрых движений взрывного типа, стал регулярно заниматься медленным забегом на длинные дистанции, он бы в итоге приобрел менее быстрое и менее взрывное тело.

Антиадаптация и испорченное выступление — это то, к чему в конце концов придет домосед, ведя пассивный образ жизни и выглядя, как... развалина.

## ГОСПОДЬ ВЕЛИТ НАМ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

В начале своей карьеры ко мне пришла на прием огненно-рыжая южная женщина. Ей было уже за пятьдесят, у нее было около пятидесяти фунтов лишнего веса, и она постоянно страдала от недомогания. Эту женщину привела в мой кабинет ее дочь, которая была весьма озабочена постоянной слабостью своей матери.

Я дал ей несколько небольших рекомендаций по выполнению упражнений на дому, чтобы она могла разработать свои мышцы и суставы и таким образом сжечь лишние калории. К несчастью, эта женщина была очень упряма и все делала по-своему. Она отказалась следовать даже самой малой части инструкций, которые я дал ей, и спустя несколько месяцев мы не добились абсолютно никаких результатов. Однажды, когда я снова спросил ее, следовала ли она хоть одному моему совету, она ответила: «Это тело, которое Господь дал мне, и никто не может ничего сделать с ним».

Я задумался над ее словами в течение некоторого времени и ответил: «Мадам, Господь велит нам заниматься спортом». Что-то в этом ответе вдохновило ее на послушание. Она пообещала мне, что на этот раз будет стараться усерднее, потому что теперь она собиралась сделать это для Господа.

Я посоветовал ей начать упражнения с регулярных занятий на велотренажере при минимальном напряжении. Она пришла ко мне на следующей неделе и заявила, что теперь она уже выполняет пять.

Я спросил: «Ух ты пять минут или пять миль?».

На что она с гордостью ответила: «Нет, пять вращений!».

Это было не впечатляющее начало, но по прошествии курса, в течение следующих нескольких лет, она стала совершать прогулки на настоящем велосипеде от одной до двух миль в день и потеряла приблизительно одну унцию от каждого фунта ее лишнего веса, а также избавилась от некоторых симптомов болезней.

Теперь она выглядит намного моложе, а все благодаря закону об адаптации.

## **ДВИЖЕНИЕ И ПОТЕРЯ ВЕСА**

### **Сбрасывать вес неправильным способом только означает укоротить себе жизнь**

Целью потери веса является не только избавление от лишних килограммов, но и улучшение здоровья. Программы по снижению веса, в которых используются нездоровая пища, диетические продукты, нетрадиционная методика, медикаменты, и т. д., могут помочь вам сбросить вес, могут сделать вас более стройными, но не улучшат ваше здоровье. Когда люди спрашивают меня, что я думаю об этих программах, я всегда отвечаю одной и той же фразой: «Конечно же, вы можете сбросить вес. Вы умрете на десять лет раньше, но, по крайней мере, вы будете легче». Реальность заключается в том, что единственный плюс в снижении веса неправильным путем — это то, что вы облегчите работу носильщикам гроба на ваших похоронах.

На самом деле улучшение здоровья не обязательно связано только с потерей лишнего веса. Для улучшения функций систем жизнедеятельности организма вашего ТОО необходимо не только снизить вес, но и избавиться от лишнего жира. Таким образом, проблема заключается не в том, сколько у вас лишнего веса, который непосредственно влияет на возникновение различных заболеваний, а сколько в вашем теле жира по сравнению с имеющийся мускулатурой.

Задачей упражнений является увеличение объема мускулатуры и уменьшение подкожных отложений, или, как мы называем их, «жир». Отсутствие развитой мышечной массы по сравнению с имеющимся жиром в теле способствует возникновению плохого самочувствия и различных заболеваний. Высокий процент жира по сравнению с необходимой мускулатурой негативно отражается на функции органов, балансе гормонов, иммунной системе, мозговой активности и составе крови, делая вас наиболее восприимчивым к потенциально опасным пищевым элементам таким, как сахар и холестерин.

Одна диета не может увеличить мышечную массу и уменьшить жировые отложения в теле. Только диета в сочетании с упражнениями увеличит вашу мускулатуру по сравнению с количеством жира в вашем организме. Это не только приведет к снижению вашего веса, но и к улучшению вашего самочувствия. Это также облегчит труд носильщиков, но с похоронами придется подождать!

## Предупреждение о вреде жира для вашего ТЮБ: жир против мышц

- У жировых клеток есть тенденция к размножению
- У клеток мышц есть также тенденция размножаться
- Жировые ткани склонны к застою и сжигают мало калорий
- Ткани мышц подвижны и сжигают гораздо больше калорий
- Жир будет способствовать вашему уставанию и развитию лени
- Мышцы увеличат прилив вашей энергии
- Жир способен повлиять на вашу уверенность в себе и снизить либидо
- Мышцы увеличивают уверенность и повышают либидо
- Жир увеличивает риск заболевания почти всеми известными болезнями, а также приводит к нужде переходить на больший размер одежды
- Увеличенная мышечная масса уменьшит риск заболевания определенными болезнями, а также увеличит ваш шанс хорошо выглядеть в открытой одежде

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЛИШНИМИ ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ НА ВАШЕМ ТЕЛЕ

Ваш лишний багаж (жир) не только вызывает большие проблемы при выборе одежды или размера, но также оказывает непосредственное влияние на возникновение различных проблем со здоровьем в зависимости от расположения жировых отложений.

### Инструкция по выполнению упражнений и осуществлению контроля веса для вашего ТОБ

#### Упражнения способствуют:

- Снижению контрольной точки (сохранение нормы веса, необходимой вашему телу)
- Снижению аппетита, особенно к еде, относящейся к вредной категории пищи (многие люди перестают отдавать предпочтение мясу по-французски или мороженому на обед)
- Улучшению лежащего в основе нашего здоровья обмена веществ (ОВ)
- Увеличению мышечной массы по сравнению с процентом жировых тканей
- Сохранению стройной фигуры, что улучшает ОВ
- Приливу благотворной энергии (к другим органам и системам организма)

Наличие жира в брюшной полости означает, что он содержится вокруг артерий и мышц сердца. Таким образом, люди с большим животом предрасположены к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Заболевания сердца — это главный враг и мужчин, и женщин, но единственная причина, по которой мужчины более предрасположены к таким болезням, это то, что они обычно любят «набивать животы».

Женщины, с другой стороны, имеют большую тенденцию накапливать жир на талии и бедрах. Несмотря на то, что любые жировые отложения негативно влияют на здоровье, основная причина, по которой женщины, с их точки зрения, больше всего беспокоятся о талии и бедрах, это то, что жир в этих местах делает их толстыми на вид.

## УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОГА (УОБ) РОЖДЕНЫ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

Вначале Бог создал мужчину и женщину, чтобы они двигались. Он дал им суставы, которые гнутся; руки, которые хватают; кисти, которые машут; ноги, которые бегут, ступни, которые ударяют, и мышцы, которые растягиваются, напрягаются и сжимаются... и увидел Он, что это по истине хорошо.

Перед рассветом технологии все на земле должно было бороться за выживание посредством движения. Постройка жилища, перемещение с места на место, выращивание пищи и охота, чтобы добыть себе пропитание, — все это требовало физических усилий. Сегодня, с другой стороны, вы можете все это сделать, даже «не пошевелив пальцем». Вы можете купить дом, сделать приготовления к путешествию и заказать обед, при этом не вставая из-за своего рабочего стола... и, увидел Он, что это по истине плохо.

Я всегда с большой осторожностью произношу слово «упражнения». Это слово включает в себя образ изнурительных пробежек на длинные дистанции, новейшие программы по занятиям аэробикой, эти железные громоздкие тренажеры дома, которые со временем становятся дорогостоящей вешалкой для полотенец, и тренировки в тренажерном зале с татуированным парнем по имени Гантер. Причина, по которой эти образы так не привлекательны для многих людей, заключается в том, эти движения не имеют ничего общего с теми, которые создал для нас Господь вначале.

Упражнения должны быть безопасными, казаться естественными, и даже могут быть забавными. Точно так же, как пища от Бога упражнения от Бога (УОБ) — это метод и уровень интенсивности, который Господь велел применять при занятиях. Если вы будете выполнять УОБ согласно инструкциям, описанным в вашем Руководстве, вы достигнете быстрых результатов и одновременно избежите или избавитесь от сильных продолжительных болей, вместо того, чтобы причинять их себе упражнениями.

### Упражнения от человека

Я всегда был сторонником сильных физических нагрузок. Большую часть своей жизни я провел, занимаясь «ударным спортом», таким как футбол, борьба и регби, а так же я любил тяжелую атлетику и бег. В результате этой склонности к самоистязанию я почти всю свою жизнь провел в муках от болей и ушибов.

После достаточных мучений я, наконец-таки, понял, что на самом деле предназначение Господне для меня не заключалось в том, чтобы



сбивать спортсменов на поле регби, постоянно устанавливать свой рекорд в беге, регулярно поднимать штанги в спортивном зале или выполнять множество других упражнений, которые были в моей программе.

То, чем я занимался, не являлось упражнениями от Бога; это были упражнения от человека.

Упражнения от человека включают в себя: неестественные движения, странное оборудование для занятий, странные программы аэробики и постоянные нагрузки на сердце, легкие, мышцы и суставы до максимального их предела. Все это то, что человек, а не Бог решил будто бы полезно для него. Упражнения от человека в большинстве своем увеличивают возможность возникновения болей, неправильной работы органов, ненависти к занятиям, желания все бросить и даже никогда больше не возвращаться к спорту.

К примеру, средний период выступлений у бегунов составляет пять лет. После пяти лет некоторые части их нижних конечностей (бедро, колени, лодыжки или ступни) просто перестают нормально функционировать. Этот пятилетний период выступлений включает только тех спортсменов, которые ушли из спорта из-за травм. Период значительно уменьшится, если посчитать сюда тех, кто прекратил занятия по собственному желанию. Это происходит не только потому, что бег — это совсем не идеальная, естественная и потенциально забавная форма движения. Проблема состоит в том, что люди бегут вовсе не так, как им велел Господь для их тела.

Когда я работаю со спортсменами высшей лиги, они фокусируют свои силы на физической подготовке для предстоящей игры, предстоящего сезона, предстоящей Олимпиады. Чтобы добиться необходимых результатов, они постоянно причиняют боль различным частям их тела, таким образом подготавливая себя к выступлению. Несмотря на то, что это может им помочь одержать победу в состязании, завоевать золотую медаль или выиграть чемпионат, этого обычно не происходит. Если это и помогает спортсмену одерживать победу, то это обычно не надолго. В конце концов спортсмены, которые обычно тренируются до своего предела, чтобы участвовать в сезонных играх или построить карьеру, или добиться доблестей в жизни, обычно уходят из спорта из-за травмы каких-либо частей их тела или из-за эмоционального перенапряжения.

Упражнения от Бога не причиняют физического или эмоционального вреда либо боли; они способствуют физическому и эмоциональному восстановлению и заживлению.

## **12 УПРАЖНЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

### **Закон адаптации и занятия аэробикой**

Одной из наиболее важных форм движения являются занятия аэробикой. Аэробика совсем не означает тип энергетического танца, исполненного под музыку, пока на вас надеты штаны для похудения. Аэробика на самом деле означает «движения, которые требуется выполнять на свежем воздухе».

Аэробика ТОО сводится к выполнению приблизительно в течение пятнадцати минут укрепляющих движений, которые повышают ритм вашего сердца. Эти движения включают в себя такие виды активной деятельности, как быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде, стрижка газонов (только с помощью ручного приспособления, а не автоматического), гребля, катание на лыжах или на коньках и плавание.

Упражнения аэробикой — это так называемые «сердечно-сосудистые» или «кардиоупражнения», так как они воздействуют на две основные мышцы ТОО: сердечную и легочную.

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИИ СЕРДЦА (ЛЕГКИХ)**

Закон адаптации оказывает важный и значительный эффект на сердечно-сосудистую систему. Если вы регулярно выполняете упражнения аэробики (или кардиоупражнения), вы улучшаете каждую функцию организма вашего ТОО, которой требуются довольно длительные движения.

При регулярном выполнении энергичных упражнений в течение большего времени, чем пятнадцать минут, все ваши органы, сосуды и

железы сердечно-сосудистой системы адаптируются к правильной работе. Они становятся сильнее, эластичнее, больше, меньше и многое другое, что необходимо для повышения эффективности их функционирования.

Самый важный элемент организма — это кислород. В то время как без пищи вы сможете провести несколько недель (или, по крайней мере, выжить в течение этих недель), а без воды — всего несколько дней, то без кислорода вы сможете провести всего несколько минут. С помощью закона адаптации, упражнений аэробики или упражнений на свежем воздухе, ваше тело сможет более эффективно поглощать и использовать кислород.

ТОБ существует благодаря поглощению кислорода через легкие. Из легких кислород распространяется по кровеносным сосудам к остальным органам. Во время выполнения упражнений телу требуется больше кислорода, чем во время отдыха, а также ему требуется более частое его употребление, чем в обычном состоянии. Следовательно, когда вы выполняете движения кардиотипа, ваше ТОБ начинает адаптироваться к увеличению эффективности работы легких, сердца, кровеносных сосудов, чтобы они могли получить, распространить и сохранить кислород. По существу, вы становитесь высокоэффективной «машиной по использованию кислорода».

## Подсказка Руководства ТОБ по сжиганию жира

Для сжигания жира регулярные занятия аэробикой являются важнейшим моментом. Именно во время выполнения упражнений аэробики жир в вашем ТОБ начинает активизироваться и использоваться.

## ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ БЛАГОДАРЯ ГОСПОДНЕМУ ЗАКОНУ АДАПТАЦИИ

Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы делают вас стройной, превосходной, чистой машиной по употреблению кислорода. Некоторые преимущества этих занятий для сердечно-сосудистой системы, которые вы испытаете на себе, заключаются в следующем:

1. Повышение уровня кислорода в организме.
2. Улучшение абсорбции кислорода организмом.
3. Улучшение легочной функции: экспансия, дефляция и т.д.
4. Более эффективное выведение углекислого газа из организма через легкие.
5. Улучшение роста клеток и укрепление стенок сосудов. ТОО адаптируется таким образом, чтобы увеличить скорость и эффективность прохождения крови к мышцам и органам системы организма.
6. Улучшение функции кровеносных сосудов для насыщения тела кислородом, а также для выведения ненужных элементов из него.
7. Увеличение и укрепление сердца благодаря увеличению количества кислорода, которое кровь посылает ему с каждым его ударом.
8. Замедление сердечного ритма благодаря увеличению объемов крови, посылаемых органам с каждым его ударом.
9. Ускорение процесса сжигания жира, который приводит к удалению жиров в крови и клетках организма.
10. Увеличение размера, числа и улучшение эластичности кровеносных сосудов, а также выведение жиров и побочных продуктов из крови. Это благотворно влияет на улучшение циркуляции крови, понижение кровяного давления и восстановление сердечной функции.

## **АДАПТАЦИЯ ПРИ ОТСУТСТВИИ АЭРОБИКИ — ВЫ ХОТИТЕ ЗАДУШИТЬ СЕБЯ?**

Так как закон адаптации работает и в противоположном случае, отсутствие упражнений аэробикой уменьшает эффективность функций сердечно-сосудистой системы. При отсутствии кардиодвижений вам грозят более слабая работа легочной функции, недостаток кислорода в организме, плохая абсорбция кислорода клетками крови и органами вашего тела. Вас также ожидает наличие повышенного уровня углекислого газа в организме, нарушение функций кровеносных сосудов и

сердечная недостаточность при высоком давлении и повышенном сердечном ритме.

В результате отсутствие занятий аэробикой для ТОб, которому необходим кислород, чтобы выжить, означает наличие дефицита кислорода, или, другими словами, самоудушение.

## Признаки кислородного истощения

### (Адаптация при отсутствии аэробики, т. е. самоудушение)

- Усталость
- Головная боль
- Расстройство памяти
- Боль в мышцах и суставах
- Болезнь
- Нарушение сна
- Пониженное кровеносное давление
- Депрессия
- Проблемы с весом
- Сниженное либидо
- Боли при менструациях

## Предупреждение о возникновении симптомов и заболеваний ТОб

Многие симптомы обычных заболеваний, которыми сегодня страдают люди, являются следствием неправильного образа жизни. Сюда также входит отсутствие физических упражнений.

Наиболее распространенным заболеванием является диабет, который никогда не планировался Господом. Он, возможно бы, сказал: «Диабет? А что это такое?».

Если вы болеете или испытываете боль, вы должны постоянно задавать себе вопрос, не вы ли сами создали себе неблагоприятные для здоровья условия вашей жизни. Если ответ будет — да, вы должны постараться сделать все возможное, чтобы создать благоприятные условия для вашего здоровья. Занятия аэробикой — это хорошее начало.

# УСТАНОВЛЕНИЕ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ ОТ БОГА

## Установление зон аэробики

Я обнаружил, что главная причина, по которой люди перестают или просто отказываются от регулярных занятий физическими упражнениями на протяжении длительных периодов времени (упражнения аэробики) заключается в том, что это кажется им слишком болезненным или они знают что, это действительно болезненно из своего предыдущего опыта. Если вы спросите у кого-нибудь, почему он не бегаёт, не совершает длительных прогулок или не катаётся на велосипеде, чтобы укрепить здоровье или потерять вес, он, весьма вероятно, ответит, что испытывает боль в коленях, ногах или ступнях или какие-либо другие проблемы со здоровьем.

Даже опытные приверженцы упражнений часто пропускают свои занятия программы по укреплению сердечно-сосудистой системы, так как для них это означает терпеть боль.

Дело в том, что их останавливает не столько боль, сколько скука. Однако правда заключается в том, что, если вы будете выполнять эти упражнения правильно, вы сможете в конце концов действительно наслаждаться ими. Если вы установите правильные зоны аэробики, вы значительно уменьшите дискомфорт от занятий упражнениями и практически полностью избавитесь от возможности возникновения болей. На самом деле нахождение в правильной зоне является одним из способов реабилитации после болезни или избавления от болей в суставах.

Тренировки в зонах аэробики запланированы таким образом, чтобы соответствовать вашему возрасту, телосложению, уровню физической подготовки, исходя из сердечного ритма вашего собственного ТООБ. Для того чтобы ваши упражнения от Бога стали действительно занятиями аэробикой для укрепления сердечно-сосудистой системы, ваш сердечный ритм должен работать в ускоренном темпе не меньше пятнадцати минут. Если ваш сердечный ритм будет ускоряться слишком сильно или быстро, это может привести вас к быстрой усталости, вызвать молочнокислое брожение в крови, боль в мышцах и суставах и увеличить возможность появления болей в сердце в результате его перенапряжения.

С помощью контролирования вашего сердечного ритма и нахождения в правильной зоне аэробики во время выполнения ваших упражнений кардиотипа вы сможете добиться более эффективного сжигания жиров, избежать обезвоживания, сердечной недостаточности и получить большее наслаждение от занятий.

**Зона № 1:** Максимальный сердечный ритм (MCP). Ваш максимальный сердечный ритм — это количество ударов в минуту, которое ваше сердце не должно превышать во время занятий. Тренировка при максимальном сердечном ритме — это нечто мучительное и опасное в воображении многих людей, которые оправдываются таким образом перед собой, когда бросают занятия. (Вот почему у них должен быть тренер).

**Зоны сжигания жира. (зоны №№ 2 и 3).** Ваша зона для сжигания жира — это сердечный ритм, который вам требуется для выполнения наиболее эффективных, безболезненных, полезных для здоровья и результативных, насколько это возможно при сжигании жира, упражнений.

**Зона № 2:** Режим утилизации жира (РУЖ). Режим подходит для любого человека с любым уровнем его физического развития для занятий по сжиганию жиров от пяти до семи дней в неделю.

**Зона № 3:** Режим улучшения результативности (РУР). Режим подходит для улучшения спортивных результатов и позволяет увеличить ваши показатели как в дистанции, так и в скорости, наряду с тем, что вы по-прежнему сжигаете жир. На этом уровне также происходит сжигание лишних калорий, но без эффекта сжигания сахара в крови.

**Зона № 4:** Режим утилизации сахара (РУС). Режим присутствует при максимальном сердечном ритме. Когда вы занимаетесь в вашем РУС, вы создаете эффект сжигания сахара, вместо того, чтобы затратить необходимую энергию для сжигания жира. На этом уровне присутствует сжигание лишних калорий, а также большая опасность перенапряжения суставов и сердечно-сосудистой системы вашего ТОБ.

## Опасность использования РУС для вашего ТОБ

Тренировки на таком уровне должны быть полностью исключены из ваших занятий, ведь они обычно предназначены только для спортсменов, выступающих на соревнованиях. Во время таких занятий ваше тело вырабатывает молочную кислоту. Эта кислота приводит к жжению в суставах и боли в мышцах, что обычно ассоциируется с занятиями кардиоаэробикой. Вот почему настоятельно рекомендуется посоветоваться с врачом перед тем, как приступать к занятиям на уровне РУС.

## Подсчет сердечного ритма ваших зон аэробики

*Максимальный сердечный ритм (MCP) = 220 — ваш возраст*

*Режим утилизации жира (РУЖ) = 55-75% MCP*

*Режим улучшения результативности (РУР) = 75-85% МСР*

## Режимы для сжигания жира (РУЖ и РУР):

- Повышенный до пяти ударов при регулярных занятиях.
- Повышенный до десяти ударов для опытных спортсменов.
- Сниженный до пяти ударов в том случае, если вы только начали.
- Сниженный до десяти ударов при заболевании или реабилитации после болезни.

**Режим утилизации сахара (РУС):** соответствует 85-95% вашего МСР.

### Пример подсчета при установлении сердечных ритмов зон аэробики

Возраст: 40

МСР:  $220 - 40 = 180$  ЧУМ

**Ритмы сжигания жира:**

РУЖ = 55–75% от 180 = 99–135 ЧУМ

РУР = 75–85% от 180 = 135–153 ЧУМ

РУС = 85–95% от 180 = 153–171 и более ЧУМ

**ЧУМ** — число ударов в минуту

Вы можете легко установить свой пульс достаточно сильным нажатием пальцев на запястье или шею в области челюсти. (Предупреждение: не рекомендуется прилагать слишком больших физических усилий при определении пульса, надавив в область шеи, так как это может привести к замедлению сердечного ритма, появлению головокружения, обморока и иметь опасные последствия для любого человека с потенциальной закупоркой кровеносных сосудов на шее). Другой способ измерить пульс это — положить вашу руку на сердце и посчитать удары в минуту или воспользоваться тонометром.

## ВЫЯСНЕНИЕ ВАШЕЙ ЗОНЫ

Для выяснения вашей зоны аэробики, чтобы приступить к выполнению одной из форм регулярных физических упражнений, таких как быстрая ходьба, пробежки, катание на велосипеде или плавание, вам необходимо узнать ваш пульс. Для этого лучше всего будет посчитать



количество ударов сердца (пульс) в течение десяти секунд с помощью секундомера, а затем умножить эту цифру на шесть — это и будет ваш пульс. Затем, через пять минут, повторите эту процедуру снова, увеличивая и уменьшая физическую нагрузку. Таким образом вы узнаете вашу желательную зону аэробики. Проверяйте ваш пульс каждые пять — десять минут, чтобы удостовериться, что вы находитесь в «правильной зоне». (Тонومتر может быть использован для автоматического подсчета вашего пульса)

**Предупреждение:** если у вас возникнут какие-либо вопросы по поводу вашей программы аэробики или сердечного ритма, а также если ваше самочувствие ухудшилось после выполнения упражнений, рекомендуется немедленно обратиться к врачу.

## Удовольствие от аэробики

И снова я напоминаю вам, что долголетие — это здоровье и счастье. Если вы правильно выбрали вашу зону аэробики, вы будете в итоге наслаждаться упражнениями. Жизнь — это не спринт; это марафон. Занятие спринтом — это болезненное истязание вашего организма. Мысль о том, чтобы бежать сломя голову по беговой дорожке, задыхаясь, потая и испытывая боль в коленях и ступнях, может надолго оттолкнуть вас от тренировок. Но, если вы будете выполнять УОБ, такие как размеренный бег, быстрая ходьба или прогулка на велосипеде, при которых вы можете наслаждаться пейзажем, медитировать, молиться или даже разговаривать с другом в то время, как вы преодолеваете длинные расстояния, дышите свободно и легко, и к тому же подвергаетесь необходимой физической нагрузке, они покажутся вам не такими уж и плохими.

На самом деле вы можете даже научиться наслаждаться ими.

### Погсказка для вашего ТОО: хороший способ начать

Было обнаружено, что занятия аэробикой два или три раза в день по десять минут могут принести гораздо больше результатов, чем силовые тренировки по двадцать или тридцать минут.

## СМЫВАНИЕ БОЛИ

Когда ваше сердцебиение учащается, уровни запаса воды в организме снижаются. И наоборот. Откуда вы думаете берется пот, когда вы потеете или сильно потеете, что вашу одежду «хоть отжимай»? На самом

деле, когда вы занимаетесь физическими упражнениями, вы теряете воду. Если вы не будете восполнять ваш запас воды во время тренировок, вы дадите сильную нагрузку на сердце, и ваши суставы станут «сухими». (Не забывайте истину главы «пища от Бога»: «Сухие суставы — это несчастные суставы»). Сухие суставы начинают болеть и становятся ломкими.

Восполнив запас жидкости вашего организма, вы можете в буквальном смысле «смыть» вашу боль. Я бы настоятельно рекомендовал вам придерживаться одного хорошего правила — выпивать литр воды в течение часа во время выполнения упражнений аэробики. Это означает, что вам следует пить воду во время тренировки, а не до или после.

Если вы занимаетесь аэробикой вне дома, всегда берите с собой бутылку воды, которую вы можете держать в руках, носить на специальном ремне или держать где-либо поблизости от себя. Возьмите себе за правило выпивать в день хотя бы такое количество воды, которое соответствует половине веса вашего тела в унциях. Делайте небольшие глотки воды до, во время и после ваших тренировок. Поскольку обезвоживание организма может привести к учащению сердечного ритма, к перенапряжению сердца, вода является — важным составляющим вашего ежедневного рациона.

Рекомендуется постоянно пить воду в течение дня, особенно при высокой температуре и влажности. Воду следует пить медленно. Не пейте слишком много воды непосредственно перед тренировками.

## Совет для вашего ТОБ, как сохранить здоровье суставов

См. Часть 2 «Пища от Бога — Вернуть естественную среду» на стр. 97. Добавление в ваш рацион продуктов, восстанавливающих кислотно-щелочной баланс, таких как зеленые овощи, миндаль и полезные жиры, в сочетании с водой, может также оказать благотворное влияние на избавление от боли ваших суставов или восстановление их после повреждения.

## СТАРШЕ, ЗАТО МУДРЕЕ, ИЛИ ВЫ МОЖЕТЕ НАУЧИТЬ БЕГАТЬ ДАЖЕ СТАРУЮ КЛЯЧУ

Когда мне было тридцать, я обнаружил, что страдаю от заболевания, присущего бывшим спортсменам. Годы усиленных занятий спортом, а также тренировки в зоне РУС способствовали нарушению функций моих суставов и появлению многих других заболеваний, связанных с ослаблением

организма. Каждый месяц у меня возникали новые повреждения суставов, и я постоянно сокращал программу своих тренировок, так как выполнение определенных упражнений доставляло мне невыносимую боль.

Когда я дошел до того, что не мог пробежать и нескольких миль, не испытав сильной боли в коленях, лодыжках или ступнях, что практически убивало меня, заставляя после этого долго хромать, я решил что необходимо что-то менять. Отказавшись стареть и не оставляя мечту всей своей жизни прийти к финишу в марафоне, я долго размышлял над тем, что мне необходимо было изменить, чтобы вернуть назад свои молодые ноги. Я столкнулся с тремя проблемами:

1. Прежде всего я должен был избавиться от своей привычки быстро бегать. Мне необходимо было перейти в зону сжигания жира, а не продолжать заниматься в зоне повышенного выделения молочной кислоты и сжигания сахара.
2. Мне необходимо было заниматься бегом по двадцать-шестьдесят минут и ничего не пить до и после тренировок. Как бы там ни было, мне необходимо было теперь брать воду с собой во время занятий.
3. Мне требовалось употреблять пищу, которая понижает уровень кислотности и восстанавливает естественную среду в организме. Таким образом, мне необходимо было добавить больше полезных жиров к своей диете и стараться употреблять больше зелени и овощей, восстанавливающих баланс кислотности в крови.

Когда я начал бегать в правильной зоне, брать с собой воду во время тренировок, смог «восстановить естественный баланс» благодаря правильному питанию, я действительно почувствовал Господне исцеление и прощение. Боль в ногах ушла, и я смог реализовать свою заветную мечту, финишировав в марафоне в Диснее. Я пришел к финишу за час после Мини и Плуто, но я все же финишировал.

## ВАШИ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ

Самый эффективный и безопасный способ приступить к упражнениям для укрепления сердечно-сосудистой системы — это начать с очень медленных движений. Приступайте к бегу, езде на велосипеде, плаванию только после разогрева при очень низком темпе. Заканчивать свои занятия так же рекомендуется подобным образом, то есть дать вашему телу остыть, замедляя темп.

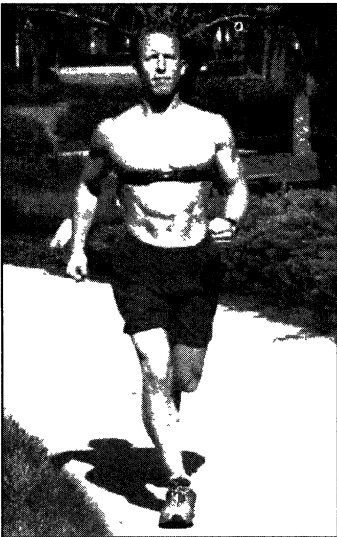
Ваше ТОБ — это весьма эффективная машина, которая была разработана таким образом, чтобы использовать жир в качестве топлива. Ключом к максимальному сжиганию жира для топлива является заставить

ваше сердце биться спокойно и неторопливо вплоть до достижения необходимой зоны аэробики. После неспешного разогрева рекомендуется увеличивать понемногу ваш темп до тех пор, пока вы не достигнете зоны аэробики, а затем постепенно понижать темп. Медленно и спокойно повышая ваше сердцебиение, вы побуждаете ваше тело приступить к сжиганию жира непосредственно с начала вашей тренировки. На самом деле, чем более постепенно вы будете увеличивать ваш сердечный ритм, тем больше жира вы активизируете в вашем теле.

Во время фазы остывания вашего тела после интенсивных движений вам необходимо снизить ритм сердцебиения до такого же уровня, как при разогреве. Многие люди пропускают эту часть занятий, тем временем как она потенциально имеет даже большее значение, чем разогрев. Остывание помогает вашему телу перейти из активного состояния в более пассивное. Это позволяет вашему телу направить интенсивный приток крови от мышц назад к внутренним органам и головному мозгу.

Время разогрева и остывания должно длиться минимум пять — десять минут. Если вы никогда регулярно не занимались программой бега, то вам следует, возможно, начать с пробежек длительностью в пятнадцать минут (не включая разогрев и остывание). При желании вы можете увеличить время ваших тренировок до пяти — десяти минут в том случае, если почувствуете себя все лучше и лучше.

## ОСАНКА И ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ БЕГЕ



**Изображенный на рисунке пример осанки при беге:**

- Голова и плечи назад.
- Спина прямая.
- Голову держать прямо, смотреть перед собой.
- Руки согнуты в локтях.
- Вдыхать через нос, заполняя воздухом живот.  
Выдыхать медленно через рот, расширяя грудную клетку.
- Ступать мягко с пятки на носок.
- Не занимайтесь интенсивнее, чем вам требуется, или занимайтесь настолько интенсивно, как можете, это все зависит от вашей цели.

## Выберите ваш ритм, основанный на поставленной цели

**Цель № 1:** Режим утилизации жира (РУЖ). (Движения в спокойном неспешном ритме, которыми вы можете наслаждаться). РУЖ введет вас в умеренное, сжигающее жир, состояние аэробики, которое поможет вам потерять вес и укрепить ваше общее состояние здоровья.

**Цель № 2:** Режим улучшения результатов (РУР). (Движения в более быстром, устойчивом темпе) РУР поможет вам увеличить эффективность и продуктивность ваших занятий. Этот режим будет способствовать сжиганию вашего жира наряду с улучшением времени и эффективности упражнений.

РУР используется при подготовке к спортивным соревнованиям, для которых требуются продолжительные движения. Например, бег на длинные дистанции, регби и футбол.

**Цель № 3:** Режим утилизации сахара (РУС). (Движения в ускоренном темпе, сложные и достаточно интенсивные) РУС вырабатывает у вашего тела способность заниматься при высокой интенсивности. Спортсмены, которым необходимы резкие движения, как например в спринте, борьбе, тяжелой атлетике или прыжках в длину или высоту, успешно выступают после тренировки в зоне РУС.

Занятия в зоне РУС помогут улучшить выступления в любых видах активного спорта, так как это увеличивает различные компоненты выхода энергии и улучшает работу сердца, легких и мускулатуры. Большинство видов спорта требуют использования сочетания возможностей сжигания жира и сахара. Таким образом, соревнующиеся спортсмены должны соединить все эти три уровня занятий в своих тренировках.

## Сочетание РУЖ, РУР и РУС

Чтобы увеличить ваш сердечный ритм и перейти от РУЖ к РУР и РУС, вы можете ускорить свой темп или бежать по пересеченной местности, или увеличить вес или напряжение, в зависимости от формы упражнений.

## ОБРАЗЕЦ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

### Установите вашу личную программу аэробики:

1. Вычислите вашу зону аэробики.
2. Выберите упражнение.
3. Приступайте к выполнению с разогрева в течение пяти-десяти минут.

4. Делайте упражнения, увеличивая скорость, напряжение, или занимайтесь так, чтобы достигнуть или оставаться в правильной зоне.
5. Заканчивайте упражнение заминкой в течение пяти-десяти минут.
6. Заполняйте форму активности, запишите какие скорость, уровень или наклон потребовались, чтобы достигнуть определенной цели.

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО АЭРОБИКЕ

ПРИМЕР 30-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
( + 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=40 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ)  
**ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА**

**Имя:** Рэйчел (новичок с травмированным коленом)  
**Возраст:** 50                      **Пол:** женский  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** велотренажер

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

**РУЖ:** режим утилизации жира

**РУР:** режим улучшения результативности

**РУС:** режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны		<b>РУЖ:</b> 94-127 (-10)	<b>РУР:</b> 127-144 (-10)	<b>РУС:</b> 144-161
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость/наклон или уровень/ЧВМ	сердечный ритм (реальный)
0:00	0:00	ЧСС в покое +	0/0	ЧССП 75-80
5:00	5:00	ниже РУЖ	1/65	80-85
7:00	2:00	близко РУЖ	1/75	85-90
9:00	2:00	близко РУЖ	1/80	90-95
14:00	5:00	первый 1% РУЖ	2/80	95-100
19:00	5:00	первые 10% РУЖ	3/85	100-110
24:00	5:00	первые 50% РУЖ	4/85	110-115
29:00	5:00	первые 10% РУЖ	3/85	115-105
32:00	3:00	первый 1% РУЖ	2/75	105-95
35:00	3:00	близко РУЖ	1/70	95-90
40:00	5:00	ниже РУЖ-ЧССП+	1/60-65	90-80
<i>ЧСС в покое (частота сердечных сокращений)</i>				

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО АЭРОБИКЕ

ПРИМЕР 40-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

( + 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=50 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ)

### ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Имя: Мозес

Возраст: 40

Пол: мужской

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: Бег

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

РУЖ: режим утилизации жира

РУР: режим улучшения результативности

РУС: режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны	РУЖ: 99-135	РУР: 135-153	РУС: 153-171	
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость	сердечный ритм (реальный)
0:00	0:00	ЧСС в покое+	0/0 миль/час	400П 72-75
5:00	5:00	ниже РУЖ	3-35 м/ч	75-80
7:00	2:00	близко РУЖ	4-45 м/ч	80-85
9:00	2:00	близко РУЖ	5 м/ч	85-90
11:00	2:00	первый 1% РУЖ	5-55 м/ч	95-99
13:00	2:00	первые 10% РУЖ	55 м/ч	99-110
15:00	2:00	первые 10% РУЖ	55 м/ч	99-110
18:00	3:00	первые 50% РУЖ	55 м/ч	110-117
21:00	3:00	последние 50% РУЖ	6 м/ч	117-135
25:00	4:00	первые 50% РУР	6 м/ч	135-145
29:00	4:00	первые 50% РУР	65 м/ч	135-145
33:00	4:00	последние 50% РУР	65 м/ч	145-153
36:00	3:00	последние 50% РУР	65 м/ч	153-145
39:00	3:00	РУР-РУЖ	6 м/ч	145-135
42:00	3:00	последние 50% РУЖ	6 м/ч	135-117
45:00	3:00	первые 50% РУЖ	55 м/ч	117-99
50:00	5:00	первые 10% РУЖ-ЧССП+	55-3 м/ч	99-75



## ПРИМЕР ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

ПРИМЕР 40-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
(+ 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=50 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ)  
ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА И УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ/ПИКОВОЙ ФОРМЫ

Имя: Самсон (опытный бегун)

Возраст: 40

Пол: мужской

Деятельность: бег

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

РУЖ: режим утилизации жира

РУР: режим улучшения результативности

РУС: режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны	РУЖ: 99-135 (+10)	РУР: 135-153 (+10)	РУС: 53-171	
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость / наклон	сердечный ритм (реальный)
0:00	0:00	ЧССП+	миль/час	400П 72-75
5:00	5:00	ниже РУЖ	3-35 м/ч 0	75-80
7:00	2:00	близко РУЖ	4-5 м/ч 0	80-85
9:00	2:00	близко РУЖ	5-55 м/ч 1	85-90
11:00	2:00	первый 1% РУЖ	5-56 м/ч 2	95-110
13:00	2:00	первые 50% РУЖ	6 м/ч 2	110-120
15:00	2:00	первые 50% РУЖ	65 м/ч 3	120-140
17:00	2:00	РУС	75-85 м/ч 4	153-171
19:00	2:00	РУР-РУЖ	7-6 м/ч 3-2	171-145
21:00	2:00	РУР	7 м/ч 3	145-163
24:00	3:00	РУС	85 м/ч 4	163-171
26:00	2:00	РУР-РУЖ	7-6 м/ч 3-2	171-145
28:00	2:00	РУР	7 м/ч 3	145-163
32:00	4:00	РУС	85 м/ч 4	163-171
34:00	2:00	РУР-РУЖ	7-6 м/ч 3-2	171-145
36:00	2:00	РУР	7 м/ч 3	145-163
41:00	5:00	РУС	85 м/ч 4	163-171
45:00	4:00	РУР-РУЖ	7-6 м/ч 3-2	171-127
50:00	5:00	РУЖ-ЧССП+	55 м/ч 3-0	127-72+

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО АЭРОБИКЕ

ПРИМЕР 30-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
( + 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=40 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ  
ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

**Имя:**

**Возраст:**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:**

**Пол:**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

**РУЖ:** режим утилизации жира

**РУР:** режим улучшения результативности

**РУС:** режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны		РУЖ:	РУР:	РУС:
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость/наклон или уровень/ЧВМ	сердечный ритм (реальный)
0:00	0:00	ЧСС в покое +	м/ч	ЧССП
5:00	5:00	ниже РУЖ	м/ч	
7:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
9:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
14:00	5:00	первый 1% РУЖ	м/ч	
19:00	5:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
24:00	5:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
29:00	5:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
32:00	3:00	первый 1% РУЖ	м/ч	
35:00	3:00	близко РУЖ	м/ч	
40:00	5:00	ниже РУЖ-ЧССП+	м/ч	
ЧСС в покое (частота сердечных сокращений), ЧВМ — частота вращений в минуту				

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО АЭРОБИКЕ

ПРИМЕР 40-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

( + 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=50 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ)

### ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

**Имя:**

**Возраст:**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:**

**Пол:**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

**РУЖ:** режим утилизации жира

**РУР:** режим улучшения результативности

**РУС:** режим утилизации сахара

Уровень двигательной зоны		РУЖ:	РУР:	РУС:
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость	сердечный ритм (реальный)
0:00	0:00	ЧСС в покое+	миль/час	ЧССП
5:00	5:00	ниже РУЖ	м/ч	
7:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
9:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
11:00	2:00	первые 1% РУЖ	м/ч	
13:00	2:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
15:00	2:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
18:00	3:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
21:00	3:00	последние 50% РУЖ	м/ч	
25:00	4:00	первые 50% РУР	м/ч	
29:00	4:00	первые 50% РУР	м/ч	
33:00	4:00	последние 50% РУР	м/ч	
36:00	3:00	последние 50% РУР	м/ч	
39:00	3:00	РУР-РУЖ	м/ч	
42:00	3:00	последние 50% РУЖ	м/ч	
45:00	3:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
50:00	5:00	первые 10% РУЖ-ЧССП+	м/ч	

## ПРИМЕР ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

ПРИМЕР 40-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
(+ 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=50 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ)  
ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА И УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ/ПИКОВОЙ ФОРМЫ

**Имя:**

**Возраст:**

**Деятельность:**

**Пол:**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

**РУЖ:** режим утилизации жира

**РУР:** режим улучшения результативности

**РУС:** режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны	РУЖ:	РУР:	РУС:		
	время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	сердечный ритм (реальный)	
	0:00	0:00	ЧССП+	Омилы/часО	ЧССП
	5:00	5:00	ниже РУЖ	м/ч	
	7:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
	9:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
	11:00	2:00	первый 1% РУЖ	м/ч	
	13:00	2:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
	15:00	2:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
	17:00	2:00	РУС	м/ч	
	19:00	2:00	РУР-РУЖ	м/ч	
	21:00	2:00	РУР	м/ч	
	24:00	3:00	РУС	м/ч	
	26:00	2:00	РУР-РУЖ	м/ч	
	28:00	2:00	РУР	м/ч	
	32:00	4:00	РУС	м/ч	
	34:00	2:00	РУР-РУЖ	м/ч	
	36:00	2:00	РУР	м/ч	
	41:00	5:00	РУС	м/ч	
	45:00	4:00	РУР-РУЖ	м/ч	
	50:00	5:00	РУЖ-ЧССП+	м/ч	

# **13 ДЛ Я ЗДОРОВОЙ МУСКУЛАТУРЫ ВЫ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ СОПРОТИВЛЕНИЯ**

## **Закон адаптации и упражнения сопротивления**

Согласно закону адаптации мышцы, которые постоянно подвержены «сопротивлению», становятся более крепкими, упругими и лучше развитыми. Мышцы адаптируются к любой нагрузке, которой вы подвергаете их. Или не подвергаете. Если вы будете регулярно напрягать определенную группу мышц, она будет адаптироваться к этому, приобретая большие физическую силу, тонус и форму. Если вы не будете регулярно напрягать свои мышцы, они станут более слабыми, дряблыми и бесформенными.

И вновь я повторяю: чтобы быть здоровым, мышечная масса должна увеличиваться, а жир должен уменьшаться. И хотя упражнения аэробики могут оказать силу сопротивления на некоторые ваши мышцы, этого не достаточно. Сопротивление необходимо вызвать у всего вашего тела таким образом, чтобы вы избавлялись от жира и укрепляли все или почти все ваши мышцы. Упражнения сопротивления подразумевают под собой постоянную или повторяющуюся нагрузку на мускулатуру. Самый эффективный способ добиться эффекта сопротивления ваших мышц и таким образом добиться необходимых результатов, это правильно следовать программе тяжелой атлетики.

## **АНАЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Анаэробные или упражнения на свежем воздухе — это такие как силовые тренировки, спринт или интенсивные упражнения, выполняемые в

течение пятнадцати минут. Анаэробные упражнения не направлены полностью на укрепление сердечно-сосудистой системы ТООБ или усиленное сжигание жира. Как бы то ни было, они все же играют немаловажную роль в сохранении хорошего функционирования сердечно-сосудистой системы и в снижении уровня жира в организме благодаря созданию новой мышечной массы и укреплению старой.

### **Предупреждение для ТООБ: использовать или проиграть**

К сожалению, наше ТООБ не прощает нам ошибки при адаптации к упражнениям сопротивления. В течение всего сорока восьми часов после выполнения упражнений сопротивления мышцы, вовлеченные в тренировку, начинают атрофироваться. Когда мышцы атрофируются, это значит, что они становятся меньше, слабее или, другими словами, исчезают вовсе. Важно помнить, что Господь создал наше тело таким образом, чтобы ваши мышцы постоянно подвергались некоторым нагрузкам сопротивления.

## **ВАМ НЕОБХОДИМО ДВИГАТЬСЯ И ДЛЯ КОСТЕЙ!**

Согласно закону адаптации (закон «использовать или проиграть») кости, так же как мышцы, становятся сильнее или слабее в зависимости от давления, которому подвергаются. Когда вы двигаетесь, вы оказываете давление на кости, и они адаптируются к образованию новых костных тканей. Чем больше давление, тем более крепкие кости.

Например, солдаты специального назначения проводят большое количество времени, разбивая кирпичи или ударяя по любой другой твердой поверхности, чтобы таким образом нарастить дополнительную костную ткань рук и запястья для более мощного удара.

Употребление пищи с большим содержанием кальция, магния и других минералов так же важно при укреплении костной ткани; но, только благодаря движению эти полезные элементы направляются на укрепление костей.

Несмотря на то, что с возрастом у нашего ТООБ есть естественная тенденция к ослаблению костей, наиболее существенной причиной разрушения костной ткани является нежелание людей двигаться. Если вы будете продолжать тренировки, ваши кости будут оставаться такими же крепкими.

Если женщины не выполняют регулярно упражнения, это приводит к недостатку костной ткани, что не только вредно для здоровья, но и может оказаться даже смертельным. По причине гормональных изменений, которые происходят в организме женщин с возрастом, кости становятся слабыми и ломкими, таким образом, недостаток упражнений может привести к переломам или даже смерти.

Вам необходимо продолжать двигаться и для костей тоже!

## Погсказка для ТОВ по упражнениям для жизни

3-минутные упражнения для различных частей тела, которых вы прочтете далее в вашем Руководстве, покажут вам, как добиться мышечной силы, упругости и тонуса, а также укрепить кости во время тренировок, которые длятся не больше десяти минут. Эти короткие, но достаточно эффективные упражнения подходят для любого образа жизни и уровня физической подготовки человека. Это дает возможность выполнять их не только сегодня или в течение последующих девятидесяти дней, но и на протяжении всей вашей жизни.

## ЯЗЫК ДВИЖЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

В мире силовых тренировок сопротивления существует свой уникальный и особенный вокабуляр. Его термины должны быть определены для вашего лучшего понимания программы силовых тренировок сопротивления, прежде чем вы к ней приступите. Они включают в себя следующие понятия:

### Разы (или повторы)

В просторечии силовых тренировок разы означают определенное количество повторов, с которым вам следует выполнить данное упражнение. Если вам необходимо сделать 12 повторений упражнения, это означает, что вы должны сделать это упражнение 12 раз.

### Подходы (сеты)

Подход означает определенное количество раз, с которым вы выполняете повторы упражнения. Например, 3 подхода по 12 раз, это означает 12 повторов упражнения в три приема.

## Отказ

Делать упражнение до отказа означает выполнение одного подхода до тех пор, пока вы на самом деле ни сможете сделать больше ни одного движения, то есть на пределе своих сил.

## Интенсивность

Интенсивность означает, что вы усложняете упражнение. Как бы то ни было, это не означает, что вы должны использовать тяжелый вес или упражнения, которые небезопасны и более болезненны для вас.

Добавление тяжелого веса к вашим подходам увеличит интенсивность упражнения, но слишком большой вес может также вызвать боль или повреждение тела. Самый безопасный способ увеличить интенсивность тренировки — это сократить время между подходами или сократить время между каждым упражнением. В этом случае интенсивность не только сделает вашу тренировку более эффективной, но она также сделает ее во много раз эффективнее.

**Чем интенсивнее ваши занятия,  
тем быстрее вы получите результаты!**

**Осанка + растяжка + счет + дыхание =  
безопасное и эффективное упражнение!**

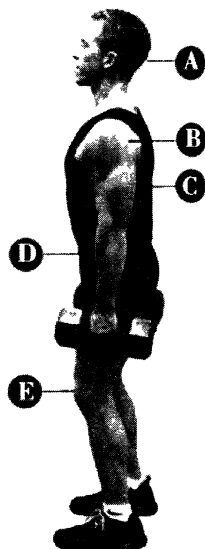
**КАК СТОЯТЬ: БЕЗУПРЕЧНАЯ ОСАНКА =  
БЕЗУПРЕЧНАЯ ТЕХНИКА**

Все виды упражнений и растяжка наряду с любыми движениями в жизни должны выполняться с такой идеальной осанкой, насколько это возможно. Господь создал тело человека, использовав все значительные, высокотехнические законы искусства, математики и физики, для того чтобы позволить вашему ТОБ лучше справляться с гравитацией. При правильной осанке мышцы, суставы и кости находятся в самом крепком и устойчивом состоянии. Это позволяет им выдерживать большие нагрузки или повторяющееся напряжение, не причиняя вам таким образом боли.



## Безупречная осанка

- (А) Подбородок приподнят, голова отведена немного назад таким образом, чтобы линия ушей была перпендикулярна линии плеч, чтобы избежать возникновения лордоза шеи (или изгиб позвоночника вперед в форме латинской буквы «С»).
- (В) Плечи отведены назад.
- (С) Верхняя часть спины ровная, не выдается ни вперед ни назад.
- (D) Живот подобран, бедра отведены назад таким образом, чтобы получить лордоз (или плавный изгиб позвоночника вперед) в нижней части спины, называемый «изгибом штангиста».
- (Е) Колени слегка согнуты для получения пружинного эффекта.



Не забывайте сохранять такую осанку при выполнении всех упражнений и растяжек. Любое упражнение или растяжка, которые подразумевают под собой несоблюдение осанки, являются вредными для вашего здоровья.

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ РАСТЯЖКУ

Сидячий образ жизни, вождение, работа за компьютером, плохая спортивная форма и эффекты гравитации приводят к ослаблению, укорочению и застою мышечной ткани. Таким образом, это может стать причиной повреждения мышц во время занятий тяжелой атлетикой или вызвать у вас со временем боли в суставах и их дегенерацию.

Для того чтобы компенсировать укорочение мышечной ткани, возникающее при нашем современном неестественном образе жизни, растяжка является важнейшим элементом до, во время и после каждой тренировки.

### Памятка УОБ для вашего ТОБ

Всегда выполняйте растяжку до и после каждой тренировки сопротивления для укрепления сердечно-сосудистой системы.

## Короткие мышцы и их растяжка

**Подколенное сухожилие:** Стоя положите вашу ногу на стул или скамейку. Соблюдая идеальную осанку (подбородок приподнят / плечи назад), наклоняйтесь медленно вперед к ноге, держа при этом голову и плечи ровно. Вы должны почувствовать растяжение мышц задней части бедра и икры.



**Икры:** Станьте на два или три шага от стены, обопритесь об нее и, держа спину и ноги прямо, начинайте наклоняться вперед таким образом, чтобы нагрузка шла только на лодыжку. Вы должны почувствовать растяжение икроножных мышц и ахиллесового сухожилия.



**Грудные мышцы / передняя сторона плеч:** Станьте лицом к стене (расстояние около полуметра), поднимите обе руки вверх и упритесь ладонями. Оттягивая таз назад, постарайтесь коснуться опоры грудью, прогибая позвоночник в грудном отделе. Затем расположите руки ниже уровня талии и выполните прогиб вниз в плечевых суставах. Выполните оба движения так, чтобы почувствовать растяжение в грудных, плечевых мышцах.

**Передняя часть шеи:** Отведите плечи назад, поднимите подбородок и откиньте голову назад, так чтобы вы смотрели на потолок. Упражнение эффективно растягивает мышцы шеи, которые по причине неправильной осанки (вождение, просмотр телевизора, долгая работа сидя за компьютером) становятся зажатыми.



Потяните мышцы в течение 10-15 секунд, затем медленно вернитесь в исходную позу и сделайте глубокий вдох, а затем на выдохе снова повторите упражнение. Каждый раз, когда вы будете откидывать голову назад при выдохе, вы должны стараться выгибать шею все дальше и дальше. Для достижения максимального результата каждый подход упражнения должен включать 3 повтора.

## **КАК ДЫШАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Вдыхайте на эксцентрическом сокращении мышц (когда вы опускаете вес) и выдыхайте на концентрическом сжатии мышц (когда вы поднимаете вес).

## **КАК СЧИТАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Считайте «1, 2» на концентрическом сокращении мышц (при подъеме). Считайте «1, 2, 3, 4» на эксцентрическом сокращении мышц (при опускании).

# 14 УПРАЖНЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ



## НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Упражнения сопротивления для нижней части тела направлены на шесть основных зон тела у женщин и четыре у мужчин. Эти зоны являются следующими: квадрицепсы (мышцы передней поверхности бедра); бицепсы бедра (мышцы задней поверхности бедра); икры (мышцы голени); ягодичные (или седалищные) мышцы.

Женщинам обычно требуется включить ряд дополнительных упражнений для внутренних сжатых мышц (внутренняя поверхность бедра) и для внешних сжатых мышц (внешняя поверхность бедра). Эти зоны являются местами отложения жира у женщин, а у мужчин нет.

## Упражнения для нижней части тела

(«\*» означает предпочтительное упражнение от Бога)

### Приседания и выпады вперед

Приседания и выпады вперед — это самый эффективный способ укрепить мышцы и сделать их эластичными в самых больших и значительных зонах вашего тела: квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепсы бедра и мышцы внутренней и внешней поверхностей бедра.

### \*Приседание на одной ноге, вторая на возвышенности (квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодичные мышцы)



Мне нравится приседать на одной ноге, потому что это естественное движение и создает весьма незначительное напряжение в плечах и пояснице. Это упражнение позволяет вашим бедрам и коленям делать ряд более естественных движений.

**(А) Исходное положение:** Для выполнения приседания на одной ноге воспользуйтесь каким-либо предметом (скамейкой или стулом), высотой до уровня вашего колена. Сохраняя осанку, встаньте спиной перед этим предметом и поставьте одну ногу на его край; стул или скамейку позади вас.

**(В) Движение:** Приседайте опираясь на вашу вторую ногу таким образом, чтобы задняя поверхность бедра была параллельно полу, а угол между вашей голенью и полом составлял примерно  $90^\circ$ . Затем вернитесь в исходное положение.

Вдыхайте на счет «1, 2, 3, 4» когда вы приседаете, и выдыхайте на «1, 2», когда вы встаете обратно.

*Подсказка:* для повышения сложности или уровня интенсивности вы можете выполнять это упражнение, держа в руках вес; по мере развития силы, увеличивайте вес отягощения.

## Классические приседания

Это упражнение является менее естественным типом движения, которое оказывает на ваши плечи, поясницу и колени огромное давление. Если у вас есть проблемы в любой из данных зон, избегайте приседания на двух ногах. Данное упражнение увеличивает ваши шансы получить травму в случае неправильного выполнения.

**Исходное положение:** Ноги чуть дальше чем на ширине плеч; держите осанку и поместите штангу сзади на плечи.

**Движение:** Сохраняя идеальную осанку и держа голову прямо, начинайте приседать до тех пор пока бедра не будут параллельны полу. При этом ваши икры и ступни должны быть расположены примерно перпендикулярно полу, а колени на уровне лодыжки, а не на уровне носка. Затем вернитесь в исходное положение.

Вдыхайте на счет «1, 2, 3, 4» приседая, выдыхайте на «1, 2», возвращаясь в исходное положение.

*Предупреждение:* При выполнении приседаний на одной или двух ногах не допускайте, чтобы ваши колени оказались на уровне носков или чтобы вы потеряли равновесие или правильную осанку. Если вы почувствуете резкую боль в спине, коленях или ногах, немедленно прекратите упражнение и обратитесь к врачу.

## \*Выпады вперед

(квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодичные мышцы)



(A)



(B)

Выпады вперед — это еще одно превосходное, безопасное и естественное движение для укрепления и разработки мышц ног, ягодиц и бедер.

**(А) Исходное положение:** Встаньте прямо; держите осанку и, в зависимости от вашего физического развития и силы, можете взять гантели в руки.

**(В) Движение:** Сделайте большой шаг вперед, перенося центр тяжести на колено впередистоящей ноги, начинайте приседать до тех пор пока угол между бедром и голенью не составит  $90^\circ$ . Голень впередистоящей ноги должна быть перпендикулярно полу, а колено — на уровне ступни и лодыжки, но не на уровне носков. Сгибайте колено сзади стоящей ноги до тех пор, пока до уровня пола не останется 10 см, и до сгибания носка вашей сзади стоящей ноги. Задержитесь в этой позиции на несколько секунд, а затем, отталкиваясь назад передней ногой, вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 10-15 раз на одной ноге, а затем поменяйте ногу.

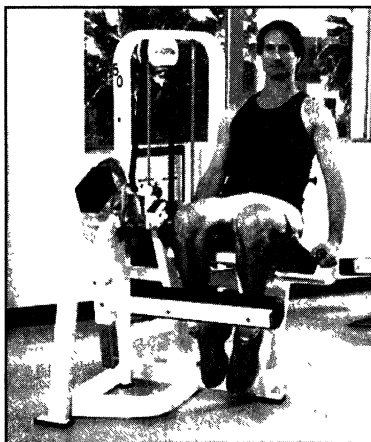
Вдыхайте на счет «1, 2, 3, 4» при приседании и выдыхайте на «1, 2» при возвращении в исходное положение.

*Подсказка:* Для усложнения упражнения вам необходимо, вместо того чтобы возвращаться в исходную позицию, делать еще один шаг вперед, как при ходьбе. При такого рода ходьбе не забывайте приподнимать заднюю ногу, чтобы таким образом вы могли закончить упражнение.

*Дополнительная пометка:* Выпады вперед — это упражнение, которое оказывает намного меньше давления на колени, чем приседание на одной ноге, таким образом, оно подходит для тех, кто испытывает проблемы, связанные с данной зоной на теле человека.

*Предупреждение:* Колено сзади стоящей ноги не должно касаться пола, а впередистоящей — заходить на уровень носков.

## Выпрямление ног на тренажере (квадрицепсы)



(А)



(В)

Это упражнение не считается УОБ, так как оно скорее направлено только на одну группу мышц, чем затрагивает несколько и считается естественным движением. Как бы там ни было, выпрямление ног — это превосходное упражнение, так как укрепляет мышцы коленной зоны, которые обычно ослабевают благодаря современному сидячему стилю жизни.

**(А) Исходное положение:** Сядьте за тренажер; ноги под прокладкой; колени согнуты; голени упираются в валик. Руками обхватите ручки по бокам сиденья.

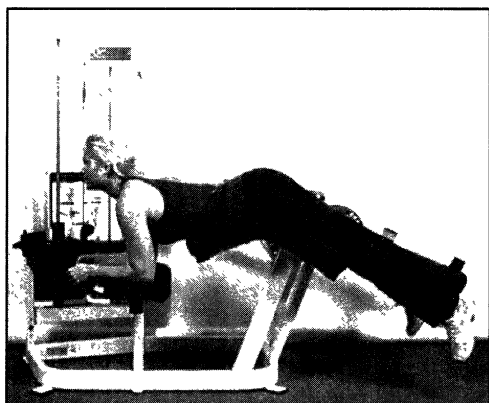
**(В) Движение:** С вытянутыми носками поднимите вес до полного выпрямления коленей. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, чувствуя напряжение квадрицепсов (мышцы зоны бедра), затем медленно опустите вес, для того чтобы вернуться в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении в исходное положение.

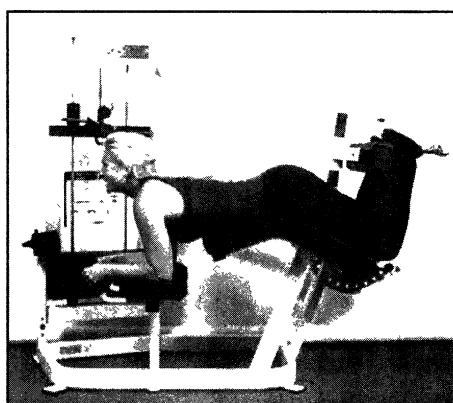
*Подсказка:* Если у вас нет доступа к тренажеру, вы можете выполнять это упражнение на дому, используя любую емкость с ручкой, заполненную песком. Сядьте на стул и просуньте ногу под ручку емкости затем выполняйте упражнение по очереди на каждую ногу.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть вашего тела от сиденья.

## Сгибание ног на тренажере (бицепсы бедер)



(А)



(В)

**(А) Исходная позиция:** Лежа на животе на тренажере, ноги под прокладкой; лодыжки упираются в валик. Слегка приподнимите голову и возьмитесь руками за ручки сиденья, на котором вы лежите.

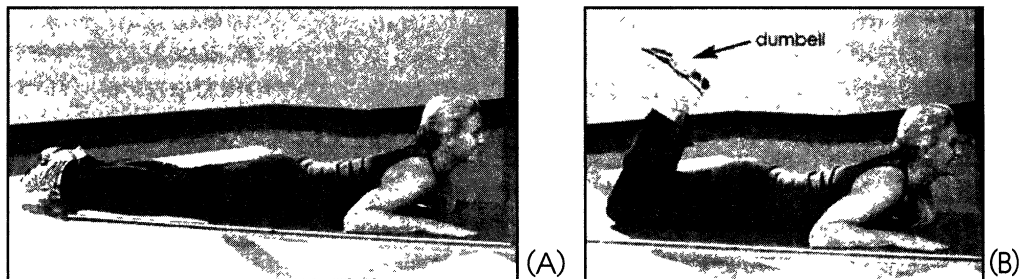
**(В) Движение:** Поднимайте ноги до тех пор, пока валик не коснется верхней части задней поверхности бедер. Задержитесь в этом положении



на несколько секунд, чувствуя напряжение бицепсов бедер, затем медленно опустите груз, чтобы вернуться в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» поднимая вес и вдыхайте на «1, 2, 3, 4», опуская.

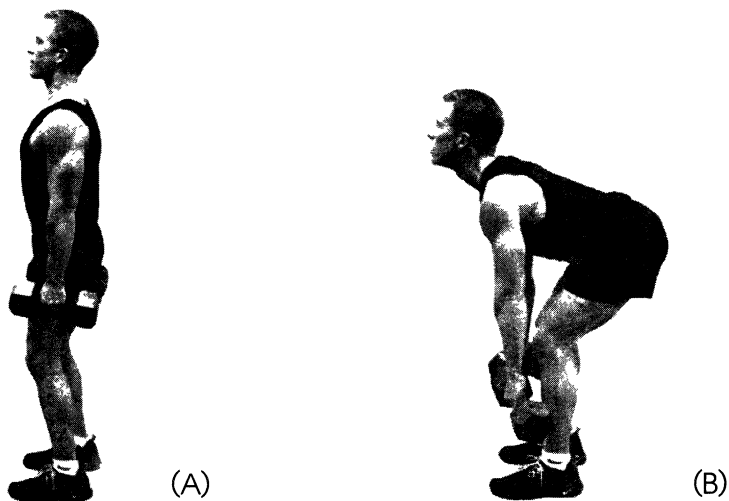
## Сгибание ног с гантелей



*Подсказка:* Если у вас нет доступа к тренажеру, вы можете выполнить это упражнение, лежа на животе на полу, зажав гантелю между ступней ног и выполняя те же движения, что и на тренажере. Это упражнение можно также выполнить на скамейке с помощью ассистента, который положит вам между ступнями гантелю, а затем заберет ее.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения не отрывайте бедра от сиденья или пола.

## Становая тяга (бицепсы бедер и поясничные мышцы)



**(А) Исходное положение:** Стоя прямо, возьмите в каждую руку гантели; ладони повернуты в сторону бедра; колени слегка согнуты; обращайтесь особое внимание на осанку.

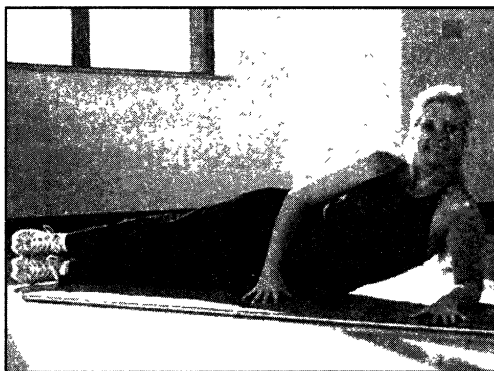
**(В) Движение:** Сохраняя правильную осанку, особенно в области поясницы, плеч и шеи, опускайте гантели вниз к полу. Остановитесь перед тем как гантели коснутся пола. Вернувшись в исходное положение, выполните все заданные повторы. Во время выполнения упражнения вы должны почувствовать сильное растяжение бицепсов бедер, особенно на стыке с ягодичными мышцами.

Вдыхайте на счет «1, 2, 3, 4» при наклоне вниз и выдыхайте на «1, 2» при возвращении в исходное положение.

*Подсказка:* Это упражнение можно выполнять и со штангой, но данный вариант негативно воздействует на спину и поясничные мышцы.

*Предупреждение:* Это упражнение безопасно для поясницы только при правильном его выполнении. Старайтесь сохранять хорошую осанку на протяжении всего упражнения, держите правильный изгиб в нижней части спины, не сгибайтесь и не сутультесь в верхней части и не опускайте голову вперед.

## Подъем ноги из положения лежа на боку (абдукция; мышцы внешней стороны бедра)



(А)



(В)

**(А) Исходное положение:** Лежа на боку; колени слегка согнуты; ноги вместе, правая расположена на левой.

**(В) Движение:** Поднимите правую ногу как можно выше, напрягая мышцы внешней стороны бедра и ягодичные мышцы. Задержитесь в

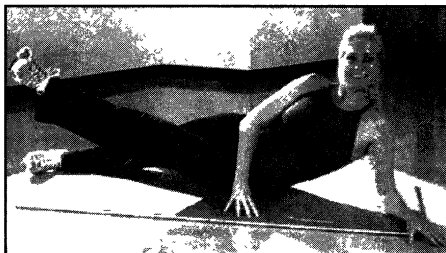
этом положении на несколько секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

### «Ножницы» в положении лежа на боку (аггукция; внутренняя сторона бедра)



(A)



(B)

**(A) Исходное положение:** Лежа на боку; нижняя нога отведена в сторону от верхней.

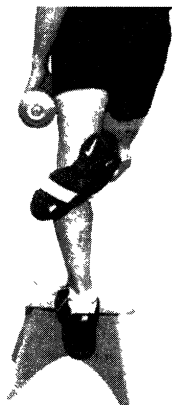
**(B) Движение:** Поднимите нижнюю ногу, напрягая мышцы внутренней части бедра и ягодицы. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Подсказка:* Для усложнения упражнения используйте вес на лодыжке.

*Дополнительная пометка:* Это упражнение также можно выполнить на тренажере.

### \*Подъемы на носки, стоя на одной ноге (мышцы икр)



(A)

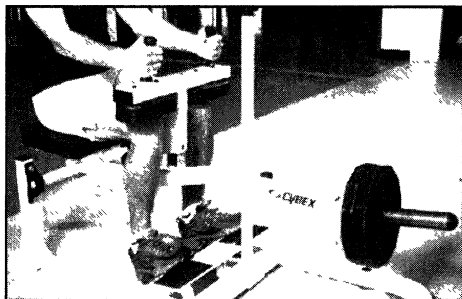


(B)

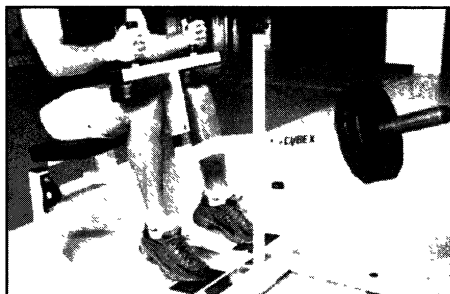
**(А) Исходное положение:** Стоя на правой ноге на краю поверхности, которая чуть выше пола. Возьмите в правую руку гантелю (без веса для новичков), а в левую что-нибудь для равновесия.

**(В) Движение:** Опустите пятку как можно ниже к полу, а затем поднимитесь на носке как можно выше. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, напрягая мышцы икры, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

## Подъемы на носки сидя на тренажере (мышцы икр)



(А)



(В)

**Исходное положение:** Сидя (сохраняя осанку) за тренажером; ступни на специальной платформе; колени на прокладке валика.

**Движение:** Медленно опустите пятки как можно ниже, а затем поднимите вес как можно выше. Задержитесь в этом положении, напрягая мышцы икр в течение нескольких секунд. Затем медленно опустите ступни и вновь приступайте к упражнению.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Подсказка:* Сидя за тренажером, вы не воздействуете на всю группу мышц в области икры. Только стоя на одной ноге или за тренажером, вы воздействуете на все мышцы икры и можете добиться лучших результатов.

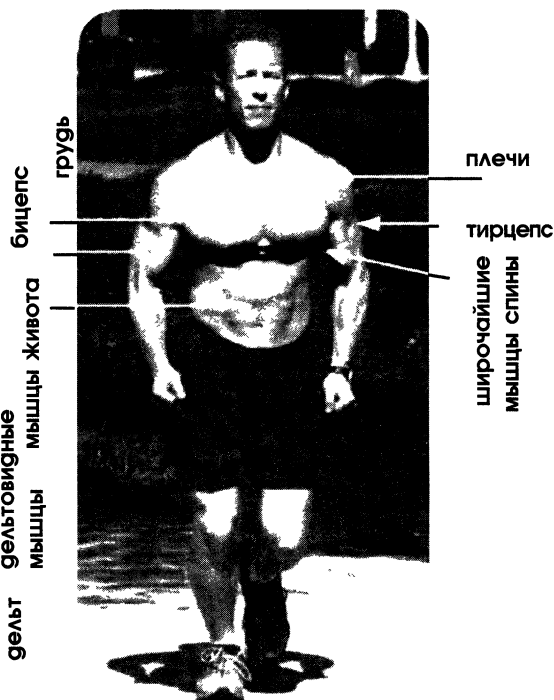
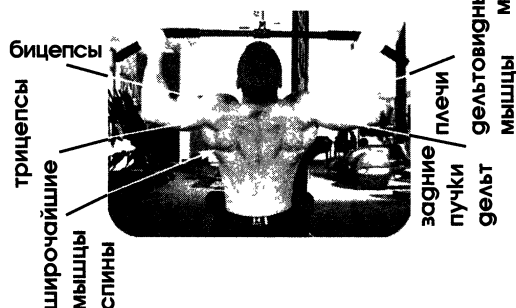
*Дополнительная пометка:* В домашних условиях попробуйте выполнять движение, стоя на толстой книге или любой небольшой возвышенности (несколько блинчиков от штанги или гантели).

*Предупреждение:* При выполнении данного упражнения не допускайте потери равновесия или совершения резких движений, так как есть опасность вывиха лодыжки или колена.

## ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

### Мышцы, которые задействованы во время упражнений для верхней части тела

Движения сопротивления для верхней части тела должны фокусироваться на следующих шести зонах тела: **грудь**, **трицепсы** (мышцы задней поверхности руки), **бицепсы** (мышцы передней части руки), **плечи** (дельтовидные мышцы и задние пучки дельт), **мышцы спины** и **мышцы живота**.



### Упражнения для верхней части тела

(«\*» означает предпочтительное УОБ)

Жим отягощений в положении лежа — это идеальный способ воздействовать одновременно несколько групп мышц. Я предпочитаю использовать гантели вместо штанги, так как они позволяют выполнять более свободные, естественные движения. Таким образом, делая данные движения безопасными, более эффективными и прекрасными УОБ. На следующих страницах вы найдете несколько других полезных упражнений от Бога.

## Жим гантелей из положения лежа на наклонной скамье (грудь, плечи, трицепсы)



(A)



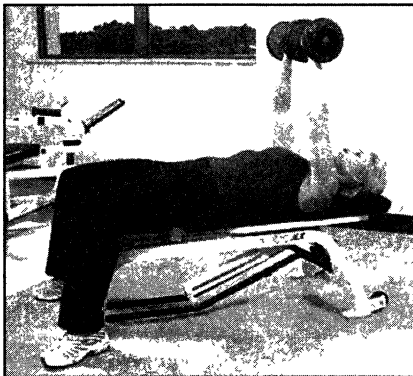
(B)

**(A) Исходное положение:** Возьмите две гантели; лежа спиной на наклонной скамье (угол наклона  $20-40^{\circ}$ ), согните руки в локтях; ладони направлены друг на друга.

**(B) Движение:** Выжмите гантели, выпрямляя руки над грудной клеткой и одновременно поворачивая кисти рук таким образом чтобы ладони были повернуты от вас, а большие пальцы находились друг напротив друга. Жим до полного выпрямления рук. Слегка коснитесь гантелями и задержитесь в этой позиции на несколько секунд. Затем медленно опускайте руки и одновременно поворачивайте кисти в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

## Жим гантелей из положения лежа на горизонтальной скамье (грудь, плечи, трицепсы)



(A)



(B)

**(А) Исходное положение:** Лежа спиной на горизонтальной скамье, возьмите гантели в руки. Аналогично предыдущему упражнению, согните руки в локтевом суставе, ладони направлены друг к другу; руки чуть выше уровня вашего тела.

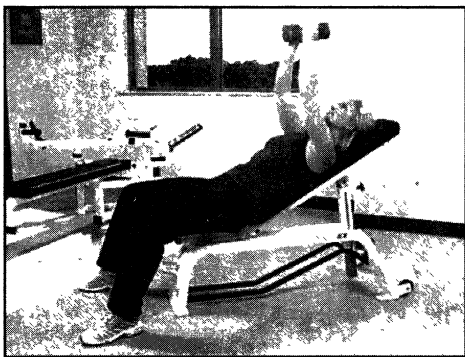
**(В) Движение:** Поднимайте гантели над грудной клеткой и одновременно поворачивайте кисти рук так чтобы ладони были развернуты от вас, а большие пальцы находились друг против друга. Выжмите гантели до полного выпрямления рук. Соедините их вместе и задержитесь в этой позиции на несколько секунд. Затем медленно опускайте гантели и одновременно поворачивайте кисти рук в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

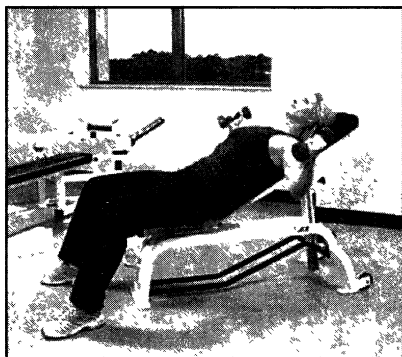
*Подсказка:* Повороты рук при выполнении жима (большие пальцы направлены друг на друга) позволяют полнее сокращать грудные мышцы.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения старайтесь не приподнимать голову и бедра от скамьи.

## Разведение рук с гантелями в положении лежа (грудь)



(А)



(В)

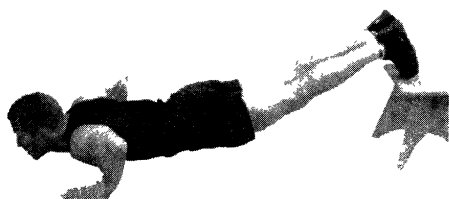
**(А) Исходное положение:** Лежа спиной на наклонной скамье, возьмите в руки гантели. Держите их на вытянутых руках над вашим телом; ладони направлены друг к другу; руки слегка согнуты в локтях.

**(В) Движение:** Медленно разведите руки с гантелями в стороны по широкой дуге, ниже уровня вашего тела. Затем опустите локти до уровня скамьи. Задержитесь в этом положении на счет два а затем вновь возвратитесь в исходное положение по той же широкой дуге. В этом положении напрягите грудные мышцы на счет два и затем вновь приступите к выполнению упражнения.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения не допускайте, чтобы ваши локти опустились ниже уровня скамейки или чтобы ваши руки полностью выпрямились в исходном положении.

### \*Отжимание от пола (грудь, плечи, трицепсы)



(А)



(В)

**(А и В) Движение:** Поставив ноги на пол или на приподнятую поверхность выполняйте отжимание, сохраняя прямое положение корпуса.

Выдыхайте на счет «1, 2» при сгибании рук и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Дополнительная подсказка / предупреждение:* При выполнении упражнения следите за тем, чтобы ваши бедра не провисали ниже корпуса или не превышали его уровень.

### \*Подъем штанги на бицепс



(А)



(В)



**(А) Исходное положение:** Из положения стоя, сохраняя правильную осанку, возьмите штангу хватом снизу; руки чуть шире плеч.

**(В) Движение:** Сохраняя идеальную осанку, поднимайте штангу вверх, локти при этом должны быть прижаты к туловищу. В верхней точке подъема полностью сократите и напрягите бицепсы на счет два и затем медленно опускайте штангу, возвращаясь таким образом в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

### \*Подъем гантелей на бицепс



(А)



(В)

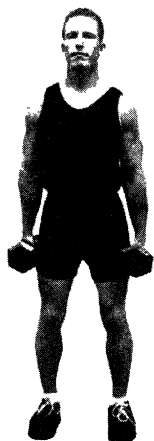
**(А) Исходное положение:** Из положения стоя, сохраняя осанку; возьмите в руки гантели; ладони повернуты к туловищу.

**(В) Движение:** Выполните подъем гантели сначала одной рукой, поворачивая одновременно запястье таким образом, чтобы большой палец был направлен от тела. В верхней точке подъема напрягите бицепсы на счет два, затем медленно опустите гантель, поворачивая при этом запястье в исходное положение. Повторите движение другой рукой.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Подсказка:* Повороты запястий при подъеме позволяют полнее сокращать бицепсы.

## Подъем на бицепс в стиле «Молота»



(A)



(B)

**(A) Исходное положение:** Из положения стоя, сохраняя осанку, возьмите в руки гантели; ладони повернуты к туловищу.

**(B) Движение:** Выполните подъем гантели сначала одной рукой, держа ладонь направленной вовнутрь. В верхней точке подъема сожмите и напрягите бицепс на счет два, затем медленно опустите гантели в исходное положение. Повторите это упражнение другой рукой.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения старайтесь не наклоняться сильно назад и не размахивать гантелями. Вам также не следует для облегчения задачи опираться локтями в бока.

## \*Тяга книзу на блоке (трицепсы)



(A)



(B)

Я люблю выполнять это упражнение на тренажере, чтобы добиться всей мощности напряжения трицепсов. Если тренажер недоступен, можно использовать слегка изогнутую перекладину для достижения почти такого же эффекта.

**(А) Исходное положение:** Используя тросовый блок, встаньте вплотную к рукоятю; возьмитесь за нее руками хватом сверху. Рукоять должен располагаться достаточно высоко, так чтобы ваши руки были на уровне плеч. Держа спину прямо, слегка наклонитесь вперед и разогните руки чуть ниже уровня плеч; запястья прямые.

**(В) Движение:** Надавливая руками на рукоять, опускайте ее как можно дальше вниз к ногам, используя при этом только напряжение трицепсов и не двигая другими частями тела. Опускайте рукоять до полного разгибания рук. В нижней точке сократите и напрягите трицепсы на счет два, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при разгибании и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения не нагибайтесь и не напрягайте плечи и грудь для облегчения нагрузки рук.

## Французский жим одной рукой из-за головы (трицепсы)



(А)



(В)

**(А) Исходное положение:** Из положения стоя, возьмите в руку гантелю и поднимите ее над головой.

**(В) Движение:** Медленно опускайте гантелю за голову, сохраняя в локтевом сгибе угол, таким образом, чтобы вам не пришлось нагибать голову или корпус вперед. Опустите гантелю как можно ниже, затем медленно вернитесь в исходное положение.

В верхней точке подъема сократите и напрягите трицепс на счет два и повторите упражнение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Предупреждение:* При выполнении данного упражнения или какого-либо другого аналогичного движения не наклоняйте голову вниз. Это может привести к растяжению или повреждению шейного позвонка.

### \*Разгибание руки в положении наклона (трицепсы)



**(А) Исходное положение:** Из положения стоя возьмите гантелю в руку хватом сверху; ладонь повернута к туловищу; наклонитесь, сохраняя правильную осанку; спина прямая; голова приподнята. Для равновесия обопритесь рукой о колено противоположной ноги. Согните руку с гантелями и отведите локоть назад и вверх, чтобы верхняя часть руки (бицепс/трицепс) оказалась параллельно полу, а угол согнутого локтя составил  $90^\circ$ .

**(В) Движение:** Напрягая трицепсы, отведите руку назад до полного разгибания локтевого сустава и до тех пор, пока ваша рука не окажется параллельной полу. В верхней точке подъема дополнительно сократите и напрягите трицепсы на счет два и затем медленно вернитесь в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при отведении гантели и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Подсказка:* Аналогично вы можете выполнить данное упражнение, поставив колено на скамью, держа в одной руке гантелю, а другой опираясь о край скамьи.

*Предупреждение:* При выполнении не раскачивайте гантелю, стараясь маховым движением отвести руку назад.

## Обратные отжимания (трицепсы)



(A)



(B)

**(A) Исходное положение:** Возьмите две скамьи или два стула и поставьте их приблизительно на длину половины вашего тела. Сядьте на один стул лицом к другому. Руками обопритесь о стул или скамью, ноги положите на противоположную; колени слегка согнуты. Сгибая руки в локтях, медленно опуститесь вниз со стула и, напрягая трицепсы, отождитесь вверх до полного разгибания рук.

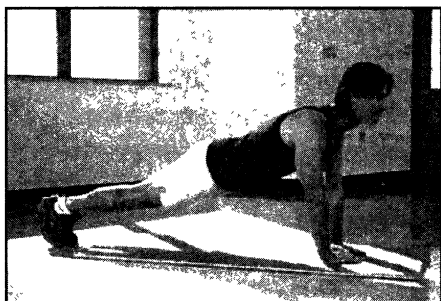
**(B) Движение:** Медленно сгибайте руки до тех пор, пока верхняя часть не будет параллельной полу. Затем отождитесь назад, выпрямляя руки.

Выдыхайте на счет «1, 2» при сгибании рук и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

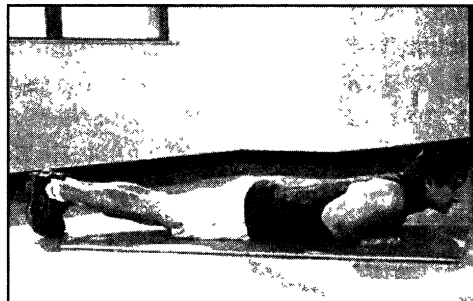
*Подсказка:* Чтобы усложнить упражнение используйте дополнительное отягощение, расположив его на бедрах.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения не допускайте чрезмерного сгибания рук.

## \* «Треугольное» отжимание от пола (трицепсы)



(A)



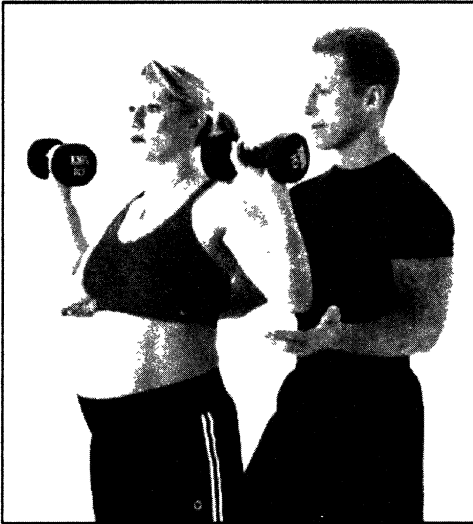
(B)

**(А) Исходное положение:** Примите упор лежа, расположив руки в форме треугольника (большие и указательные пальцы соединены).

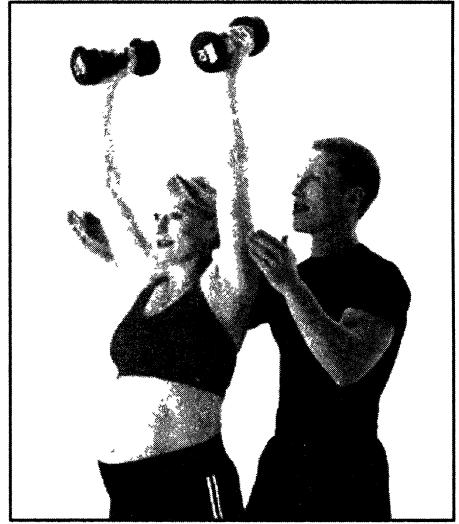
**(В) Движение:** Выполняйте отжимание от пола, либо от скамейки, либо стоя на коленях (для новичков), опуская грудь к центру треугольника, сделанного руками.

Выдыхайте на счет «1, 2» при отжимании и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

### \*Жим гантелей вверх (плечи, трицепсы)



(А)



(В)

**(А) Исходное положение:** Из положения стоя, сохраняя осанку согните руки с гантелями так, чтобы они располагались на уровне плеч; ладони направлены вперед.

**(В) Движение:** Начинайте поднимать руки над головой и одновременно поворачивать ладони вовнутрь. Поднимите их достаточно высоко, чтобы гантели практически соприкасались с друг другом, но не до полного разгибания локтевого сустава. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

**\*Разведение рук с гантелями в положении стоя (плечи)**

(A)



(B)

**(A) Исходное положение:** Из положения стоя, сохраняя осанку; возьмите в руки гантели и свободно расположите вдоль туловища; ладони направлены к бедрам.

**(B) Движение:** Слегка согните руки в локтях, напрягая мышцы плеч, поднимите гантели вверх по большой дуге до уровня глаз. Задержитесь в этом положении на счет два, затем медленно опустите руки в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения держите осанку и не раскачивайте гантели, стараясь маховым движением поднять вес.

**\*Разведение рук с гантелями в положении наклона (задние пучки дельт)**

(A)



(B)

**(А) Исходное положение:** Возьмите гантели в руки и расположите их вдоль туловища; ладони направлены к бедрам. Выполните небольшой наклон вперед, не опуская головы и сохраняя осанку (корпус не должен быть параллелен полу); колени слегка согнуты.

**(В) Движение:** Поднимайте гантели вверх по большой дуге до тех пор, пока они не окажутся на уровне плеч. В верхней точке подъема дополнительно напрягите плечевые мышцы на счет два и затем медленно опустите руки вниз в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходную позицию.

*Подсказка:* Данное упражнение идеально подходит для восстановления мышц спины после долгой работы за компьютером, укрепляет мышцы задней части плечевой зоны, что способствует избавлению от мышечной боли в спине и от сутулости.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения не наклоняйтесь слишком низко и не выпрямляйте ноги, так как это может привести к растяжению поясницы. Так же, как и в остальных случаях, не раскачивайте гантели или тело, стараясь маховым движением поднять вес.

### \*Тяга на тросовом тренажере хватом снизу (спина)



(А)



(В)

**(А) Исходное положение:** Из положения сидя, возьмитесь за рукоять хватом снизу; руки прямые и расположены на ширине плеч; колени упираются в валик сиденья.

**(В) Движение:** Сгибая руки, подтяните рукоять до уровня груди, ниже линии ключицы, задержитесь в этом положении на счет 2. Выполняйте это упражнение, напрягая мышцы плеч и спины, затем возвращайтесь в ис-



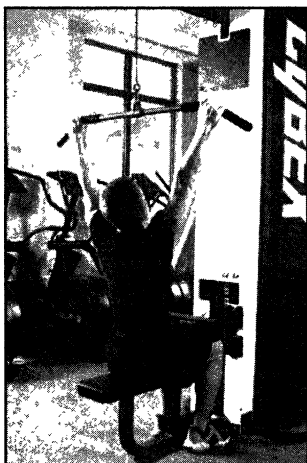
ходное положение. Во время выполнения держите правильную осанку (голова приподнята, поясница плавно выгнута)

Выдыхайте на счет «1, 2» при сгибании рук и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Подсказка:* Это упражнение идеально подходит для укрепления мышц спины, так как вы можете с полной мощностью задействовать все мускулы этой группы.

*Предупреждение:* При выполнении упражнения не наклоняйтесь сильно назад и не используйте другие части тела.

### \*Тяга книзу на тренажере хватом сверху (спина)



(А)



(В)

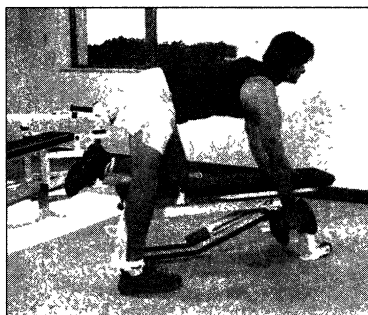
**(А) Исходное положение:** Из положения сидя, возьмитесь за рукоять хватом сверху; руки прямые и расположены на 8-15 см больше ширины плеч; колени упираются в валик.

**(В) Движение:** Сгибая руки, подтяните рукоять до уровня груди, ниже линии ключицы, задержитесь в этом положении на счет 2. Выполняя данное движение, напрягайте мышцы плеч и груди, а затем вернитесь в исходное положение. Во время упражнения сохраняйте правильную осанку: голова приподнята, поясница выгнута.

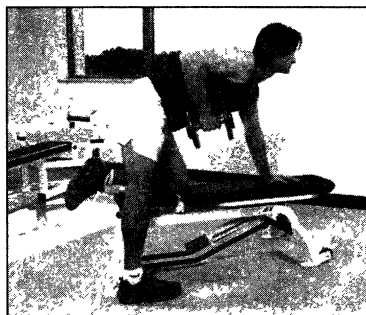
Выдыхайте на счет «1, 2» при сгибании рук и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Предупреждение:* Распространенный способ данного жима — положение рукояти за спиной, но я советую избегать данный вариант, так как он ухудшает осанку и способствует травмам шеи.

## Тяга гантели одной рукой в положении наклона (спина)



(А)



(В)

**(А) Исходное положение:** Возьмите в руку гантель, второй рукой и коленом противоположной ноги обопритесь о скамью. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было параллельно полу; голова приподнята; спина выгнута.

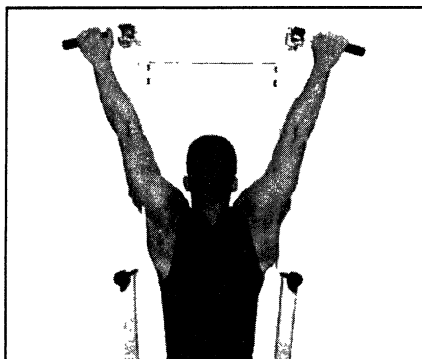
**(В) Движение:** Вытяните руку с гантелей вниз, и затем, напрягая мышцы спины, выполните тягу вверх, поднимая локоть как можно выше. В верхней точке подъема задержитесь в этом положении на счет 1, затем медленно опустите гантель до полного выпрямления руки. Выполнив заданные повторы, поменяйте положение рук и ног.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

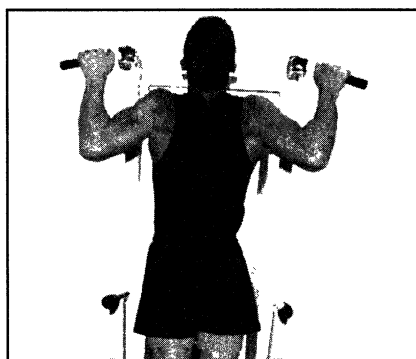
*Подсказка:* При выполнении упражнения старайтесь напрягать мышцы спины, а не рук.

*Предупреждение:* Не старайтесь маховым резким движением облегчить себе тягу гантели, не опускайте и не поворачивайте голову.

## \*Подтягивание на перекладине (го касания подбородком)



(А)



(В)

**(А) Исходное положение:** Повисните на перекладине, расставив руки чуть шире плеч ( хват сверху) или на ширине плеч (хват снизу).

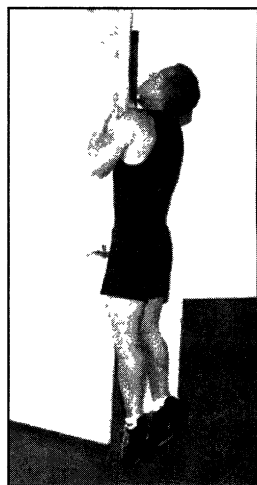
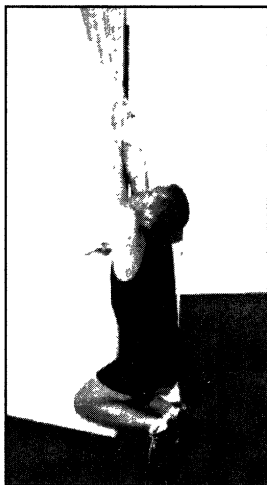
**(В) Движение:** Подтянитесь так, чтобы подбородок превышал уровень перекладины, и задержитесь в этом положении на счет 1, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходную позицию.

*Подсказка:* Для облегчения упражнения, чтобы подтянуться еще несколько раз, вы можете поставить одну ногу на стул или скамью или попросить кого-либо подержать вам ногу.

## \*Подъем на полотенце (спина)

Это упражнение для новичков. Повесьте полотенце на дверь, возьмите в руки оба его конца и выполняйте подтягивание, используя для поддержки ноги столько раз, сколько вам необходимо.



## МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

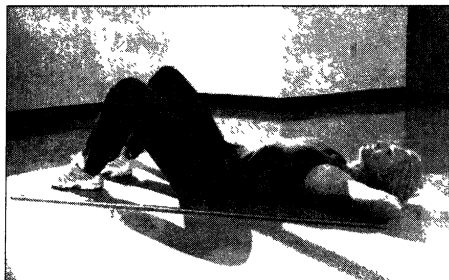
Ваши брюшные мышцы связаны как с грудью, так и с тазом. Как бы то ни было, единственные результативные движения — это те, которые направлены на подъем груди при неподвижном положении тазобедренной зоны или наоборот. Любые другие упражнения, которые не направлены на выполнение двух этих движений, не принесут никаких результатов.

Когда речь идет о брюшном прессе, простота является вашим лучшим помощником.

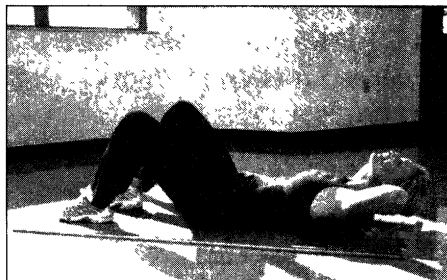
## Упражнения для мышц брюшного пресса

(«\*» Означает предпочтительное УОБ)

## \*Скручивание из положения лежа на полу



(A)



(B)

**(A) Исходное положение:** Лежа на спине, согните ноги в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки соединены за головой, голова приподнята, взгляд направлен в потолок.

**(B) Движение:** Не меняя положение рук и головы, выполните подъем верхней части туловища, используя только мышцы пресса. В верхней точке напрягите мышцы на счет 2, затем вернитесь в исходное положение. До конца подхода не расслабляйте мышцы, в конце каждого повтора задержитесь в верхней точке на несколько секунд.

Выдыхайте на счет «1, 2», поднимая ваш корпус. Вы должны полностью выдохнуть перед тем, как будете напрягать брюшной пресс на счет 2. Вдыхайте на счет «1, 2, 3, 4», опуская корпус на пол.

*Предупреждение:* При выполнении не пытайтесь зацепиться стопами за поверхность, в противном случае в работу включаются мышцы спины, а не пресса.

## \*Скручивания с поворотом корпуса



(A)



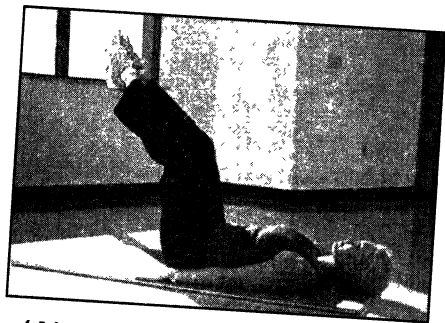
(B)

**(A) Исходное положение:** Лежа на спине, согните ноги в коленях, плотно прижмите стопы к полу, руки соединены за головой, голова приподнята, взгляд направлен в потолок.

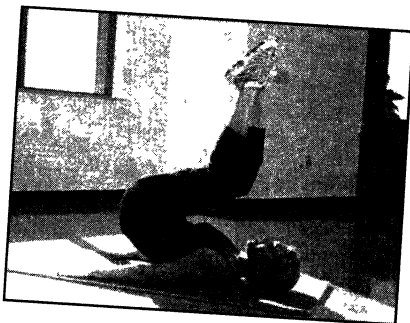
**(B) Движение:** Поднимите туловище вверх, как при обычном скручивании, но в верхней точке достаньте локтем противоположное колено. Повторите все повторы, поменяйте положение рук и ног.

Выдыхайте на счет «1, 2», поднимая корпус. Вы должны полностью выдохнуть перед тем, как напрягать брюшной пресс на счет 2. Вдыхайте на «1, 2, 3, 4», опуская корпус на пол.

### \*Подъем ягодиц в положении лежа



(A)



(B)

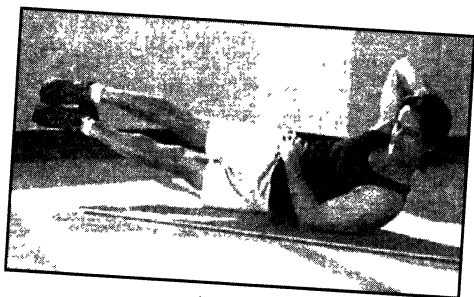
**(A) Исходное положение:** Из положения лежа; руки вдоль туловища, ладонями вниз; ноги согнуты под углом  $90^\circ$ ; колени слегка прижаты к груди, стопы подняты вверх. Это упражнение можно выполнять так же на скамье.

**(B) Движение:** Напрягая мышцы живота, поднимите таз вверх по направлению к вашему носу, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

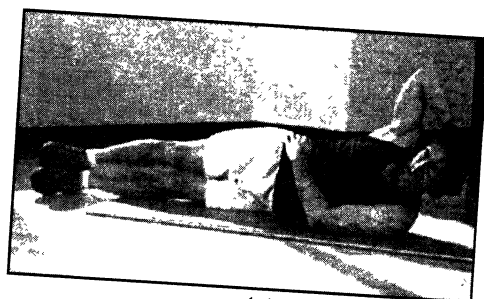
Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме таза и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

*Предупреждение:* При выполнении старайтесь приподнимать таз только мышцами брюшного пресса.

### \* Боковые скручивания



(A)



(B)

**(А) Исходное положение:** Лежа на боку; ноги вместе, колени согнуты; правая рука отведена за голову для поддержки.

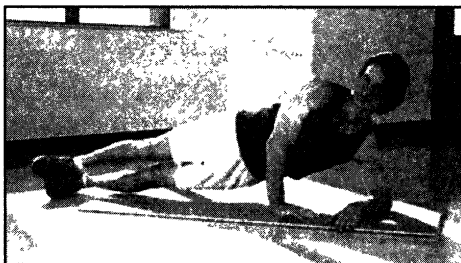
**(В) Движение:** Напрягая боковые мышцы пресса, поднимите одновременно голову, верхнюю часть туловища и ноги. В верхней точке подъема напрягите и сократите боковые мышцы на счет 2, затем медленно опуститесь. Повторите упражнение в другую сторону.

Выдыхайте на счет «1, 2», поднимая голову, плечи и ноги вверх. Вы должны полностью выдохнуть перед тем, как будете напрягать боковые мышцы брюшного пресса на счет 2. Вдыхайте на счет «1, 2, 3, 4», возвращаясь в исходное положение.

### \*Подъем корпуса в положении лежа на боку



(А)



(В)

**(А) Исходное положение:** Лежа боком, обопритесь на предплечье левой руки и правой ладонью, для более сложного выполнения, расположите ладонь правой руки на бедро.

**(В) Движение:** Приподнимите бедра от пола как можно выше, задержитесь в этом положении на счет 2, затем вернитесь в исходное положение.

Выдыхайте на счет «1, 2» при подъеме бедер и вдыхайте на «1, 2, 3, 4» при возвращении на исходное положение.

## ВЕСТИ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ ОТ БОГА: СХЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ И ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

Для поддержания хорошего здоровья требуется недельная система некоторых упражнений от Бога, включающих как движения сопротивления, так и занятия аэробикой. Придерживаясь нижеследующих пунктов, схем и программ, вы добьетесь максимальных результатов, каким бы уровнем физической подготовки не обладали и какие бы цели не ставили перед собой.

### Лучшее время дня для занятий

- Лучшее время для занятий — это любое время. Всегда лучше заниматься, чем не заниматься.
- Самое полезное для здоровья время занятий — это спустя два или три часа после еды.
- Наиболее идеальное время для сжигания жира и достижения быстрых результатов — это утро, до того, как вы съели что-либо или, по крайней мере, до того, как употребили углеводы.

### Гипотезы сопротивления для максимального сжигания жира

Утром ваше тело находится в состоянии истощения, таким образом, оно будет использовать множество запасов сахара в крови и отложений жира для выработки энергии. Когда вы занимаетесь после употребления углеводов, ваше тело сжигает только те количества сахара для энергии, которые вы употребили, вместо того чтобы использовать отложившиеся запасы сахара и жира в теле.

### Разница между мужчиной и женщиной

В области движения сопротивления существует уникальная разница между мужчиной и женщиной. У мужчин есть тенденция накапливать лишние килограммы в верхней части своего тела, а женщины, наоборот, в нижней части. Таким образом, мужчины

должны особое внимание уделять упражнениям для верхнего отдела туловища, а женщины — для нижнего отдела.

Основное правило заключается в следующем:

- Мужчинам следует выполнять два упражнения для верхнего отдела на одно упражнение для нижнего отдела.
- Женщинам следует выполнять два упражнения для нижнего отдела на одно для верхнего отдела.

## Графики для женщин

### Основной 7-дневный план укрепления женского здоровья и создания отличной фигуры

1 упражнение сопротивления для нижней части тела

1 упражнение сопротивления для верхней части тела

2-3 занятия аэробикой

*2 дня отдыха*

День 1: Нижняя часть тела

День 2: Аэробика

День 3: Верхняя часть тела

День 4: Отдых

День 5: Аэробика

День 6: Отдых или аэробика

День 7: Отдых

(повторить)

### Ускоренный 7-дневный план укрепления женского здоровья и создания отличной фигуры

2 упражнения сопротивления для нижней части тела

1 упражнение сопротивления для верхней части тела

3 и более занятий аэробикой

*1-2 дня отдыха*

*2 дня отдыха*

День 1: Нижняя часть тела

День 2: Аэробика

День 3: Верхняя часть тела



День 4: Отдых  
 День 5: Аэробика  
 День 6: Нижняя часть тела и аэробика  
 День 7: Отдых  
 (повторить)

### *1 день отдыха*

День 1: Нижняя часть тела  
 День 2: Аэробика  
 День 3: Верхняя часть тела  
 День 4: Аэробика  
 День 5: Нижняя часть тела  
 День 6: Аэробика  
 День 7: Отдых

## Руководство по планированию занятий для женщин

В зависимости от целей, уровня физического развития, количества вдохновения женщины могут выполнять упражнения сопротивления для верхней части тела один раз в неделю, а для нижней части — два раза. При выполнении быстрых подходов мышцам требуется 5-6 дней для восстановления. Таким образом, между чрезвычайно интенсивными тренировками для нижней и верхней частей тела должно пройти пять или шесть дней. Женщины могут также выбрать для себя от двух до шести дней безопасной, сжигающей жиры зоны (РУЖ) аэробики. При выполнении более интенсивной аэробики (РУР или РУС) такие занятия должны быть сокращены до 3-4 дней в неделю для предупреждения травм или растяжения мышц.

## Графики для мужчин

### Основной 7-дневный план укрепления здоровья мужчин и создания мускулистой фигуры

1 упражнение сопротивления для нижней части тела  
 1 упражнение сопротивления для верхней части тела  
 2-3 занятия аэробикой  
 1-2 дня отдыха

- День 1: Половина верхней части тела 1
- День 2: Другая половина верхней части 2
- День 3: Аэробика
- День 4: Нижняя часть тела
- День 5: Отдых или аэробика
- День 6: Аэробика
- День 7: Отдых  
(повторить)

## Ускоренный 7-дневный план укрепления здоровья мужчин и создания мускулистой фигуры

- 3 упражнения сопротивления для верхней части тела (по половине)
- 1 упражнение сопротивления для нижней части тела
- 3 и более занятий аэробикой

### *1 день отдыха*

- День 1: Половина верхней части тела 1
- День 2: Половина верхней части тела 2
- День 3: Аэробика
- День 4: Нижняя часть тела
- День 5: Аэробика
- День 6: Половина верхней части тела 1 и аэробика
- День 7: Отдых  
(Повторите все сначала, начиная с половины верхней части тела 2)

## Руководство по планированию занятий для мужчин

В зависимости от целей, уровня физического развития, количества вдохновения мужчины могут выполнять упражнения сопротивления для верхней части тела от 2-4 раз в неделю, а для нижней части — 1 раз. При выполнении упражнений высокой интенсивности, например, быстрые подходы на индивидуальные группы мышц, требуется 5-6 дней для восстановления. Таким образом, между чрезвычайно интенсивными тренировками для нижней и верхней части тела должно пройти 5-7 дней. Мужчины могут также выбрать для себя от двух до шести дней безопасной, сжигающей жиры зоны (РУЖ) аэробики. При выполнении более интенсивной аэробики (РУР или РУС) такие занятия должны быть сокращены до трех или четырех дней в неделю для предупреждения повреждения или надрыва мускулатуры.

# 15 ПРОГРАММЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ

## 3-МИНУТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА: ПРОГРАММЫ БЫСТРЫХ ПОДХОДОВ

Важно не только начать программу упражнений но и придерживаться ее в дальнейшем. Наряду с тем, что вам доступны тысячи программ движения, насущной проблемой здесь является то, что вы начинаете мысленно ставить крест на ваших занятиях. Когда речь заходит об упражнениях, вы должны всегда спрашивать себя: «Смогу ли я регулярно выполнять их?». Когда вы начинаете и тут же бросаете тренировки или упражняетесь время от времени, это не приносит никакой пользы вашему здоровью. Вот почему вы должны понять для себя, что в любом деле важно не только начать, но и продолжить.

«Тело от Бога» предлагает вам Программы Быстрых Подходов. Это позволяет вам осуществлять тренировку определенной части тела в течение не более трех минут. Таким образом, это оптимальный способ выполнения упражнений сопротивления. К тому же такие простые и короткие по времени упражнения — это то, что вам нужно, так как они прекрасно укладываются в ваш график и сочетаются с вашими желаниями, чтобы они регулярно выполнялись в определенный день или в определенную неделю. Вы так же можете придерживаться данной программы несколько раз в неделю, в зависимости от того, насколько быстро вы хотите достичь изменений мускулатуры вашего ТООБ. Это на самом деле дает вам больше возможности быть уверенным, что вы не только будете регулярно придерживаться данной программы следующей неде-

лю или следующие девяносто дней, но и на протяжении всей вашей оставшейся жизни.

В зависимости от типа адаптации, которому ваше тело должно подвергнуться при совершении Быстрых Подходов, вы можете добиться значительных изменений в форме частей тела (снижение процента жира в организме и придание мускулатуре тонуса) в течении трех этих минут. Занятые мамы, перегруженные работой бизнесмены и бизнес-леди, а также студенты либо люди с плотным графиком могут также добиться значительной эффективности их жизни и держать свое тело в форме, не затрачивая при этом много времени. Используя трехминутные Программы Быстрых Подходов для различных частей тела, я и многие мои пациенты, клиенты и друзья смогли справиться со своим ускоренным темпом жизни, найти уйму свободного времени и оставаться при этом в хорошей спортивной форме, получая все лучшее от жизни.

Данные регулярные упражнения могут использоваться для увеличения интенсивности ваших тренировок, сокращения времени занятий и довольно таки безопасно ускорить процесс достижения результатов. Они были разработаны таким образом, чтобы каждый мог выполнять их и достигать перемен ТОО на любом уровне физического развития. Не имеет значения, являетесь ли вы бабушкой-пенсионеркой или воодушевленным олимпийским спортсменом, для вас есть план, описанный на следующих страницах.

## **Типы Быстрых Подходов**

### ***Подход до Отказа***

- Выберите одно упражнение и выполняйте его по 8-12 повторов до полного изнеможения.
- Отдохните 5-6 секунд.
- Уменьшите вес на 2,5-10 кг и вновь выполняйте упражнения по 6-8 повторов до полного изнеможения.
- Отдохните 5-6 секунд.
- Уменьшите вес на 2,5-10 кг и выполняйте его еще по 6-8 повторов до полного изнеможения.

### ***Подход с Паузой***

- Выберите одно любое упражнение и выполняйте его по 8-12 повторов до полного изнеможения.
- Отдохните 5-6 секунд

- С тем же весом отягощений, продолжайте выполнять упражнение до полного изнеможения.
- Отдохните 5-6 секунд.
- Продолжайте выполнять упражнения, пока вы не сможете больше сделать ни одного движения.

## **Подход-Монстр**

Подход-Монстр — это когда после выполнения упражнения на одну определенную часть тела, вместо того чтобы отдохнуть, вы сразу же переходите к выполнению упражнения, направленного на другую часть тела. Другая часть тела должна быть той, которая не была задействована при выполнении упражнения на первую часть. Например: грудь и бицепсы или квадрицепсы и бицепсы бедер.

Подход-Монстр в сочетании с Подходом до Отказа и Подходом с Паузой является чрезвычайно эффективной тренировкой, выполняемой в течение весьма короткого времени. Например, после того как вы выполнили Подход с Паузой упражнения: разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной поверхности, вы можете сразу же приступить к выполнению Подхода до Отказа упражнения: сгибания рук в стиле «Молота».

## **Круговая тренировка (подход с циклом: 1 цикл — 3-6 минут)**

Для выполнения Подхода с Циклом вам необходимо выбрать для себя 3-6 упражнений для одной и той же или разных частей тела. Как только вы выполнили одно упражнение до полного изнеможения, вы сразу же переходите к выполнению следующего ... и затем к следующему. Продолжайте ходить по кругу вашего цикла 3-4 раза.

Например, выберите любое упражнение для квадрицепсов, упражнение для бицепсов бедер и упражнение для икр. Далее выполняйте 1 упражнение для квадрицепсов, затем одно упражнение для бицепсов бедер и 1 упражнение для икр. Повторите этот цикл 3-4 раза.

Вы можете также установить для себя 3 упражнения только для одной части тела и затем выполнять этот цикл 2-4 раза.

## **Подходы с Помощью**

Подходы с Помощью могут использоваться с любым интенсивным подходом. Подход с Помощью выполняется при использовании подсобных материалов, которые облегчают вам выполнение подхода. На-

пример, когда вы выполняете упражнение до полного изнеможения, они помогают вам выполнить его еще 1-2 раза.

## СИЛОВАЯ ГОРА ПОДХОДА (тренировка в течение 15-20 минут для наращивания и укрепления мускулатуры)

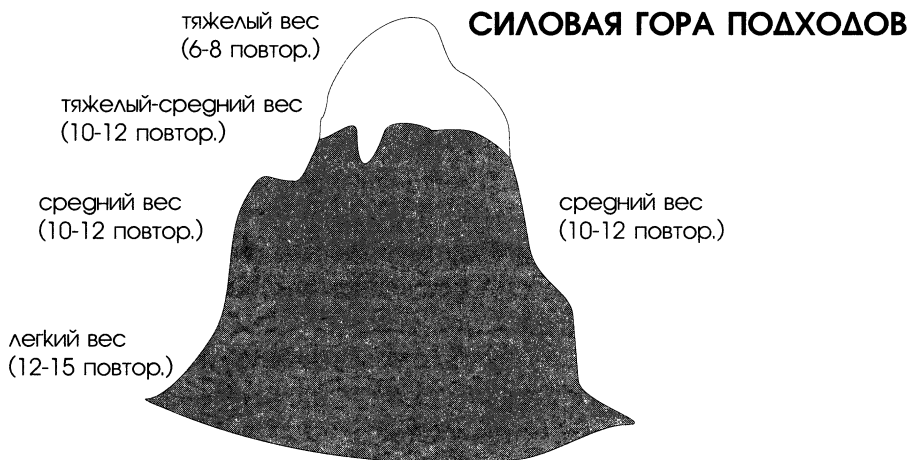
Это не 3 минуты, но это безопасный способ подъема отягощений и увеличения силы.

### Верх горы (для начинающих только 1, 2, 3 и 5)

1. Отягощение легкой-средней тяжести, с которым вы можете успешно сделать 12-15 повторов свободно и без промедления.
2. Средний вес, с которым вы можете успешно сделать 10-12 повторов.
3. Средний-тяжелый вес, с которым вы можете сделать 8-10 повторов, с трудом выполняя последние 1-2.
4. Тяжелый вес, с которым вы с трудом выполняете 6-8 повторов и потенциально нуждаетесь в помощи при выполнении последних двух.
5. Для увеличения мышечной массы или ее силы вы можете выполнить 2-4 или даже 1-2 повтора (силовых и взрывных спортивных упражнений).

### Низ горы

Умеренный вес, с которым вы можете выполнить 10 сложных повторов, возможно, нуждаясь в помощи при выполнении последнего раза.



## **3-МИНУТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА И ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК**

Подход до Отказа и Подход с Паузой позволяют вам выполнять упражнение для определенной части тела в течение приблизительно трех минут. Таким образом, тренировка состоит из 1-го упражнения для одной части тела, тогда как тренировка трех частей тела занимает около 10 минут, куда входит время разминки. Тренировки становятся на три минуты длиннее или короче в зависимости от количества частей тела, которые вы хотите задействовать.

Сочетание Подходов до Отказа и Подходов с Паузой с Подходами-Монстрами чрезвычайно сократит время тренировки и одновременно улучшит результаты!

### **Пример 1-го дня тренировки верхней части тела для женщин**

#### **3-минутные упражнения для 6 различных частей тела (20-минутная тренировка)**

*Одновременный тренинг груди и бицепсов, используя формат Подхода-Монстра.*

- Жим гантелей из положения лежа на наклонной скамье: выполнение Подхода до Отказа. Подъем штанги на бицепс: Подход с Паузой.

*Одновременный тренинг трицепсов и мышц брюшного пресса, используя формат Подхода-Монстра.*

- Французский жим из-за головы: выполнение Подхода до Отказа. Скручивания из положения лежа на полу: выполнение подхода с отягощением за головой (или Подход с Паузой, если вы недостаточно физически развиты для работы с весом).

*Одновременный тренинг мышц спины и плеч, используя формат Подхода-Монстра*

- Тяга книзу на тренажере хватом сверху: выполнение Подхода до Отказа. Разведение рук с гантелями в положении стоя: Подход до Отказа.

## Пример 2-дневной тренировки верхней части тела для мужчин

### 3-минутные упражнения для трех различных частей тела (10-, 20- или 30-минутная тренировка)

#### День 1: Упражнения на первую половину верхней части тела (грудь, бицепсы и трицепсы)

*10-минутная тренировка:*

*Одновременный тренинг мышц груди и бицепсов, используя формат Подхода-Монстра.*

- Жим гантелей (штанги) из положения лежа на наклонной скамье: Подход до Отказа. Подъем штанги на бицепс: Подход с Паузой.

*Трицепсы*

- Тяга книзу на блоке: Подход до Отказа.

*Для 20-минутной тренировки, добавьте:*

- Жим гантелей (штанги) из положения лежа на горизонтальной скамье: Подход с Паузой. Подъем на бицепс в стиле «Молота»: Подход до Отказа.
- Французский жим из-за головы: Подход с Паузой.

*Для 30-минутной тренировки, добавьте:*

- Отжимания: Подход с Паузой. Подъем гантелей на бицепс: Подход с Паузой.
- Обратные отжимания: Подход с Паузой.

#### День 2: Тренировка второй половины верхней части тела (плечи, спина и мышцы живота)

*10-минутная тренировка:*

*Одновременный тренинг мышц спины и плеч, используя формат Подхода-Монстра*

- Тяга на тренажере хватом снизу: Подход до Отказа. Жим гантелей вверх: Подход с Паузой.

*Мышцы брюшного пресса*

- Скручивания: Подход до Отказа с использованием отягощения за головой (или Подход с Паузой).



*Для 20-минутной тренировки, добавьте:*

- Тяга гантели в положении наклона: Подход с Паузой. Разведение рук с гантелями в положении стоя: Подход до Отказа.
- Подъем ягодиц лежа: Подход с Паузой.

*Для 30-минутной тренировки, добавьте:*

- Подтягивание на перекладине: Подход с Паузой. Разведение рук с гантелями в положении наклона: Подход с Паузой.
- Боковые скручивания: Подход с Паузой.

## **Пример 1-го дня тренировки нижней части тела для женщин и мужчин**

### **3-минутные упражнения для трех различных частей тела (10-, 20- и 30-минутные тренировки)**

*10-минутная тренировка:*

*Одновременный тренинг квадрицепсов и бицепсов бедер, используя формат Подхода-Монстра*

- Приседания на одной ноге, вторая на опоре: Подход до Отказа. Становая тяга: Подход с Паузой.

*Икры:*

- Подъем на носки, стоя на одной ноге: Подход до Отказа.

*Для 20-минутной тренировки, добавьте:*

- Выпады вперед: Подход до Отказа. Выпрямление ног на тренажере: Подход с Паузой.
- Подъем на носки на тренажере: Подход с Паузой.

*Для 30-минутной тренировки, добавьте::*

- [Только для женщин] абдукция/аддукция: Подход до Отказа. Сгибание ног на тренажере: Подход до Отказа или
- Приседания: Подход до Отказа. Сгибание ног на тренажере: Подход до Отказа.
- Подъем на носки в положении стоя на одной ноге: Подход до Отказа.

*или: 10- 15-минутная Круговая тренировка для нижней части тела:*

- Приседание на одной ноге, затем сгибание ног на тренажере, затем подъем на носки, стоя на одной ноге. (Повторите эти упражнения по кругу 3-4 раза по 10 или 15 минут).

*Для 20- 30-минутной Круговой тренировки:*

- Приседание на одной ноге, затем становая тяга, затем выпрямление ног на тренажере, сгибание ног на тренажере и подъем на носки в положении стоя на одной ноге. (Повторите упражнения по кругу 3-4 раза в течение 20-30 минут.)

## ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

Нижеперечисленные подсказки помогут вам усилить желание заниматься, уменьшить или полностью избавиться от проблем со здоровьем, а также повысят ваше стремление продлить программу тренировок на всю оставшуюся жизнь:

1. *Разогреться! Разогреться! Разогреться!* Прежде чем приступить к выполнению упражнений, отведите 10-15 минут растягиванию и одному-двум подходам разогревающих упражнений с использованием легкого веса. Растягивание, разогревание мышц и постепенное добавление веса поможет вам значительно уменьшить или полностью избежать травм.
2. Начинаящие или те, кто только желают поддерживать мышечный тонус или увеличить энергопотенциал, могут выполнять только 2 тренировки в неделю: по одной для нижней и верхней частей тела.
3. Тренировки для верхней части тела могут быть разделены на две половины для мужчин и женщин, чтобы сделать их более короткими по времени и наиболее эффективными. Например: грудь, бицепсы и трицепсы можно тренировать отдельно от спины, плеч и мышц живота.
4. Меняйте свои регулярные занятия каждую неделю или каждый месяц, так чтобы они вам не наскучили и для избежания застоя при привыкании к однообразным упражнениям.
5. Если вы страдаете хроническим заболеванием или испытываете чрезмерную раздражительность, физическое недомогание, упадок сил — это означает, что вы надорвали свой организм большим количеством тренировок. В этом случае вам следует взять дополнительные один или два дня отдыха и/или снизить интенсивность тренировок на последующие одну или две недели. Это также означает, что вам необходимо избавиться от дефицита воды в организме и употреблять больше пищи, способствующей нормализации кислотно-щелочного баланса и возвращению естественной среды в организме. (см. «Вернуть Естественную Среду» на стр. 97 в части «Пища от Бога» вашего руководства).

6. Попробуйте выполнить данные скомбинированные регулярные упражнения для сохранения больше свободного времени и даже облегчения УОБ.

## **Руководство ТОБ для комбинирования аэробики и / или движений сопротивления для нижней и верхней части тела**

Выполняйте данные упражнения 3-5 раз в неделю для мужчин и женщин в зоне РУЖ в течение как минимум 15 минут с 5-минутной фазой разогрева и остывания.

- Использование груза на лодыжках или бедрах при выполнении упражнений на плечи, бицепсы и трицепсы (комбинация всех трех)
- Использование груза на лодыжках или бедрах, взяв при этом груз в руки и выполняя упражнения на плечи, бицепсы и трицепсы (комбинация всех трех)
- Выполнение движений аэробики, взяв при этом груз в руки и делая шаги, выпады вперед и / или приседания (комбинация всех трех)
- Выполнение работы, требующей физических усилий, направленных на мышцы рук и ног, во дворе или по дому (сочетание всех трех при условии, что активная деятельность длится не менее 15-ти минут)
- Занятие на «кардио тренажере» у которого имеются в наличии педали для ног и для рук (комбинация всех трех)
- Плавание (комбинация всех трех)

## **НАЧАТЬ ДВИЖЕНИЕ С ТОГО МЕСТА, ГДЕ ВЫ ОСТАНОВИЛИСЬ**

Действительная оценка людей определяется в большей степени не тем, где они сейчас, но тем, куда они направляются. В начале и на протяжении всей программы руководства всегда будет важно начать движение и сорваться с места. Я знаю, как тяжело приступать к изменениям. Регресс и ошибки, должно быть, сопровождали вас при последних попытках внести изменения и таким образом привели вас к тому где вы сейчас находитесь, но не позволяйте им определять то, куда вы направляетесь. Просто начните и продолжайте двигаться вперед. Вы не проиграете, если совершите промах. Вы проиграете только в том случае, если сдадитесь.

У нас у всех есть что-то общее. Где-то мы выигрываем и где-то проигрываем. В большинстве случаев, когда дело касается основательных пе-

ремен, мы в некоторой степени проигрываем. За что я молюсь, чего я желаю — это то, чтобы у меня была круглосуточная связь с вами и я мог бы подбадривать вас. В чем нуждается мир, и на что рассчитывает Господь — это то, чтобы проигрывать не означало то же самое, что останавливаться.

Никогда не останавливаться — вот что отличает человека, который служит во благо Господу, от всех нас. Каждый совершает ошибки и промахи. Если все идет гладко и на вашем пути не возникает проблем, вы, скорее всего, избрали неверный путь. На самом деле, если вы действительно пытаетесь что-либо поменять, вы будете чаще проигрывать и совершать ошибки, чем большинство других людей.

Если вы проигрываете и сдаетесь, вы ставите себя ближе к большинству мужчин и женщин.

Если вы проигрываете и продолжаете бороться, вы ставите себя ближе к Богу!

Проигрывайте, совершайте промахи, но никогда не сдавайтесь. Просто начните движение с того места, где вы остановились.

## 40-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ТЕЛА ОТ БОГА

40-дневный план в части «Жизнь от Бога» в конце вашего руководства: Достижение максимально здорового образа жизни даст вам необходимые рекомендации, как начать использовать и применять в дальнейшем Законы Движения. Как и все остальные элементы 40-дневного плана, все это требует от вас достижения 40% улучшения в период 40 дней и затем продолжения использования данных рекомендаций движения на протяжении всей оставшейся вашей жизни. Это означает, что вы не будете продолжать губить свой организм дома или в спортивном зале, пытаясь создать тело «со страницы журнала» только лишь на несколько недель. Это означает, что вы начинаете... и продолжаете достигать улучшений. С другой стороны, хорошей новостью является то, что если вы будете применять 3-минутные программы Быстрых Подходов для различных частей тела наряду с правильным использованием вашей зоны сжигания жира, вы увидите потрясающие изменения в области здоровья и внешности за достаточно короткий период времени. (см. планы «Быстрого успеха» на стр. 374).

Господом утверждаются стопы такого человека, и Он благоволит к пути его: когда он будет падать, не упадет, ибо Господь поддерживает его за руку. (Пс. 37:23-24)



ЧАСТИ ТЕЛА: 1/2 Верхней  
 частей тела - 1: триггер, бицепсы,  
 плечи

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ФИТНЕСА ДЛЯ ТОБ

Реальная дата

Реальное время

Отведенная дата

Отведенное время от Бога

2/24/03

7:45 УТРО/ВЕЧЕР

2/24/03

7:15 УТРО/ВЕЧЕР

**Виды подходов:** Отказ (О)      Пауза (П)      Пирамида (Пр)      Цикл (Ц)      Монстр (М)

Ноги: 15-5 повторов      12-0      15-5      15-6

Верхняя часть тела: 12-5 повторов      12-0      12-5      12-6

	Упражнения	Типы сетов					Действительный		Запланированный	
		О	П	Пр	Ц	М	Повторы	Вес	Повторы	Вес
10 минут	жим лежа (наклон скамья)	✓				✓	10, 6, 5	45, 35, 30	10, 8, 6	45, 35, 30
	+ сгибание рук на бицепс (шты)	✓				✓	12, 8, 6	65, 55, 45	12, 8, 6	65, 55, 45
	тяга снизу (тренажер)	✓					12, 10, 6	50, 40, 30	12, 10, 8	50, 40, 30
20 минут	жим лежа (горизонт скамья)		✓			✓	8, 6, 4, 2	40	8, 6, 4, 2	40
	+ сгибание рук в стиле «Молодой»		✓			✓	10, 6, 4, 2	30	10, 6, 4, 2	30
	разгибание руки в наклоне		✓				12, 8, 4, 1	15	12, 8, 4, 2	15
30 минут	отжимания от пола		✓			✓	20, 12, 6, 2	-	20, 15, 10, 5	-
	+ сгибание рук на бицепс (шты)		✓			✓	10, 5, 2, 1	25	10, 6, 4, 2	25
	обратные отжимания		✓				12, 6, 3, 1	-	12, 6, 3, 2	-

ЧАСТИ ТЕЛА: 1/2 верхней части  
 тела - 2. плечи, спина, пресс

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ФИТНЕСА ДЛЯ ТОБ

Реальная дата

Реальное время

Отведенная дата

Отведенное время от Бога

2/24/03

8:30 УТРО/ВЕЧЕР

2/24/03

8:00 УТРО/ВЕЧЕР

**Виды подходов:** Отказ (О)      Пауза (П)      Пирамида (Пр)      Цикл (Ц)      Монстр (М)

Ноги:                      15-5 повторов      12-0                      15-5                      15-6

Верхняя часть тела:    12-5 повторов      12-0                      12-5                      12-6

	Упражнения	Типы сетов					Действительный		Запланированный		
		Верхняя часть тела	О	П	Пр	Ц	М	Повторы	Вес	Повторы	Вес
10 минут	жим на тренажере хватом снизу	✓					✓	12, 10, 6	90, 80, 70	12, 10, 8	90, 80, 70
	+ жим гантелей вверх	✓					✓	12, 10, 8	40, 30, 20	12, 10, 8	40, 30, 20
	скручивания		✓					15, 10, 8, 5	-	15, 10, 8, 6	-
20 минут	тяга гантелей одной рукой		✓				✓	10, 8, 6, 4	40	12, 10, 8, 6	40
	+ разведение рук с гантелями		✓				✓	12, 10, 8, 4, 2	20	10, 8, 4, 2	20
	подъем ягодиц		✓					12, 8, 4, 2	-	12, 10, 8, 4, 2	-
30 минут	подтягивание на перекладине		✓				✓	8, 4, 2, 1	-	10, 8, 4, 2, 1	-
	+ разведение рук в наклоне		✓				✓	10, 8, 6, 2	20	10, 8, 6, 2	20
	боковые скручивания		✓					20, 15, 10, 5, 2	-	20, 15, 10, 5, 2	-









## **В ВАШЕЙ ЖИЗНИ РАЗГОРАЕТСЯ ПЛАМЯ — ПРОСНИТЕСЬ И ОЩУТИТЕ ЗАПАХ ДЫМА!**

Чтобы действительно изменить уровень вашего стресса, который возникает в момент пробуждения, вам требуется время, *чтобы прийти в себя и понять, что на самом деле вы не являетесь жертвой ваших кризисов; вы являетесь их источником. Проблема заключается в том, что мы, люди, по своей природе должны прийти к полному, тотальному разрушению, прежде чем, в конце концов, мы перестанем искать оправдания во всем и во всех вокруг нас и начнем смотреть на себя со стороны.*

Если вы такие же, как я, вам необходимо, чтобы молния ударила дважды, стены вашего жилища обрушились, весь ваш мир загорелся и вся ваша жизнь наполнилась дымом, прежде чем вы проснетесь и скажете Господу: «Вы обращаетесь ко мне?».

Мой самый обычный кризис обычно происходил в области взаимоотношений. Конечно же, я всегда полагал, что все мои проблемы возникали из-за этих безумных, требовательных, некомпетентных людей, которые меня окружали. У меня и мысли тогда не возникало, что это я и никто иной доводил их до безумия, делал их требовательными и некомпетентными. Я терпел боль за болью, мне снова и снова разбивали сердце, и я вновь и вновь испытывал сожаление, прежде чем я наконец-таки проснулся и осознал тот факт, что причиной всех моих стрессов было неумение *строить свои отношения с людьми.*

Я вырос с родителями, которые любили меня. Они были из Бронкса в Нью-Йорке, их любовь скорее была сдержанной и имплицитной, чем ярко выраженной. В результате я относился к каждому подобным образом — *довольно сдержанно и не выражая любви*. К сожалению, никто, казалось, не понимал такого вида любовь. Я никогда не открывался перед людьми, и каждый, кто меня окружал, чувствовал напряжение, неуверенность и *недостаток* моего внимания.

Когда я, в конце концов, проснулся и почувствовал дым разгорающегося адского пламени моих взаимоотношений, который заполнил мою комнату и всю мою жизнь, я осознал, что я не был жертвой плохих взаимоотношений, я был причиной этих неурядиц. Вскоре я начал брать ответственность на себя за эти проблемы. Я стал пытаться обращать внимание на нужды других, трепетно относиться к чувствам и эмоциям близких мне людей и начал работать над тем, чтобы более нежно и открыто выражать свою любовь. Со временем я стал жить совсем в ином мире.

Прежде чем я проведу вас через процесс осознания разрушительного эффекта стресса и научу вас, как справляться с ним, очень важно, чтобы вы взяли ответственность за свою жизнь. Так же, как и я, когда у меня раньше были проблемы во взаимоотношениях, вы можете начать жить в совершенно новом мире, проснувшись и осознав, что окружающий вас дым исходит от костра, который вы разожгли своими руками.

Управление Стрессом от Бога поможет вам выбросить спички и спасти себя от медленного и смертельного отравления дымом.

## ПРОСНУТЬСЯ И ВЫБРОСИТЬ ПОДГУЗНИК

Когда у меня родился сын, это доставило мне несравнимую радость — за исключением только одной маленькой детали: подгузники. Я действительно не знаю, как для других родителей, но для меня пеленки были весьма болезненной темой. Моим последним воспоминанием тех тяжелых дней было то, что однажды на прогулке мой сын справил нужду в подгузник, *и мне пришлось его менять*. Эмоциональную травму мне нанес тот факт, что после тридцатиминутных поисков я нашел очень маленькую и грязную уборную, в которой совершенно отсутствовала гигиена. К тому времени, как я открыл подгузник, его содержание весьма напоминало черепицу, которую посадили на цемент к детской попке. Мое состояние еще более ухудшилось, когда я обнаружил, что в пакете остался только один последний подгузник и не было влажных гигиенических салфеток, которые я мог бы использовать для снятия «черепицы».

Стараясь адаптироваться к ситуации, я стал искать бумажное полотенце и кусочек туалетного мыла, но их не оказалось. Оказавшись в

такой ситуации, мой сын стал громко кричать навзрыд. Я был так расстроен в тот момент, что заплатил бы тысячу долларов, лишь бы только достать хоть одно влажное полотенце. В конце концов, в отчаянии, мне в голову пришла одна гениальная идея — вытащить котоновую прокладку из подгузника и использовать ее вместо очищающей салфетки. Но, увы, эта затея не сработала. Когда я попытался очистить малыша таким образом, прокладка распалась у меня в руках на множество крошечных частиц. Теперь мой сын был похож на общипанного и осмоленного цыпленка. Излишне говорить, что я был готов стать для него дрессированным горшком. Стресс случился от того факта, что он сам не был готов к горшку.

Когда мы впервые начали учить нашего сына справлять свои нужды в детском туалете для мальчиков, он не хотел что-либо менять. Кроме того, старый метод был единственным, что он знал и к чему он привык, — он отличался удобством и, казалось, отлично срабатывал. Было очень просто. Когда ему было нужно, он это делал. Не было нужды тратить время и ходить в другую комнату, снимать штаны или даже бежать в дом, когда ему приспичит. Когда он ел завтрак, играл с друзьями и ему вдруг хотелось в туалет, он делал это на месте. Затем неожиданно для себя мы предложили ему совершенно новую систему.

Мы начали учить его, что когда мама или папа заходят в эту маленькую комнату, они на самом деле снимают подгузник и справляют свои нужды в эту маленькую чашу, наполненную водой (на что его первой мыслью было, что ему тоже следует попробовать). Мы попытались объяснить ему, что большие мальчики и девочки не ходят в туалет в штаны и что ходить в штаны — это плохо.

Чтобы воодушевить его принять его новый образ жизни, несколько дней подряд мы собирались втроем или вчетвером в туалете и подбадривали его. Мы кричали ему: «Ты можешь!» или «Давай, давай!» или «Отличная работа!». К сожалению, сначала, несмотря на все наши попытки, он просыпался в подгузнике. Таким образом, он продолжал справлять свою нужду в штаны.

Я точно помню момент, когда он принял решение совершить перемены. Я решил для себя, что первой очень важной частью процесса переучивания ребенка ходить не в штаны, а в туалет, это позволить присутствовать со мной в уборной комнате и, таким образом, посмотреть, как это делают большие мальчики. Однажды я взял его за руку и сказал: «Пошли со мной, сынок! Я покажу тебе, насколько талантливый парень твой папа». Когда мы зашли в туалет, он смотрел на меня некоторое время, а затем воскликнул: «Молодец, хороший мальчик!».

Вскоре после этого он научился ходить в туалет.

В некоторой степени этот опыт вдохновил моего сына просыпаться и начинать вести совершенно новый образ своей жизни. Для того, чтобы вы избавились от своего старого образа жизни и многочисленных стрессов, вам необходимо проснуться и выбросить подгузник. Пробуждение позволит вам взять ответственность за обстоятельства, приводящие к стрессу, которые вы сами себе создаете, и начать создавать вокруг себя мир и спокойствие, для которых вы были рождены.

## ОПАСНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ВАШЕ ТЕЛО ОТ БОГА

### Стресс — это действительно проблема!

Стресс — это не вещество, которое можно приготовить в лаборатории для увеличения продаж аспирина или успокаивающих масок, пропитанных «магическим», уменьшающим уровень стресса гелем. Он также не является ни благословением, ни карой; ни богатством, ни грехом.

Он есть. И это действительно проблема.

Он был и у Моисея, и у Давида, и у Иисуса, и у Павла, и если он был когда-либо и у вас, то вы знаете, что он ранит. Стресс — это не просто определение или состояние разума, это невероятно пагубное влияние на ваше тело от Бога. Стресс — это то, что вы должны стараться довести до минимума, чтобы не только оставаться в здравом уме, но и сохранить здоровье.

Следующие странице данной главы помогут вам осознать, какой вред стресс наносит вашему ТОБ и почему вы должны обрести вдохновение защищать себя от его воздействия.

### Опасность для органов!

Стресс создается силами, *действующими вне* тела от Бога, которые потрясают разум и чувства и приводят к реакциям нервной системы внутри вашего тела от Бога.

При возникновении реакций стресса происходит эмоциональный срыв, который оказывает несколько специфических физических эффектов на различные органы и системы ТОБ. В отличие от очевидных происшествий, как, например, свежий порез, который кровоточит, разрушительные и даже смертельные эффекты стресса могут быть часто незамеченными убийцами.

Существует прямая связь между стрессом и дисфункцией различных частей и внутренних систем ТОБ. Реакции стресса имеют пагубное влияние на пищеварительную систему, *возникает ненужная стимуляция оп-*

ределенных желез, а другие бездействуют, что влияет на сердечную функцию и нарушает деятельность дыхательной системы. В результате стресс оказывает реальное, измеримое негативное влияние на кровяное давление, уровень холестерина, электролиты, мозговую деятельность, содержание сахара в крови и баланс гормонов.

Хотя многие люди, как правило, относят эти проблемы со здоровьем к неправильному питанию, реальность заболевания заключается в следующем: не так важно то, что вы едите, как то, что съедает вас. Все проблемы психологического характера, ассоциируемые со стрессом, ускоряют процесс старения и приведут или будут способствовать возникновению симптомов буквально всех известных нам болезней.

## Краткий вывод вашего руководства

Разрушительное воздействие стресса выходит далеко за рамки обычного нервного расстройства. Стресс также оказывает негативное влияние на различные системы организма ТООБ. Стресс не только может привести вас к унынию, но и вызвать дисбаланс в работе органов и привести к негодомоганию и заболеванию.

## СТРЕСС — ЭТО НЕЗАЖИВАЮЩАЯ РАНА

Все обладатели ТООБ сталкиваются с почти одинаковыми внешними факторами, которые приводят к стрессу. Работа, отношения с близкими, школа, личные и семейные проблемы, здоровье, денежные вопросы и даже позитивные события, такие как свадьба или вечеринки, могут быть обстоятельствами возникновения стресса. Как бы там ни было, ни одно из них не является обязательно плохим.

Все события, и хорошие и плохие, наносят отпечаток стресса в нашем теле. В некоторых случаях стресс неизбежен. Единственный способ добиться нулевого уровня стресса — это не просыпаться утром! С другой стороны, стресс оказывает негативное влияние только тогда, когда у вас возникает негативная реакция на происходящее. Состояние, которое мы называем стрессом, возникает всегда само по себе. Это и есть индивидуальная реакция человека на стресс, а не сам стресс, который оказывает негативное воздействие на ТООБ.

Стресс — это ни человек, ни состояние, ни событие. Стресс — это реакция человека на состояние или происшествие. Насколько негативной будет реакция, настолько сильнее будет эмоциональный срыв и

вред, который он повлечет за собой. На самом деле, любое повреждение, нанесенное стрессом, является незаживающей раной.

Например, публичное выступление может повлечь за собой непомерное количество негативной реакции на стресс у многих людей. Это буквально пугает каждого человека до смерти. Но с другой стороны, публичное выступление не может считаться негативным стрессом по своей сути, так как наряду с тем, что некоторые люди боятся такого рода деятельности и будут чувствовать себя на протяжении *всего выступления очень неловко*, я и многие другие действительно наслаждаются выступлением на публике и смотрят на это как на возможность развлечься, выступить с поучительной речью перед аудиторией и зарядиться энергией.

### Краткий вывод вашего руководства

Является ли данная ситуация стрессовой или нет, определяется только самим человеком. Уровень стресса и изменения в нервной системе определяются индивидуальной реакцией каждого обладателя ТОО на внешние факторы — а не самими внешними силами.

\* Для изменения своего восприятия на окружающий мир см. 10 инструкций для мира от Бога на стр. 272.

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ СВОЕГО ВНИМАНИЯ С САМОГО СЕБЯ НА КОГО-ЛИБО ЕЩЕ, КТО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ ВМЕСТО БОЛИ

Я столкнулся в своей жизни с самыми тяжелыми трагедиями, которые только случаются на этом свете, некоторым из которых я все еще должен противостоять каждый день. Некоторые из них оставили после себя неизгладимые отпечатки и шрамы в сердце. Как бы там ни было, только я решаю сам для себя, жаловаться на судьбу и позволить жизненным неприятностям сломить себя или стать счастливым, благодарным судьбе, опытным и выйти из ситуации победителем.

Каждый раз, когда я смотрю на жизнь и *концентрирую свое внимание на себе и своих проблемах*, я становлюсь *подверженным стрессам и жалким*. Но когда я *переключаю свое внимание на проблемы других*, я нахожу в себе силы быть более энергичным и мотивированным. Таким образом,



я всегда стараюсь не обращать внимание на себя, а вместо этого сосредоточиться на ком-либо другом. Я — это низина, кто-либо другой — это вершина.

Так как я забыл, что такое неоправданный страх, приступы жалости к себе, состояние уныния, я постепенно начал верить в то, что стресс на самом деле не существует. Я, в конце концов, стал чаще обращаться к Богу, а люди стали чаще обращаться ко мне, и я стал стараться изо всех сил им помочь. Таким образом, мое внимание переключилось на тех, кто нуждался во мне, и стресс полностью исчез из моей жизни.

Для вашего собственного счастья и ради благополучия всего мира, который вас окружает, каждый раз, когда вы опуститесь вниз, думая: «Почему я?», возвысьте себя вновь, размышляя: «Кто еще?».

## **СТРЕСС НАРУШАЕТ ЕСТЕСТВЕННУЮ СРЕДУ ВАШЕГО ТЕЛА ОТ БОГА**

Одним из наиболее разрушительных эффектов негативного влияния стресса на внутреннюю систему ТОО является то, что он нарушает естественную среду организма.

Бесчисленные химические реакции, которые происходят внутри нашего тела, такие как выработка инсулина, эстрогена, тестостерона, адреналина, допамина, холестерина и многих других веществ, регулируют все процессы организма, начиная с сердечного ритма, дыхания и пищеварения и заканчивая мышлением, движением и даже желанием справиться нужду.

В естественной среде обитания клетки и миллионы других химических веществ внутри нашего ТОО обладают уникальными формулами, их решениями и молекулярным составом. Исследование под микроскопом этих химических соединений и клеток показало, что у них имеется определенный баланс и определенный вид, которыми они наделены от природы. Этот вид считается естественным. Естественный баланс и вид присущи тем веществам вашего организма ТОО, которые функционируют правильно.

Как бы там ни было, когда эффекты негативной реакции на стресс оказывают воздействие на многие системы организма вашего ТОО, в их клетках и химических соединениях нарушается баланс, и они фактически трансформируются. В результате их уровни и вид разительно меняются.

Например, аттракцион «русские горки» вызывает различные реакции посетителей. Некоторые из них испытывают огромное наслаждение, тогда как некоторые испытывают ни с чем не сравнимый страх.

Согласно данному примеру, люди, которые испытывают наслаждение от аттракциона, возможно, будут испытывать похожие химические реакции, наблюдая за горками до того, как они сядут в кабинку. Это происходит от отсутствия негативной реакции на стресс, происходящий от аттракциона. *На самом деле, в их ТОБ из-за эффектов позитивной реакции на стресс может начаться образование дополнительных позитивных химических веществ.*

У людей, которые находят такой вид развлечений крайне устрашающим, наоборот, будут происходить совершенно другие реакции в ответ на такой стресс. После завершения аттракциона химические вещества в организме их ТОБ обретут дисбаланс, и их внешний вид будет сильно отличаться от естественного.

Такая внутренняя химическая среда организма прямо или косвенно затрагивает и управляет всеми процессами, происходящими в нашем теле. Таким образом, страх, возникающий от аттракциона или по какой-либо другой причине, который приводит к данному типу негативной реакции на стресс, не только влияет на некоторые химические связи; он также оказывает воздействие на все те органы и части тела, которые с ними связаны в ТОБ.

### **Предупреждение руководства о токсическом стрессе**

Курение, загрязнение окружающей среды, вредные вещества на домашней утвари и принадлежностях гигиены, а также неперевариваемая пища, насыщенная химикатами, как обсуждалось ранее в части «Пицца от Бога», могут также непосредственно привести к явлению, известному как «химический стресс». Эти токсичные элементы подвергают стрессу физиологию тела и, как любой другой стресс, оказывают негативное влияние на ваши эмоции, функции органов и здоровье в целом.

### **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СТРУКТУРУ ТОБ**

Внутренние факторы, ассоциируемые со стрессом, которые негативно отражаются на ТОБ, могут также оказать множество наружных эффектов на физическое строение человека. Морщины, бледность, изменение структуры волос и ногтей, наряду с другими признаками старения, могут ассоциироваться с внутренним напряжением, которое повлек за собой стресс.

Внешность человека, подверженного стрессам, *очень характерна*: согнутые плечи, сутулая осанка, неразвитая мускулатура и сдержанная мимика лица. Так как структура может приравниваться к функции, все эти элементы могут привести к пагубным последствиям. Постоянная неправильная осанка и мышечный застой ускорят процесс дегенерации и приведут к возникновению болей, повреждению суставов и даже к более серьезным заболеваниям неврологического характера.

## **СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ (ВАШЕ ТОБ — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР)**

При возникновении негативной реакции под воздействием стресса чувствительная нервная система посылает ТОБ виртуальный сигнал в службу спасения 911, называемый «бороться либо бежать». Борьться либо бежать — это внутренняя система боевой тревоги, созданная для защиты тела в случае опасности. Когда тело поставлено в состояние боевой готовности, оно подготавливает свою защитную систему для отражения атаки со стороны врага. Это делается для того, чтобы собрать всю необходимую энергию для подготовки организма к взрыву эмоций или резкому движению. Для увеличения энергии до максимального уровня этот механизм также отвечает за остановку или замедление функционирования систем, разработанных для сохранения и сбережения запасов энергии.

Реакция организма на стресс «борьться или бежать» способствует выработке адреналина, притоку крови к мышцам и ее оттоку от других органов, которые не нуждаются в защите. Все это влияет на процесс пищеварения, ускоряет или замедляет секреторную функцию желез, влечет за собой увеличение кровяного давления, ускоряет пульс и ритм дыхания, а также приводит к расширению зрачков. Во время спортивных состязаний, в случаях самозащиты, если вы убегаете от медведя или скрываетесь от пули, «борьться либо бежать» является очень полезной реакцией. В общем, постоянно находиться в состоянии опасности достаточно опасно для вашего ТОБ. Постоянный повышенный уровень возбуждения и перенапряжение некоторых частей и систем организма, вовлеченных в этот процесс, в конце концов могут привести к некоторым глобальным проблемам со здоровьем. Если 911 вызывается в период покоя, это может быть даже опасно. У вас в организме происходят все изменения уровня химических процессов, функции органов и мышечного напряжения, которые вызваны защитными реакциями для поддержания определенного типа движения или действия. Если эти изменения происходят в тот момент, когда никто не сражается или не бежит, а лишь работает за компьютером до полного изнеможения, ссорится со своей супругой (супругом), нервничает в пробке, опаздывая на работу, или рас-

страивается после неприятного телефонного звонка заказчика, это может привести к достаточно опасным последствиям.

Например: надпочечные железы реагируют на стресс *выбросом большего количества адреналина* в кровь. Присутствие адреналина в крови ускоряет сердечный ритм, увеличивает давление и влияет на напряжение стенок кровеносных сосудов. Все эти изменения функции сердца разработаны для увеличения физической активности, такой как бег.

Если чрезмерное количество адреналина попадает в систему и впоследствии не используется, происходит определенное количество повреждений сердца, ассоциируемых с кровеносными сосудами. При регулярном повторении такой ситуации уровень повреждений с каждым разом увеличивается до того момента, пока не наступит фатальный исход. Вред, наносимый стрессом, имеет способность накапливаться. Каждый раз, когда вы будете испытывать злость, негодование, беспокойство или страх, вы будете оказывать все больший и больший разрушительный эффект на ваше тело от Бога.

## Предупреждение руководства о физическом стрессе

Люди, которые используют свое тело для ручного труда или тяжелых атлетических тренировок, подвержены стрессу. Наше тело первоначально создавалось Богом для того, чтобы мы могли охотиться и заниматься собирательством. Наряду с тем, что физический труд может наносить вред суставам, мышцам и со временем сухожилиям, если его выполнять правильно, он может быть безопасным и относительно безболезненным. Более разрушительному физическому стрессу на самом деле подвержены люди, которые склонны к меньшей физической деятельности. Люди таких профессий, как бухгалтер, кассир, писатель, техник в лаборатории, служащие в офисе и программисты, которые держат неестественную осанку на протяжении всего дня и в большинстве случаев малоподвижны, на самом деле имеют огромное напряжение на ТООБ. Эти люди наиболее подвержены опасному эффекту физического стресса *в связи с регулярным неправильным использованием или недостаточным использованием спины, суставов, связок и мышц*. Обладатели ТООБ, которые подвергаются значительному физическому стрессу, могут компенсировать недостаток движения, следуя рекомендациям в части «Упражнения от Бога» данного руководства.

## Погсказка Руководства

В случае вашей реакции на стресс чувствительная нервная система посылает ТОБ виртуальный сигнал в службу спасения 911, названный «бороться либо бежать». Если ваше ТОБ регулярно подвергается стрессу, органы, железы и системы, вовлеченные в эту реакцию «бороться либо бежать», находятся в постоянном напряжении и сами себя повреждают или наносят вред другим областям тела, с которыми они связаны. Так как данный механизм «бороться либо бежать» предназначен для совершения какого-либо действия, его влияние может оказаться еще более пагубным, если в этот момент оно не активно. Такая разрушительная сила является накапливаемой, и поэтому повреждений, наносимых стрессом, со временем становится все больше.

## СТРЕСС УМЕНЬШАЕТ ЗАПАС ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Напряжение, возникающее во время стрессовых ситуаций, может сильно отразиться на запасах в нашем организме питательных веществ, которые являются жизненно важными для его правильного функционирования. Стресс уничтожает запасы витаминов, минералов, аминокислот и других важных элементов вашего тела. Таким образом, это может лишить вас энергии, необходимой для правильного функционирования органов и систем организма.

Уменьшение энергии питательных веществ значительно отражается на иммунной системе. Распространенные внешние признаки стресса, такие как симптомы гриппа, появление герпеса, сыпи на коже, боли и плохого самочувствия, — все это наглядный пример того, как стресс может отразиться на иммунной системе. Ослабленная иммунная система может привести к менее очевидному развитию внутренних болезней, таких как рак или аутоиммунное заболевание.

Поскольку наше тело подвергается негативным эффектам во время состояния беспокойства, защитная функция иммунной системы необходима нам более чем когда-либо. На самом деле здесь действует противоположный принцип: стресс, ослабляющий иммунную систему, приводит все ваше ТОБ в достаточно уязвимое состояние.

Если в вашей жизни вы постоянно подвергаетесь стрессам, употребление здоровой пищи и витаминов может не принести вам особой пользы. И снова я повторяю: то, что вы едите — не так важно, как то, что поедает вас.

## Предупреждение Руководства о стрессовом питании

Одной из многих причин, по которой европейские страны имеют более крепкое здоровье, чем остальная часть мира, заключается не в том, что они едят больше сыра, пьют больше вина или курят другие виды сигарет. Причина кроется в культуре: Такие страны, как Франция, которые страдают меньшим числом заболеваний сердечно-сосудистой системы по сравнению с Америкой, относятся к своему питанию с уважением и воспринимают прием пищи как семейное событие. Они не часто употребляют полуфабрикаты, фаст-фуд по дороге на работу. Питание в напряжении мешает правильному усвоению пищи. Стресс влияет на естественную среду в организме и правильное усвоение пищи. Таким образом, пища не усваивается и имеет потенциальную способность откладываться в различных местах, в том числе и в артериях. Пометка: чтобы избежать некоторых проблем со здоровьем, связанных со стрессовым питанием, следуйте рекомендациям в части «Пища от Бога».

## **ВЫ ЗАПРОГРАММИРОВАНЫ НА СТРЕСС?**

То, как вы смотрите на окружающий вас мир, в большинстве случаев уже запрограммировано в вас. Но как бы то ни было, эту программу можно перезагрузить или заменить.

Знания, как перепрограммировать себя на исключение из своей жизни эффектов и влияний стресса, помогут вам спасти свое ТОО от серьезных последствий физического стресса и значительно улучшить свое существование. Эта глава расскажет вам, как почистить жесткий диск вашего компьютера таким образом, освобождая больше места для более позитивных эмоций и чувства умиротворенности, которого вам так не хватало в вашей жизни.

Вот с чего мы начнем...

### **ВОСПРИЯТИЕ МИРА ЧЕРЕЗ «ЗАПРОГРАММИРОВАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ»**

Фрейд, Спок, Юнг и Эйнштейн, наверно, поспорили бы, но во многих случаях ваши эмоции запрограммированы в вас, словно в компьютере.

У вас есть «программы восприятия», которые вы загружаете на протяжении всей своей жизни и которые определяют ваш взгляд на мир. Ощущение — это девять десятых закона. Во многих случаях — это ваша точка зрения на определенных людей, проблемы и события, а не сами люди, проблемы и события, которые определяют вашу реакцию на них, то, как вы их определяете и создаете вашу собственную версию происходящего.

В запрограммированном восприятии заключается ваша собственная точка зрения, которая, в конечном счете, определяет вашу эмоциональную реакцию. Почти каждый из нас воспринимает жизнь по-разному. Разные люди, которым пришлось стать очевидцами происшествия, благодаря своим различным ощущениям выдают совершенно отличающиеся друг от друга версии случившегося. Что случилось, кто виноват и все остальные детали происшествия будут звучать у различных людей по-разному.

Только ваши собственные ощущения часто решают, является ли что-либо позитивным либо негативным для вас. Некоторые из нас воспринимают затруднительную ситуацию или конфликт как глобальную, непреодолимую проблему, другие — как нечто незначительное, а третьи не воспринимают это как проблему вовсе.

Такое программирование мнения определяет, как быстро и уверенно вы действуете и по какой шкале вы оцениваете проблемы в вашей жизни. Это повлияет на то, что вы будете ожидать от людей, как вы будете справляться с неурядицами и ссорами, как вы будете судить людей и обращаться с ними и какие у вас будут взаимоотношения в различных сферах жизни.

Во многих случаях ваше программирование определяет ваш успех в жизни. Если вы загрузите в компьютер какого-либо человека вместо программы богатства программу бедности, он будет стараться найти способ жить в бедности. И напротив, если вы загрузите в его компьютер программу состоятельности и богатства, он вскоре сколотит себе неплохое состояние и наймет рабочих с программой бедности в их компьютере.

## Типы программ восприятий

Ваши запрограммированные восприятия можно свести к трем основным сферам:

**Историческая программа.** Ваш опыт некоторых пережитых обстоятельств, общения с людьми, событий, конфликтов и образования составляет ваше историческое восприятие. Этот опыт будет часто полностью определять ваши ощущения по поводу совершенно нового события.

- Если вы имеете дело с «историческими» комплексами или неприятными для вас событиями, такими как депрессия или кризис на фондовой бирже, тогда вы знаете, что следует делать и как справиться со сложившейся ситуацией. В результате ваше историческое программирование позволяет вам легче справляться с проблемами, меньше подвергаясь стрессу.
- Если у вас никогда не было детей и вы ужинаете в ресторане, сидите в самолете или смотрите пьесу в театре, и вдруг раздается



детский плач или крик непослушного ребенка, вы не запрограммированы на то, чтобы понять правильно данную ситуацию. В результате вашего программирования шум и непослушное поведение вызовут у вас сильное раздражение. В общем, если у вас есть дети, то у вас есть опыт общения с ними. То, что детский плач во время представления не сводит вас с ума и не раздражает во время ужина в ресторане, и вы даже пытаетесь уснуть в самолете, объясняется тем, что ваше историческое восприятие подсказывает вам проявить в этом случае некоторое сострадание и терпение.

**Программа Культуры.** Ваши родители, ближайшие родственники, род занятий, окружение, географическое расположение, школа вместе с индивидуальным складом характера составляют ваше Культурное восприятие.

Различные культуры играют важную роль в формировании определенной точки зрения и создают специфические правила, а в некоторых случаях даже строгие законы поведения человека, его работы и отношений с окружающими.

**Программа Целеустремленности.** Интенсивность вашего желания достичь всего, чего вы хотите и в чем вы нуждаетесь, составляет Восприятие Целенаправленности.

Уровень вашего стремления добиться состоятельности, найти себе пропитание, добиться признания, а также интенсивность, с которой вы следуете этическим и религиозным стандартам и принципам, определяют эффекты вашей Программы Целеустремленности на восприятия.

- Люди шепетильно относятся к каждой детали своего безупречного вида или порядка, так Программа Целеустремленности запрограммировала их бурно реагировать по поводу таких незначительных вещей, как опечатка, беспорядок на столе или грязная посуда. С другой стороны, те люди, которые не запрограммированы подобным образом, будут испытывать меньший стресс или совсем исключат его появление в подобных ситуациях.

## Восприятие Культуры оказывает влияние на ваше собственное я, самокритику и критику других людей

- Если культурные принципы, с которыми вы воспитывались, предполагали носить только черные шляпы, зеленую одежду, питаться голубой пищей и работать бухгалтером, а вы запрограммированы на то, чтобы носить красный головной убор, одеваться в желтые одежды и питаться розовой пищей — это плохо.

Как я уже упоминал ранее, моя семья родом из Нью-Йорк-Сити. Тенденция людей данной культуры — не показывать открыто свою любовь, судить других людей, быть циничным и иметь завышенные требования к окружающим. Известное во всем мире «отношение Нью-Йорка» на самом деле является результатом культурного программирования.

**Программа Самоуважения.** Ваше отношение к себе и к окружающим составляет ваше Восприятие Самоуважения. То, как вы представляете себе свое будущее, во многом влияет на вашу дальнейшую судьбу, которую вы хотите построить и на взаимоотношения с окружающими вас людьми. Ваше восприятие Самоуважения может таким образом определять, пойдете ли вы или нет учиться дальше в колледж, в какой колледж вы поступите, какую профессию вы для себя выберете, какого рода деятельность вас больше всего заинтересует и с кем вы решите связать свою судьбу.

- Ключ к хорошим взаимоотношениям в семье кроется вовсе не в участии другого человека. Он лежит в основе вашей собственной Программы Самоуважения, которая программирует вашу уверенность и чувство достоинства, что является самым определяющим фактором, насколько хорошо вы ладите с другими людьми.

## Программы самоуважения и целенаправленности подвергаются огромному влиянию со стороны исторической и программы культуры

## ВЗГЛЯД НА МИР ЧЕРЕЗ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ОЧКИ (ИЛИ НАЗЫВАТЬ ТО, ЧТО ВИДИТЕ)

Мир не может быть абсолютно негативным или абсолютно позитивным, черным или белым, желтым или красным. *То, как вы смотрите на некоторые вещи, зависит от того,* какие очки на вас сейчас надеты.

Когда у вас наступают моменты разочарования или тяжелые времена стресса, это означает, что вы попали под свое собственное влияние. Если вы смотрите через ваши очки на мир и видите, что вы являетесь жертвой стресса, это единственный момент когда его влияние обязательно окажется негативным. Когда вы видите, что ваши проблемы контролируют

ваши эмоции, здоровье и успех, это единственное время, когда стресс наносит физический и умственный вред вашему организму.

Последний тайм финальных игр Мировых Серий и счет очков равен. Трибуны буквально переполнены зрителями, два игрока удалены с поля; финальный свисток — и мы уже видим, как у ворот выстроилась живая линия. Последний бросок весьма вероятно решит судьбу Серий. И вот подача; удар, судья не дает свисток, и вратарь продолжает держать у себя мяч. На трибунах воцарилась тишина, все ожидают, пока судья даст финальный свисток.

Он продолжает молчать, и тут раздается крик фанатов: «Ну же, что это?»

Судья отвечает: «Это ничего, пока я не скажу: гол».

Это не стресс, пока вы не назовете это стрессом: и вы назовете это так, как вы это видите.

Для улучшения вашего мира, в котором вы живете, и уменьшения стресса вы должны смотреть на мир совсем другими глазами, в отличие от тех очков, которые на вас сейчас надеты, или хотя бы поменять в них линзы. Чтобы изменить свое восприятие, вы должны перегрузить свою программу восприятия.

## Преодоление предрасположения о программировании

Если вы научитесь понимать свою Программу Восприятия, это поможет вам начать разбираться также и *в других людях*. Мы все родом из разных мест. В нас всех заложены различные программы, основанные на личном опыте. Существует мудрая поговорка: «Если бы вы оказались на месте другого человека, вы бы поступили точно так же». Это означает, что если кто-нибудь создает проблемы или ведет себя так, что вам это не нравится, будь в вас заложена та же Программа Восприятия, вы бы реагировали и поступали бы точно так же. Вы бы смотрели на мир глазами этого человека.

Все наше восприятие ограничено тем, что мы приобрели из опыта предыдущих лет жизни. Когда вы развиваете свою точку зрения, основываясь на ограниченных знаниях, это называется предрасположением.

Предрасположение — это мнение, сформированное без адекватной причины или основательной информации — оно обычно является негативным.

Все наши слова и поступки ограничены различными Программами Восприятия. На нас оказывает чрезмерное влияние то, как каждый из нас запрограммирован для восприятия мира. Поняв это, вы можете успешно справиться с вашими предрасположениями и улучшить реакции людей и изменить события.

Преодоление запрограммированных предубеждений означает сделать попытку понять, откуда взялось человечество, и собрать больше информации о других индивидуальных личностях, профессиях, группах людей, организациях и обстоятельствах, перед тем как формировать свое мнение и представление об этом и делать соответствующие суждения. А вот более «небесное осмысление»: «Даже Господь ожидает конца жизни человека, перед тем как представить его суду».

## **Перезагрузка, изменение и перепрограммирование Программ Восприятия (вы совершенствуетесь и переходите на новую ступень развития)**

Во всех сферах вашей жизни некоторые самые значительные ограничения успеха являются стенами вашего восприятия, которые вы сами возвели вокруг себя. Если вы тщательно проанализируете вашу жизнь (а это то, что вы должны делать каждый день), в большинстве случаев вы придете к выводу, что некоторые ее сферы не работают так, как вам бы этого хотелось, и что некоторые действия, которые вы совершаете, вообще не имеют никакого смысла.

Когда я смотрю на молодежь, которая носит штаны, свисающие до колен, делает дырки по всему своему телу, страдает депрессией от нехватки популярности, принимает наркотики, бросает учебу в школе или совершает еще более трагические поступки в своей жизни, я понимаю, что они страдают от предубеждений неправильной программы, заложенной в их компьютер. Это последствия влияния трудного детства, плохой окружающей их культуры и / или их потерянное самоуважение, которое запрограммировало их на это ужасное поведение, неправильные поступки и стремление найти уважение в глазах своих друзей или найти любовь в 16 лет, что, по их мнению, «имеет какой-то смысл».

Будучи взрослыми, мы не намного отличаемся от подростков. Мы живем в мире, в котором нивелируются такие вещи, как наше здоровье, финансовое положение, эмоциональное состояние, семья и мир на всей земле. Но еще немногие из нас встали на правильный путь. Большинство людей запрограммировано принимать таблетки вместо того, чтобы вести здоровый образ жизни, мириться с тяжелым финансовым положением и страдать депрессией вместо того, чтобы пересмотреть свои взгляды и поменять род деятельности, быстро выйти замуж (или жениться) и так же быстро развестись и обвинять других во всех своих грехах, вместо того чтобы посмотреть на себя со стороны и разобраться сначала в себе.

Для того, чтобы внести изменения в вашу жизнь, вы должны, прежде всего, изменить то, как вы запрограммированы. Вы должны научить-

ся идентифицировать предубеждения программирования и удалять их из своей памяти с целью перепрограммирования, чтобы перейти на следующий уровень развития.

Находясь под влиянием культуры «Нью-Йоркского отношения», моя жизнь была наполнена огромным количеством стрессов. При общении с людьми они осуждали меня за излишнюю сдержанность и не любили меня из-за заниженной самооценки, я всегда нервничал при публичных выступлениях и превратился в неврастеника и ненасытного трудоголика. Однако вместо того, чтобы винить в возникающих стрессах свою культуру, происхождение или семью, я усердно работал над тем, чтобы исследовать и узнать свое программирование, удалить его и перезагрузить новые усовершенствованные файлы.

Все ваши программы восприятия являются закрепленными в памяти. Удалять их или перезагружать новые в компьютере человека намного сложнее, чем в компьютере машины, исходя из тех проблем, записанных у нас на жестком диске (в голове). Но реальность заключается в том, что человек может быть перепрограммирован.

Перепрограммирование дает нам совершенно новый взгляд на мир под совершенно новым углом, чем был ранее. Оно дает возможность изучать наши мысли, эмоции и реакции и определять причину их возникновения. Когда вы обнаружите источник вашего программирования и поймете, что ваши реакции зачастую являются его следствием, вы можете приступить к удалению неправильной программы и записи более положительных, миролюбивых файлов.

Только Бог полностью совершенен. Вы, напротив, находитесь только на пути совершенствования. Следуя «десяти инструкциям для мира от Бога» и просыпаясь, будучи перепрограммированным, вы начнете создавать и загружать в свой компьютер более миролюбивую и совершенно новую программу от Бога.

## Подсказка вашего руководства

Для того чтобы вы смогли внести в свой плотный график процесс перепрограммирования, см. главу «Время от Бога».

# 18 РЕКОМЕНДАЦИИ РУКОВОДСТВА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

## 10 инструкций для достижения мира от Бога

В мире не существует таких понятий, как «управление бедностью» или «управление заболеванием». Если вы без гроша за душой или страдаете каким-либо заболеванием, то этим сложно или почти невозможно управлять. Но как бы там ни было, существуют такие понятия как управление финансами или управление здоровьем. Чтобы правильно управлять своими финансами и здоровьем, необходимо избегать страданий, которые причиняют бедность и заболевание.

*То же самое касается стресса.* Вы не управляете вашим стрессом; вы управляете вашим спокойствием и миром. Именно мир — это обычное, естественное состояние вашего пребывания на этой земле, созданное для вас Господом. А не стресс. Если ваша жизнедеятельность, ваш взгляд на мир и ваши отношения с окружающими вызывают у вас страх, приводят к депрессии и причиняют беспокойство, которые выводят вас из-под контроля и опускают на дно, можно смело утверждать, что вы подвержены стрессу. На самом деле, очень сложно управлять стрессом, но Господь создал вас для того, чтобы вы управляли миром. Мир нельзя назвать тем, что вы обретаете после окончания вашего последнего кризиса. То, что обычно следует за стрессом, конечно же, это следующий стресс. Мир не надо открывать для себя; его надо создавать. Если создаете меньше стресса, вы создаете больше мира. Создание мира совсем не означает, что необходимо приступить к изменению всех и всего, что вас окружает. Смена места жительства, работы или супруга (-ги) зачастую не является решением проблемы. Несмотря на то, что в чьем-то саду трава кажется зеленее (жизнь, занятия

или отношения более спокойными), когда вы попадаете туда, там всегда становится как здесь.

Как говорится в поговорке: «Везде хорошо, где нас нет». Начните с себя. Если вы хотите, чтобы ваши обстановка и окружение изменились, самое лучшее будет начать изменять себя.

Легко искать оправдания возникновения стресса в сложившихся обстоятельствах. Проблема психологии заключается в том, что когда вы начинаете обвинять все и всех вокруг в своих проблемах, у вас вырабатывается «самозащитный» взгляд на мир. Вы верите в то, что ничего уже нельзя сделать, чтобы преодолеть этот барьер. Вы также полагаете, что жизненная энергия приходит к вам извне, хотя на самом деле она заключается только в вас самих.

Причина ваших стрессов кроется в вас самих. Это ваш взгляд на мир и образ жизни приводят к большинству ваших страданий и ухудшению самочувствия. Но это не так страшно. Это на самом деле потрясающая новость! Самое простое — это изменить себя. Людям нелегко или даже невозможно изменять других, семью, работу или сложившиеся ситуации. Но вы сами можете легко измениться прямо здесь и прямо сейчас. Работать над собой — это значит управлять благосостоянием и здоровьем, а не бедностью или заболеванием.

Важно управлять миром, а не стрессом.

Чтобы построить или создать что-либо, вы должны следовать инструкциям. Чтобы создать мир, следуйте «десяти инструкциям для мира от Бога» и будьте готовы следовать миссии Господа.

Данные 10 инструкций для обретения мира от Бога являются идеальным способом, чтобы жить и смотреть на мир так, чтобы вы могли перепрограммировать себя и значительно снизить уровень негативного стресса. Как уже было упомянуто ранее, идеал — это то, к чему вы обычно стремитесь на протяжении всей своей жизни, но, что весьма вероятно, никогда не достигнете в полном объеме.

Когда я впервые написал эту страницу книги, я попросил мою жену Шери прочитать ее для меня. Вместо того чтобы критиковать мои высказывания или исправлять грамматические ошибки, она просто обвела карандашом то, чем занимался я.

Так же, как и вы, я все еще продолжаю совершенствоваться и работать над собой дальше.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 1: ОТВЕРГАЙТЕ ВНЕШНОСТЬ СВОЮ**

Нет места миру в жизни, которая тратится на попытки сделать из себя то, чем вы не являетесь.

Наша одержимость внешностью никогда не приводила нас к смирению и покою. Если по внешнему виду вы будете определять свои ощущения, то из-за плохой прически или плохо сидящей, по вашему мнению, одежды ваше настроение будет плохим и вы будете себя чувствовать несчастным. Красота всегда непостоянна; такова реальность жизни. Вы не можете рассчитывать на нее ни на один день, ни на следующее десятилетие. Начиная уже с возраста полового созревания люди тратят бесчисленное количество часов и миллионы долларов на улучшение своей внешности. Это не так уж и плохо — всегда стараться хорошо выглядеть. Но когда вы позволяете своей внешности определять вас самих, ваши чувства и эмоции, ваше здоровье или успех, вы ограничиваете себя и ставите на очень хрупкую и шаткую основу. Быть очень озабоченным своей внешностью означает подарить себе жизнь, наполненную стрессом, болезнями и многими другими лишениями милости Господней. Когда я учился в начальных классах в школе, наш класс фотографировали в конце каждого учебного года. На этих фотографиях высокие дети были на заднем плане, а дети маленького роста на переднем. В детском садике я занимал место на последнем ряду, но во втором классе я уже был в начальных рядах переднего плана. На самом деле, в конце концов, я не только стоял с детьми на переднем плане, но и в самой середине линии, где были самые невысокие дети из невысокого ряда.

Вдобавок к моей «вертикальной» проблеме у меня были большие кудрявые ярко-рыжие волосы, прическа в стиле «афро», тело обсыпано веснушками с головы до пят; весьма вероятно, что моим родителям до моего рождения очень нравился ярко раскрашенный плед. К тому же меня всегда считали не таким, как все, и выбирали последним для составления команд в спортивном зале, и когда речь заходила о составлении пар для состязаний, выбор партнера всегда оказывался для меня болезненной темой.

По прошествии многих лет положение улучшилось и я в итоге осознал для себя необходимость регулярно посещать парикмахерскую, пользоваться солнцезащитным кремом и носить солидную одежду. К сожалению, итог был все равно один: я продолжал сильно отличаться от своих одноклассников. Одежда и прическа не могли прикрыть тот факт, что я был маленького роста, с рыжими волосами, *я испытывал умственную и психологическую травму оттого, что я рос в классе, будучи изгнанником.* В результате своей необычности я провел большую часть своей юной жизни, мечтая оказаться кем-либо другим.

С годами я стал желать не так сильно отличаться от других. Я хотел быть повыше ростом, иметь прямые волосы, яркую личность и родителей с совершенно другими генами, а также лучший вкус в выборе одежды. Затем неожиданно что-то произошло, и мое страстное желание стать другим постепенно начало уменьшаться.



У меня родился сын.

К счастью для моего маленького мальчика, Скилара, у него хорошие волосы и в отличие от моих родителей, я никогда не любил плед. Он всегда красив, очарователен и хорошо одет. В действительности, несмотря на то, что благодаря эффектам «позитивной программы», чтобы он ни натворил или как бы он ни выглядел, я всегда бы любил его одинаково. На самом деле, если бы у него были физические или эмоциональные проблемы, которые бы в какой-то степени осложнили его жизнь, мое сердце бы раскрылось еще больше для него. В конце концов, я открыл для себя, что отцовская любовь заходит за пределы внешности.

Намного важнее для моего сына не то, как он выглядит, а что он из себя представляет. Когда я подхожу к сыну, я смотрю на него далеко за пределами обычного взгляда людей. Я вижу то, чего они не видят, и я люблю его не за внешность, а за то, что он такой у меня есть.

Сегодня я уже не чувствую себя необычным; я чувствую себя особенным. Я знаю, что когда мой Отец-Создатель смотрит на меня, Он любит свое творение. Ему нравится то, что Он видит, даже если я плохо выгляжу или у меня плохая прическа сегодня. Зная это, я уже не желаю больше стать кем-то другим. Теперь я отрекся от внешности (хотя иногда у меня все еще возникает желание стать чуточку повыше).

Я всегда стараюсь выглядеть хорошо, но я действительно пытаюсь не позволять своей внешности определять, кто я и как я себя чувствую.

Если вы слишком привязаны к своей внешности, вы также будете слишком сильно обращать внимание на внешность других. Также одинаково важно не судить слишком яростно свою внешность и внешность других. Представьте себе, если бы наш Господь каждый раз заглядывал бы вам в лицо, пытаясь оценить, как вы выглядите и как он себя от этого чувствует, точно так же вам не стоит заглядываться на других. В пословице говорится: «Не судите о книге (о человеке) по ее обложке», это на самом деле означает не быть предвзятым к своей внешности и внешности других.

Но Господь сказал Самуилу: не смотри на вид его и на высоту роста его (отрекись от внешности); Я отринул его; Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лицо, а Господь смотрит на сердце. (1 Сам. 16:7)

## Река Сбывающихся Грез: мир без внешности

Согласно одной старинной легенде, высоко в горах через густые леса течет река по прозвищу «Река Сбывающихся Грез». Как и во всех легендах, найти эту волшебную реку очень сложно и дорога к ней лежит через непреодолимые препятствия, несмотря на это, бесчисленное количество мужчин и женщин охотно приносят в жертву годы своей жизни в попытках найти ее и даже отдают свою жизнь в поисках. *Причина, по которой риск поисков Реки Сбывающихся Грез себя оправдывает, кроется, как гласит легенда, в том, что если стать в ее воды и посмотреть на свое отражение, вы увидите там все, о чем только мечтаете.*

Если вы хотите иметь хорошую внешность, вы увидите там красоту. Если вы хотите иметь атлетические способности, вы увидите, как перепрыгиваете самый высокий снаряд, забиваете решающий гол или пересекаете линию финиша первыми для получения золотой медали. Если вы жаждете иметь хорошее здоровье, вы будете свидетелями обретения вами нескончаемой жизненной энергии. И если ваша мечта — стать известным, вы будете наблюдать, как вас окружают сотни поклонников, каждый из которых внимательно следит за каждым произнесенным вами словом.

Многие, ищущие Реку Сбывающихся Грез, так никогда и не найдут ее. Но самое трагичное заключается в том, *что тот, кто все-таки находит эти соблазнительные воды, редко покидает их.* Однажды увидев себя такими, какими они всегда мечтали быть, они не могут уже больше отвести свой взгляд и вернуться в реальность. Они обрекают себя на то, чтобы остаться навсегда стоять в воде и потеряться в бесконечности иллюзий.

В легенде также говорится, что только те, кто действительно обладает миром от Бога, способны выйти из Реки Сбывающихся Грез. А все потому, что когда они входят в воду и смотрят на свое отражение, они видят то, чем они на самом деле уже являются.

Они отвергали внешность свою.

## ИНСТРУКЦИЯ № 2: НЕ ПРЕБЫВАЙ В НУЖДЕ

**Если вы ни в чем не нуждаетесь, у вас ничего нельзя отнять**

В первой строфе Псалтыря 23 сказано: «Господь — Пастырь мой; и я ни в чем не буду нуждаться». Не иметь никакой нужды — является отчасти хорошим советом. Но, к сожалению, не быть в нужде означает не быть человеком.

Ваше ТОО было буквально рождено, чтобы испытывать нужду. Но настоящая дилемма начинается там, где простая нужда в пище и сухих пеленках переходит в желание иметь хорошую машину, большой дом, другое тело, приличный счет в банке, отпуск на морях и последние достижения в области электроники. Поскольку вы начинаете желать все больше и больше, эти желания постепенно захватывают все ваши мысли, контролируют ваши действия и определяют направление и течение ваших эмоций. Когда вы начинаете размышлять над тем, сколько у вас есть и что нужно сделать, чтобы достать еще, вы превращаетесь в раба своих нужд. В итоге ваши нужды становятся вашими хозяевами и вашими пастырями.

Чтобы продолжить создавать мир, вы должны научиться быть как амбициозным, так и довольным своей жизнью. Ставьте перед собой цели и всегда добивайтесь их, желая при этом добиться еще большего, но также довольствуйтесь и тем, что у вас уже есть. Имейте нужды, но не пребывайте в нужде.

Помните, что вы сами прокладываете себе путь к небесам. Постоянное желание добиться большего будет заставлять вас оглядываться назад, что на самом деле не менее важно. Если вы полагаете, что вы должны достичь своей цели, чтобы разбогатеть или быть удовлетворенным жизнью, вы в редких случаях, если вообще когда-нибудь, обретете мир. Быть ничтожным богачом — это практически уже поговорка.

Возможно, наиболее универсальной нуждой человека является денежная свобода, так как многие верят, что деньги принесут им покой и мир. Проблема заключается в том, что понятия денежной свободы не существует. Если у вас нет денег, вы постоянно заняты тем, как бы их достать. Когда у вас есть деньги, вас беспокоит вопрос, куда бы их потратить. В итоге получается, если вы хотите денег, значит, вы обрекаете себя на беспокойство.

Так же, как и в случае с деньгами, трагедия получения того, что вам хочется, редко отвечает вашим желаниям и почти никогда не удовлетворяет ваши нужды. Машины выходят из моды, безделушки ломаются, а каникулы заканчиваются. Приобретения не всегда приносят продолжительную радость и обычно приносят с собой еще большую обеспокоенность насчет денег.

Когда я страстно желаю получить что-либо и верю, что когда это случится, и жизнь по-настоящему наладится, я прихожу всегда к одному результату: какой бы благородной ни была моя нужда, я всегда испытываю сильное потрясение и разочарование — к тому же, это приводит к расстройству сна. Только тогда я начал осознавать, что все, в чем я нуждаюсь — это в служении Господу, и мне остается только расслабить-

ся и терпеливо ожидать, когда он предоставит мне все необходимое и призовет для своей миссии.

Ночи действительно становились мучительными, если я позволял своим мыслям полностью охватить разум и испытывал беспокойство по поводу своих нужд или желаний. Только когда я принял решение выбросить из головы все свои переживания и нужды, я смог наконец-таки отдохнуть немного. У меня ничего нельзя забрать, если я ни в чем не нуждаюсь. Когда я перестал быть рабом своих жизненных нужд, я начал определять направления своего пути в этом мире. Когда Бог, а не нужды, является моим хозяином или пастырем, я знаю, что Господь даст мне все, что считает нужным для меня. Когда у меня не возникает мимолетного желания приобрести что-либо, я получу все, что мне необходимо, от Господа.

Если вы ни в чем не нуждаетесь, у вас нельзя ничего отнять. Все, в чем вы нуждаетесь, можно забрать у вас, но ничто нельзя забрать, что дает нам Господь. Только то, что он нам дает, можно смело считать банковским счетом!

## Принцип пастуха

Когда пастух гонит своих овец в определенное место, он знает, что там есть все: пища, комфорт и безопасность. Ему отведена роль: в жизни все время охранять свое стадо и заботиться о нем. Если овцы отбиваются от стада, он находит их и возвращает в загон. И если они заболевают, он следит за тем, чтобы они выздоровели. Если они в опасности, он сам бросается навстречу врагу и вырывает овцу из лап хищника.

Овцы должны полностью доверять своему пастуху, чтобы он мог оберегать их. Так же, как ребенок спокойно спит в своей колыбели или катается в детском кресле, так и овцы полагаются на то, что их нужды будут полностью удовлетворены. Они не беспокоятся по поводу своего жилища или пропитания, они верят, что так и должно быть. Они слепо следуют за пастухом и искренне верят, что их ведут в правильном направлении и надеются, что достигнут цели точно вовремя.

Вы можете напугать овцу, но мир всегда вернется в стадо. Они не боятся зла, так как знают, что пастух всегда с ними. Даже в присутствии врага его кнут и посох вселяют в них уверенность.

Так как Господь, ваш пастырь, не только направляет вас, но и заботится о вас, он может внести в вашу жизнь полный покой и удовлетворение. Все данные инструкции выдержаны в соответствии с принципом пастуха. Следуйте за ним, как овцы за пастухом, и тот, кто будет верен ему, «получит благословение от Господа и милость от Бога, Спасителя своего» (Пс. 23:6).

## Принцип пастуха

Нуждаться только в том, что Господь желает даровать вам и свято верить, что он даст вам все, в чем вы нуждаетесь — и даже больше.

### **Жить для выполнения миссии и ни в чем больше не нуждаться... и получать все, что вам необходимо!**

Людская миссия — это служить Господу, заботиться об окружающих, усовершенствовать и перестраивать себя. Жить ради выполнения своей миссии, а не ради того, что вы сами хотите — ваш единственный шанс получить то, чего вы хотите.

- Если вы хотите иметь хорошее здоровье, не фокусируйте свое внимание на болезни, больше уделяйте внимания действиям для достижения хорошего здоровья.
- Если вы хотите любви, прекрасных взаимоотношений с людьми, не фокусируйте свое внимание на одиночестве и раздорах; старайтесь любить и быть любимыми.
- Если вы хотите достичь больше успеха в работе, не сосредотачивайтесь на неудачах; уделяйте больше внимания совершенствованию ваших навыков, изучению новых приемов и улучшению вашей работоспособности.

Избавьтесь от ваших нужд, и вы получите все, что пожелаете!

## **ИНСТРУКЦИЯ № 3: ОТВЕРГАЙТЕ ПРИЗНАНИЕ**

### **Поступайте так, как правильно, а не общепринято**

Если ваши взгляды, действия, убеждения, имущество, индивидуальность и любимые выпуски телепередач совпадают с теми людьми, которые вас окружают, значит, сегодня вы признаны обществом. Если вы измените что-либо или изменится ваше окружение, значит, завтра вы уже не признаны.

В результате люди имеют тенденцию любить вас только потому, что вы любите то, что они любят. А особенно, если вы любите их. Это продолжается, конечно же, до тех пор, пока вы не начнете думать, выглядеть или поступать иначе, чем они, или случайно оскорбите их.

Тогда они уже не любят вас...

Общее признание является предвзятым, мимолетным и никогда не содержит истинной причины или ценности. Вот почему, если вы ищете признания, вы никогда не обретете покой. Только взгляните на спортсменов и школьников -вундеркиндов. У спортсменов есть признание, но оно исчезнет, когда закончится их карьера или они утратят свой талант. Вундеркинды не получают признание, пока не закончат колледж, получают звание доктора философских наук или произведут первую высадку человека на Плутон.

Признание людей является не истинным. Это парящий призрак, который может как появиться, так и испариться в любой момент.

Мнения похожи на носы. У каждого он есть, и они все нюхают по-разному. Взгляды людей, которые вас окружают, всегда ограничены в какой-то степени и таким образом автоматически становятся склонны к заблуждению. Стремление быть общепризнанным и любимчиком публики, а также выбирать работу, учебу, отношение и образ жизни подобно вкусам других, а не согласно своим желаниям, обречено на неудачу.

Желание быть признанным толкает детей на то, чтобы воровать конфеты, подростков — принимать наркотики, курить, пить и совершать самоубийства, а взрослых оставляет в нищете и отчаянье.

Только потому, что она популярна, эта вещь не становится правильной, и только потому, что что-то непопулярно, не делает это неправильным. Ваше мнение о том, кто вы есть на самом деле, основанное на мнении окружающих или всеобщем предположении, является неправильным. Таким образом, вы можете понравиться другим людям, но вы никогда не понравитесь себе. Если ищете признания, вы, в конечном счете, станете хуже в глазах других, чем вы есть на самом деле.

Не верьте в призраков! Перестаньте делать то, что вы должны делать, по мнению других, а начните делать то, что, по-вашему мнению, вам необходимо. Делайте то, что правильно, а не то, что общепринято. Другие могут не всегда любить вас, но вы сами будете любить себя.

Согласованность, в целом, слепа. Идти за толпой — означает врезаться в стены, ступать по лужам и пересекать перекрестки с оживленным движением. В редких случаях толпа приведет вас к миру. Отвергайте признание. Не следуйте за слепцами.

Вместо этого сами ведите их.

Погражайте Богу... Умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны. (Еф. 5:1; 4:1)

## Развитие стандартов чистоты: стать зеркалом для Господа

Для того чтобы полностью избавиться от нужды к признанию, вы должны открыть, кто вы есть на самом деле и кем вы должны стать. Когда вы постигнете, что есть добро и правильные цели для вашей жизни и поведения, вы сможете перестать следовать за толпой и начать следовать за своим сердцем. На самом деле есть только один правильный путь действия — действовать как Бог. Вы не Бог, но вы можете попытаться подражать ему. Попробуйте вести себя в жизни так, как будто бы перед Господом повесили зеркало. Затем попробуйте говорить и вести себя так, чтобы он видел в вас отражение своих качеств:

- *Со всяким смиренномудрием и кротостью и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью (Еф. 4:2)*
- *По тому самому и вы, приложив всякое старание, проявите в вере вашей добродетель, в добродетели — знание, в знании — обладание собой, в обладании — терпение, в терпении — благочестие, в благочестии — братолюбие, в братолюбии — любовь. (2 Пет. 1:5-7)*
- *Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что похвально, — если есть какая похвала, — о том помышляйте... то делайте, — и Бог мира будет с вами. (Флп. 4:8-9)*

### Список качеств от Бога

**Покорность, смирение, терпение, любовь, вера, великодушие, осведомленность, самоконтроль, упорство, набожность, братолюбие, искренность, благородство, правильность, чистота, красота, добродетель, превосходство, похвала, миролюбие.** Если вас кто-либо судит или критикует за одно из перечисленных качеств от Бога, прислушайтесь к этому. Если же нет, пропустите злословие мимо ушей. Ваш выбор — быть отражением Господа, нежели отражением толпы, это и есть чистота. Жить в чистоте и выполнять намерения Господние, несмотря на то, что вы можете быть не всегда популярны и успешны в некоторые моменты, означает, что чистота рано или поздно победит, и вы заработаете доверие и уважение других людей на долгое время.

Непорочность прямодушных будет руководить ими. (Притч. 11:3)

## Огарение критикой и похвалой

Иисус сказал : *«Не принимаю славы от человека»* (Ин. 5:41). Он говорит так, зная тягу человека к признанию, которая носит временной или обстоятельственный характер и основана на ограниченной его мудрости.

Однажды я решил навестить одного своего друга сразу после моего дня рождения. Он сказал мне, что забыл купить подарок, но разрешил взять, что мне понравится, из «шкафчика передарения». Шкафчик передарения — это простой шкафчик для полотенец рядом с гостевой ванной комнатой, который использовался для хранения подарков — всех тех ненужных, о которых он не просил или которые ему не понравились. На рождество, по особым случаям или когда он забывал про чей-то день рождения, он прибегал к этим подаркам. Вот почему здесь используется термин «передарения».

То же самое происходит с суждением, которое исходит не от Бога. Когда кто-либо дарит вам критику, о которой вы не просили и которая вам не нравится, она становится вашей только в том случае, если вы ее принимаете. На самом деле, если вы не принимаете подарок от кого-либо, тогда чей он? Он по-прежнему является подарком того человека. В этом случае критика автоматически возвращается человеку, который дает вам ее.

Таким образом, если кто-либо будет вас критиковать, вы не будете смущаться. И если кто-либо будет хвалить вас, вы не будете гордиться. Вы должны одинаково относиться как к критике, так и похвале. Следовательно, если кто-то скажет вам, что вы прекрасны или что вы ничтожество и не стоите даже его мизинца на ноге, вы должны одинаково отнестись к обоим высказываниям. Вы не должны принимать ничего на свой счет (кроме того, конечно, если вам рекомендовали пойти помыться, или ваша мама дает вам совет по поводу вашей внешности). Похвала и критика не обязательно должна быть плохой для вас. Она превращается в проблему, если только вы сами позволяете, чтобы другие манипулировать вами.

Вы никогда не обретете мир и согласие, если то, что говорят о вас другие, будет влиять на то, кем вы сами себя считаете. Иисус знал это и, таким образом, не искал и не принимал признания от людей, только от Бога. Мнение Господа в любом случае не может быть временным или ограниченным.

Очень важно иметь вокруг себя в детстве хороших учителей, тренеров и воспитателей, кому можно полностью доверять, пока вы взрослеете и развиваетесь, тем не менее, весьма осторожно воспринимайте их мнение. Если вы действительно уверены в том, как Господь хочет, чтобы вы вели себя и поступали, вам нет необходимости выслушивать ком-



ментарии по этому поводу со стороны других. Без сомнения, вы будете получать их, но вам они будут не нужны.

Иисус не принимал похвалу и критику от людей, так как обе они являются подарками, не имеющими никакой ценности.

Я не принимаю славой от людей. Но знаю вас: вы не имеете в себе любви к Богу. (Иоан 5:41-42). Или другими словами: я резинка, вы клей. Все что бы вы ни говорили, будет отскакивать от меня и приставать к вам.

## ИНСТРУКЦИЯ № 4: ОТВЕРГАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТ

**В игре жизни намного лучше иметь счет «1:20», чем «0:0»**

В профессиональном бейсболе игроку удастся попасть по мячу только один раз из трех подач — и он будет считаться звездой бейсбола. Другими словами, несмотря на то, что он терпит в два раза больше неудач, чем успехов, он все равно считается лучшим бейсболистом в мире. И даже больше, если бы игрок выбивал одну подачу из двух, т.е. терпел бы столько неудач, сколько и успехов, его именем был бы назван стадион или аэропорт или в его честь была бы названа городская автотрасса!

Если бы профессиональный бейсболист любил игру только из-за того, что он выигрывает, он бы ненавидел ее почти каждый раз, когда играл. *Покой не может быть достигнут только на основе результатов* ваших усилий. На самом деле, игра жизни заключается в том, что вам удастся достигнуть результатов только один раз за какое-то время. Вы будете проигрывать, возможно, даже чаще, чем выигрывать. Если мир в вашей душе зависит только от результатов, вы будете испытывать одинаковое количество стрессов, если бы вы оставались в состоянии покоя, или даже намного больше.

Если врач, адвокат, тренер, моряк, преподаватель или спортсмен будет только тогда счастлив, когда выигрывает или когда он получает всеобщую признательность, его жизнь будет напоминать «русские горки»: она будет наполнена множеством взлетов и падений и частыми неудачами. Если вы можете быть довольны только победой, жизнь превратится в сложный и мучительный сезонный матч.

Прежде всего, чтобы научиться наслаждаться всей жизнью в большем объеме, вы должны отречься от результатов. Для того чтобы сделать это, вам необходимо больше внимания уделять своей игре, а мень-

ше тому, что из этого получится. Когда вы поступаете именно так, вы не желаете результата. Жизнь, не направленная на результат, становится намного веселее и менее стрессовой. Многие детские соревнования сводятся именно к этому: вы получаете приз только за участие.

### **Предупреждение руководства: Не пытайтесь сделать то же самое дома**

Несмотря на то, что вам необходимо гостить мира и уверенности, не ища признания или похвалу других, все же окружающие вас люди очень важны. Не отказывайтесь от похвалы со стороны вашей жены, вашего супруга, детей, *сотрудников*, парикмахера или служащего бакалейно-гастрономического магазина. На самом деле переключиться вряд ли возможно. Поверьте мне на слово. Вдобавок к тому, что должны не желать признания, так же, как Иисус, вы должны быть признательны.

### **Последствия**

Когда вы думаете о последствиях, вы почти всегда представляете себе плохой результат, не правда ли? Редко когда вы задумываетесь: «А что же случится, если я добьюсь успеха?». Вместо этого вы размышляете: «А что, если я потерплю неудачу? А что, если я не достигну успеха? А что, если я что-либо сделаю не так? А что, если я совершу ошибку? А что, если мне этого не удастся? А что, если...».

Из-за страха перед последствиями вы, в конце концов, так сильно беспокоитесь и играете так плохо, что сами создаете те самые последствия, о которых вы думали в первую очередь. Как бы иронично это ни звучало, но ваш собственный страх неудачи, провала или совершения ошибки способствует тому, чтобы вы потерпели неудачу, провалились и совершили ошибку. Первоначальная трагедия, которую повлек за собой страх, может оказаться настолько большой, что вы больше вовсе не сможете принять участие в игре. Я наблюдал, как многие лучшие олимпийские, профессиональные спортсмены и спортсмены-любители, с которыми я работал, выступали на соревнованиях и проигрывали из-за своего страха перед последствиями. Часто победа сводится больше к возможности; она сводится к изменениям результатов.

Спортсмены, которых я наблюдал и которые получали медали и выигрывали чемпионаты, не всегда являлись самыми лучшими, но они

были теми, кто думал только о хороших последствиях. Они размышляли: «А что, если у меня все получится? А что, если я сделаю это? А что, если я заработаю 10 баллов? А что если я им понравлюсь?» или «А что, если я выиграю?» Это те спортсмены, которые встают на ноги после двух нокаутов в последнем тайме, которые делают свой последний выстрел или которые жаждут выйти на арену и попасть под взгляд миллионов людей. Это спортсмены, которые делают историю и открывают свое величие.

Люди, которые выступают, не думая о последствиях или надеются на лучшее, являются теми, у кого есть все шансы на победу. Если они проигрывают, то счастливы, что оставили миру свой лучший выстрел и могут жить дальше без сожаления.

Вместо того чтобы думать о последствиях, лучше задайте себе вопрос: «А что, если я знаю, что могу не проиграть?».

Когда счет поставлен в вашей жизни на последнее место, *то вы будете где-то выигрывать, а где-то проигрывать*. Но никогда не позволяйте себе думать, что вы никогда не решитесь встать со скамьи. Иногда жизнь сводится к неравному счету.

Намного лучше иметь «1:20» чем «0:0».

Для получения большей информации о преодолении обстоятельств см. «Правило № 4: «Быть вдохновленным на победу». «Четыре правила олимпийского успеха» на стр. 34.

## **Иосиф одержал только одну победу из трех попыток, но он занял свое почетное место в Библии**

История Иосифа (Быт. 37-50) — это история нежелания результата. Господь показывает нам на примере Иосифа, что нам не следует беспокоиться о результате каждой игры, но нам следует размышлять над тем, каким будет каждый сезон.

Как и мы все, Иосиф был наделен умениями и талантами от Бога. Но когда Иосиф каждый раз брался за дело, он не мог занести ни одну победу в свой список. Сначала Иосифу доставались только неудачи. Однако только благодаря своей вере в Господний план и надежде на лучшее он смог преодолеть полосу неудач и принести победу миллионам.

В результате голода братья Иосифа пошли в Египет раздобыть себе еды. Тогда у Иосифа была прекрасная возможность для насмешек, злобы и мести. Но так как отважный человек всегда побеждает и постигает великую мощь Господнюю, Иосиф накормил своих братьев и занял одно из самых важных мест во всей Библии. Иосиф сказал: «Не бойтесь, ибо я боюсь Бога; вот вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в

добро, чтобы сделать то, что теперь есть: сохранить жизни великому числу людей» (Быт. 50:19-20).

Иосиф проигрывал в три раза больше, чем выигрывал, но Господь был непобедим. Только одержав одну победу из трех попыток, Иосиф занял в итоге свое почетное место в Библии.

## Карьера Иосифа

### 1 выигрыш, 3 проигрыша — 0,250 % победы

- Проигрыш: в юном возрасте, его собственные братья бросили его в ров и оставили на съедение зверям.
- Проигрыш: позднее, пытаясь получить какую-либо выгоду с него, братья продали Иосифа в рабство в Египет.
- Проигрыш: жена Потифара, его хозяина, пыталась склонить Иосифа к прелюбодеянию. Но, не желая совершать такой грех против Господа, он отказал ей. Чувствуя себя оскорбленной, жена Потифара обвинила Иосифа в попытке изнасилования, и его взяли под стражу и заключили в тюрьму.
- Выигрыш: Иосиф предстал перед судом царя и предсказал будущее Египта. Используя свой дар толковать сны, Иосиф спас Египет от голода и спас тысячи жизней людей.

## Часто потеря порождает ненависть

У Господа есть цель для каждого из нас под солнцем. Все, и даже неудачи, можно использовать ему во благо. Из книг мы узнаем о множестве людей, которые сильно страдали, становились банкротами и (или) снова и снова лишались своих близких, но которые использовали свои бесчисленные поражения, чтобы проложить свой путь к победе. Наряду с тем, что проигрыши на первый взгляд могут показаться неудачами, чаще всего они оказываются знаками Господними, чтобы наставить вас на правильный путь для одержания победы.

*Господь никогда не проигрывает. Его счет: «бесконечность: 0».*

Вы можете посмотреть на все испытания в вашей жизни и удивиться, почему Бог не освободил вас от этого. Вы можете посмотреть на других людей и разозлиться на них за ту неразбериху, которую они навели в

вашей жизни. Однако на самом деле такова воля Господняя, что вы испытываете эти неудачи. В вашей жизни не должно быть ни одного человека или случая, которому вы бы завидовали или которого вы бы ненавидели. Вещи, которые направлены против вас и приводят к поражению, на самом деле могут оказаться инструментами Господа, чтобы направить вас туда, где вы будете выполнять его миссию — и выигрывать.

Часто, посылая в ваше сердце ураган страстей и боль, Богу все же удается направить вас на истинный путь. Проигрыши являются всегда испытаниями Господними, которые он посылает вам, чтобы выяснить, являетесь ли вы достойными или достаточно отважными для выполнения миссии Господней или сдадитесь и сломаетесь. Как и в жизни Иосифа, потеря могла бы привести к ненависти, но она привела к спасению жизней многих людей и в конце концов принесла победу Господу.

**Многие просят Бога помочь им  
перестать проигрывать и обнаруживают,  
что это Бог посылает им проигрыши.**

**Счастье — это сосредоточить свое внимание  
на выполнении своей миссии, а не на результатах**

Уравнение счастья гласит: если ваша реальная жизнь совпадает и превосходит все ваши ожидания, вы будете счастливы. Но если ваши ожидания слишком велики, вы будете несчастливы. Чем больше ваши ожидания, тем менее счастливыми вы становитесь.

### Уравнение счастья

$$\text{СЧАСТЬЕ} = \frac{\text{РЕАЛЬНОСТЬ}}{\text{ОЖИДАНИЕ}}$$

### Пример уравнений

*Ожидание:* В 9:00 утра, «получу по шапке».

*Реальность:* В 9:00 утра я не «получил по шапке».

= Счастье / радостное возбуждение (реальность превзошла ожидания)

*Ожидание:* Я не думаю, что люди должны получать взбивалкой для яиц по голове.

*Реальность:* В 9:00 утра вы получили взбивалкой для яиц по голове.  
= Страдание (реальность не совпала с ожиданиями)

*Ожидание:* Единственная машина, на которой стоит ездить, — это новый «Ферарри».

*Реальность:* Вы ездите на старых «Жигулях».  
= Несчастье

*Ожидание:* Мне просто необходимо средство движения, которое доставит меня из точки А в точку Б.

*Реальность:* У вас есть старые «Жигули» (которые на ходу).  
= Счастье

Например, если вы ожидаете, что проснетесь утром и никто вас не ударит взбивалкой для яиц по голове, но реальность состоит в том, что каждый день в течение пяти лет я прихожу к вам в дом в 9:00 утра и бью взбивалкой по голове, вы не будете счастливы.

Одним словом, если однажды в 9.00 я не приду к вам, согласно формуле счастья вы будете счастливы. В этом случае реальность превышает ваши ожидания. За пять лет регулярного избиения по голове вы буквально ожидаете этого каждое утро. Таким образом, вы не просто будете счастливы, вы будете прыгать от счастья.

Я долго работал над созданием тренинга спокойствия и мира для учителей. Эти замечательные люди становятся преподавателями, так как они действительно считают, что их миссия состоит в работе с детьми. Они ожидают, что ничего, кроме радости и наслаждения, оказание помощи детям в преодолении дисгармонии в семье и приобретении больше шансов на счастливое будущее не принесет. К сожалению, эта группа людей является, без сомнения, самой несчастной и подверженной стрессам из всех групп, с которыми я когда-либо работал. Стресс и несчастье постигают их, когда они перестают уделять внимание своей миссии и вместо этого переключаются на результат, который выходит за пределы преподавательской реальности.

Это идеально показано на примере уравнений счастья:

*Ожидание:* Обучать каждого ребенка.

*Реальность:* Не всегда удается достучаться до каждого ученика.

*Ожидание:* Обычные проблемы в учебе.

*Реальность:* Проблемы с родителями, переживания; школьные системы образования могут быть весьма сложными для детей.

*Ожидание:* Довольствоваться маленькой зарплатой.

*Реальность:* Желание купить хороший дом, машину и иметь более стабильное финансовое будущее.

Результатом всех этих уравнений будет несчастье. В каждом из этих случаев ожидание превосходит реальность.

Преподаватели несут бремя страшной миссии. У них есть возможность повлиять на жизни тысячи детей за время своей карьеры. Каждый ребенок дорог и ценен для Господа. Если бы преподаватели сосредотачивали свое внимание на том, что их миссия способна повлиять на будущее хотя бы одной жизни, что является гигантским достоянием, только при мысли об этом можно уже быть безмерно счастливым.

Мне было девятнадцать лет, когда впервые одному из моих преподавателей удалось достучаться до меня. На самом деле десятки моих учителей сделали свой вклад в мое воспитание и постепенно вымостили дорогу к моему сердцу. Некоторые сеяли, некоторые поливали, и вот наконец-таки некоторым удалось пожинать результаты. Каждый из моих учителей, кто заботился обо мне и пытался повлиять на меня, вложил свой труд в зарождение моей надежды и будущего. Я доставлял многим из них действительно много хлопот, но если бы они тогда знали, что из этого получится, и сосредотачивались только на результате, им бы доставляло больше удовольствия работать с таким юным монстром, как я.

Как это ни печально, но так просто потерять из виду свое предназначение. В итоге, вместо того чтобы ожидать каких-либо изменений, многие из нас начинали желать больше результатов, чем реальность на самом деле могла дать нам. Мы потерялись в бесчисленных проблемах, о которых даже и не подозревали, но которые на самом деле были связаны с нашей жизнью и деятельностью. В результате равенства получилось несчастье.

Я работаю с пациентами, возраст которых достигает восьмидесяти, девяноста и даже ста лет, но которые все еще полны здоровья. Я уловил

одну замечательную вещь в поведении этих ребят: они всегда спокойны. Вы можете заметить это по их лицам. Вы можете прочесть это по их выражению лица.

Один восьмидесятилетний человек однажды сказал мне одну из самых положительных истин здоровья: «Если по моим жилам все еще течет кровь и я дышу, значит, у меня все хорошо!». Вот ожидание (результат), который не так уж и сложно превзойти. С такой целью ваша жизнь всегда будет равна счастью, на самом деле, до тех пор, пока вы не покинете этот свет.

Результат = счастье.

## Подсказка Руководства, как найти счастье, желая большего

Вы можете также продолжать желать большего и одновременно обрести счастье. Все, что вам необходимо сделать, это стать довольным самим собой и своим положением.

## ИНСТРУКЦИЯ № 5: ОТВЕРГАЙТЕ ГОРДОСТЬ

### Господь и я (большой — Господь, маленький — я)

Один молодой духовный наставник из старинной церкви в Мидвестерна нетерпеливо ожидал, когда ему представится возможность встать у алтаря для прочтения проповеди и вознесения церкви на новый уровень. Он знал, что у него были лучшие идеи, превосходящие навыки говорения и более динамичная презентация речи, чем у старшего священника. Он верил, что если он получит такой шанс, он сможет своим даром Божиим действительно спасти некоторые души, повысить число прихожан и даже потоком энергии проломить крышу церкви.

В одно воскресенье случилось так, что старшему священнику пришлось уехать из города по семейным обстоятельствам. Молодой священник воодушевился, поскольку ему на самом деле представилась возможность провести мессу. Он уверенно шагнул к алтарю и сразу же стал выкрикивать наставления о покаянии, цитаты из библии, которые приходили ему на ум, и рассказывать истории, которые он сам же и сочинил.

На половине проповеди он заметил, что последние ряды лавок в церкви опустели, и он стал кричать еще громче и читать свою мессу в еще более ужасающем и мрачном тоне. Затем он заметил, что некоторые люди, сидевшие по бокам скамьи, начинали опускать головы и зе-



вать. Теперь он даже стал подпрыгивать, отчаявшись привлечь к себе их внимание. Тем не менее, что бы он ни делал, как бы ни старался, прихожане сидели неподвижно с застывшими лицами и, казалось, были совершенно без внимания.

К тому моменту, как месса закончилась, церковь оказалась полупустой, и многие из тех, кто все-таки остался, казалось, попросту уснули. Чувствуя свое полное поражение, молодой священнослужитель опустил голову и медленно сошел с алтаря сломанным человеком. Только он собрался уже уходить, как к нему подошла одна пожилая женщина, которая ходила в церковь на протяжении многих лет, и сказала: «Молодой человек, если бы вы поднялись на алтарь точно так же, как сошли с него, мы бы вас слушали».

Господь — БОЛЬШОЙ. Таким образом, нет больше лидера более дальновидного и нет босса более могущественного, чем он; нет книги более мотивированной, чем Библия; нет друга менее осудительного и нет члена семьи, который бы больше поддерживал вас, чем он, а также нет никого, кто понимал бы вас и знал бы ваши нужды больше, чем сам Бог.

Мы, с другой стороны, очень маленькие. Мы чрезвычайно ограничены в понимании нашей жизни и жизни других. Мы практически полностью находимся в неведении относительно того, как наши мысли, действия и взаимодействия влияют на наш мир и наше будущее. Если мы будем отталкиваться только от того, что видим и понимаем, мы будем постоянно совершать ошибку за ошибкой и нас постоянно будут преследовать неудача за неудачей.

Господь движет миллионами людей в миллиардах направлений и знает, что происходит при каждом их шаге. У людей часто случается комплекс Бога. Мы легко попадаем в ловушку, думая, что мы такие превосходные, такие рассудительные и такие способные, что мы можем сами построить свою судьбу. Как бы то ни было, у нас нет и малой доли понимания того, какова воля Господня в этом мире.

До тех пор пока вы не измените свою точку зрения, что «Бог — это Я» на ту, что «БОГ БОЛЬШОЙ, а я маленький», вы будете делать невозможным осуществление воли Господней. До тех пор пока вы осуществляете лидерство и выполняете обязанности Бога, вы будете мешать планам Господним достичь предельного успеха в вашей жизни или жизнях других людей. Вы будете создавать стресс, вместо того чтобы создавать мир.

Не полагайтесь на ваше собственное ограниченное суждение или ограниченные суждения других людей. Господь не только бесконечно выше, он бесконечно длиннее, бесконечно больше и глубже. Мудрость Господня бесконечно рассудительна. Полагайтесь только на бесконечного Господа. Ограничьте свою гордость, и вы поймете, что то, что вы

полагали правильным мышлением или поступком, на самом деле полностью или по крайней мере частично неправильно. Попробуйте взглянуть на многие вещи под углом зрения Господнего.

Он намного БОЛЬШЕ и может видеть намного дальше.

Меня всегда вдохновлял тот факт, что на самом деле достойные, всемирно известные спортсмены, которые начинали с низов и выигрывали чемпионаты, а также завоевывали медали, на самом деле были простыми людьми, которые всегда прославляли Господа нашего. Меня также вдохновлял всегда и тот факт, что все настоящие жестокие, известные диктаторы, которые когда-то были на вершине почета (но в скором времени свалились оттуда) всегда прославляли только себя.

Бог гордым противится, а смиренным сает благодарность.  
(Иак. 4:6)

## Где заканчивается доверие

Когда мой сын Скилар был еще совсем юным, я начал пытаться разъяснить ему некоторый смысл Бога. Даже в своем юном возрасте он всегда с потрясающим интересом относился ко всему, что связано с духовным миром. К сожалению, что было еще более поразительно, сколько гордыни помещалось в этом трехлетнем мальчике.

Каждый раз, когда я укладывал его спать, я задавал ему несколько обычных вопросов, на которые необходимо было ответить — Бог. Однажды вечером, я попал в забавную ситуацию: когда я задал ему обычный свой вопрос: «Кто сделал луну?», он ответил: «Это сделал я, Скилар».

Когда я вновь спросил его: «Ну же, кто сделал луну?», он ответил: «Это Скилар сделал!».

И я еще раз спросил: «А тогда кто сделал солнце?», на что он ответил: «Это Скилар сделал».

Наконец я сказал: «А ну перестань, Скилар. Отвечай, кто сделал солнце, луну и все, что есть на земле?» — он снова сказал: «Скилар сделал это».

Следующим вечером, когда я вернулся домой из клиники и вошел в гостиную, то увидел опрокинутую маленькую чашечку, содержимое которой разлилось по ковру и стене. Я сразу же повернулся к Скилару и сказал: «Кто обронил чашку на пол?». На что он без промедления ответил: «Это Бог сделал».

Излишне говорить, но в тот вечер он получил свой первый урок гордыни.

## Мышление Филиппа против мышления Андрея (или человеческое мышление против Господнего мышления)

«Иисус, возведя очи и увидев, что множество народа идет к Нему, говорит Филиппу: где нам купить хлебов, чтобы их накормить? Говорил же это, испытывая его; ибо Сам знал, что хотел сделать». (Иоанн. 6:5-6)

Есть два пути решения этого вопроса, которые могли бы выбрать Филипп и Андрей:

1. Мышление человека
2. Мышление Господа

Филипп выбрал мышление человека и сказал: «Им на двести динариев не довольно будет хлеба, чтобы каждому из них досталось, хотя бы понемногу». (6:7)

Другими словами, Филипп думал: где он найдет его? Как он достанет его? Как он накормит их? «Где, как, что, что если и но» — все это слова и фразы мышления человека. Мышление человека всегда находит оправдания, основанные на возникающих ограничениях физических возможностей. Андрей, наоборот, выбрал мышление Господне. Он раздобыл несколько кусочков черствого хлеба и две рыбы и принес их Иисусу. *Для человека выхода из этой ситуации не было, Иисус легко справился с этой проблемой — собрал пищу, которая имела в наличии.*

Мышление Господне не ограничено ни временем, ни пространством. Мышление Господне не терпит оправданий. Мышление Господа знает: «С Богом все возможно».

Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум свой. (Причт. 3:5)

## ИНСТРУКЦИЯ № 6: ОТВЕРГАЙТЕ ВРЕМЯ

**Если вы полагаете, что ваше время пролетает слишком быстро, вы правы**

Целью развития технологий было сделать работу, путешествие, приготовление пищи и общение более эффективными и отнимающими как можно меньше времени. Это было сделано в попытке предоставить нам больше времени. К сожалению, кажется, это не сработало. Теперь все чувствуют, что у них стало еще меньше времени.

Вы весьма вероятно встаете по будильнику, получаете зарплату по часам и едите по времени. Каждый из нас находится в постоянной

спешке. Дилемма заключается в том, что ощущение, что у вас стало меньше времени или что оно слишком быстро пролетает, вызывает у вас больше стресса, чем что-либо другое. Стресс, созданный спешкой, настолько интенсивен, что он может в буквальном смысле свалить человека с ног. Если вы чувствуете, что ваше время пролетает слишком быстро, вы правы.

## Посказка Руководства, как жить без гордыни: исцеляющая сила молитвы

Многие жизненные обстоятельства буквально заполняют ваше существование, так что вы уже перестаете понимать, как можно изменить их. Чаще всего вы будете слишком маленьким (у вас не будет хватать духу), чтобы внести некоторые большие изменения в вашу жизнь. Таким же был и я. И я обратился к Богу. Он никогда не будет слишком маленьким, и никакие трудности никогда не покажутся слишком большими для него.

Обращение к Богу — это молитва.

Обращаясь за помощью к Богу в некоторых великих делах, вы, в конце концов, так будете довольны его содействием, что будете все время обращаться к нему.

### Вы чувствуете, что ваше время пролетает слишком быстро

- *Ваше обычное утро начинается всегда одинаково:* с готовой овсянки, испеченных в микроволновой печи вафель и кофе, автоматически сваренного, пока вы еще спали. Затем вы мчитесь на работу и пытаетесь справиться с оживленным движением в час пик. Так как вы не можете дождаться начала работы, вы начинаете делать звонки по сотовому. Чтобы сэкономить время, вы пользуетесь в машине коробкой-автоматом.
- *Когда вы добрались до работы,* вы даете мимолетные инструкции, делаете срочные копии бумаг, проводите меморандум вместо собраний и используете ускоренный выход в Интернет, затем в e-mail и передаете голосовые сообщения вместо того, чтобы ждать и общаться вживую. Вы делаете пятиминутные перерывы, ходите на обед в ресторан, который не длится более десяти минут, и заказываете пиццу с доставкой в течение двадцати минут.

- *Когда вы ведете машину*, вы обычно высматриваете полицейских, при случае достаёте уже приготовленные деньги и сразу же давите на газ, чтобы не терять время.
- *Когда вы останавливаетесь на светофоре*, вы стараетесь выехать на ту линию, где меньше всего машин. Если там образовалась пробка, вы становитесь за машиной, которая на первый взгляд является самой новой и быстрой моделью автомобиля. Если вам видны лица водителей, вы становитесь за самым молодым, который кажется вам наиболее шустрым из всех. Стоит только промедлить кому-либо на зелёный свет, он получает от вас стремительный сигнал.
- *Когда голодны*, вы стараетесь избегать долго ходить по магазинам, а заказываете еду в удобных подъездных магазинчиках или покупаете фаст фуд.
- *Когда вы приходите домой поздно вечером*, вы смотрите новые клипы и краткие новостные выпуски, которые заменяют вам долгий просмотр событий или игр, на который у вас просто не остаётся времени.
- *Когда вам приходится ходить по магазинам*, вы стараетесь накопить столько продуктов, чтобы вас обслужили вне очереди. Если все же вам это не удастся, вы выбираете наименьшее скопление людей. Стоя в очереди, вы смотрите на людей, которые стоят в другой очереди напротив вас, и молитесь, чтобы вас обслужили быстрее. Незаметно перед вами оказывается пожилая женщина, которая расплачивается наличными деньгами вместо кредитной карточки. Если женщина начинает медлить, долго роясь в кошельке или болтая с кассиром, вы начинаете нервничать и получать стресс, когда наблюдаете, как другие очереди двигаются быстрее. Если вы проиграете в своем «соревновании», вы обретете некую подавленность состояния.

Сегодня основная причина возникновения стресса кроется в ком-то или в чем-то, что может вывести вас из себя. Пытаясь выиграть время, вы получаете взамен только аварии на дорогах, столкновение с людьми, медленных людей впереди вас и многое другое, что не только приводит к стрессу, но также становится потенциально опасным для вас.

Каждый из нас очень занят. Проблема заключается в том, что если начинать свой день, как-будто кто-то ставит перед вами песочные часы и вы пытаетесь закончить все свои дела, прежде чем песок истечет, ваша жизнь превращается в стрессовую. Мир может наступить только тогда, когда вы понимаете, что жизнь — это не спринт; это марафон. Спринт — это тяжелый, мучительный бег, который не продлится долго.

Чтобы прийти к финишу марафона вашей жизни, вам необходимо обрести неспешность и покой, которые будут поддерживать вас довольно продолжительный период времени и позволят легко справляться с препятствиями неровной местности на протяжении всего пути.

Вы думаете, что ваше время пролетает слишком быстро, вы правы. Вы не можете воспринимать жизнь как «мимолетный выстрел» или полагать, что вы живете короткую жизнь. Ваше пребывание на этой земле является коротким, но это позволяет вам расслабиться и не торопиться. Жизнь определенно недостаточно долгая, чтобы тратить ее на стресс, чтобы сделать что-либо на пять минут раньше других.

Наше время на земле временное. Хотя оно является полным. Чтобы начать создавать мир и покой в вашей жизни, вы должны начать понимать, что Господу известно, что вам нужно и когда вам нужно. Вашей спешкой вы мешаете Господу распределить время так, чтобы оно совпадало с вашим графиком. Как правило, говорят: поспешишь, людей насмешишь.

Притормозите, расслабьтесь и получайте удовольствие от езды...

Теперь послушайте вы, говорящие: «Сегодня или завтра отправимся в какой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль». Вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? Пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. (Иак. 4:13-15)

## Болезни ускоренного ритма жизни

Вместо того, чтобы создать время, технологии создали заболевания, которые более известны как Болезни Ускоренного Темпа Жизни. Опасность стресса возникает только благодаря нашей спешке. Заболевания ускоренного темпа жизни являются болезнями с тенденцией к летальному исходу.

В Америке люди с возрастом делают две вещи:

1. Медленно передвигаются.
2. Переезжают во Флориду.

Так как я жил и практиковал во Флориде, эти факты дали мне массу возможностей испытать свои исследования в области избавления от Болезней Ускоренного Ритма Жизни. Когда я мчусь в офис и передо мной появляется медленно движущийся автомобиль, ведет который пара престарелых рук, и не видно головы водителя, или если я бегу по аэропорту и передо

мною появляется кто-то лет девяноста, кто еле волочит ноги, я стараюсь представить себе, что передо мной сам Господь. Он старый, мудрый и хотя он иногда бывает слишком медленным, я все равно попаду туда, где мне суждено быть. Он никогда не спешит, но он всегда успевает.

Я считаю себя в какой-то степени способным человеком. Проблема, которую я обнаружил, заключается в том, что все, что со мной происходит, никогда не совпадает с тем, чего я ожидаю. Мое желание помочь Богу, миру, семье и себе часто приводит к моей нетерпеливости и желанию ускорить процесс достижения цели. Когда я тороплюсь, мне иногда кажется, что я стараюсь бежать впереди Бога. И когда я делаю это, я перестаю быть под его надзором, перестаю различать добро и зло. И к тому же, так как я впереди него, а не сзади, я получаю на своем пути множество страданий и неприятностей.

Господь знает, что он делает. Он направляет миллионы людей в миллиарды направлений для осуществления его воли. Когда я раздосадован, расстроен и начинаю замечать появление симптомов Болезней Ускоренного Ритма Жизни, я стараюсь всегда помнить: «У Господа один день, как тысяча лет, и тысяча лет, как один день» (2 Пет. 3:8). Тогда я говорю себе: «Я терпеливый человек» и пытаюсь снизить свой темп до тех пор, пока Господь не окажется впереди меня.

Когда мои Болезни Ускоренного Ритма Жизни отпустятся мне как грехи, и я остаюсь сзади Бога, мне обычно удастся избежать массы неприятностей, страданий и болей. Затем в его время правильные события, правильные люди и правильные решения становятся частью моей жизни и, таким образом, она вновь становится успешной.

Если вы страдаете Болезнями Ускоренного Ритма Жизни, это означает, что вы просто торопитесь жить. Вскоре ваши недели превратятся в дни, и годы в месяцы. Очень скоро вы будете встречать Новый год за Новым годом, в промежутках, которых остается огромное количество стресса. Болезни Ускоренного Ритма Жизни приводят вас к сжиганию вашей жизни «в микроволновой печи». Жизнь проходит быстрее, при высоком напряжении и заканчивается так же быстро. Чтобы спасти вашу жизнь, вы должны остановиться и пропустить Господа вперед и напомнить себе, что, так же как и Бог, вы терпеливы. Это добавит вам годы жизни и принесет мир и покой.

У израильтян заняло 40 лет, чтобы перейти пустыню, но всю дорогу их вел Господь. В результате они достигли своей цели вовремя. А представьте себе, если бы, устав, люди начали спрашивать у него: «Нам еще долго?».

## Настоящее

В настоящем нет ничего плохого. Вы не можете расстраиваться по поводу настоящего. Вы можете подвергаться стрессу в настоящем, но вы будете думать о своих прошлых достижениях и заботиться о будущих. Когда вы беспокоитесь, это происходит рано или поздно. Жить настоящим означает обрести покой, полученный от Бога. Вот почему это время называется «настоящее».

Однажды ко мне пришел пациент, кому было уже лет так сорок — сорок пять. Он рассказал мне, что из-за своего состояния здоровья он может скончаться в любой момент. Каждый раз, когда он приходил ко мне на прием, понятно почему он чувствовал себя совершенно несчастным человеком. Однажды он стал более дружелюбным, радостным и разговорчивым. Когда же я спросил его, в чем кроется причина его такого изменения духовного состояния, он сказал, что теперь решил проще относиться к тому, что рано или поздно должно случиться. В конце концов он объяснил, что решил думать больше о настоящем и позволить «Господу позаботиться о будущем».

После этого «он стал проводить один хороший день за другим». Вскоре эти хорошие дни превратились в хорошие недели, а хорошие недели, в свою очередь, в хорошие месяцы и, наконец, хорошие месяцы в хорошие годы.

Живите в вечности сейчас. Так как в вечности сейчас вы обретае покой. Какой дар!

Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем. (Мф. 6 :34)

## Не воспринимайте жизнь слишком серьезно, это – игра

Весь мир — театр, и все мы в нем — актеры. Некоторые играют докторов, некоторые — продавцов в магазинах, кому-то нравится роль спортсмена или студента, а кому-то — роль человека без стремлений и амбиций. Здесь есть дети и взрослые, женатые и холостяки, родители и бездетные, но, несмотря на все обилие ролей, это всего лишь игра.

Некоторые роли могут быть более значимыми, чем остальные. Хирурги владеют телом человека, клерки — его душой, а хиропрактики лечат спины и тем и другим. У президента страны будущее определено, но его может не быть у торговца наркотиками или у человека, исключенного из школы.



Но это по-прежнему только игра.

Вы можете принять участие в грандиозном спектакле, двинуть мир вперед или отбросить его назад, создать порядок или хаос, внести свой вклад в игру или научиться на собственных ошибках. Но все равно игра остается всего лишь игрой.

Вы можете играть свою роль лучше или хуже, чем другие, имеете шанс стать лидером или, напротив, неудачником, можете многого добиться и многое потерять, стать создателем новых идей или умереть в неизвестности, надеть корону или рубище. Вы можете быть лучшим в каком-либо деле и профаном во всех остальных.

Но опять же, это только игра.

Причина этого очень проста — мы все смертны. Не имеет значения, какую роль вы играли и насколько выразительным было ваше выступление, что вы приобрели и чего лишились, в конце концов, рано или поздно, время прекратит свой бег для любого из нас.

*Мы все когда-нибудь умрем.*

Цель любой игры — одержать победу. Но в жизни вы никогда не сможете *действительно* победить. Вы можете думать, что все, что у вас есть, принадлежит только вам — деньги, слава, дома, машины, летняя терраса и место для парковки, — но в конце концов все это уходит от вас, а вы уходите в мир иной. Так что не стоит принимать слишком близко к сердцу все, что происходит с вами, или то, как вы тратите свое время.

Вы всегда должны играть на победу, только помните, что целью игры является не полное уничтожение противника, а удовольствие, которое вы получаете от поединка. Если вы не наслаждаетесь игрой, то либо это не ваша игра, либо вы играете не по тем правилам. Не старайтесь думать о победе, почувствуйте каждый момент игры и наслаждайтесь! Когда жизнь подойдет к концу, не будет ни дополнительного времени, ни серии пенальти.

Играйте по правилам, другие тоже хотят получить от игры удовольствие и победить. В этом мире игры длятся не так долго, так что у вас будет много времени подумать о том, что будет там, за гранью жизни.

Вы не можете проиграть или выиграть, поэтому единственное, что вы можете сделать — это рисковать во всем, браться за каждую возможность и всегда выкладываться в полную силу.

«Суета сует, — сказал Екклезиаст, — суета сует, все суета! (это только игра)... И похвалил я веселье, потому что нет лучшего для человека под солнцем, как есть, пить и веселиться: это сопровождает его в трудах во дни жизни его, которые дал ему бог под солнцем». (Еккл., 1:2, 8:15)

Не впадайте в уныние, если победы в вашей жизни случаются не так часто, как вам бы хотелось, иначе вы окажетесь в еще большей яме. Просто играйте свою роль, старайтесь изо всех сил, и удача придет сама собой!

## ИНСТРУКЦИЯ 7: ПРЕКРАТИТЕ НЕНАВИДЕТЬ

### Прощение – это лучший подарок, который вы можете подарить себе

В Евангелии от Матфея есть история о том, как Иисус исцелил калеку. Он не положил ладонь тому на лоб и не сказал: «Исцелись!». Он сказал: «*Ты прощен*». Эти простые слова раскроют для вас очень многое. Если вы прощены, вы *исцеляетесь*.

Самым важным, чему Библия учит нас, является понимание того, что мы должны сами научиться прощать, только тогда мы сможем быть прощенными. Это не значит, что вы должны молиться весь день направо, раздавать милостыню направо и налево, приносить в жертву животных и не выходить из дома, пока кого-нибудь не простите. Об этом говорится в следующих строках: «Ибо, если будете прощать людям согрешения их, то простит и вам отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших». (Матф., 6:14-15)

Прощать очень тяжело. Иногда кажется, что существуют такие люди и такие поступки, простить которые просто невозможно. И в то же время такого быть не должно, ведь нигде в Библии мы не находим списка «грехов, которые нельзя простить». Если вы думаете, что ваш друг, сосед или родственник не заслуживают прощения, и никто не скроется от вашего справедливого гнева, лучше вам не станет. Прощение – это не только то, что вы дарите людям, *это то, что вы дарите себе*.

Чтобы исцелить свою душу, вы должны прекратить судить других людей и давать им оценки вроде: этот слишком жирный, а тот тощий, как жердь; до чего же он жалок; она такая \_\_\_\_, он не должен \_\_\_\_, она плохая, потому что \_\_\_\_, эти дети \_\_\_\_\_...от *всего подобного* нужно избавляться.

Если вы не прекратите судить людей, готовьтесь к тому, что с вами будут поступать точно так же. Именно поэтому говорят: «Не судите, да не судимы будете, и какой мерою судите, такой и вас судить будут, и какой мерою мерите, такой и вас будут мерить» (Матф., 7:1-2).

Так что если вы судите людей, они тоже судят вас, и если вы не можете прощать, вас тоже никогда не простят. Если вы будете посту-

пать таким образом, то окажетесь на скользкой дорожке. Вы никогда не вылезаете, ваши стрессы будут только множиться, здоровье — ухудшаться, а будущее станет темным и безрадостным.

Чтобы справиться с болезнями, вы должны преодолеть себя и измениться. Снизьте оценки до минимума, и пусть оставшуюся пустоту заполнит прощение, тогда и люди начнут относиться к вам лучше.

Осуждение и неспособность прощать могут не приносить вреда своему обладателю, но любой стресс в таком случае режет по нервам, как удар бича, и может привести к самым плачевным последствиям. Ваше будущее и душевная гармония находятся только в ваших руках.

Когда вы начинаете прощать и убирать оценки, то перед вами открывается абсолютно новый мир любви и сострадания. Любовь становится не пустым звуком, теперь вы не можете от нее отказаться, вы должны любить: «возлюби Господа твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сие есть первая и наибольшая заповедь; вторая же, подобная ей: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». На сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки». (Матф., 22:37-40)

## **Сие заповедую вам: да любите друг друга. (Иоанн, 15:17)**

Так повелось, что вы «любите ваших друзей и ненавидите врагов». Это просто и понятно. Если ты любишь меня, я люблю тебя, если ты меня не любишь или переехал мою кошку, то я тебя ненавижу.

К сожалению, Библия учит как раз обратному: «Любите врагов ваших и благословите проклинающих вас». (Матф., 5:44)

Да, это сильно сказано.

Если взглянуть на проблему чуть шире, то становится ясным, что враги, о которых Иисус говорил евреям, вовсе не сводились к злобным соседям, устраивающим пьяные посиделки, рекламщикам, которые звонят во время обеда, детям, подложившим на стул жвачку или коллегам по работе, которые вызывают у вас жуткое раздражение. Он говорил о римлянах. Римляне преследовали еврейский народ и творили такие злодеяния, которые страшно себе представить, и все только потому, что евреи верили в Бога и желали поклоняться ему открыто. Иисус призывал людей любить и молиться за тех «врагов», которые убивали их детей, сажали людей в тюрьмы просто из прихоти, воровали, жгли дома и насиловали женщин.

Любовь к врагу или просто справедливость по отношению к нему — это то место, где коса находит на камень. Каждый может любить тех, кто отвечает ему взаимностью. «Не то же ли делают и мытари (лжецы,

убийцы и воры)?» (Матф., 5:46). Любовь, о которой мы говорим, является божественной — всепрощающей и бесконечной, без обвинений и осуждения. Такая любовь лечит и несет мир и спокойствие.

*Любите друг друга. Прекратите ненавидеть!*

Это приказ.

## Любить каждый овощ?

Развивайте в себе способность терпеть и испытывать сострадание даже тогда, когда встречаетесь со злейшими врагами, и вы научитесь любить. Самое важное, что дает вам стремление к любви, — это то, что вы начинаете любить Бога.

Безусловно, любить очень непросто, нить любви тонка, и порвать ее слишком легко. Ваши враги, окружение и особенно семья все время будут проверять, можете ли вы любить без оценок или нет.

Большинство людей утверждают, что они любят. Проблема в том, что их любовь *условна*. Божественная любовь, которую нам завещал Иисус, не зависит ни от чего и не требует ничего взамен, она просто существует. Хотя вы можете разгневать Господа и отвернуться от него, он может простить вам любой грех, если вы искренне раскаетесь. Его любовь вечна.

С условиями и рамками, которые определяют нашу любовь, я столкнулся однажды вечером, когда семья, которая проходит у меня курс лечения, пригласила меня на обед. Когда я приехал, супруги трудились на кухне и предложили мне подождать в гостиной. Я сидел в кресле и просматривал лежащие на столике книги, когда в комнату забежала их маленькая дочка. Она обняла меня и сказала, что мама просила ее узнать, люблю ли я брокколи.

«Брокколи? Да, я люблю брокколи», — ответил я.

«Я тоже!», — обрадовалась девочка.

Следующие полчаса, пока готовился обед, она бегала по дому и, смеясь, напевала: «Брокколи, брокколи, обожаю брокколи».

Когда обед был подан, я не смог удержаться от того, чтобы предложить ей брокколи. Сразу после того, как мы сели за стол, я взял салатницу и спросил, сколько ей положить. К моему огромному удивлению, она ответила, что совсем не хочет есть.

Смущенный, я произнес: «Не хочешь? Но я думал, ты любишь брокколи».

«Да, я люблю брокколи, — воскликнула она, — но не настолько, чтобы их есть».

Многие из нас любят людей только до того момента, пока не придется терпеть их недостатки и проблемы. На этом любовь кончается, и

начинаются упреки и обвинения. Мы любим брокколи, но не настолько, чтобы их есть.

«Любите друг друга» — это приказ. У каждого свои недостатки, помните об этом. Как только вы научитесь любить людей, несмотря на их вредные привычки, склонности или стиль одежды, вы сделаете еще один маленький шаг к божественной любви. Господь создал этот мир, и брокколи в том числе, и он любит нас всех одинаково, ничего не требуя взамен — так обычно поступают только люди. Бог хочет, чтобы вы любили, потому что, если вы любите людей, вы любите и его.

Любить трудно, но игра стоит свеч. Когда вы делаете шаг навстречу людям, это шаг навстречу Господу.

## **Если вы хотите любить, нужно уметь встать на колени**

Многие из моих знакомых, которые занимались благотворительной деятельностью, социальным обеспечением или организацией миссионерских поездок, говорили о том, что эта работа дала намного больше им, нежели тем, кому они помогали. На своем опыте я испытал, что эти слова — абсолютная правда.

Я работал во многих благотворительных организациях, но больше всего меня поразила работа в приюте для детей-сирот. Здесь жили дети в возрасте от четырех до восемнадцати лет. Истории, которые они рассказывали о своей жизни до приюта, были похожи на кошмар, который трудно себе вообразить. К счастью, теперь по ним сказать этого было нельзя. Хотя некоторые горевали о своей жизни и даже проклинали ее, большинство детей было довольным.

Причиной, по которой дети, живущие в приюте, чувствовали себя хорошо, была атмосфера любви, которую создали хозяева дома. Сила этой любви была настолько велика, что даже те дети, чье прошлое было самым тяжелым, начинали проявлять теплоту.

Однажды вечером всех ребят собрали в зале. Когда началась переключка, то выяснилось, что одного мальчика не было. Дети сказали, что он заполз под кровать и не желает вылезать оттуда.

Мы поднялись вверх, чтобы узнать, что произошло. У мальчишки было очень тяжелое детство, и в приюте он не чувствовал себя родным. Когда мы зашли в комнату, то увидели, что он забился под одну из кроватей, свернулся калачиком и прижался к стене.

Воспитатель постаралась ласково уговорить мальчика выбраться из-под кровати, но он не реагировал. Через несколько минут воспитатель, отвечающий за дисциплину, пришел в ярость и стал кричать на мальчишку, грозя ему наказанием. Тот не шелохнулся.

Мы растерялись и не знали, что предпринять. Наконец появился директор. Он посмотрел на нас, оценил ситуацию и внезапно упал на колени и подполз к кровати, где спрятался мальчик. Затем он заглянул под кровать и протянул ребенку руку. Тот немедленно схватил ее и вылез.

В этот вечер я узнал кое-что новое. Я понял, что если вы действительно хотите любить людей, вам нужно уметь встать на их уровень. Кроме того, если вы любите, то будьте готовы иногда становиться на колени.

## Убираем ненависть

Вы не должны стремиться полюбить людей для того, чтобы стать более правильным, это ханжеский подход. Вы словно бы говорите: *«Я такой святой и набожный, что люблю даже самых жалких, поганых тварей»*. Вы не должны говорить; «Я люблю их, потому что я лучше». Ваше утверждение должно звучать так: «Я люблю их, потому что я такой же, как они».

### Упражнение «Убираем ненависть»

1. Сделайте две колонки.
  2. В первую выпишите все черты, которые вы ненавидите и не принимаете в людях.
  3. Также впишите туда мелкие оглошности людей, которые вас напрягают: грязное белье в раковине, отключение света, машина соседа на вашем газоне или ситуация, когда вы, сделав покупки в магазине, проходите через кассу, и выясняется, что вместо положенных десяти товаров у вас двенадцать.
  4. В колонке 2 перечислите все моменты, когда вы проявляли те же чувства или совершали промахи, подобные тем, что вы вписали в колонку 1.
  5. Если вы не лгали самому себе, то увидите, что вы немногим лучше тех, кто вас так раздражает, и сможете понять их, простить и полюбить.
- Выполняйте это упражнение регулярно, и вы станете намного лучше себя чувствовать.

Подумайте над этими словами. Какой промах, какой грех, какая глупая ошибка заставила этих людей сделать то, чего избежали вы? Их нет. Когда я сержусь или злюсь на кого-нибудь, я осознаю причины, кото-

рые вызвали это чувство. И я понимаю, что, окажись я на их месте, возможно, сделал бы то же самое.

Когда кто-нибудь подрезает мою машину, я вспоминаю, что и сам нередко так поступал. Если со мной поступают невежливо или несправедливо, я начинаю вспоминать, когда в последний раз вел себя подобным образом. Я прихожу к выводу, что совершал все те грехи, что были совершены против меня, и понимаю, что я не лучше и не хуже других, а такой же, как и они. И тогда я обретаю силу поступать так, как директор приюта, или даже как главный директор над нами. Я встаю на место человека, подаю ему руку и люблю его.

## Три закона любящего

Говорят, что любовь — величайшая сила на земле. Часто можно услышать, что «Бог есть Любовь», «любовь побеждает все», «все, что вам нужно — любовь». Без любви вы просто не сможете жить.

Любовь была главной темой любого стихотворения, книги, песни, псалма и фильма с начала времен. Многие писатели, ученые и врачи отдавали жизни на то, чтобы найти ее источник и смысл.

В Библии любовь описана просто великолепно. Апостол Павел сказал: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает». (Кор.13: 4-8). Эти строки можно услышать на многих свадьбах. С ними трудно не согласиться, и они раскрывают суть всех десяти инструкций для достижения духовной гармонии, которые предложены в этой книге.

Если глубже взглянуть в Библию, поступки Иисуса и Моисея полностью подтверждают слова Павла. Они показали нам, что каждый любящий должен следовать трем законам: служение, жертвенность, поддержка.

**1. Служение.** Моисей был освободителем, правителем, создателем первых законов и духовным лидером всего еврейского народа. Он стремился к тому, чтобы его люди жили спокойно и счастливо, и заботился о том, чтобы у них всегда была еда, вода и крыша над головой. Несмотря на все их жалобы и иногда отвратительные поступки, он сорок лет посвящал себя одному — заботе об их жизни.

Иисус сказал, что он пришел для того, чтобы служить, а не для того, чтобы служили ему, и сам омывал ноги своим ученикам. В то время люди носили только открытые сандалии и часто ходили по дорогам, полным мусора и отбросов. Считалось, что хозяин дома проявлял учтивость, если

позволял слугам омыть ноги гостя. Часто эту работу поручали работникам самого низкого сорта. Иисус явил истинный пример служения, когда соскребал особенно твердые мозоли с ног учеников. Он омыл ноги даже Иуде, лицемеру и предателю (когда я думаю, что бы мне хотелось сделать с ногами Иуды, *омовение* точно не входит в мои планы).

**2. Жертвенность.** Моисей оставил двор египетского фараона только для того, чтобы быть вместе со своими людьми. Его любовь к Богу и людям была столь велика, что он выдержал сорокалетнее странствие по удушливой и жаркой пустыне задолго до того, как появилась вода в бутылках, протеины, ралли «Париж-Дакар», армейские ботинки и спецпайки.

Иисус пожертвовал всем. Во имя любви он вынес унижения, пытки и мучительную гибель.

**3. Поддержка.** Моисею пришлось поддерживать своих людей во время жуткого перехода через ад пустыни, когда их постоянно сопровождал страх смерти. Он смог сделать так, чтобы евреи не забыли, что в конце безлюдной пустоши их ждет земля обетованная, где реки текут молоком и медом (естественно, это образные метафоры, не подумайте, что речь шла о настоящих продуктах!).

Иисус повел учеников через пустыни их собственной души и был их путеводной звездой. Людей, которые дерзнули последовать за ним, преследовали, избивали камнями, бросали в тюрьмы и убивали. Он обещал им не просто лучшую, но вечную жизнь, не страну с молочно-медовыми берегами, но Царствие Небесное, где их души смогут быть вечно в раю. Оба, Моисей и Иисус, служили людям, не требуя ничего для себя. Они были выше этого, не пользовались своей властью и отдавали себя на суд людей. Они отдали все, вплоть до своей жизни, за то, чтобы стать примером истинной, божественной любви.

«А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из них больше». (1 Кор. 13:13)

Звучит заманчиво...

## ИНСТРУКЦИЯ 8: ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «СТРАХ»

**Нет таких препятствий,  
которые вы не смогли бы преодолеть**

Когда Бог создавал наши эмоции, он уже знал, что мы будем жить в мире противоречий, хаоса и постоянных перемен. Он никогда не обещал, что это будет легко. Он только обещал не покидать нас ни на мгновение.



Чтобы поверить в свои силы, вам придется понять, что *нет таких препятствий, которые вы не смогли бы преодолеть.*

## Правило игузского по пути: держи язык за зубами

Если вы устремитесь к тому, чтобы жить, испытывая любовь и сострадание, то на первых порах вам придется следить за своими словами, которые могут привести к нежелательному конфликту. Когда вы не согласны с кем-нибудь или его мнение вас раздражает, вспомните правило «держи язык за зубами». Если вы, сами того не желая, ляпнете что-нибудь глупое, то может случиться, что ваши отношения навсегда расстроятся.

Смерть и жизнь – во власти языка (Притчи 18:22)

Господь не стал бы делать так, чтобы созданный им человеческий разум был слабым и не могущим противостоять тем препятствиям, которые время от времени возникают. Стресс – не враг, он опасен только тогда, когда вы сами чувствуете себя беззащитными.

Стресс, независимо от вызвавшей его причины, потеряет над вами силу, когда вы осознаете, что все жизненные трудности и неприятности можно не только пережить, но и преодолеть. Правда в том, что только неразумные живут по воле случая, гении подчиняют случай своим целям.

Господь не создает проблем без решения. Нет такого тупика, из которого нельзя было бы найти выход, и нет такой болезни, с которой тело не могло бы справиться.

Трудности являются неотъемлемой частью жизни, *но вы можете встречать их смело, зная, что Господь вас не оставит.*

«Ибо я повелеваю тебе: будь тверд и мужественен, не страшись и не ужасайся, ибо с тобой Господь Бог твой везде, куда ни пойдешь». (Нав. 1:9)

## Ваша жизнь принадлежит Господу

Жизнь во имя Господа наделяет вас свободой и бесстрашием. Когда вы строите свою жизнь в соответствии с законами Бога, вы даете ему возможность направлять ваши действия и позволяете вещам происходить в должное время и должным образом.

Когда в моей семье, на работе или в жизни не все идет гладко, я говорю: «Все в руках Господа» или «Господи, это твоя семья, жизнь и т.д.». Затем я отпускаю ситуацию. Если Господь желает, она пройдет так, как нужно. Все, что мне нужно делать — это ждать и делать свое дело.

Если приходит беда, я знаю, что такова воля Господня, если радость, я говорю: «Слава Богу!».

Ему это нравится.

Когда вы берете всю ответственность на себя, то не оставляете места для Бога, и он не может воплотить в жизнь свой, лучший план. Вы сами не даёте ему это сделать. Лучше называйте жену или мужа «*женой/мужем Бога*», деньги — «*деньгами Бога*», детей — «*Божьими детьми*», свое тело — «*телом Господним*», а жизнь — «*жизнью Бога*».

Когда вы всецело доверитесь ему, все начнет происходить в нужное время и в нужном месте.

Снова повторяю, ему это нравится.

«Господня земля и что наполняет ее, вселенная и все живущее в ней». (Псалом 24:1).

## Будьте собой, только лучше

Когда вы отдаёте свою жизнь Господу и доверяете ему, то во всем мире не остается препятствия, которое вы не смогли бы преодолеть. Вспомните «трех великих воинов» Давида. (2 Самуила, 23:8-12)

**Великий воин 1:** Иосиф, вооруженный только пикой, выступил против восьмисот врагов и убил их за один раз.

**Великий воин 2:** Элиазар в одиночку выступил против полчищ филистимлян, когда все остальные воины Израиля бежали с поля боя. Он убивал одного врага за другим. Когда он уже не мог держать меч от усталости, Господь сделал так, что меч примерз к руке Элиазара. Когда израильтяне вернулись, то все филистимляне были мертвы.

**Великий воин 3:** Шамму и воины Израиля были окружены огромным войском филистимлян. Израильтяне бежали, но Шамму остался защищать Землю Господню, и Бог даровал ему победу в тот день.

Когда Давид захотел пить, страдая от жажды, трое великих воинов прорвались сквозь ряды филистимлян, набрали воды и принесли ее царю. Давид был поражен чудом, совершенным воинами, и настолько тронут их преданностью, что отказался пить.

Вместо этого он вылил воду на землю, сказав: «Это Господня вода» (2 Сам. 23:16).

Кроме этих троих, в Библии насчитывается свыше тридцати воинов, которые чудесным образом выигрывали битвы и выполняли задания Господа. Если ваша жизнь станет *«жизнью Бога»*, вы станете одним из его воинов.

Доверьтесь Господу и *будьте собой, только лучше.*

«Защиту его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его». (Пс., 91:14-15)

## Пять шагов к бесстрашию

Когда царь Ионафан (сын Давида) обнаружил, что на его царство надвигается огромная, непобедимая армия, грозящая стереть Израиль с лица земли, он сделал именно те пять шагов, которые являются ступенями к обретению бесстрашия (2 Хроники, 20)

**Шаг 1.** Предоставьте решение Господу. Некоторые приходили и говорили Ионафану: «Огромная армия идет сюда из Эдома, что по другую сторону моря». Ионафан решил узнать волю Господа. (2 Хрон. 20:2-3)

**Шаг 2.** Молитесь, и ответ придет. Ионафан воззвал к Господу: «О Господь, Бог мой, неужели не осудишь их? Ибо не имеем мы силы, чтобы сразиться с врагами нашими. Мы не знаем, что делать, и помыслы наши обращены к тебе». (2 Хрон. 20:12).

**Шаг 3.** Помните, что не вы, а Бог ведет это сражение. Господь изрек: «Слушай меня ты, царь Ионафан, и все вы, кто живет в Иудее и Иерусалиме! И вот, говорю я вам: не бойтесь врагов ваших и не теряйте духа своего. Ибо не ваша это битва, но Моя». (2 Хрон. 20:15)

**Шаг 4.** Будьте бесстрашными (сильными и смелыми). Бог продолжал: «Завтра выступите против них. Они пойдут тропой Зиза, и вы сойдетесь с ними в узком ущелье, в пустыне Джеруэль. Вам не придется сражаться. Будьте готовы к бою и ждите, и вы увидите спасение, что Я явлю вам, о дети Иудеи и Иерусалима. Не бойтесь и не падайте духом. Выйдите и встретьте врагов ваших, и Я пребуду с вами» (2 Хрон. 20:16-17)

**Шаг 5.** Доверьтесь Господу и ждите. «Когда иудеи пришли в пустыню и приготовились встретить врага, они увидели только трупы.... И столько было трупов, что три дня хоронили их. На четвертый день иудеи собрались в долине Бекарах (по-еврейски «бекарах» означает «молитва») и вознесли хвалы Господу... И мир воцарился в царстве Ионафана, ибо Господь хранил его пределы». (2 Хрон. 20:24-26,30).

## ИНСТРУКЦИЯ 9: ВЕРЬТЕ

### Это не то, что вы знаете, это то, кого вы знаете

Вы не сможете достичь единства с Господом, если не *знаете*, где его искать. Если вы хотите обрести душевный покой, вам нужна крепкая вера.

### Существует три вида веры:

**1. «Поверю, когда увижу».** Если вам для того, чтобы верить, нужно встретить Господа лично, или вы постоянно требуете подтверждения своей веры всякими фокусами, знаками и прочими «чудесами», то у вас *нет веры*.

**2. Вера «верующего».** Если вы верите только в то, чего не видите, тогда ваша вера *слаба*.

**3. «ВПС»** (вера после сомнений). Если вы обрели твердую веру после долгих сомнений, когда убедились, что Бог так же реален, как стул, на котором вы сидите, кровать, в которой вы спите, пол, по которому вы ходите, и вы знаете, что он незримо присутствует во всех вещах, то ваша вера *сильна*.

Библия говорит о вере, как о «осуществлении ожидаемого и уверенности в невидимом» (Евреям, 11:1). Чтобы обрести сильную веру, вы должны *знать*, что Господь даст вам все необходимое и отзовется на ваши молитвы.

Вы должны чувствовать, что все ваши мечты и надежды находятся на расстоянии протянутой руки и сбудутся в самом скором времени.

Вера, которая требует чудес, — ложная. *Вам не требуется видеть воздух, чтобы дышать им, и точно так же вам не требуется видеть Господа, чтобы верить в него.* Истинная вера не требует доказательств. Господь *вездесущ*, даже если его присутствие не сопровождается всякими магическими трюками и таинственными знаменами.

Если вы относитесь к первой или второй группе, то вы верите, полагаясь либо на зрение, либо на веру. Ни то, ни другое не подходит. Полагаться можно только на Господа.

Чтобы обрести истинную веру, вам придется сделать несколько вещей:

- Когда вы находитесь на природе, думайте о ее величии и о силе, создавшей все это. Одни люди смотрят на дерево и прикидывают, сколько древесины они могут продать, срубив его, другие смотрят на него и ничего не думают, а некоторые просто проходят мимо. Но когда вы станете смотреть на дерево с душевным трепетом и видеть в нем живое доказательство великой силы природы, вы начнете ощущать Бога и его присутствие в мире.

- Думайте о том, насколько совершенно ваше тело, созданное по законам Вселенной. Вот, к примеру, почка. В ней миллионы клеток, и каждая выполняет определенную, свойственную только ей функцию, обеспечивая жизнь всего организма. Такая совершенная система не могла возникнуть случайно, ее мог создать только Творец.
- Общайтесь с Богом, как если бы он был рядом с вами. Ибо он рядом.

Практикуйте эти три упражнения, и со временем вы обретете *веру*. Хотя, конечно, не все из нас смогут стать истинно верующими, но все же это может помочь освободиться от огромного количества стрессов и комплексов.

«Верую познаем, что веки устроены словом Божиим, так что из невидимого произошло видимое» (Евр. 11:3).

## Принцип манны: укрепляйте веру

Трудности дают нам отличную возможность испытать веру. Когда вам трудно, и вы, вместо того, чтобы бояться и жаловаться, обращаетесь к Господу, вы укрепляете свою веру. Трудности — упражнения для развития веры.

Когда Моисей повел евреев через пустыню, ему пришлось столкнуться со многими препятствиями. Главным из них был недостаток еды. Когда люди голодны, они сходят с ума.

Евреи голодали, и вместо того, чтобы попросить помощи у Господа, они стали роптать, жаловаться и впали в жуткий страх.

Моисей продолжал верить. Столкнувшись с трудностью, он *обратился* к Богу, и тот явил израильтянам чудесный знак, послав им манну небесную.

Но Господь должен был убедиться в вере своего народа, он разрешил евреям собирать ровно столько манны, чтобы ее хватило на сегодняшний день. Если они брали больше, манна исчезала, таким образом Господь поддерживал веру в их сердцах.

Каждый день им приходилось испытывать свою веру.

Следуя принципу манны, вы будете обращаться к Господу в горе и радости и верить, что он ответит на ваши мольбы, но даст ровно столько, сколько вам нужно именно сейчас.

«Если вы не верите, то потому что не удостоверены. (Ис. 7:9)

## Проверьте ваш «уровень Брикса»

Чтобы овощи и фрукты росли быстрее и были более вкусными, садовники применяют различные средства для улучшения их качества. Есть такой прибор для их проверки, который называется рефрактометр. Он показывает уровень сахара в жидкости. Полученный результат называют «уровнем Брикса». Чем больше этот уровень, тем выше качество продукта, и тем слаще и сочнее будет фрукт.

Чтобы проверить «качество» человека, его тоже можно «выжать». Подобно фруктам, многие из нас кажутся красивыми снаружи даже тогда, когда внутри уже завелась гниль.

Легко быть спокойным, добрым и готовым помочь, когда все идет нормально, и совсем другое дело, когда вы *выжаты*. Ваши скрытые качества не проявляются, когда у вас все хорошо, но они тут как тут, если вас будят в четыре утра, вы разбиваете машину, теряете ключи или наступаете на мозоль. Такие моменты показывают нам, кто мы есть на самом деле. Когда в вашей жизни наступает черная полоса, знайте, что сейчас вы попали под действие рефрактометра Господа, и он проверяет ваш «уровень Брикса».

Господа не интересует, насколько вы сочный или сладкий, он выясняет ваше действительное к нему отношение. Чем выше «Брикс», тем ближе вы к Богу и тем полнее будет ваша жизнь.

Когда вы сильно сжимаете апельсин или яблоко, из них течет сок. Я никогда не пил живой апельсиновый сок и довольствовался молоком. Что касается моей жизни, то, к сожалению, будучи выжатым, я нечасто вспоминал о Боге, скорее, совсем наоборот.

Чтобы повысить свой «уровень Брикса», я отдал Господу всю свою жизнь, со всеми мелочами. Когда я просыпаюсь, то желаю ему доброго утра. Садясь за стол, я молюсь и прошу Господа благословить мою пищу. Я молюсь практически все время, что бы я ни делал. Моя истинная цель в жизни — служить Ему, все остальное — только увлечение.

Со временем моя жизнь стала наполняться Господом, и «уровень Брикса» возрос. Теперь, когда мою машину подрезают на перекрестке, когда я ставлю пятно на рубашку, если мне грубят официантки в кафе или возникают проблемы в отношениях с родственниками, я мысленно обращаюсь к Богу и не позволяю уродливому, страшному, трехглазому монстру стресса вылезти наружу.

Хотя я знаю, что никогда этого не достигну, я все же стремлюсь к тому, чтобы мой «уровень Брикса» достиг ста процентов и жизнь стала спокойной, тихой и радостной.

## Кто вы — носорог, кабан или лама?

**Носорог:** носорог громаден, обладает огромной скоростью и внушительным рогом. Если носорог чувствует угрозу, он атакует.

**Кабан:** кабан невелик размером, всего четыре фута длиной и три высотой, но его клыки, предназначенные, в общем-то, для выкапывания корней, могут представлять опасность для людей и животных. Если кабан чувствует угрозу, он тоже атакует.

**Лама:** лама — маленькая, она не умеет ни сражаться, ни защищать себя от нападения.

Носорог полагается на невероятную силу и верит только в себя. Это *не та вера*. Несмотря на всю силу носорога, опытный охотник всегда возьмет верх; поэтому носорог сейчас — на грани вымирания.

Несмотря на свою слабость, кабан также верит в свое оружие. Это *слабая вера*. Любой охотник запросто расправится с кабаном, и поэтому в некоторых странах они уже почти не встречаются.

У ламы нет как силы, так и веры в способность сражаться. У нее практически нет шансов, и она «полагается на Бога». Это животное нападает на таких врагов, против которых у него нет ни одного шанса, веря, что эта тактика победит. Это — *сильная вера*. Хищники видят, с какой уверенностью атакует лама, и обращаются в бегство.

Такая вера помогла ламе выжить, и этот зверек благоденствует и сейчас.

Супермен — не храбрец. Он не знает страха. Он знает, что неуязвим под своим стальным костюмом. Смелость не означает, что вы не боитесь. Она означает, что вы *боитесь*, но все равно делаете то, что должны; что вы знаете свои слабости, знаете, что вас могут ударить и что у вас мало шансов, но все равно идете вперед. Вы поступаете так, потому что верите в Бога и в то, что он принесет вам победу.

Это не вера, когда вы знаете, что сможете сделать это! Не будьте носорогом или кабаном, будьте ламой. С верой ламы вы можете пройти какие угодно испытания.

Когда вы *верите*, вы можете свернуть горы.

**Вера – это смелость под огнем**

Или признайте дерево хорошим и плод его хорошим; или признайте дерево худым и плод его худым; ибо дерево познается по плоду. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе; а злой человек из злого сокровища выносит злое. (Матф. 12: 33-35)

## ИНСТРУКЦИЯ 10: ТЫ БУДЕШЬ СЧАСТЛИВ

### Наежда гарует смелость

Часто успех обходится слишком дорого. Он требует времени, денег и иногда даже разрыва отношений с близкими. Тем не менее, если вы стремитесь к цели, которая послужит Богу, миру и вам, тогда дерзайте! За что бы вы ни взялись, вам потребуется смелость. Какой бы путь вы не выбрали, если он может привести вас к победе, то всегда найдется кто-нибудь, кто скажет, что все ваши усилия пропадут впустую. Не позволяйте надежде угаснуть, и вы победите.

### Наежда отличает вас от других

Всегда помните, что самый легкий путь обычно приводит в никуда. Путь к Богу труден и тернист, по только он является *правильным*. Не впадайте в уныние.

### Наежда позволяет перенести поражение

Если все легко и прекрасно... возможно, вы идете *не по тому* пути. Двигаясь к лучшей жизни сквозь перемены, вы хоть единожды, но упадете. Храните надежду и помните, Господь бережет вас и позволит вам подняться снова и снова.

### Если у вас есть наежда, вы победите

«Но те, что уповают на Господа, обретут новые силы. И воспарят они, подобно орлам, побегут и не ощутят усталости, пойдут, и шаг их будет тверд». (Исайя 40:31)



## Если жизнь подает вам крученые мячи, научитесь их отбивать

Когда я играл в бейсбол среди тех, кому было 13 лет, жизнь была прекрасна. Я был одним из лучших игроков и был принят в команду звезд. Я мог отбить любой мяч и направить его куда угодно.

Следующий сезон я начал в дивизионе, где играли мальчишки 14 лет. Выходя на поле, я был уверен в своих силах. Я был готов выбить мяч так далеко, как только мог представить. Я очень удивился, когда подающий бросил мяч прямо мне в лицо. Но как только я отклонился, подумав, что он ошибся при подаче, мяч повернул круто вправо и пролетел точно над битой.

*Черт, они могли подавать крученые мячи!*

Здесь настала черная полоса моей жизни. Образно выражаясь, она подала мне крученый мяч. Любой питчер, который владел такой подачей, делал со мной, что хотел. После каждого промаха я падал на поле и клял крученые подачи на чем свет стоит. Я проклинал их снова и снова, пока мой тренер не подошел ко мне и не сказал: «Бен, мячи ни при чем. Ты просто не умеешь их отбивать».

Затем я выяснил, что другие справлялись с такими подачами достаточно легко. У меня появилась надежда.



# 19 ТЕЛО ОТ И ДЛЯ БОГА

**Ключ к уменьшению стресса, укреплению здоровья  
и переходу к образу жизни от Бога**

Управление временем — это, возможно, наиболее важный аспект управления жизнью. Если бы в сутках у вас было сорок восемь часов вместо двадцати четырех, вы бы гораздо меньше были подвержены стрессу, отдавали бы предпочтение жирной пище, и даже больше времени посвящали занятиям спортом. И хотя это кажется нереальным, это все-таки возможно. Время находится у вас в распоряжении; все, что вам нужно сделать — это провести его с пользой.

Большая часть вашего времени сосредоточена вокруг решения таких неотложных вопросов, как взаимоотношения с окружающими, здоровье, работа и взгляд на мир с точки зрения стресса. Если ваша жизнь заключается только в этом, то в итоге вы попадете в полную зависимость от своих проблем и будете совершенно забывать о себе. В результате у вас появится больше проблем и непредвиденных ситуаций, так что теперь вам необходимо будет тратить на это даже больше времени, чем раньше.

Нижеизложенные главы части Управления Временем помогут вам организовать ваше время так, чтобы оно по большей части сводилось к проведению таких мероприятий, как укрепление здоровья, обретение счастливой, мирной и успешной жизни — жизни от Бога. Это является ключом к управлению стрессом, достижению хороших взаимоотношений с

окружающими, увеличению финансов, улучшению внешности и взятию здоровья под контроль. Путем регулярной работы над созданием жизни от Бога, уменьшите количество стрессов, которые перестанут то и дело появляться в вашем мире и влиять на развитие слабого, болезненного и уставшего тела от Бога. Данная часть вашего руководства сможет помочь вам начать работу над своей жизнью вместо того, чтобы начать работу в жизни над всеми своими проблемами и неотложными делами. Со временем у вас будет возникать меньше проблем и неотложных дел, позволяя таким образом уделять больше свободного времени своим собственным желаниям и нуждам и тому, кто вам действительно важен.

## **ВЫ УПРАВЛЯЕТЕ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ? ИЛИ ВРЕМЯ УПРАВЛЯЕТ ВАМИ?**

### **Время от человека или время от Бога?**

Обычно вы не управляете своим временем; оно управляет вами. На самом деле, постоянные кризисы вашего современного ритма жизни, по всей вероятности, определяет каждый ваш шаг, — а также управляют вашим временем, телом и эмоциями.

Когда вы проснулись сегодня утром, первое, что пришло вам в голову было не желание уделить время для таких необходимых вещей, как упражнения, здоровое питание и мир от Бога. Вместо этого, с того самого момента, когда открыли глаза, вы, вероятно, стали размышлять над теми жизненными вещами, которые надо было сделать немедленно. По прошествии времени оставшуюся часть дня вы, вероятно, проведете в поисках решений непредвиденных ситуаций, определяя конечные сроки, справляясь с неурядицами в отношениях и тщетно пытаетесь прийти домой пораньше.

Некоторые люди полагают, что это самый эффективный способ управления временем. Они организуют свое время так, чтобы решить сначала все наиболее важные и насущные вопросы дня и, таким образом, ничего не пропустить.

Как бы то ни было, это не является подлинным управлением временем, это управление неотложными делами. В управлении неотложными делами время управляет вами. Когда ваше время управляет вами, оно является временем от человека. Время от человека оставляет на самом деле очень мало времени для действительно важных дел в жизни, которые являются временем от Бога. Время от человека заставляет вас провести день, тогда как время от Бога позволяет вам приобрести день.

## «ЗОНЫ ВРЕМЕНИ»

### КАК ПОЛУЧИТЬ 160 ЧАСОВ ПРИ 40-ЧАСОВОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛЕ

#### ЗОНА 1

##### ВРЕМЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА

- В ОСНОВЕ — НЕОТЛОЖНОСТЬ (ВРЕМЯ, ОТНОШЕНИЯ, ЛИЧНОЕ)
  - ДВИГАЮЩАЯ СИЛА — БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ
- В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ — УСКОРЕННЫЙ ТЕМП ЖИЗНИ

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ:** технологии и хобби, новости и мировые события, лечение заболеваний, эмоциональный срыв, бизнес

#### ЗОНА 2

##### ВРЕМЯ ОТ БОГА

- В основе — миссия
  - Двигающая сила — принципы
- В центре внимания — активность

**ЗАДАЧА МИССИИ:** здоровый образ жизни, духовный рост, создание хороших взаимоотношений, вовлеченность в социальную жизнь, отточка прежних навыков и приобретение новых. возможность, планирование и организация, руководство, поддержка, восприятие перепрограммирования

Время от Бога — это управление вашим временем таким образом, чтобы вы могли сделать все необходимое для достижения здоровья, мира, успеха, хороших взаимоотношений и многого другого, полезного для вашего будущего.

Перед тем, как приступить к соблюдению правил, направлений и рекомендаций вашего руководства по достижению гармоничного здорового образа жизни, вам необходимо научиться управлять вашим временем, и таким образом посвятить больше времени тому, чтобы вновь взять свою жизнь под контроль.

## Чтобы найти время для работы, я должен найти время для Бога

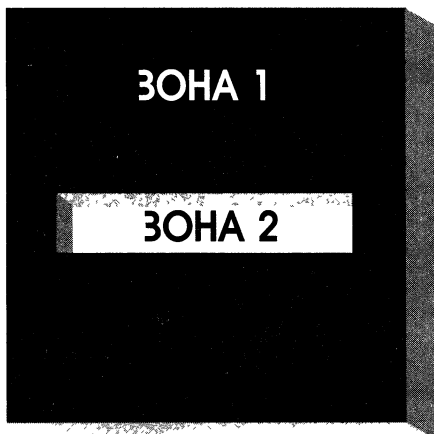
Я работаю в клинике, я пишу книги, я выступаю, работаю консультантом, и я также оставляю время на семью и спорт. У меня действительно четыре занятия на полный рабочий день. Чтобы сделать полный объем такой работы, мне необходимо 160 часов в неделю вместо сорока. Наряду с тем, что я уделяю много внимания своим родителям, провожу много времени с семьей, успешно веду бизнес и стараюсь всегда оставаться в хорошей спортивной форме, многие люди, с которыми я работаю, не могут сделать даже самую малую часть того, что я перечислил. Истина заключается в том, что у всех людей есть время; они просто не умеют правильно обращаться с ним.

Система время от Бога поможет вам укрепить и сохранить отличное здоровье, стать успевающим учеником, построить карьеру и быть прекрасным мужем или женой, либо родителями, не ощущая при этом, что вы стали тратить больше времени, чем раньше. Чтобы в четыре раза увеличить ту работу, которую вы можете сделать за неделю, вам необходимо воспользоваться временем от Бога по предписанию Господнему. Вы должны начать использовать время от Бога и прекратить тратить время от человека.

«Что у Господа один день, как тысяча лет, и тысяча лет, как один день» (2 Пет. 3:8). Время от Бога не предоставит вам 1000 часов в день, но так же, как и для меня, оно поможет вам обрести 160 часов в неделю вместо сорока.

## ЗОНА 1: ВРЕМЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА

Зона 1 основана на проведении времени за решением проблем во взаимоотношениях и непредвиденных ситуаций. Поведением в этой зоне движет желание удовлетворить основные нужды выживания самым легким и доставляющим удовольствие способом.



Внимание в зоне 1 сосредоточено на реакции на эти непредвиденные ситуации и проблемы или на что-либо другое, необходимы для осуществления этих потребностей выживания.

Это зона «времени от человека». Энергия, затрачиваемая в зоне 1, используется в основном для удовлетворения так называемых физических, материальных и эмоциональных нужд и любопытства человека.

На диаграмме на 32-й странице стрелки зоны 1 указывают «вниз», это означает, что вы тратите больше времени на решение своих непредвиденных ситуаций и, таким образом, используете «время от человека». Чем больше становится зона 1, тем меньше становится зона 2.

### Жить в зоне 1

Благодаря инстинкту выживания, заложенному в человеке люди, на подсознательном уровне стремятся иметь на столе самую изысканную пищу, носить самую красивую обувь, одеваться в самую стильную одежду и получать самую хорошую крышу над головой самым дешевым, легким и быстрым способом, каким только возможно. Наши примитивные нужды сводятся к потребности большой оплаты при малой работе, пище быстрого приготовления, к немедленному обслуживанию, быстрому счету, быстрому кофе и немедленному облегчению. При возможности люди хотели бы получить все это, не вставая с дивана. Часто встречаются те, которых охватывает такое сильное желание, что они с легкостью забывают даже о морали, принципах и своих близких, лишь бы только удовлетворить свои нужды.

В результате процветания бизнеса совершения быстрых покупок на дом, легальной и нелегальной продажи наркотиков, ресторанов фаст-фуд, удобных магазинчиков, доставки пиццы на дом, интернета, баров

и казино, резко падают сбережения наших финансов, здоровье, хорошая спортивная форма, хорошие взаимоотношения в семье и мир и согласие в душе. Все это является следствием развития нашего природного инстинкта выживания. Вот в чем заключается жизнь в зоне 1.

Ярким примером этого образа жизни является тот, который нам всем хорошо известен. Он заключается в нашем пребывании в самом примитивном состоянии — это когда мы становимся выпускниками средней школы. Обычно выпускники не могут дождаться того часа, когда они смогут покинуть свой отчий дом, избавиться от уз родителей и начать свою новую самостоятельную жизнь. Проблема заключается в том, что хотят начать эту жизнь самым быстрым и легким способом, какой только возможен, поэтому перед ними встает нелегкий выбор: либо пойти учиться дальше и получить образование, либо пойти работать, получить опыт этого финансового мира.

Я знаю десятки людей, которые после окончания школы решили избежать ответственности работы и продолжили учебу. Они так спешили окончить школу, обрести семью и начать зарабатывать деньги, поэтому они выбрали, как им казалось, самый легкий путь достижения этого. В итоге они быстро нашли работу, которая не доставляла им удовольствия, но приносила хорошие деньги и дала возможность, по их мнению, построить легкую жизнь.

Я знаю многих друзей и пациентов, которые сейчас имеют семью и детей, а также смогли найти работу и открыть для себя возможности, о которых мечтали со школы, но которые уже больше не совпадают с их умственными, эмоциональными и финансовыми потребностями. Они борются сами с собой, чувствуют себя несчастными на работе и получают огромное количество стресса и напряжения в своей повседневной жизни, что кажется для них неизбежным.

Но даже и теперь Господь продолжает им дарить свою любовь и надежду на счастливое будущее. К сожалению, некоторые отвергают и не признают свою судьбу. Наряду с тем, что другие предпринимают тщетные попытки найти решения своим проблемам, основная их проблема заключается в том, что они ищут не в том месте. Они пытаются решить проблемы, которые сами себе создают, теряя чувство ответственности. Ни один из этих шагов не приводил кого-либо к лучшей жизни потому, что вы не можете преодолеть кризис, не изменив свой прежний образ жизни, при котором этот кризис создавался. Все что вам нужно, это покинуть зону 1 и начать жизнь в зоне 2.



## ЗОНА 2: ВРЕМЯ ОТ БОГА

Зона 2 основана на обнаружении своей миссии и ее осуществлении. Ваша миссия заключается в том, как вы будете развивать и в дальнейшем использовать ваш дар, полученный от Бога для служения ему в сотворении добра на Земле.



Поведением в этой зоне движут верность принципам и обязательства перед моралью и этическим кодексом вашей миссии.

Внимание в зоне 2 сосредоточено на активности. Активная деятельность в течение дня зарождается от желания человека и подпитывается его нуждами внести изменение в свою жизнь, улучшить жизнь окружающих, найти свое место в этом мире для достижения успехов и предотвращения возникновения кризисов.

*Зона 2 — это зона «времени от Бога».* Заботы и беспокойство зоны 2 являются духовными и вечными, а не материальными и временными. Время от Бога предполагает вашу собственную перемену, духовный рост и благосостояние, а также счастье других людей, окружающих вас.

На диаграмме на стр. 321 стрелка зоны 2 указывает «вверх». Это означает: чем больше времени вы тратите в зоне 2, тем меньше неотложных дел у вас будет возникать и тем меньше времени от человека вы будете на них тратить. Чем больше становится зона 2, тем меньше становится зона 1.

### Переход к зоне 2 — правильному времени

Если вы переходите в новую временную зону и не переводите свои часы или не устанавливаете новый формат времени, вы рано или поздно обнаружите, что еще завтракаете, тогда как другие люди уже обедают или ужинают, и что вы постоянно опаздываете на автобус. Таким образом, ваша жизнь будет всегда полна неудач.

Если вы живете в зоне 1, времени от человека, не имеет значения, как сильно вы будете стараться улучшить свою жизнь, преуспеть или справиться с возникающими стрессами, вас всегда будут постигать неудачи. Вот почему зона 1 является неправильной временной зоной.

Чем больше времени вы проводите в одной зоне, тем меньше времени у вас остается на другую. Если вы сосредотачиваете свое внимание

на выполнении неотложных дел зоны 1, то вы лишаете себя времени, которое бы вы потратили на адекватную деятельность зоны 2. Как бы это иронично ни звучало, но чем больше времени вы тратите на решение своих проблем, тем больше у вас их становится.

Когда неотложные дела начинают контролировать ваше время, ваше время начинает контролировать вас. Для достижения эффективных результатов при улучшении вашей жизни вам следует проводить достаточно большое количество времени в зоне 2 — зоне времени от Бога. Эта зона является правильным временем для развития сфер, которые помогут вам достигнуть улучшений вашего здоровья, физической формы, взаимоотношений с окружающими и обеспечить вам достойное будущее. Все это позволяет вам обрести новый мир.

На самом деле идеальным образом жизни будет проведение большей части вашего времени в зоне 2, таким образом избавляя себя от возможности возникновения ситуаций, создаваемых зоной 1, таких как, например, проводить время на работе, которая не нравится, жить в семье, где у вас постоянно возникают конфликты, испытывать финансовый кризис, а также определенное эмоциональное напряжение и проблемы со здоровьем. Единственным плюсом здесь является то, что как бы то ни было, зона 1 — это не безвыходный лабиринт. Переходя в жизнь зоны 2, человек автоматически избавляет себя от многих неотложных дел и проблем зоны 1. Тот факт, что вы начнете посещать занятия в школе, ходить на работу, питаться пищей от Бога, применять 10 инструкций для достижения мира от Бога, подтолкнет вас к тому, чтобы покинуть зону 1 и расширить пределы зоны 2.

Господь всегда дает вам шанс найти выход из ситуации и не отречься от своей ответственности. Как правило, если вы начинаете брать на себя ответственности, о которых раньше вы забывали из-за своей тенденции жить в зоне времени от человека, а не времени от Бога, ваша жизнь начинает сразу налаживаться, и вы начинаете легко находить решения своих проблем.

## Парадокс колыбели

Когда я был в 8-м классе, я вступил в школьную команду по реслингу. С того момента как я в первый раз встал на мат, я буквально влюбился в спорт. С первого взгляда кажется, что нет ничего сложного, когда двое борцов встречаются в поединке и пытаются повалить друг друга на спину, но на самом деле реслинг является потенциально одним из наиболее сложных, требующих больших физических усилий видов спорта, какие только существуют в мире. В реслинге насчитывается сотни нападаю-

щих и оборонительных движений, а также многочисленные приемы, разработанные специально для каждого из этих движений.

Существуют также приемы и для каждого из этих приемов в отдельности...

В реслинге необходимо стараться схватить своего соперника с помощью одного из приемов и делать это чаще, чем ваш противник. Если вам все же удалось его схватить и удержать, следующим вашим действием будет вернуться от его же приема. К сожалению, будучи борцом, я большую часть своего времени посвящал работе над своими приемами.

В своем третьем матче этого длинного и мучительного сезона игр я попался в очень сложный прием, называемый «колыбелью». Колыбель происходит тогда, когда ваш противник хватает вас сзади, ложится на спину, зажимает вашу ногу и вытягивает ее на уровень носа и, затем обхватывает вашу голову и ногу руками. Как я ни старался высвободиться, бился и кричал, я не мог ничего с этим поделать. В конце концов мой противник положил меня на лопатки, и матч был завершен.

После этого я спросил у тренера, как можно высвободиться из этого приема «колыбели». Он ответил: «Очень просто, не попадаться в нее».

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБЛАДАТЕЛЯ ТОБ

Как и в случае с другими неприятностями и стрессовыми ситуациями в жизни, проблема с колыбелью заключается в том, что это ловушка. Вы можете попасться в нее и даже не заметить этого. Как бы то ни было, всегда старайтесь быть начеку и держать свой нос подальше от колена (проводите больше времени в зоне 2). Поверьте мне на слово.

Если бы я выполнял все, что мне следовало делать, будучи борцом: набирать хорошую базу, выполнять необходимые тренировки, уделять больше внимания практике, набирать и разрабатывать нужные навыки и держать свой нос подальше от колена, я бы никогда не попался в колыбель и занял бы первое место.

Многие люди уделяют такое же внимание своим неотложным делам, как я реслингу в восьмом классе, — думая: как мне преодолеть неприятности? Но на самом деле многие проблемы и неотложные дела — это такая же ловушка, как и колыбель. Самым лучшим выходом из нее будет не попадаться в нее! А если вы все же попались, шансы велики, что вас опрокинут на лопатки.

Делайте все, что вам следует делать, воздвигая себе прочную основу в жизни по средствам проведения вашего времени в зоне 2 — времени от Бога. В этом случае вы всегда сможете увернуться и не столкнуться с неприятностями зоны 1 — времени от человека.

Если вам кажется, что вам никогда не удастся выбраться из затруднительного положения, в котором вы оказались, запомните, что существуют, как я узнал позже, несколько способов, как выпутаться из ловушки. Это действительно сложно сделать, это требует массу усилий, но все же это возможно. Выход всегда есть.

## **ВРЕМЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА ПРОТИВ ВРЕМЕНИ ОТ БОГА: «ЖИВИ В МИРЕ, А НЕ ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ...»**

У нас есть выбор между двух Зон Времени ТОБ. Вам решать, где провести свое время и, куда тратить энергию: в зоне 1 время от человека; или в зоне 2 — время от Бога. Время от человека включает все, что важно вам здесь на земле. Время от Бога включает в себя все, что важно Богу там, на небе.

Налоги, деньги, машины, дома, развлечения, политика, одежда, судебный процесс, социальное положение, счет, место, популярность, внешность и страх — все это является частью времени от человека.

Милосердие, любовь, надежда, откровенность, честность, радость и вера — все это характеристики времени от Бога.

Какими бы ни были ваши желания, настоящие сокровища кроются у вас в сердце. Вы должны стремиться, чтобы сокровищем были деяния Господа, а не деяния человека. Когда ваша цель направлена вверх, а не вниз, только тогда вы обретаете истинное счастье и богатство в жизни.

Когда вы проводите много времени в зоне 1, переживая по поводу своих нужд и их легкого достижения за короткий срок, вы получите только разочарование на длинный срок. Когда вы проводите много времени в зоне 2, переживая за осуществление планов Господних за короткий срок, вы всегда достигнете успеха и спокойствия на длинный срок.

Когда вы начинаете жить в мире, но выбираете не быть частью его забот, они уже не оказывают на вас такого сильного влияния. Вы измените ваш взгляд на мир и будете стремиться к нуждам Господа, а не к нуждам мира. Вы научитесь справляться со временем от человека с помощью времени от Бога.

Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут. Но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют, и где воры не подкапывают и не крадут. Ибо где сокровище ваше, там и сердце ваше. (Матф.6:19-21)

**Поступайте так, как вам угодно...**  
(Марвин Лернер)

## **ЖИЗНЬ, В ЦЕНТРЕ КОТОРОЙ СТОЯТ НЕОТЛОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ДЕЛАЕТ НЕВОЗМОЖНЫМ ВЫПОЛНЕНИЕ МИССИИ**

### **Направление вашей жизни в зону 2 для работы над своей миссией**

На первый взгляд, многие люди полагают, что они поступают правильно, живя в этих двух временных зонах ТООБ. К тому же они привыкли так жить. Как это ни обидно, но вы не должны поступать так, как вам угодно. Когда я был ребенком, мои родители, учителя, тренер требовали от меня выполнения множества дел. Уборка в комнате, стрижка газонов, утренние пробежки, появление вовремя в школе — все это было моими «задачами» в детстве. К несчастью, они были одними из многих вещей, которые я не выполнял. Я был всегда так занят, болтая по телефону, посещая вечеринки с друзьями, занимаясь своей прической и приглашая кого-нибудь на свидание, что у меня не оставалось времени на другие занятия. В результате я добился плохой успеваемости, кустарника вместо газона и постоянного проигрыша команды. Когда у меня обычно случались неприятности, отец часто говорил мне: «Поступай так, как тебе угодно!» (если задуматься, это очень глубокая мысль). Если вы постоянно подвергаетесь влиянию новых кризисов или стремитесь решить очередной неотложный вопрос, а также позволяете, чтобы ваши проблемы руководили вашей жизнью, это значит вы не оставляете себе время на то, что действительно является важным для вас. Всегда существует некоторая причина, по которой вы не можете поступать так, «как вам угодно». Если вы неспешно проведете время, занимаясь тем, что

важно, вы уже не ставите на первое место многие свои неотложные проблемы и вы, скорей всего, не будете уже больше попадать в неприятности, связанные с успеваемостью, работой на дому или спортом. Что действительно важно для вас и что должно быть всегда на первом месте, это ваша миссия в жизни. Поскольку вы начнете уделять больше внимания работе над миссией времени от Бога, все ваши не-отложные проблемы и неприятности времени от человека постепенно начнут отодвигаться на второй план и исчезнут, и вам не нужно уже больше оправдываться за невыполненные обязательства.

И пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на тот дом; и он упал, потому что основан был на камне. (Матф. 7:25)

## ВРЕМЯ ОТ БОГА ТРАТИТСЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ СВОЕЙ МИССИИ

Время от Бога в зоне 2 посвящается выполнению своего предназначения на этой земле. Это предназначение называется миссией. Выполнение своей миссии охватывает все, что движет вас вперед в этом мире. Сюда входят различные вещи от Бога возвышающего, духовного, конструктивного и энергетического характера. Время от Бога на выполнение миссии включает в себя: здоровый образ жизни, духовное развитие, создание хороших взаимоотношений, отточка прежних навыков и развитие новых, возможности, планирование и организация, вовлеченность в социальную жизнь, руководство, поддержка, восприятие перепрограммирования, а так же много другое. Работа над выполнением своей миссии — это скорее работа над своей жизнью, чем простая реакция на стресс, проблемы и непредвиденные ситуации, возникающие в вашей жизни.

### Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни включает в себя любой вид информации или деятельности, который направлен на выявление у вас оптимального потенциала для максимального увеличения природных сил, уровня физического развития и достижения максимально здоровой внешности вашего тела, которому Господь дал дар самоисцеления. Вот в чем лежит основная задача планов вашего руководства для достижения правильного питания, движения и управления стрессами.

## Духовный рост

Духовный рост предполагает проведение большего времени с Богом. Это время вашей молитвы, чтения и изучения Библии с целью обратиться к Богу, что приведет к значительному духовному пониманию и развитию.

## Создание хороших взаимоотношений с окружающими

Стремиться отдавать приоритеты семье, друзьям, работе и культурным мероприятиям на регулярной основе для нахождения общения; доверия, хороших идей; работе в команде, единству, решению конфликтов и созданию продолжительных взаимоотношений.

## Оттачивание прежних навыков

Уделять время на приобретение и развитие новых навыков для улучшения умений в сфере, в которой вы уже заняты или для получения квалификации в новой. В данном темпе работы вы улучшаете свои навыки и возможности и становитесь специалистом, таким образом, всегда продолжая двигаться вперед согласно потенциалу, полученному от Бога, и развиваться во всех сферах вашей жизни.

## Возможности

Откройте в себе и/или развивайте возможности в личной сфере или в области бизнеса.

### **Зона 2 — это «зона гостижения мира»**

Восприятие перепрограммирования достигается, когда вы начинаете уделять больше времени самоизучению, таким образом, осознавая свои некоторые реакции и отношения, которые приводят к негативным последствиям. Целью восприятия перепрограммирования является изменение вашей точки зрения путем исключения некоторых негативных мыслей и эмоций, исходящих от вас, чтобы далее избавляться от их источников, и изменить свой взгляд на мир.

Все виды деятельности, направленной на получение знаний, приобретение навыков, внесение изменений в личный рост будут способствовать вашему саморазвитию и изменению взгляда на мир и на людей, живущих в нем.

См. Главы 17-18 в части «Управление Стрессом» и вы узнаете, как можно «загрузить» в себя более миролюбивый взгляд на жизнь.

## **Планирование и организация**

Планирование дня, недели, месяца, года или лет для достижения зоны 2 и организации жизни согласно схеме достижения ваших целей.

## **Вовлеченность в социальную жизнь**

Отдавать время на моральные обязательства перед обществом и нуждами других людей. Сюда также входит работа в религиозных, благотворительных организациях, братствах и другая общественная деятельность

## **Руководство**

Обучение и руководство людей, которые уже достигли высокого уровня успеха по сравнению с вами во всех сферах жизни, вызывающих у вас стремление достигнуть большего. Вас могут наставлять в области спорта, бизнеса, взаимоотношений с семьей, с детьми и с Богом.

## **Поддержка**

Постоянная работа над вашим телом, имуществом и отношениями таким образом, чтобы они продолжали функционировать на оптимальном уровне и не могли быть испорчены или требовать замены.



# 20 ВАША ЖИЗНЕННАЯ ЗАДАЧА

Ваша миссия – стать тем, кем вас желает видеть Бог

Пока я рос, мне то и дело говорили: «ты можешь стать кем только пожелаешь». Когда мне исполнилось семь, я твердо решил, что буду футболистом. Все то время, пока я учился в начальной и средней школе, у меня был только один ответ на вопрос, кем я хотел бы стать, — я хотел играть в футбол.

Когда я поступил в колледж, моя теория «ты можешь стать кем угодно» начала трещать по швам. Я был самым маленьким и щуплым в команде колледжа. Хотя и работал изо всех сил, даже сумел пробиться в стартовый состав, всей моей веры в себя не хватило, чтобы остаться в команде — мой рост составлял всего пять с половиной футов, и мне вежливо намекнули, что стать звездой мне просто не светит.

У меня, правда, была альтернатива — борьба. Мне казалось, что Господь создал меня именно для этого вида спорта, потому что по росту я вполне подходил и мог найти себе достойных противников, тоже в полтора метра. Вскоре я решил, что хочу быть в олимпийской команде. Но, к сожалению, вновь потерпел фиаско, и опять из-за физических данных. Я провел больше времени на больничной койке, залечивая ушибы и травмы, полученные на тренировках. Так что мне снова пришлось менять амплуа.

В конце концов я все же прошел в олимпийскую сборную — в качестве врача.

Оглядываясь на свою жизнь, я пришел к пониманию, что я смог сделать гораздо больше как врач, писатель, адвокат и учитель, нежели как спортсмен, и мне это нравится.

Бог не дал мне ничего из того, чего я желал.

Он дал мне то, в чем я по-настоящему нуждался.

Вы можете стать кем угодно, но лучше всего для вас будет стать тем, кем вас хочет видеть Бог. Я мечтал быть спортсменом, но Господь не наделил меня физическими достоинствами, и я злился и жутко переживал. Зато теперь я могу помогать другим людям, страдающим от тех же болезней, что и я в свое время.

Это стало моим призванием.

## БУДЬТЕ СОБОЙ, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ

Ваше призвание важнее, чем ваши желания. Вместо того, чтобы думать только о богатстве, славе и успехе, каждый из нас призван служить Господу, помогать людям и улучшать его мир.

Когда вы осознаете свою миссию, вы ощутите внутреннюю силу, которая поможет вам осуществить задуманное. Господь шлет вам на помощь все силы Вселенной, но только в том случае, если вы действительно стремитесь выполнить то, что вам уготовано.

Выполняя свою миссию, будьте собой, только лучше.

У вас есть тело, необходимые навыки и способности, мечты и желания — все для того, чтобы приступить к выполнению своей истинной миссии. Она начнется вскоре, когда вы дойдете до раздела 2 и начнете укреплять дух и тело, развивать скрытые способности и оттачивать умения. Только когда вы отдаете все силы на то, чтобы раскрыть свой творческий потенциал, вы можете стать настоящим воином Господа. Богу не угодны раболепные слуги, ему нужны воины, готовые исполнить свой долг. Чем лучше вы становитесь, тем больше вариантов развития жизненного пути он может вам предложить.

Призвание не всегда означает успех. Если вы вспомните Иосифа, Даниила, Моисея, Иисуса, Линкольна, Ганди или Мартина Лютера Кинга, то их миссии, истинно великие, заканчивались трагически. Но, несмотря на это, их жизни несли свет миллионам людей, вселяя в их сердца огонь веры и надежды, и меняли мир, навсегда оставаясь в памяти человечества. Господь все равно одерживал победу, иначе и быть не могло.

Не имеет значения, находитесь вы на вершине мира или нет, но если вы стремитесь к тем же целям, что и эти титаны, вы — воин Господа, и он всегда будет с вами, пусть даже масштаб ваших действий не столь глобален.

Это делает вас не просто хорошим, это делает вас лучшим...

## СДЕЛАЙТЕ МИССИЮ ПОСИЛЬНОЙ

В жизни, центром которой становится ваша миссия, вы посвящаете Господу свое время и каждый день стремитесь к большему. Вы начинаете совершать такие поступки, которые улучшают вашу жизнь во всех ее проявлениях и устраняют различные проблемы и мелочи, которые могут вырвать вас из новой жизни и вернуть в старую, где вы снова будете крутиться, как белка в колесе.

### Начало новой жизни

Здоровый образ жизни, стабильные отношения, духовный рост, признание и почет в обществе, новые навыки, возможности, планирование и организация, общение с людьми, ремонт и техобслуживание, новое восприятие и готовность потратить сколько угодно времени, чтобы всего этого достичь.

### УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗОНЫ 1 С ПОМОЩЬЮ НАВЫКОВ ЗОНЫ 2

Трудности, связанные со временем	Устранение проблем
<p><b>Зона 1</b></p> <p>Постоянные прогулы, лихорадочное метание, опоздание на самолет</p> <p>Посещение докторов и фармацевтов</p> <p>Судебные разбирательства</p> <p>Починка машины, покупка запчастей</p>	<p><b>Зона 2</b></p> <p>Планирование и организация</p> <p>Здоровый образ жизни, духовный рост, стабильные отношения</p> <p>Стабильные отношения, предотвращение кризисов в семье и делах, новое восприятие мира</p> <p>Своевременный техосмотр / ремонт</p>

Трудности в отношениях	Устранение проблем
<p><b>Зона 1</b></p> <p>Консультации у семейного психолога, разводы, скандалы</p> <p>Ребенок прогуливает уроки, постоянные конфликты</p> <p>Наркотики в семье</p>	<p><b>Зона 2</b></p> <p>Стабильные отношения, духовный рост, здоровый образ жизни</p> <p>Здоровый образ жизни, общение со счастливыми семьями</p> <p>Стабильные отношения</p>
Личные трудности	Устранение проблем
<p><b>Зона 1</b></p> <p>Ожирение, болезни, усталость</p> <p>Недовольство работой</p> <p>Личная или нравственная неудовлетворенность</p> <p>Алкоголизм, финансовые трудности, одиночество, потери, плохая физическая форма</p> <p>Низкая самооценка, легкая раздражимость, депрессии</p>	<p><b>Зона 2</b></p> <p>Здоровый образ жизни, духовный рост, общение с людьми</p> <p>Использование возможностей, планирование и организация, приобретение новых умений, общение с людьми, духовный рост, здоровый образ жизни</p> <p>Духовный рост, активная общественная деятельность, общение с людьми</p> <p>Здоровый образ жизни, духовный рост, приобретение новых умений</p> <p>Новое восприятие, общение с людьми</p>

## Живя в зоне 2, вы навсегда уходите из зоны 1

### ПРИНЦИПЫ НОВОЙ ЖИЗНИ

Все тираны рано или поздно падут. И если вы не тиран, вы подниметесь на вершину.

Я не знаю, хорошо это или плохо, но вера в Господа заставляет меня следовать высоким принципам. И в прошлом, и сейчас возникает много таких моментов, когда мои принципы не работают, и выдержать их не так-то легко! Когда я играю в покер, бросаю кости или делаю еще что-либо, что касается денег и личной выгоды, я *всегда проигрываю!* Каждый раз, когда я делаю что-нибудь, что хоть как-то противоречит нормам закона и морали, меня всегда ловят на месте преступления. Даже в начальной школе, когда все списывали, жевали жвачку или бегали по коридору с ножницами, не было ни дня, чтобы я остался без выговора. Я писал извинения столько раз, что даже тогда, когда я был ни при чем, все равно старательно выводил в тетрадке: «Я буду хорошим учеником» или «Я больше не буду», чтобы потом, когда меня поймают, было меньше работы. Даже с моим здоровьем я стремился выполнить самые высокие нормативы. В моей семье все, кто не заботился о себе, умирали, не дожив до шестидесяти. Я не хотел, чтобы со мной произошло то же самое. Я быстро учился и вскоре понял, что принципы могут очень помочь мне, если я хочу достичь процветания и достойного будущего.

Кажется ясным, что истинную пользу приносят только добрые поступки, но, несмотря на это, многие гонятся только за сиюминутной выгодой, стараясь поймать удачу за хвост, и не думают о том, что рано или поздно это закончится крахом.

Мир нуждается в добре, и всегда в нем нуждался. Оно никогда не проходит бесследно, и неизменно приносит свои плоды, хотя иногда это происходит не сразу. Господь всегда был и останется на стороне тех, кто следует принципам добра и любви. Это те, кто:

- знает себе цену;
- делает то, что правильно, а не то, что приносит выгоду;
- держит свое слово;
- честно ведет любые дела, не важно, крупные или мелкие;
- принимает решения, учитывая то, как они отразятся на остальных;
- ищет способ, который не позволит никому проиграть;
- верит, что Бог следит за каждым его шагом;
- делает то, что угодно Господу;

- никогда не стремится к выгоде, если это может причинить вред остальным;
- страстно желает выполнить свою миссию, но никогда не прибегнет к хитрости, уловкам или манипуляциям, чтобы этого достичь;
- не боится выступать против общепринятого мнения, совершать ошибки и получать отказы;
- желает сделать то, чего никто до него не делал;
- исполняет волю Господа;
- надеется и верит;
- является настоящим лидером;
- может вынести все трудности и испытания только для того, чтобы его миссия была выполнена.

## ЗАКОН ДЖУНГЛЕЙ

Главный закон джунглей — выживает сильнейший. Если ваша семья голодает, лишена убежища или находится в опасности, вы бросите все силы на то, чтобы выжить.

Каждый инстинктивно стремится выжить и делает это так, как может. Закон джунглей сидит глубоко в человеке, но не он должен быть главным. Человек должен жить по закону Бога.

Выживание и закон джунглей были атрибутами эры человека. Вступая в новое время, эру Господа, мы должны забыть этот закон и принять принципы Бога. Мы имеем право не только на жизнь, но и на процветание, крышу над головой, здоровье, путешествия и семью, и можем достигать всего этого, но только не изменяя главному закону.

Никогда не думайте, что вы, стремясь выжить, должны нарушать законы Господа. Мы можем жить в джунглях, но при этом не становиться животными.

*Закон — ваша лучшая защита.*

<p><b>Поведение, направленное на выживание</b> (Закон джунглей — эра человека)</p>	<p><b>Поведение, движимое принципами</b> (Закон Господа — эра Бога)</p>
<p><b>Голог</b></p>	
<p>Пища (просто, вкусно, быстро)</p>	<p>Питательная пища (направлена в основном на здоровье, энергию, исцеление и поддержание формы)</p>

<b>Деньги</b>	
Мои деньги (счета, стремление разбогатеть)	Деньги Господа (выполнение своей миссии)
<b>Решения</b>	
Никто не смотрит (только я буду первым)	Господь всегда следит (никто не должен проиграть)
<b>Совершение поступков</b>	
Сейчас	Планирование, каждому овощу — свое время
<b>Финансы и бизнес</b>	
Делай деньги, не думая ни о чем более Финансовая выгода (не более чем иллюзия)	Помогайте другим добиваться успеха любой ценой Выполнение миссии и стабильность (это — реальность)
<b>Усилие</b>	
Путь наименьшего сопротивления	Чего бы это ни стоило
<b>Время</b>	
Немедленное удовлетворение желаний	Всему свое время

**ПОВТОРЯТЬ ОШИБКИ (ЗОНА 1)****ИЛИ НАУЧИТЬСЯ (ЗОНА 2) – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС**

- |        |  |
|--------|--|
| День 1 | Ехал по дороге и врезался в дерево.              |
| День 2 | Ехал по той же дороге и опять врезался в дерево. |
| День 3 | Ехал по той же дороге и опять врезался в дерево. |
| День 4 | Ехал по той же дороге и опять врезался в дерево. |
| День 5 | Поехал по другой дороге, где нет деревьев.       |

Я консультировал одну милую, но печальную женщину, которая рассказала мне о своих сыновьях. По ее словам, они сделали все, чего боялись их родители. Сыновей было трое, и все они потребляли наркотики, много раз разводились, нигде не работали, и никто из них так и не смог закончить школу. Она попросила дать ей совет, потому что взяла на себя заботу о внуках, а они медленно, но верно шли в том же направлении.

Я сразу же начал искать причину (зона 2) и пришел к выводу, что если каждый сын этой женщины пошел по наклонной, то она сама должна была сделать что-то, что вызвало подобное следствие.

К сожалению, она думала пассивно (зона 1). Когда я спросил ее, что она думает о причине, побудившей ее детей поступать именно так, она начала винить во всем обстоятельства. Она считала, что отдала детям все силы, но их испортила школа, соседи, начальники и все, кто был в то время вокруг их семьи.

Вскоре я начал понимать, в чем был корень проблемы. Она делала для своих детей то, что, по ее мнению, должна была делать каждая любящая мать — спасала их от любой беды. Но это привело к тому, что они так и не столкнулись с последствиями своих плохих поступков. Я задал ей вопрос, как она наказывала детей, когда они совершали действительно плохой поступок, и она ответила, что верит в силу любви и понимания, и поэтому никогда ничего подобного не делала. С внуками она вела себя точно так же, и непонятно, чего она ожидала. Она снова ехала по той же улице и думала, что на этот раз не врежется, хотя дерево уже зажалось.

Я сказал ей, что она может ждать, пока не наступят настоящие проблемы, и уже тогда начинать искать выход, обвиняя в своих бедах всех, но только не себя, и оставаться в зоне 1. Но если она действительно пожелает, то сможет перейти в зону 2 и шаг за шагом творить свою жизнь. Настало время сделать так, чтобы ее внуки никогда не притрунулись к наркотикам, начали хорошо учиться и встали на правильный путь.

Это могло помочь.

Я объяснил ей, что ее внукам пришлось столкнуться с миром, где царит несправедливость, недостаток образования и безработица. Я хотел, чтобы она дала им понять, что случается с теми, кто совершает дрянные поступки, пока не будет слишком поздно.

Если родители хотят, чтобы их ребенок вырос правильным, но при этом пускают все на самотек, а затем винят случай или всех окружающих в том, что произошло с их сыном или дочкой, они пассивны.

Это зона 1.

Если родители хотят для ребенка счастья и *создают такие ситуации*, где он может научиться или проявить себя, они активно творят свое будущее.

Это зона 2.



## Пассивные люди спрашивают, что не так с миром, люди-творцы хотят узнать, что им нужно сделать, чтобы изменить мир

Зона 2 позволяет вам больше думать о причине событий. Мир полон препятствий и ям, в которые вы легко можете угодить. Но все же пребывание в зоне 2 даст вам больше шансов на лучший исход, чем зона 1.

### Арсенал игущего по пути: закон причины и следствия

Вы – причина событий, результат – следствие ваших поступков. Если вы решите сами творить свою жизнь, то сможете одержать победу в любой игре. Если вы ничего не делаете и проигрываете, то все равно остаетесь причиной поражения, и винить вам некого.

Вы в любом случае являетесь причиной.

Вы – творец жизни, а не ее результат. Не ждите, что мир вокруг вас внезапно изменится и жизнь станет похожей на сказку. Меняйтесь сами, и мир будет меняться вместе с вами.

Измените себя, и измените мир.

## ЛУЧШАЯ МОЛИТВА

По сути, молитва сама по себе делает вашу жизнь лучше. Она работает, даже ученые согласились с этим. И иногда все, что вам нужно делать, – это только молиться, потому что Господь может *все*.

Но не просите Господа только о том, чтобы он умножил ваши доходы, в то время как сами будете транжирить деньги направо и налево. Не молитесь о том, чтобы к вам вернулось здоровье, если вы едите все без разбору, делаете зарядку раз в год, испытываете постоянный стресс и тоннами глотаете таблетки. Не просите его, чтобы ваши отношения стали лучше, если вы сами не собираетесь устранять свои недостатки. Лучшая молитва происходит тогда, когда вы молитесь с глубокой верой в то, что Господь может и хочет дать вам то, о чем вы просите, и затем сами делаете все возможное для того, чтобы *создать* желаемый результат. Даже если вы не сразу получаете то, о чем молитесь, все равно оставайтесь

творцом своей жизни и отношений. Когда вы одиноки, испытываете острое горе, теряете деньги или воспитываете «трудного» ребенка, у вас все равно есть выбор — найти ту соломинку, за которую могут ухватиться ваша вера и надежда, или оставаться один на один со своими страхами и комплексами.

**Молитесь так, как если бы все зависело от Господа, но действуйте так, как будто все зависит от вас**

## **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ ПРИВОДИТ К ГЛОБАЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ**

Когда я начинал свое первое дело, у меня постоянно были проблемы с работниками. Я винил себя в том, что не могу найти таких людей, которые действительно умели бы работать и могли принимать решения сами. Так что в моем офисе всегда царил административный кризис.

В конце концов я устал винить всех и вся и спросил себя: «Что, если мне самому не хватает делового опыта?». Я начал понимать, что сам являюсь источником своих проблем. Осознав это, я приостановил развитие дела, развил свои умения, посетил несколько семинаров, посвященных моей проблеме, научился правильно распределять и планировать свое время и — я молился. Вскоре дела пошли лучше. Я взял на себя ответственность за свою жизнь и распределил время согласно рамкам зоны 2, вместо того чтобы оставаться в проблемах зоны 1, и все пошло на лад. Чтобы доказать всем, что жизнь в зоне 2 намного лучше, я стал проводить семинары и открыл школу, в которой учил дельцов нанимать людей, планировать время и развивать деловые умения. Какой бы ни была ваша проблема, Господь всегда даст вам ответ.

## **ТЕ, КТО ВОРУЕТ ВРЕМЯ, БУДУТ НАКАЗАНЫ!**

Подобно тому как Робин Гуд воровал деньги у богатых и отдавал их беднякам, зона 1 ворует у вас время Бога и отдает его времени человека. Мировые события, новости, поступки других людей, проблемы, мнения, личные трудности, почта, электронная почта, деловые звонки, пейджеры, биперы, телевизор, всякие мелочи, увлечения, сожаления, нервное беспокойство, срывы и болезни, визиты к докторам — все эти явления воруют время.

Вы не должны позволять им обкрадывать себя.

Хотя некоторые из них могут развлечь и иногда просто необходимы мозгу как отдых, они все равно заставляют вас терять много часов и сильно вредят вашему здоровью и процветанию.

Для вашего же блага уберите их из своей жизни!

## ПОСЛУШАНИЕ – ЭТО СВОБОДА?

Быть послушным для того, чтобы свершить свою миссию – звучит не слишком убедительно, не так ли? Многие, прочитав эту книгу, скажут, что правила, описанные в ней – сухие, безжизненные и скучные. Но это далеко не так.

Жизнь, которая послушна Богу, – священна. Она выходит за рамки простого житейского счастья и позволяет вам испытать чувство глубокого покоя и единства, которое может быть даровано только Богом. Это чувство – истинная радость и абсолютная свобода.

Распределите свое время — и станьте свободным.

# 21 РАСПИСАНИЕ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

Обводим время Бога непрерывными желтыми линиями

У вас всегда есть время на то, чтобы заняться важными вещами. Проблема не в том, что у вас нет времени, а в том, что вы не умеете его распределять.

В моей жизни много дел, которые я посвящаю только Богу, и для меня очень важно выполнить их хорошо. Чтобы сделать это, мне пришлось посмотреть на свою жизнь со стороны, и оказалось, что у меня как минимум семь жизней.

1. Духовная жизнь.
2. Семейная жизнь.
3. Личная жизнь, посвященная поддержанию формы и здоровья.
4. Жизнь, посвященная уходу за больными.
5. Авторская жизнь
6. Учительская жизнь.
7. Жизнь консультанта.

Все эти жизни помогают людям и Господу, и я должен проживать их на все сто. Взятые вместе, они формируют мою миссию. Я с огромной любовью отношусь к каждому делу и рассматриваю мою жизнь не как работу, а как радостное, священное служение.

---

**Время богато, и, даже забрав часть богатства,  
вы все равно остаетесь богачом**

---

Существует поговорка: «Если вам нужно что-то сделать, предоставьте это занятому человеку». Я немного изменил ее: «Если вам нужно что-то сделать, предоставьте это занятому и успешному человеку». Такие люди научились использовать свое время, могут справиться со *многими* вещами лучше, чем некоторые с *одной*.

Взглянув на мои жизни, легко сказать, что я работаю как вол и должен быть усталым и жалким. Не скажу, что это абсолютная неправда, да и кто из нас не устает? Но со мной это происходит не так часто. Я умею планировать свое время, и мне достаточно легко справляться с делами.

## Разметка

Важно наметить границы каждой жизни. Если на дороге двойная разметка, то вы можете как ехать по прежней полосе, так и свернуть на другую. Если же разметка только одна, то лучше бы вам не сворачивать. Мои жизни отграничены друг от друга одной полосой, и я не могу съезжать с одной жизни на другую.

Например, утром в понедельник я живу тремя жизнями — духовной, авторской и уходом за больными. Чтобы успешно справиться со всеми делами, я должен выделить конкретное время на каждую из них.

С 5 до 6 утра проходит духовная жизнь. В это время я не доктор, не писатель и не учитель. Я — ученик и воин Господа, и ничего более. Здесь нет места ни для какой другой жизни. Я не отвечаю на звонки, не просматриваю электронную почту, и слава Богу, дети еще не проснулись.

В 6.00 начинается моя авторская жизнь. Это время — граница между духовной и авторской жизнями. После того как пробьет шесть, духовная жизнь не может пересечь эту границу; авторская тоже не может начаться раньше (хотя время вы можете тратить на развитие духа когда угодно). Авторская жизнь продолжается с 6.00 до 6.45, и в это время я думаю только о творчестве.

В 6.45 я становлюсь врачом и провожу еще одну границу между жизнями. Я еду в офис и наблюдаю пациентов с 7.30 до 11.00. В 11.00, как вы уже догадались, я перехожу к другой жизни. Иногда я сплю, но все равно не выбиваюсь из графика. Этому меня научили в детском саду.

Каждый день я проживаю эти три жизни. Все другие распределены в течение недели, но так, чтобы не помешать друг другу.

Естественно, что это расписание не идеально. Иногда вы пишете книгу, и в этот момент просыпается ребенок, а бывает так, что звонит редактор и говорит, что возникли проблемы, с которыми он не может справиться без моего участия. В такие моменты мне приходится проявлять гибкость, потому что я не хочу, чтобы мои жизни сшиблись друг с другом.

Если это все-таки происходит, а это происходит часто, я вспоминаю, что «это жизнь». Я стараюсь справиться с проблемами настолько быстро, чтобы не возникло никакого инцидента.

К сожалению, бывают такие моменты, когда все валится из рук. Но даже тогда, если я правильно планирую свое время, я умудряюсь выбраться из болота проблем с наименьшими потерями.

## Арсенал игущего по пути: Момент истины

Когда моему отцу было 52 года, он внезапно умер. Его смерть повергла меня в шок, и я сожалел о нем в течение многих лет. Это чувство прошло только тогда, когда я оглянулся на прожитую жизнь и осознал, сколько радостных мгновений подарил мне отец за свою столь короткую жизнь.

Он был обычным рабочим двадцатого века, и задерживался до поздней ночи. Но даже хотя он уходил еще до того, как я просыпался, и приходил, когда я уже спал, я очень уважал и любил его. Я уважал его за те трудности, которые он выносил, и за то, чего он смог добиться. И пусть наша семья была не очень богатой, мы не требовали многого. Когда он приходил пожелать нам спокойной ночи, я и мои маленькие братья с ума сходили от радости.

Мой отец работал с утра до ночи, но, несмотря на это, я не чувствовал себя забытым. Он любил меня, и те моменты, что мы проводили вместе, я до сих пор вспоминаю как самые счастливые мгновения. Я не помню досконально то, что я делал без отца, но дни, проведенные с ним, остались в моей памяти навсегда. Игры, догонялки, борцовские матчи, поездки за город, каникулы, кино, семейные обеды, разговоры о жизни и то время, когда я учился в колледже, а он иногда тратил несколько часов, чтобы приехать ко мне и отвезти меня на учебу – все это врезалось в мою память и останется в ней, пока я жив. Качество жизни не зависит от потраченного времени. Оно измеряется именно такими моментами. У вас, естественно, много жизней — деловая, духовная, жизнь ученика, жизнь мужа/жены/друга, жизнь отца или матери. Качество и эффективность ваших жизней будет зависеть не от того, сколько времени вы на них потратите, а от того, сколько сил вы отдадите на то, чтобы ваши близкие люди и вы сами чувствовали как можно больше этих счастливых мгновений.

Я не чувствую, что отец ушел, и уже не грущу от того, что он много работал и умер так скоро. Когда я вспоминаю свое детство и раннее отрочество, я благодарю Господа за те мгновения, которые он позволил мне провести рядом с отцом перед тем как забрать его. Я не виню Бога, я бы хотел, чтобы мой отец попал домой.

## **ДАЙТЕ ЛЮДЯМ ПОМОЧЬ ВАМ, И ВЫ ПОЛУЧИТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ**

В моих жизнях существует много такого, с чем я не могу справиться без помощи. Я не умею стричь траву, стелить пол и чинить поломанный телевизор, я не сам плачу налоги и не сам заливаю в машину бензин. Я могу позволить людям помочь мне с деталями и думать о главном — своей миссии.

Это сильно ускоряет достижение результатов не только в одной жизни, но и во всех. Пока я пишу книгу, другие люди готовят мои семинары и работают в моей клинике.

Все они знают мой график и знают, когда мне звонить. Люди, которые помогают мне с творчеством, оставляют сообщения, когда я нахожусь в клинике, и мы встречаемся тогда, когда это удобно нам обоим. Менеджеры и консультанты по вопросам бизнеса высылают мне дневные и недельные отчеты, чтобы держать меня в курсе событий. Я читаю их и назначаю встречи только тогда, когда приходит время для Деловой жизни.

Если кто-либо, кто связан с моей жизнью учителя, звонит мне тогда, когда я в кругу семьи, или человек из моей деловой жизни хочет услышать меня в период творчества, я не отвечаю на звонок или прошу кого-нибудь другого взять трубку. Когда я перейду в эти жизни, я сам прозвоню или назначу встречу.

Когда я доверяю другим решать свои проблемы, возникают два вопроса:

### **Вопрос 1. Потеря контроля**

Многие люди желают следить за тем, как выполняются их планы, но большинство берет весь контроль на себя. Но вы в любом случае должны доверять людям, если хотите облегчить свою ношу, уменьшить стресс и двигаться вперед. Конечно, вам может быть трудно выпустить из-под контроля проблемы, связанные с деньгами, семьей и другими важными

сферами вашей деятельности, но вы должны научиться доверять другим даже самые важные заботы. Вы можете потратить много времени на то, чтобы найти подходящего человека, но помните, что в мире есть много достойных доверия людей, которым нужна работа и которые могут помочь вам в выполнении вашей миссии.

## Вопрос 2. Получая цент, теряешь доллар

Многие отказываются поручать другим решение своих проблем из-за дополнительных затрат. Я часто слышу слова вроде «почему я должен платить кому-то за то, что он стрижет мою лужайку (убирает дом, красит забор, платит за меня налоги), когда я могу сделать это сам?». Это называется: получая цент, теряешь доллар. Вы экономите копейки — и теряете тысячи. Все то время, которое вы отдаете на стирку носков, покраску забора и штопанье одежды, вы можете потратить на развитие своих умений и дела, игру с детьми или просвещение. Вы можете лишиться сотен часов в год, теряя их на всякие мелочи и детали, в то время как за вас ими мог заняться кто-нибудь другой, а вы могли посвятить все свое время улучшению жизни и созданию нового будущего.

Есть куча ребятешек, которые за двадцать долларов подстригут вашу лужайку. Если вы решите сделать это сами, то дети лишатся денег, а вы — времени, которое могли посвятить Богу, семье или себе.

«Двоим лучше, нежели одному, потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их, ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его». (Еккл. 4:9-10)

## ЧЕТКИЕ ГРАНИЦЫ ПОМОГУТ ВАМ ДОСТИЧЬ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

Разделяя свою жизнь, вы должны создать четкие, непроницаемые барьеры. Когда я пишу, я думаю только о книге, а не о лечении. Когда я лечу, то думаю только об этом, а не о своих лекциях или делах. Когда я в семье, то думаю о жене и детях, а не о своих проблемах. Таким образом, я не только проживаю несколько жизней, но и делаю это на все сто.

Образцы расписания, представленные в конце главы, являются представлением того, как можно разбить день на несколько частей и прожить его по максимуму. В свободное время можно есть, читать, смот-



реть фильмы и общаться с друзьями. Когда вы начнете жить по часам, то вскоре сможете научиться жить по минутам и даже по секундам.

У людей, которым я поручаю решение своих проблем, также есть собственные графики, в которых они проводят свои границы.

Я специально выделяю время, когда могу встретиться с этими людьми или ответить на их сообщения. Эти моменты в своем расписании я выделяю особо.

Когда вы планируете свое время, Бог должен стоять на первом месте, ваша семья — на втором, а миссия — на третьем.

Когда я провел четкие границы между сферами своей жизни и научился доверять людям, которым поручаю огромный объем работы, я стал тратить время гораздо эффективнее. Теперь я могу жить, выжимая из каждой жизни тот максимум, который она способна мне дать.

С другой стороны, стараясь эффективно расходовать *время*, я стараюсь не *терять* Бога или людей. Как муж, отец, врач и искатель истины я постоянно напоминаю себе, что Господь и люди должны стоять на первом месте. Особенно близкие люди, за которых я несу ответственность. Я никогда не позволяю себе быть занятым настолько, чтобы дела возобладали над моей любовью к Господу и людям, которые нуждаются во *мне*.

Бог должен быть *первым*, кого вы любите. Чтобы проявить любовь к нему, вы должны знать, чего он хочет от вас. Я думаю, он желает того же, что и все отцы (помните, он — ваш небесный Отец, поэтому вряд ли он желает, чтобы вы все время лежали на диване и смотрели телевизор). Отец хочет, чтобы вы любили Его, проводили с Ним больше времени и не влезали во всякие неприятности. В Библии сказано: «Не любите мира, ни того, что в мире: кто любит мир, в том нет любви Отчей». (1 Иоанна, 2:15).

## Домашние поручения

Моя жена, Др. Шерри, — директор хиропрактической клиники, мать, и вместе с этим она уделяет много времени своему физическому и духовному здоровью. Мы часто поручаем друг другу выполнение родительских обязанностей, чтобы не сбиться с расписания наших жизней.

Когда у нас обоих нет времени, мы нанимаем сиделку или просим бабушку помочь нам. Мы делаем это даже тогда, когда жене просто требуется отдых, или когда мы хотим провести немного времени вместе.

Для того, чтобы в вашей семье царили мир и процветание, отдохайте иногда от своих обязательств.

## Жизнь, которую я веду (я — третий)

1. Бог
2. Семья
3. Я

Именно поэтому с утра я живу духовной жизнью, а день отдаю семье.

Это не значит, что люди, с которыми я встречаюсь и работаю, не имеют в моей жизни никакого значения. Я делаю все, чтобы помочь им, не стремясь получить от них что-либо.

Ваше дело со временем может стать процветающим, но вы должны стать мягче с людьми. *Кем бы вы ни были, Господь должен стоять на первом месте, семья на втором, а вы — на третьем.*

## Арсенал игущего по пути: защита от трудностей

Когда вы отдаете свой день или его часть Господу и семье, то избавляетесь от многих неприятностей, которые могут возникнуть в других жизнях.

# ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ — ДОКТОР БЕН ЛЕРНЕР

УТРО / ОБЕД				
время: 5-6	время: 6-6:45	время: 6:45-11	время: 11-13	время: 13-13:45
жизнь: духовная	жизнь: писатель	жизнь: врач	жизнь: консультант	жизнь: здоровье
ОБЕД / ВЕЧЕР				
время: 14-18	время: 18-21	время: 21-22	время: 22	
жизнь: врач	жизнь: семья	жизнь: лектор	жизнь: сон	жизнь:
(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	

Непрерывная желтая линия (НЖЛ)

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

## УТРО / ОБЕД

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
<b>ОБЕД / ВЕЧЕР</b>				
время:	время:	время:	время:	
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	

Непрерывная желтая линия (НЖЛ)

ЧАСТЬ  
ШЕСТАЯ

ЖИЗНЬ  
ОТ БОГА

## 22 ОСУЩЕСТВИТЕ НА ПРАКТИКЕ РАБОТУ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВАШЕЙ ЗАДАЧИ

Время, данное Богом, — это жизнь, данная Богом

Помните, что ваше тело — от Бога, для Бога и принадлежит Богу. Настоящая жизнь от Бога — это жизнь, в которой вы открыли дары, удовлетворены своей работой, заботитесь о своем теле от Бога, наслаждаетесь любящими отношениями с другими людьми и испытываете покой, независимо от обстоятельств. Жизнь от Бога — это полное процветание, успех, который не является единичным, но проявляется во всех важных областях вашей жизни. Эта непостижимая, мистическая и процветающая жизнь от Бога, о которой я говорю, возможна благодаря такой сильной любви к Богу, которая вас вдохновляет (смотрите правило 4 олимпийского успеха) на то, чтобы быть послушным времени выполнения работы от Бога для осуществления своей задачи.

Однако как бы ни была сначала сложна или опасна эта работа над своей задачей, со временем вы пожнете такие невероятные преимущества от того, что вы живете жизнью от Бога, что вы не сможете представить себе другой жизни. Помните, работа по осуществлению задачи зависит от вашей страсти и вашего призвания и поддерживает вещи, которые вы делаете, чтобы служить Богу, вашей семье и миру. В конце концов, в те дни, когда вы ничего не будете делать, чтобы поддерживать вашу миссию от Бога, вы потерпите жестокое поражение.

Ибо мы соратники у Бога, а вы Божия нива, Божие строение.  
(1Кор. 3:9)

## Важный совет для владельца программы «Тело от Бога»

Сосредоточение вашей жизни на времени от Бога сделает её жизнью от Бога. Это очень мощный, минимально осложненный стрессами образ жизни. Посмотрите «10 инструкций для мира от Бога» и загляните в инструкцию №8: «Забудьте слово страх» стр. 306 — «Это жизнь Бога, не твоя, потому что чем больше ты делаешь свою жизнь жизнью Бога, тем больше для тебя пользы».

## РУКОВОДСТВО ОБЛАДАТЕЛЯ ПРОГРАММЫ «ТЕЛО ОТ БОГА» ПО ВРЕМЕНИ ПРОЦВЕТАНИЯ

Время для выполнения задачи от Бога содержит «времена успеха», которые поддерживают его. Эти времена процветания (успеха) работают, чтобы помочь вам открыть, развить и выразить ваши дарования, чтобы вы могли лучше осуществить вашу миссию и жизнь от Бога.

Здоровый образ жизни и духовный рост имеют больше «специальных времен», чем любая другая форма работы над выполнением задачи. Эти «специальные времена являются самой важной частью жизни от Бога, потому что они дают возможность для лучшего выполнения и результатов во всех областях жизни и в других формах работы задачи. Вы возьмите их с собой, куда бы вы ни шли.

Многие люди знают о Боге, но мало людей по-настоящему *знают* Бога. Времена духовного роста — это времена с Богом. Чем больше времени вы проводите с ним, тем больше вы узнаете его и любите его. Рано или поздно вы поймете, что время с Богом не только ваше самое продуктивное время дня, это ещё и самое любимое время дня.

Так как некоторые из специальных периодов вы проводите исповедуя здоровый образ жизни или духовный рост, работа по осуществлению вашей задачи может показаться вам простым бездействием, но влияние, которая она оказывает на все стороны вашей жизни, принесет вам самую плодотворную часть вашего дня.

## Здоровый стиль жизни

**Время для аэробики.** Для оптимальной сердечно-сосудистой системы, здоровья и функционирования жизненно важно заниматься минимум двумя или тремя видами аэробных упражнений 2-3 раза в неделю минимум 15-20 минут каждое. Это могут быть простые движения

для сжигания жира или комбинация с другими движениями, если вы хотите стать более атлетичным или участвовать в соревнованиях.

Смотрите раздел «Упражнения от Бога» вашего руководства для получения указаний по организации и выполнению аэробных и двигательных упражнений.

**Время для силовых упражнений.** Минимум два упражнения от Бога по программе накачивания мышц необходимы для поддержания здорового соотношения жировой и мышечной ткани, чтобы предупредить возникновение заболеваний.

**Время для правильного питания.** Следование стабильным программам питания от Бога дает планирование, время для покупок и приготовления пищи. Специальное время должно быть установлено для того, чтобы перестать употреблять в пищу те продукты, от которых вы хотите постепенно отказаться. Смотрите для указаний раздел «Еда от Бога» вашего руководства, чтобы получить представление о антидиете — еде от Бога в соответствии с руководством по недietetическим продуктам.

## Духовный рост

**Время покоя.** Западное общество часто смотрит на другие культуры, которые живут в нищете или которые существуют без видео, сотовых телефонов, Интернета, кинотеатров, красивых домов, машин, ресторанов и всех остальных важных компонентов «передовой» цивилизации, и удивляется, как они так живут.

Наоборот, люди во многих менее «продвинутых» культурах смотрят на наше «современное» общество и удивляются, как мы там живем. Они удивляются, как люди могут жить в огромных городах со всем этим шумом, расстояниями и без ощущения реального присутствия Бога.

Современное общество — это шумные бетонные джунгли. Большинство культур наполнены телевидением, радио и массами людей, которые едут в машинах и идут пешком по тротуарам и мостовым по городам, которые когда-то были полями и лесами. В этой современной жизни нет места покою, мирному времяпрепровождению на природе. Это по-настоящему затрудняет нам услышать, увидеть и особенно ощутить присутствие Бога.

Бог всегда с вами. Когда вы молчите, вы с большей вероятностью общаетесь с ним. По крайней мере, один раз в день, особенно рано утром, важно найти тихое место на природе или где-нибудь в доме для спокойного периода. Помолчите как можно дольше, даже если вы в тихом месте, может быть трудно, сначала для вас расслабиться и избавиться от вечного



шума в голове. Чтобы добиться спокойного медитативного состояния, сфокусируйтесь на глубоких медленных дыханиях. Сделайте вдох и почувствуйте, как наполняется ваш живот, и сделайте выдох через грудную клетку. Когда вы вдыхаете, ваш живот втягивается. Когда вы выдыхаете, втягивается ваша грудная клетка. После вдоха задержите дыхание в 2-4 раза дольше. Затем выдохните в два раза дольше, чем нужно для вдоха. Это фокусирование на своем дыхании не только обогащает вас кислородом, но также отвлекает ваше сознание и замедляет или прерывает ваш внутренний диалог, который может так сильно отвлекать ваше время от общения с Богом. Наконец, вы начинаете наслаждаться тишиной все больше и больше и оставаться в таком состоянии дольше с более хорошими эффектами. Скоро вы не будете знать, как вы вообще жили когда-то без этого.

**Время для Библии.** Спокойное время – это период, когда вы слышите слова Бога. Если её принимать полностью на веру, Библия является источником энергии для всего дорогого, плохого и нейтрального.

Многие из примеров, метафор и иллюстраций, необходимые для менее стрессовой и более продуктивной жизни, находятся в Библии. Не ждите, пока вы столкнетесь с трудными временами и затем начнете искать Бога, чтобы получить ответы. Ищите его сначала, проводя время за чтением Библии ежедневно. Выберите время или даже несколько часов каждый день для чтения. Подобно спокойному времени, время Библии может также быть сначала очень трудным. Однако скоро Библия станет для вас самым великим источником радости, и вы ясно осознаете, как она помогает вам на пути к успеху.

**Время для молитвы.** Спокойное время было для слушания, время Библии – для чтения, а время молитвы – для беседы с Богом. Это время, чтобы задавать ему вопросы и спрашивать его, что он будет делать посредством вас. В изреченном слове есть сила. Идите к своему Отцу и говорите с ним, как будто он живой и реальный, каковым он и является. Это главный способ построения веры и достижения результатов в вашей жизни. Молитесь за свою семью и друзей и со своей семьей и друзьями. Молитесь за ваш город, вашу страну, ваших лидеров. Молитесь за бедных, больных и нуждающихся. Молитесь за ваших врагов и тех, кто живет без Бога. Молитесь, чтобы во всех вещах, которые делаете вы и другие, был Бог, предлагал защиту и чтобы его воля могла осуществиться.

И молитесь с духом по всем случаям, всеми молитвами и просьбами. (Эф. 6:18)

## Полезный совет 1: ложитесь спать рано

Бог начало всего. Он должен получать самые лучшие ваши плоды. Поэтому Бог должен получать лучшую часть вашего дня, а не то, что остается перед сном или в конце недели. Как бы чувствовала себя ваша жена, подруга или друг, если бы вы встречались с ними только по воскресеньям на пару часов и при этом говорили: «Рада видеть тебя сегодня. Встретимся в следующее воскресенье?»

Я понял, что единственный способ, которым я могу получить постоянное качественное время для общения с Богом и подарить ему действительно самое лучшее в своем дне, — это утро. Я просыпаюсь довольно рано, чтобы выполнить «духовный триатлон»: спокойно послушать, почитать Библию и помолиться. Утро — это время для Бога. Если я запланирую его позже, оно не будет иметь такую же интенсивность, а может быть, и вообще не состоится. Это время также приводит меня в нормальное состояние ума, так что я пишу, говорю и работаю с пациентами более эффективно.

Я не считаю себя «жаворонком». На самом деле, хотя мое утреннее время сосредоточено на духовном росте, первый, кто говорит со мной утром, — это не Бог, а дьявол. Он говорит мне: «Ложись опять спать. Бог знает, ты сможешь использовать другую часть дня». Я не слышу обычно: «Ух ты, пять часов, мое любимое время дня!»

Первый шаг в управлении своим пробуждением — это ложиться спать в такое время, чтобы спать 7-8 часов. Так выполняется все, что называется жизнью от Бога. Вам нужно рисовать сплошные желтые линии вокруг своего времени отхода ко сну. Таким образом, когда Сатана первый говорит с вами утром, вы можете дать ему подходящий ответ: «Заткнись!»

«Успокойся, и знай, что я Бог». (Псалмы, 46:10).

Поблаговари его за все, хорошее или плохое, и сделай время молитвы лучшей частью или плодом своего дня, а не куском, оставленным на конец дня. Молитесь, когда пробуждаетесь, перед едой, перед работой, перед общением с людьми, и не просто быстро произносите слова молитвы перед сном, ту молитву, которую вы читали в детском саду.

**Время посещения церкви.** Посещение церкви на регулярной основе является ключом к получению радости и покоя от Бога. Упорядоченный культ, которому учат вас профессионалы, принесет большее понимание Библии и поможет вам укрепить ваши отношения с Богом. Групповая динамика религиозной организации оказывает дальнейшую поддержку и ответственность, необходимую, чтобы жить духовной жизнью.

**Время вдохновения.** Наряду с получением образования источником вдохновения могут быть книги, аудио- и видеоматериалы и лекции. Если вы и ваша семья будут черпать вдохновение из этих источников, это обеспечит вам позитивный настрой.

## Построение отношений

Время свиданий. Чтобы избежать стресса от разных непредвиденных осложнений в отношениях, времени в кабинете директора и боли и издержек из-за корпоративных адвокатов и адвокатов по бракоразводным делам, важно работать над отношениями с друзьями, любимыми и партнерами по бизнесу.

Выберите утро, день или вечер и запланируйте специальное время для встреч с людьми, которые важны для вас. Каждый человек получает свое свидание и время. Такие люди, как ваша жена или дети, получают свидание в одно и то же время каждую неделю с обведенной вокруг сплошной желтой линией, которая защищает эту дату.

### Полезный совет 2: поддерживайте тепло ваших отношений

Чтобы огонь горел, недостаточно одного бревна. Бревна горят дольше, ярче и горячее, когда они окружены другими бревнами. Невероятно важная часть вашей недели – это построение ваших отношений. Все здоровье и покой будут обречены на неудачу, если ваши отношения испортились, и ни деньги, ни успех не имеют такого значения, как взаимоотношения с другими людьми. Мало кто из нас уделяет много времени построению отношений, сколько этому необходимо его уделять. В результате мы теряем много времени и спокойного сна, имея дело с проблемами в отношениях. Эти непредвиденные осложнения могут стать самой стрессовой частью нашего существования и полностью разрушить любую возможность вести жизнь от Бога. Эти ослож-

нения происходят обычно из-за недостатка общения. Например: есть молодая пара, которые недостаточно общались из-за краткости их отношений и того факта, что они оба очень заняты на работе. Однажды вечером молодой человек приходит домой поздно, идет выпить воды и видит в мойке стакан, который его жена оставила там три дня назад. Тогда он думает про себя, что она делает это постоянно, и он просто ненавидит это. Усталый, в плохом настроении, он тогда выбирает право спросить свою жену, почему она не кладет стакан в посудомоечную машину, после того как использовала его. Понимая, что она всегда так делает и он, должно быть, был недоволен этим уже несколько месяцев, она очень расстроена и решает сообщить ему об одной или двух вещах, которые она ненавидит. Конечный результат — большая ссора из-за недостатка общения. Построение отношений и коммуникации с бизнес-партнерами, подчиненными, родственниками, друзьями, супругами, детьми и т.д. являются жизненно важными частями в вашей неделе, чтобы обвести их вокруг желтой черты. Это разрушает браки и деловые отношения, заставляя ваших детей скитаться по адвокатским контрам вместе с вами, и вас снова начинают приглашать к вашей тетушке на день Благодарения. Лучший способ прочно построить регулярные отношения с людьми в вашей жизни, которые для вас важны, — это запланировать встречи с ними. Время для свиданий — это совсем небольшие периоды, которые вы прорезали в камне в какой-то определенный час недели, если вы хотите создать и сохранить прочные отношения и вместе наслаждаться ими. С супругой и детьми вы должны встречаться каждую неделю, а с деловыми партнерами — по крайней мере, раз в месяц. Каждый ребенок и взрослый должны получить свое время для свидания. Не собирайте их всех в одной комнате в один день недели и не называйте это «выполненным заданием». Время свиданий — это такая вещь, как завтрак с супругой, сразу после того как дети ушли в школу, например, каждое утро четверга, просмотр с ребенком его любимого видео вечером в четверг, обед с вашим лучшим другом или важным деловым партнером каждый третий понедельник в 7 часов вечера или визит к тете на Аляску в полдень. «Если один очень сильный станет побеждать, двое всегда смогут себя защитить». (Екклезиаств, 4:12)

И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него. (Еккл. 4:12)

## Общество и общественные связи

**Время для благотворительности.** Помогать своему обществу и делать пожертвования организациям, которые занимаются помощью нуждающимся в вашем районе, сделают вас активным в улучшении вашей окружающей среды. Пока другие чувствуют себя беспомощными и жертвами и боятся жестокого мира, время для благотворительности заставит вас почувствовать себя сильным, так как вы побуждаете мир становиться лучше.

## Повышение профессиональных умений и приобретение новых навыков

**Время для образования.** Время, потраченное на изучение новейших технологий в вашей профессии, расширение знаний и изучение новых областей, интерес к новой информации о том, как жить спокойной, успешной и целенаправленной жизнью, — все это составляет время для образования.

Время личного роста и самоусовершенствования является очень важным для непрерывного духовного роста и зрелости. Одно время не создает рост, а время для образования — создает. Пожилые люди говорят, что они были счастливее, но обычно дело не в этом.

Стремление закончить книги, записаться в классы и на семинары, слушать и смотреть аудио- и видеозаписи, запланировать обучение других и время на экспертные советы должно быть постоянной частью вашего распорядка дня.

Продолжайте становиться лучше в том, чем вы занимаетесь по профессии, и изучайте новые вещи. Мир постоянно движется вперед. Причина номер один провалов в бизнесе, здоровье и отношениях — это простое топтание на месте.

Только посредственности думают, что у них всегда все лучше всех. Вы либо развиваетесь, либо умираете. Затраты времени на совершенствование своих профессиональных навыков и на развитие новых возможностей будет держать вас на высоте и даст вам больше шансов адаптироваться к постоянно развивающемуся миру.

## Полезный совет 3: оставайтесь сосредоточенными

Есть такая вещь, как пустое времяпрепровождение. Действительно, я знаю некоторых людей, которые читают свою почту подряд – и то, что нужно, и всякую ерунду. Это настоящая чушь, и все-таки они читают его от корки до корки. То же происходит и с электронной почтой, сотовыми телефонами, сообщениями на пейджер и другими отвлекающими факторами. Они отвечают немедленно на каждый звонок, наряду с важными деловыми звонками или звонками кого-то из членов семьи. Они проводят часы, занимаясь этим, и жалуются, что не успевают все сделать за один день.

Естественно, никому не хватит времени, если его тратить на такую ерунду. Пустая трата времени приводит вас к тому, что вы теряете огромное количество возможностей. Поэтому будьте осторожны в этом вопросе, тратьте время с умом и никогда – впустую. Выясните, что для вас приоритетно – посвятите больше времени и внимания важным сферам вашей жизни и расходуйте время на них. Избегайте общения с людьми, которые впустую тратят свое и ваше время.

### Возможности

**Время для энергичных начинаний.** Идите вперед в своих делах и частной жизни, открывая себя для больших возможностей, которые дадут вам шанс развиваться и расти во всех областях вашей жизни.

В конце концов, если вы не ударите битой по мячу, вы не добьетесь своей цели. Время возможностей – это не ожидание корабля, который придет к вам, это означает самому вывести в путь свой корабль.

### Планирование и организация

**Ваш ежедневник.** Ваш план, ваша записная книжка или ваша «карта жизни» (как бы вы это ни называли) очень важны для достижения успеха и запланированной вами цели. Планирование методов и стратегий, необходимых для осуществления перемен и достижения необходимых результатов – это фундаментальная задача для вашего процветания или успеха в каждой части вашей жизни.

## Полезный совет 4:

### забываете планировать, тогда планируйте забывать

Причина, по которой это время называют «менеджментом», заключается в том, что это слово имеет в виду некое прямое действие, которое нужно предпринять для повторяемого физического движения или деятельности в вашей жизни. Например, чтобы повысить потребность в повторяемом физическом движении или виде деятельности в вашей жизни, вам не нужно просто пытаться «побольше качаться в тренажерном зале», если вам позволяет время или вы об этом помните. Это не означает управлять своим временем. Это не те действия, которые дадут вам возможность выполнять действия в зоне от Бога скорее, чем в зоне от человека. Если вы хотите начать регулярные физические упражнения, вы должны сказать: «В 6 часов утра в понедельник, в пять часов дня во вторник и в шесть часов в субботу вечером я занимаюсь спортом. Именно так, и никак иначе. Таким образом, вы заставите себя выполнять это. Это совершенная сделка. Вы, наконец, управляете своим временем. Нужно начать более правильно питаться? Тогда не начинайте неделю без некоторой подготовки, если делаете это, вы закончите на ланче. Вы будете голодать, и здесь начнет работать «Закон джунглей», и все, о чем вы будете думать теперь, — это о том, как выжить. Все это закончится походом в заведение фаст-фуд или универсам. Вместо того чтобы питаться здоровой пищей, вы закончите тем, что будете есть все подряд, чтобы утолить голод. Если вы собираетесь начать есть полезную пищу, вы должны спланировать этот процесс. Вы должны управлять своим временем, чтобы найти его для реализации вашей программы. Вы ходите в магазин каждое воскресенье, готовите еду два-три раза в неделю вместо одной еды за один раз, и вы запасаете немного здоровой пищи, которую вы можете взять с собой на работу. Затем, когда вы голодны, вы уже имеете под рукой набор полезных продуктов, и вы можете уже не перекусывать шоколадным батончиком или чизбургером. Вы не можете просто попробовать думать о выполнении главной задачи, когда занимаетесь ею или стараетесь помнить о ней, когда идете. Не важно, какова ваша ситуация, вам нужно начать планировать. Внесите это в ваше расписание и строго следуйте этому плану.

**Время для установки цели.** Без целей вы путешествуете без компаса или определенного места назначения. Вы должны сознательно сфокусироваться на главной цели, чтобы достичь желаемых вами результатов. Каждые неделю, месяц и год специально отводите время, чтобы упорядочить ваши цели.

Установка и пересмотр целей является столь же важным для выживания и успеха, как вдох и выдох. Записывать свои цели — это огромный акт веры. Это показывает, что вы верите в Бога, когда переносите те самые вещи, которые он поместил в вашем сердце, на бумагу. Помните, что вера — это сущность вещей, на которые вы надеетесь, поэтому записывайте свои цели и верьте в то, что они так же реальны, как та ручка, которой вы их записываете, или тот стул, на котором вы в это время сидите. Смотрите «10 инструкций для покоя от Бога» и загляните в инструкцию 9: Ты должен верить: «Дело не в том, что ты знаешь, а в том, кто ты есть».

### Полезная инструкция 5: не портите свои строчки

Покажите мне победителя без целей, и я покажу вам окончательного проигравшего.

Покажите мне проигравшего с целями, и я покажу вам окончательного победителя.

Великий спортсмен, тренер, учитель, плотник, бухгалтер, художник, врач, студент, супруга или супруг, мать или отец всегда имеют цели. Тот, у кого есть будущее, также имеет цели. Нет целей — нет величия, нет будущего. Жизненно важно, чтобы вы всегда имели много реальных целей. Постановка конкретных целей во всех важных сферах вашей жизни и затем постановка ещё более конкретного плана по их реализации гарантирует вам некоторую степень успеха, если не полный успех.

Начинайте с того, что сформулируйте письменно, в деталях, все ваши мечты и все, что вы хотите выполнить за время вашего пребывания на этой планете. Затем ещё больше конкретизируйте их, написав план того, как каждая из этих целей будет осуществляться. Не оставьте незаписанной ни одну деталь, касающуюся того, что требуется для осуществления ваших намерений. Когда вы следуете вашему плану, придерживайтесь каждого пункта, который вы записали, в полном соответствии с написан-



ным. Не портите свои строчки, если вы сказали, что пробежите трусцой одну милю, три раза в неделю, тогда пробегайте трусцой одну милю три раза в неделю. Если вы сказали, что будете делать 10 звонков о продажах в день, тогда сделайте не меньше 10 звонков в день. Не пропускайте и не сокращайте ни одну часть вашего плана. Если вы будете это делать, вы подвергаете риску достижение своих целей.

Все цели должны быть записаны и выражены словами. Есть удивительная сверхъестественная сила в записанном и произнесенном слове. Это будет заставлять вас точно следовать достижению этих задач. Ваши тренеры, наставники и люди в вашем коллективе окажут вам большую помощь и поддержку в том, чтобы выбрать, сформулировать, переформулировать и точно следовать вашим планам для достижения ваших целей.

Каждый раз, когда вы достигаете её, пишите «Победа Бога» рядом со своей целью. Кроме того, устройте вечеринку в честь этого события и сделайте себе специальный подарок. (Подарите себе диски или путешествие в горы вместо пиццы или пирога с сыром. Таким образом, вы избежите постановки дополнительной задачи похудеть на столько-то килограммов к тому времени, когда вы осуществите оставшиеся цели!)

## Наставничество

**Время для обмена опытом.** Вы встречаетесь с людьми, которые имеют цели и представления, похожие на ваши, так что вы можете пожинать плоды мудрости других, а также плоды коллективного усилия в движении по направлению к вашим целям.

### Полезный совет 6: отточите топор

Нет такого выдающегося спортсмена, композитора, руководителя компании или религиозного деятеля, который бы не имел великого учителя. Самый быстрый, наименее болезненный способ взойти на вершину – это иметь кого-то, кто покажет вам самый быстрый и короткий путь туда. У меня есть наставники во всем. У меня есть духовные наставники, наставники в вопросах

брака и семьи, в области здоровья, воспитания детей, финансов, спорта и бизнеса. Редко в своей жизни я принимаю важные решения без совета некоторых из этих людей. Мои наставники также люди, с которыми я провожу свое время. Это те люди, которых я выбираю, чтобы вместе поужинать или поехать в отпуск. Я делаю это, потому что когда я с ними, они делают меня лучше. Эти люди оттачивают мой топор. Они делают меня более способным идти по жизни, так как острый топор помогает двигаться по лесу более легко и более эффективно. Я даже не знаю лично некоторых из своих наставников. Это писатели, лекторы и руководители компаний. Я хожу на их семинары, слушаю их аудиокассеты и изучаю их организации как способ продолжать мотивировать себя и становиться ещё опытнее. «Если топор затупился и его лезвие не заточено, нужно больше силы, но к успеху ведет умение». (Екклезиаст, 10:10.)

## Техническое обслуживание машины и гругой техники

**Время для превентивного обслуживания.** Обслуживание механического и технического оборудования очень важно для того, чтобы избежать многих неожиданных проблем. Провести время без возможности добраться куда нужно, из-за поломанной машины, ждать очереди в мастерской или идти в магазин за новым оборудованием вызывает невероятный стресс. Этого можно избежать, если правильно следить за всеми этими вещами. Хотя это кажется трудоемким и долгим делом, в перспективе вы выиграете время и сэкономите нервы и силы.

## Программирование вашего восприятия

**Время для самопроверки.** Если вы будете ежедневно, еженедельно и ежегодно размышлять о своей жизни, счастье, результатах и отношениях, это все поможет вам непрерывно улучшать вашу отдачу и изменять систему представлений. Когда вы обнаруживаете, что вещи не работают, вы, скорее всего, измените направление и ваши ощущения. Что касается тех вещей, которые работают, вы, возможно, все же измените их, чтобы ещё больше их улучшить, или вы знаете, что должны оставить все как есть.

Если вы никогда не будете менять направлений, вы вернетесь туда, откуда вы начали свой путь. Чтобы достичь чего-то, чего вы никогда не

достигали раньше, вы должны делать вещи, которых вы никогда раньше не делали. Новые вещи, которые вы должны взять, и новые вещи, которые вы должны сделать, могут быть реализованы только посредством регулярного самоанализа.

В свое время ваши ощущения перепрограммируются, и вы загрузите новые, более совершенные ощущения. С этой новой точкой зрения ваша жизнь может по-настоящему эволюционировать и меняться.

**План обзора 4: управление стрессом для вашего тела от Бога.** Регулярное повторение раздела «Управление стрессом», в частности «10 инструкций для мира от Бога», будет создавать все более и более правильное понимание и улучшит ваши ощущения.

**Работа над выполнением вашей миссии.** Независимо от того, платят вам или вы делаете это бесплатно, или вы платите кому-то, чтобы дать возможность делать это, начинайте тратить время на вашу миссию, для которой вас выбрал Бог. Это поможет улучшить ваши способности во всех необходимых сферах вашей миссии и поможет вам двигаться вперед к осуществлению тех вещей, которые вы любите и которых страстно желаете.

Настоящая свобода и процветание могут прийти только тогда, когда работа, которой вы занимаетесь в вашей жизни, — это ваша миссия. Тогда вы никогда не будете работать через силу. Я никогда не говорю «я работаю», я говорю «я иду в развлекательный центр».

## Полезный совет 7: просто скажите «нет!» стрессу

Важно делать все, что вы можете, чтобы в конечном итоге не оказаться в кризисном состоянии, потому что если вы всегда в кризисе, тогда забудьте об этом. Нет такой вещи, как «управление стрессом».

Одно время у меня было пять медицинских практик, я ездил с лекциями по всей стране и брался за каждый новый проект или возможность, которые попадались мне. В этот период своей жизни я не распоряжался эффективно своим временем и не имел нужного распределения полномочий, происходивших в каждой из моих пяти практик. В результате этого каждый раз, когда я уезжал читать лекции, возникала глобальная чрезвычайная ситуация. Эти чрезвычайные ситуации стали полностью контролиро-

вать мое время, и создалась ситуация, когда все в моей жизни пришло в критическое состояние. Проблемы в отношениях с людьми, духовные, физические проблемы начали возникать регулярно. Я жил в постоянном напряжении примерно полтора года, с круглосуточными чрезвычайными ситуациями. Не было способа справиться со всем этим стрессом, как я ни старался увидеть конец этого. Я работал все упорнее, но, очевидно, не умнее, потому что все становилось все хуже и хуже.

Наконец, чтобы восстановить свое душевное равновесие, я пришел к тому, что продал четыре практики, в которых я не работал. Это намного облегчило мою жизнь. Однако позже я понял, что проблема была не в слишком большом количестве практик. Она коренилась в неумении распределять время.

Теперь, когда я провожу больше времени по заповедям Бога, я могу сделать значительно больше, чем делал тогда, не испытывая при этом ни капли боли и напряжения.

Как описано в разделе «Управление стрессом» вашего руководства, стресс опасен для организма. Однако самая опасная вещь, связанная со стрессом, заключается в том, что он не дает вам выполнять вашу миссию и жить жизнью по образу Бога. Вот почему важно выучить крошечное слово, которое добавит невероятное количество времени в ваш распорядок жизни и исключит из неё много чрезвычайных ситуаций. Это слово «нет».

## ПОСТРОЕНИЕ ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПО ЗАКОНАМ БОГА

### Нарисуйте свои непрерывные желтые линии

Чтобы начать свою свободную от стресса, хорошо организованную, невероятно продуктивную жизнь, вы начинайте, как всегда, рисовать свои непрерывные желтые линии. Нарисуйте такие линии вокруг каждой из ваших жизней в определенные периоды в течение дня. Затем определите, какая работа по выполнению миссии и периоды успеха подходят для каждой жизни и также поместите их в пределах этих линий.

Таблица времени на с. 371 является примером типичного понедельника в моей жизни. Надеюсь, вы увидите, как с помощью рисования желтых линий я могу уменьшить количество чрезвычайных ситуаций, расти духовно, оставаться в хорошем состоянии здоровья и физической

форме, поддерживать хорошие отношения и быть успешным во всех областях моей миссии от Бога. После обзора моего временного графика заполните свой собственный на следующей странице для управления временем по 40-дневному плану.

## **Руководство обладателя тела от Бога для установки своих линий**

1. Определите свои разные жизни и нарисуйте непрерывные желтые линии вокруг них.
2. Выберите время дня, в которое вы будете жить каждой жизнью.
3. Поместите работу по выполнению своей миссии и периоды процветания, которых вы должны добиться, в пределах каждой линии, чтобы сделать их успешными.

# Таблица организации времени — Доктор Бен Лернер

## Утро / День

время: 5-6	время: 6-6.45	время: 6.45-11	время: 11-13	время: 13-13.45
жизнь: <i>здоровое</i>	жизнь: <i>писатель</i>	жизнь: <i>врач</i>	жизнь: <i>консультант</i>	жизнь: <i>здоровая/спорт</i>
миссионерская работа: <i>здоровое развитие</i>	миссионерская работа: <i>здоровая, социальная, общественная</i>	миссионерская работа: <i>социальная, общественная, организационная, планирование</i>	миссионерская работа: <i>социальная, общественная, организационная, планирование</i>	миссионерская работа: <i>здоровый образ жизни</i>
время процветания: <i>молитва, чтение Библии, спокойное время</i>	время процветания: <i>работа по выполнению миссии</i>	время процветания: <i>работа по выполнению миссии, время для ежедневника</i>	время процветания: <i>время для установки целей, ежедневника</i>	время процветания: <i>время для аэробики</i>

## День / Вечер

время: 14-18	время: 18-21	время: 21-22	время: 22	
жизнь: <i>врач</i>	жизнь: <i>семья</i>	жизнь: <i>лектор</i>	жизнь: <i>сон</i>	жизнь:
миссионерская работа: <i>построение взаимоотношений</i>	миссионерская работа: <i>построение взаимоотношений</i>	миссионерская работа: <i>оттачивание навыков, овладение новыми</i>	миссионерская работа:	миссионерская работа:
время процветания: <i>специальные консультации с пациентами</i>	время процветания: <i>время вдохновения (книги, молитвы)</i>	время процветания: <i>время начитаний, время образования</i>	время процветания: <i>время для молитв</i>	время процветания:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

## Личная таблица организации времени

### Утро / День

<b>время:</b>	<b>время:</b>	<b>время:</b>	<b>время:</b>	<b>время:</b>
<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>
<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>
<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>

### День / Вечер

<b>время:</b>	<b>время:</b>	<b>время:</b>	<b>время:</b>	
<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>	<b>жизнь:</b>
<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>	<b>миссионерская работа:</b>
<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>	<b>время процветания:</b>

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

# 23 40-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ТЕЛА ОТ БОГА

**Станьте для Бога на 40% лучше  
за 40 дней посредством улучшения:**

*Вашего Духа*

*Вашего Тела*

*Вашего мозга*

*Вашего бизнеса*

*Ваших отношений с людьми*

*Ваших профессиональных навыков*

*И вашей перспективы на жизнь для Бога*

**ЗАБУДЬТЕ О ТОМ, ЧТОБЫ ДАВАТЬ 110%;  
ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО ЭТОГО ДАВАТЬ 1%**

Когда тренеры, отцы и работодатели пытаются мотивировать своих игроков, детей или сотрудников, они часто говорят: «Дайте мне 110%!» Это современный американский способ сказать, что 100% больше недостаточно. Но Бог имеет что-то другое у себя в уме. Он не требует 110% или 100% времени. Он понимает, что забота о своем теле от Бога — это серьёзный вызов. Поэтому я рекомендую давать 1%. Это, возможно, не выглядит очень масштабным, но Бог — и я — понимаем, что перемена — дело трудное. Вот почему к 3 января большинство людей забывает о своих новогодних обещаниях.



Если вы курите, вы, вероятно, пытались бросить много раз. Если вы не счастливы из-за вашего избыточного веса или размера вашей талии, вы, вероятно, также начинали и бросали множество диет и программ физических упражнений. Наиболее вероятно, что вы также пытались стать более уверенными, более общительными или боролись, чтобы изменить в себе что-то другое, и потерпели фиаско. Почему? Это не потому, что вы слабый человек, или немотивированный, или не знаете статистику проблем, связанных с плохим отношением к своему телу от Бога. Это происходит потому, что измениться очень трудно. Вот почему я создал 40-дневный план «Тело от Бога». Этот план включает процесс становления на 1% лучше каждый день в течение 40 дней. Если вы будете делать маленькие шаги по направлению к изменению, вы сможете легко становиться на 1% лучше каждый день. Вы делаете маленькие шажочки ребенка по направлению к Богу, и Бог делает большие Божьи шаги по направлению к вам. Вы, в конечном счете, можете усовершенствоваться на 110% , но для этого, вероятно, просто нужны годы.

## **«БЫСТРЫЙ УСПЕХ» КАК АЛЬТЕРНАТИВА 40-ДНЕВНОМУ ПЛАНУ «ТЕЛА ОТ БОГА»**

Следуйте альтернативным программам «быстрого успеха» тела от Бога, которые вы найдете после обычного 40-дневного плана для того, чтобы получить более быстрые результаты в питании и физических упражнениях и изменить свой внешний облик и состояние здоровья. Следуйте им вместе, вы станете «успехом за один день».

**Примечание:** Хотя управление стрессом и временем улучшают спустя некоторое время, возможно в связи с питанием и физическими упражнениями увидеть быстрые результаты.

## **НА 40% ЛУЧШЕ ДЛЯ БОГА ЗА 40 ДНЕЙ**

Общество потеряло свое здоровье и моральный компас. Люди этого мира потеряны и вместо того, чтобы идти божьим путем успеха, они быстро бегут по дороге разрушения. Причина, по которой план тела от Бога рассчитан на 40 дней, находится в Библии. 40 – это число полной и всесторонней трансформации. Это то число дней, которое Библия использует для того, чтобы изменились целые народы, обновились и полностью коренным образом стали другими. За сорок дней вы сможете восстановить свое счастье.

Следуя 40-дневным планам тела от Бога, вы сможете помочь Богу изменить мир. Подобно героям в Библии, вы можете быть проводником

или компасом, который Бог может использовать, чтобы помочь другим вернуться на истинный путь. Вот почему этот 40-дневный план стать лучше не только для себя, но для Бога и каждого рядом с нами. Это ваша обязанность, это ваше направление, и это ваша миссия.

Очень трудно измениться быстро. Вот почему решения и обещания не выполняются. Вы можете только по-настоящему быть преданным тому, что требует маленьких постепенных перемен. Вы можете легко стать средним, улучшаясь для Бога на 1% ежедневно, и продолжать становиться каждый день на 1% лучше (или, по крайней мере, каждую неделю) всю свою остальную жизнь.

## Трансформирующая сила 40 дней

Эти библейские 40 дней и 40 ночей навсегда изменили этику, поведение, закон и духовную историю:

- Бытие, 6-8: Ной увидел мир, коренным образом изменившийся за 40 дней и 40 ночей потопа.
- Исход, 34:28: Моисей был с Богом 40 дней и 40 ночей, когда он получил десять заповедей. По сей день десять заповедей являются правилами для основ всех законов и морали, по которым мы живем сегодня.
- Первая Книга Царств, 19:8: Илья один раз принял пищу и не ел в течение 40 дней и 40 ночей, однако у него были все силы, необходимые, чтобы делать Божью работу и выполнить свое предназначение.
- Числа, 13:25: Шпионы вернулись воодушевленными и полными сил спустя 40 дней в землю обетованную.
- Иона, 3:4: Иона предсказал, что Ниневия полностью изменится через 40 дней.
- Матфей: 4:2 Иисус постился 40 дней и 40 ночей, перед тем как его искушал дьявол. Его святая способность противостоять искушениям зла обратилась в духовным посланием, которое продолжается вечно.
- Деяния, 1:3: Иисус предстал перед своими учениками через 40 дней после своего воскресения. Это показало нам, что 40 дней буквально означают полную и тотальную трансформацию: смерть старого и рождение нового.

Если это идет от Бога, не должно быть причины, по которой этому невозможно следовать. Возможно, это не совсем легко, но это должно приходить естественно и, по крайней мере, практически безболезненно. 40-дневный план — это такой план, в котором вы увидите себя, следуя ему всю свою жизнь. Это не голая истина, все изменяющая немедленно программа, в которую вы должны сразу же погрузиться. Она создает небольшие, но невероятно позитивные изменения, которые в определенный момент полностью изменят каждую сторону вашей жизни. Вы будете лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, общая картина вашего состояния здоровья изменится, она революционно изменит ваш взгляд на мир, в котором вы живёте, — и все это за 40 дней!

Если вы будете дисциплинированно применять даже некоторые из требующих затрат времени методик, правил здорового питания, коротких физических программ и методик по управлению стрессом для изменения ваших ощущений, вы увидите, как невероятно легко вам будет начать уже *сейчас создавать* лучшие дни вашей жизни. После этого жить счастливо будет реально для вас, вы сможете каждый раз улучшать вашу жизнь на 1%.

Осознайте, что только Бог уже присутствует в жизни, вы находитесь в постоянном процессе становления.

Ешьте во имя Бога, занимайтесь физическими упражнениями во имя Бога и управляйте своим временем и своим стрессом во имя Бога. Если все это кажется вам непостижимым, выберите всего лишь одну область. Но начните это делать. В этом начинании есть что-то магическое, мощное и волнующее.

Приблизьтесь к Богу, и он приблизится к вам. (Иак. 4:8)

## ТЕЛО ОТ БОГА ПО 40-ДНЕВНОМУ ПЛАНУ ДЛЯ ЖИЗНИ ВО ИМЯ БОГА – ЭТО ПРОСТО, КАК А, Б, В... И Г

Следующие шаги предлагают специальные рекомендации, взятые из «Руководства». Если вы прочтаете и поймете эти указания, стать на 40% лучше за 40 дней во имя Бога будет по-настоящему так же легко, как А, Б, В... и Г.

Примените данные ниже шаги в сферах питания, физического развития, управления стрессом и управления временем в вашей программе «Тело от Бога», чтобы полностью изменить за 40 дней свою жизнь, или просто *выберите какую-то область, чтобы улучшить её прямо сейчас*. Выберите ли вы по 1% в каждой из этих областей или одну-две полностью, в

любом случае вы будете совершенствоваться во имя Бога. Он любит это, он оценит вас за это, и он будет с вами в каждом шаге на этом пути.

## (А). ТРИ ШАГА К ТОМУ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЗА 40 ДНЕЙ НА 40% ЛУЧШЕ, ПИТАЯСЬ ДЛЯ БОГА

### Шаг 1: выполните правило добавления (с.135)

*Добавьте по 1 продукту питания от Бога к вашему завтраку.*

**Примеры:** немного фруктов, 1 порцию овсянки, миндальное масло, миндальное молоко, овощной омлет из 1 желтка и 4 белков, травяной чай, чистую воду, свежевыжатый фруктовый сок.

*Добавьте 2 продукта питания от Бога к вашей дневной еде*

**Примеры:** овощи, листья салата, авокадо, батат, коричневый, жасминовый рис или рис басманти, 4 унции (100-150 г) рыбы, грудку цыпленка, грудку индейки или овощной омлет из 1 желтка и 4 белков, сырой и жареный миндаль, лесные орехи, семена подсолнечника и тыквы, травяной чай, чистую воду, свежевыжатый овощной сок.

*Добавьте 2 продукта питания от Бога к вечерней еде*

**Примеры:** овощи, листья салата, авокадо, 6-8 унций (200 г) рыбы, грудка цыпленка, грудка индейки, соус на основе оливкового масла, овощной омлет из одного желтка и 4 белков, сырой миндаль, фундук, семечки подсолнечника и тыквы, травяной чай, чистую воду, свежевыжатый овощной сок.

### Шаг 2.: Следуйте руководству по недиетическому питанию

*Ешьте пищу от Бога 2 дня в неделю*

*(смотрите Руководство по питанию, с.103-105)*

Следуйте руководству по недиетическому питанию 2 дня каждую неделю:

- Много углеводов, низкое содержание жира, отсутствие белков — утром.

- Малое или среднее количество углеводов, малое или среднее количество белка, малое и среднее количество жиров в середине дня.
- Очень низкое содержание углеводов (только овощи и салаты), много белка, среднее и высокое содержание жиров вечером.

### Шаг 3: Выполняйте правило замены и перерыва (стр. 136 и 139)

Используйте правило замены, чтобы заменить два продукта от чело- века, которые вы регулярно употребляете или к которым привыкли, более полезными продуктами 5 дней в неделю. Используйте правило Перерыва ещё два дня в неделю, чтобы есть или пить продукты, кото- рые вы употребляете взамен прежних.

**Пример 1.** Используйте горячий травяной чай, горячее молоко с рисом и ванилью, или шоколадное миндальное молоко 5 дней в неделю вместо кофе. Установите 2 дня без кофе.

**Пример 2.** Ешьте фрукты вместо конфет 5 дней в неделю. Прекра- тите на 2 дня есть конфеты, которые вы обожаете.

**Пример 3.** Используйте миндальное или рисовое молоко, чтобы за- менить им коровье молоко. Не употребляйте 2 дня коровье молоко или молочные продукты из него.

### Станьте еще лучше для Бога за 40 дней

Следуйте такому же плану, но продолжайте добавлять больше полезной еды, больше полных дней правильного питания (используя руководство по недиетическому питанию) и заменяйте такой едой от Бога еду, созданную человеком. *В конце концов вы не сможете представить себе иного питания!*

## (Б). ДВА ШАГА ПО ПУТИ СТАНОВЛЕНИЯ НА 40% ЛУЧШЕ, ЗАНИМАЯСЬ ЗАРЯДКОЙ ВО ИМЯ БОГА В ТЕЧЕНИЕ 40 ДНЕЙ

### Шаг 1. Добавьте 2 регулярных занятия аэробикой

Добавьте 2 вида аэробной активности в течение 15 минут для утили- зации жиров (смотрите аэробные зоны на с. 184).

**Пример:** 15 минут бега трусцой, катания на велосипеде, быстрая ходьба, езда на коньках или пеший поход по вашему параметру утили- зации жиров.

## Шаг 2. Добавьте 2 упражнения на развитие силы

Добавьте одно силовое упражнение на тренажере для верхней части туловища и одно — для нижней. (Смотрите тренировочные программы, начиная с с.236).

**Пример 1.** Одна 20-минутная тренировка для нижней части туловища и одна 20-минутная программа для верхней части туловища, используя 3-минутную часть простых упражнений.

**Пример 2.** Две 10-минутных тренировки вместо одной 20-минутной, используя простые варианты.

## Станьте ещё лучше для Бога спустя 40 дней

Добавьте ещё одно аэробное и 1 силовое упражнение для нижней части туловища, если вы мужчина. (Скоро вы просто не сможете пропустить тренировку в тренажерном зале).

# (В). ТРИ ШАГА, ЧТОБЫ СТАТЬ ЗА 40 ДНЕЙ НА 40% ЛУЧШЕ, УПРАВЛЯЯ СТРЕССОМ (ДОБИВАЯСЬ МИРА) ВО ИМЯ БОГА

## Шаг 1: Каждое утро работайте для осуществления задачи духовного роста

Первая вещь по утрам — это пробегите свой «духовный триатлон»: 5 минут молитва/ 5 минут чтение Библии/ 5 минут времени покоя. (Смотрите плодотворное время для духовного роста на с.357).

## Шаг 2: Каждый день читайте по 2 из 10 инструкций для мира от Бога

(Смотрите страницу 273).

## Шаг 3: Каждый день отводите специальные часы для работы над выполнением миссии

Некоторые примеры этой работы следующие:

- Построение отношений — благоприятное время: время для свиданий

- Социальные и общественные навыки – благоприятное время: время для благотворительности
- Совершенствование профессиональных навыков и приобретение новых навыков – благоприятное время: время для образования
- Организация и планирование – благоприятное время: время для постановки целей
- Преподавание – благоприятное время: управление людьми

## **Станьте ещё лучше для Бога спустя 40 дней**

Добавьте ещё 5-10 минут к вашей триаде – молитва/Библия/спокойное время, продолжайте читать 2 из «10 инструкций для покоя, данного Богом» каждый день и продолжайте рисовать сплошные желтые линии вокруг более благоприятного времени каждую неделю. (Ваш стресс, ваша перспектива и ваша жизнь будут меняться на ваших глазах).

## **(Г). ТРИ ШАГА, ЧТОБЫ СТАТЬ ЗА 40 ДНЕЙ НА 40% ЛУЧШЕ ДЛЯ БОГА В УПРАВЛЕНИИ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ**

### **Шаг 1: Определите ваши разные жизни**

(Смотрите «Рисование непрерывных желтых линий» с. 344).

### **Шаг 2: Нарисуйте непрерывные желтые линии вокруг этих жизней**

### **ШАГ 3: Определите работу и время**

Определите заданную нагрузку и время достижения успеха, чтобы сделать свою жизнь успешной. (Смотрите с.369 «Построение вашей жизни по законам Бога»)

## **ПРОГРАММА ПИТАНИЯ 40-ДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ «ТЕЛО ОТ БОГА» И ПЛАНЫ ДОСТИЖЕНИЯ БЫСТРОГО УСПЕХА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ**

Если вы будете есть только пищу от Бога и точно следовать недиетической программе, как это показано в вашем руководстве, вы очень быстро увидите радикальные перемены в вашем здоровье и внешности.

Следуйте программе «Антидиета», исключив сделанные человеком продукты питания и питаясь пищей от Бога в соответствии с руководством по недиеетическому питанию, и вы обновитесь за 40 дней.

Следуя программе физических упражнений и программе быстрых изменений своего физического облика, в соответствии с планами для женщин и мужчин, описанных в части 3, вы сможете увидеть быстрые фундаментальные перемены.

**Женщины:** выполняйте простые упражнения для нижней половины тела два раза каждые 3-4 дня и для каждой группы мышц верхней части тела каждую неделю и превращайте дряблые и слабые мышцы (жир) в подтянутые мышцы.

**Мужчины:** Делайте упражнения из простого комплекса для каждой группы мышц верхней половины каждые 5-6 дней и нижней половину каждую неделю, и вы можете буквально наблюдать, как растут ваши мышцы и уменьшается ваш живот.

**Мужчины и женщины:** Выполняйте 3 аэробных упражнения в комплексах для сжигания жира каждую неделю.

Следуя одновременно планам здорового питания и физических упражнений, вы сможете действительно достичь невероятных изменений в вашем физическом развитии практически за один день. Следование этим программам может сделать вас человеком, добившимся быстрого успеха, о чем вы раньше думали как о возможности добиться этого с помощью препаратов, пластической хирургии и компьютерных программ.

**Совершенен только Бог.**

**Вы приближаетесь к совершенству –  
но становитесь лучше на 1% в день**

## **ПРИМЕРНЫЕ ОБРАЗЦЫ**

Смотрите страницы 384-387

## **СОЗДАЙТЕ СЕЙЧАС «ДОБРЫЕ СТАРЫЕ ДНИ»**

Почти каждый клиент или пациент, с которым я когда-либо работала, говорит о «старых добрых днях». Давно, когда они ещё были в хорошей форме, занимались определенными физическими упражнениями, много читали, придерживались «строгой» диеты, были отличными спортсменами или были внимательны к Богу. Очевидно, в какой-то момент



«старые добрые дни» стали «плохими настоящими днями». Отговорка заключается в том, что у них болят колени и спина, родились дети, они получили работу, вышли замуж или развелись.

Большинство планов здорового питания, программ физических упражнений и методик управления стрессами похожи на новогодние резолюции. Они живут только один день. Несколько славных дней, чтобы многие люди провели остаток своей жизни, вспоминая и говоря «Я могу вспомнить, когда...». Большинство планов, очевидно, не следуют 4 правилам олимпийского успеха. Они, должно быть, слишком неестественные, далеко не превосходные планы, слишком трудны, чтобы им следовать, и без всякого вдохновения. Если они следуют плану только несколько дней, это далеко от того, чтобы быть послушным Богу.

Если я тщательно анализирую моё собственное послушание в моем плане, я увижу, что примерно 6 раз из десяти я не особенно хотел ему следовать. Более половины времени я не особенно был мотивирован проводить время за чтением Библии, посвящать время здоровому питанию, образованию, физическим упражнениям и всем другим занятиям, чтобы вести угодный Богу образ жизни. Причина, по которой я обычно следую своему плану и делаю полезные для моего тела вещи упорно в течение многих лет, заключается в том, что, хотя я не всегда хочу это делать, я все равно вдохновляюсь этим — без всяких отговорок!

Как результат этого, я имею сейчас «старые добрые дни».

## В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?

Я слышал, как говорят: «Жизнь — это одна ужасная вещь после другой». Однако я выяснила, что она гораздо больше этого, гораздо.

Когда у вас день рождения и кто-то спрашивает вас, чувствуете ли вы, что стали старше, вы, по правде говоря, чувствуете себя так же, как и день назад. Дни рождения, праздники, понедельники, воскресенья или любые другие дни всегда ощущаются так же или похожим образом, как и все остальные дни. Но они другие. Каждый день приносит с собой ещё один шанс. Ещё одну возможность делать вещи лучше, чем вчера или позавчера. Более удачный шанс провести более качественный день, более моральный день, более здоровый день, более радостный день, день, в который вы будете больше любить других, и день, в который вы будете лучше для Бога, чем накануне.

Ваш путь не в том, чтобы достичь вершины горы, конечного пункта назначения или последней цели. Ваш путь в том, чтобы непрерывно развиваться и всегда двигаться по направлению к вершине горы. Жизнь — это бесконечная история, в которую вы постоянно открываете окна, прорываясь сквозь облака и наблюдая восход солнца.

Только Бог совершенен. Вы не ищите совершенства. Вы будете совершать ошибки и переживать неудачи. Однако пока вы находитесь в состоянии постоянного роста, вы являетесь «работой, которая движется».

Вы не совершенство, вы «почти» совершенство. Вы бы не хотели достичь совершенства, даже если оно было бы возможно, потому что когда вы совершенны, вы можете только становиться хуже. Когда помидор спелый, он начинает портиться. Вы не совершенны, но это хорошо до тех пор, пока вы движетесь вперед. Все, что вы можете сделать, это самое лучшее, на что вы способны. Результат вашей жизни, в конечном счете, зависит не только от вас. Он зависит от Бога.

Когда вы продолжаете работать над тем, чтобы каждый день становиться на 1% лучше для Бога, вы часто не достигнете результатов, на которые надеялись или которые планировали получить. Просто помните о том, что бесконечный рост и верное действие — это ваша работа. Результаты — это Его работа. Когда вы продолжаете стараться делать те вещи, которые, как вы знаете, являются правильными, неприятная, но очень распространенная случайность заключается в том, что вы будете испытывать разочарования или делать ошибки. В эти моменты не сворачивайте с пути. Просто вернитесь назад к тому, чтобы становиться на 1% лучше для Бога. Когда вы делаете ошибки, помните, что только Бог совершенен. Вы только «почти» совершенны, но вы работаете над этим.

---

### **Только божественная мудрость и полное невежество не должны становиться для Бога лучше на 1%**

---

Пожалуйста, поделитесь своими результатами того, как в течение 40-дневного курса меняется ваша жизнь. Записывайте эмоциональные перемены, снижение стресса, улучшения в отношениях и семейные и финансовые успехи, которые произойдут в вашей новой жизни с помощью Бога.

Сделайте фотографии до начала курса и после его окончания. Измерьте свой вес и талию, руки, грудную клетку, размеры бедер, чтобы увидеть эффекты питания и физических упражнений с помощью программ, полученных от Бога.

# ВАШ ЛИЧНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК 40КА ДНЕВНОГО ПЛАНА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ТОБ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:
время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:
время:	время:	время:	время:	время:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

*Непрерывная желтая линия*

## ВТОРНИК

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:
время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:
время:	время:	время:	время:	время:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

*Непрерывная желтая линия*

# ВАШ ЛИЧНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК 40КА ДНЕВНОГО ПЛАНА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ТОБ

## СРЕДА

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:
время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:
время:	время:	время:	время:	время:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

*Непрерывная желтая линия*

## ЧЕТВЕРГ

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:
время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:
время:	время:	время:	время:	время:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

*Непрерывная желтая линия*

# ВАШ ЛИЧНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК 40КА ДНЕВНОГО ПЛАНА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ТОБ

## ПЯТНИЦА

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:
время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:
время:	время:	время:	время:	время:
(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)
<i>Непрерывная желтая линия</i>				

## СУББОТА

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:
время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:
время:	время:	время:	время:	время:
(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)	(НЖЛ)
<i>Непрерывная желтая линия</i>				

# ВАШ ЛИЧНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК 40КА ДНЕВНОГО ПЛАНА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ТОБ

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

время:	время:	время:	время:	время:
жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:	жизнь:
выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:	выполнение миссии:
время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:	время процветания:
время:	время:	время:	время:	время:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

*Непрерывная желтая линия*

# **ЭКСТРАТЕЛО ОТ БОГА (ТАБЛИЦЫ И ФОРМЫ)**

**УТРО**

**АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма питательной ценности

**Дата**

**Реальное время**

**Отведенное время от Бога**

*до полудня/после полудня*

*до полудня/после полудня*

**Реальная пища**

**Почему вы едите / пьете**

**Запланированная пища от Бога**

Углеводы:

Углеводы:

Белки:

Белки:

Жиры:

Жиры:

Жидкость:

Жидкость:

Пища от человека:

Пища от человека:

Как вы себя чувствуете после приема пищи?

Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?



**ОБЕД****АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА**

форма питательной ценности

**Дата****Реальное время****Отведенное время от Бога***до полудня/после полудня**до полудня/после полудня***Реальная пища****Почему вы едите / пьете****Запланированная пища от Бога**

Углеводы:

Углеводы:

Белки:

Белки:

Жиры:

Жиры:

Жидкость:

Жидкость:

Пища от человека:

Пища от человека:

Как вы себя чувствуете после приема пищи?

Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?

**ВЕЧЕР**

# АНТИДИЕТА ТЕЛА ОТ БОГА

форма питательной ценности

**Дата**

**Реальное время**

**Отведенное время от Бога**

*до полудня/после полудня*

*до полудня/после полудня*

**Реальная пища**

**Почему вы едите / пьете**

**Запланированная пища от Бога**

Углеводы:

Углеводы:

Белки:

Белки:

Жиры:

Жиры:

Жидкость:

Жидкость:

Пища от человека:

Пища от человека:

Как вы себя чувствуете после приема пищи?

Как вы себя чувствуете 1-2 часа спустя?

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО АЭРОБИКЕ

ПРИМЕР 30-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
( + 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=40 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ  
**ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА**

**Имя:**

**Возраст:**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:**

**Пол:**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

**РУЖ:** режим утилизации жира

**РУР:** режим улучшения результативности

**РУС:** режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны		РУЖ:	РУР:	РУС:
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость/наклон или уровень/ЧВМ	сердечный ритм (реальный)
0:00	0:00	ЧСС в покое +	м/ч	ЧССП
5:00	5:00	ниже РУЖ	м/ч	
7:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
9:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
14:00	5:00	первый 1% РУЖ	м/ч	
19:00	5:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
24:00	5:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
29:00	5:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
32:00	3:00	первый 1% РУЖ	м/ч	
35:00	3:00	близко РУЖ	м/ч	
40:00	5:00	ниже РУЖ-ЧССП+	м/ч	
<i>ЧСС в покое (частота сердечных сокращений), ЧВМ — частота вращений в минуту</i>				

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО АЭРОБИКЕ

ПРИМЕР 40-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

(+ 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=50 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ)

### ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

**Имя:**

**Возраст:**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:**

**Пол:**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

**РУЖ:** режим утилизации жира

**РУР:** режим улучшения результативности

**РУС:** режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны		РУЖ:	РУР:	РУС:
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость	сердечный ритм (реальный)
0:00	0:00	ЧСС в покое+	миль/час	ЧССП
5:00	5:00	ниже РУЖ	м/ч	
7:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
9:00	2:00	близко РУЖ	м/ч	
11:00	2:00	первые 1% РУЖ	м/ч	
13:00	2:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
15:00	2:00	первые 10% РУЖ	м/ч	
18:00	3:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
21:00	3:00	последние 50% РУЖ	м/ч	
25:00	4:00	первые 50% РУР	м/ч	
29:00	4:00	первые 50% РУР	м/ч	
33:00	4:00	последние 50% РУР	м/ч	
36:00	3:00	последние 50% РУР	м/ч	
39:00	3:00	РУР-РУЖ	м/ч	
42:00	3:00	последние 50% РУЖ	м/ч	
45:00	3:00	первые 50% РУЖ	м/ч	
50:00	5:00	первые 10% РУЖ-ЧССП+	м/ч	

# ПРИМЕР ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

ПРИМЕР 40-МИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
(+ 10 МИНУТ ДЛЯ РАЗОГРЕВА/РАССЛАБЛЕНИЯ=50 МИНУТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ)  
ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА И УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ/ПИКОВОЙ ФОРМЫ

Имя:

Возраст:

Деятельность:

Пол:

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** до начала любых занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Те, у кого есть заболевания сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, онкологические заболевания, диабет или те, кто курит или имеет избыточный вес, должны начинать упражнения под руководством профессионального инструктора.

РУЖ: режим утилизации жира

РУР: режим улучшения результативности

РУС: режим утилизации сахара

Уровни двигательной зоны	РУЖ:	РУР:	РУС:
время (истекшее)	время (на отрезок)	сердечный ритм	скорость / наклон
		сердечный ритм (реальный)	
0:00	0:00	ЧССП+	0миля/час0
5:00	5:00	ниже РУЖ	м/ч
7:00	2:00	близко РУЖ	м/ч
9:00	2:00	близко РУЖ	м/ч
11:00	2:00	первый 1% РУЖ	м/ч
13:00	2:00	первые 50% РУЖ	м/ч
15:00	2:00	первые 50% РУЖ	м/ч
17:00	2:00	РУС	м/ч
19:00	2:00	РУР-РУЖ	м/ч
21:00	2:00	РУР	м/ч
24:00	3:00	РУС	м/ч
26:00	2:00	РУР-РУЖ	м/ч
28:00	2:00	РУР	м/ч
32:00	4:00	РУС	м/ч
34:00	2:00	РУР-РУЖ	м/ч
36:00	2:00	РУР	м/ч
41:00	5:00	РУС	м/ч
45:00	4:00	РУР-РУЖ	м/ч
50:00	5:00	РУЖ-ЧССП+	м/ч





# ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

## УТРО / ПОЛДЕНЬ

Время:	Время:	Время:	Время:	Время:
Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:

## ПОЛДЕНЬ / ВЕЧЕР

Время:	Время:	Время:	Время:	Время:
Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

*Непрерывная желтая линия*



# ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

## УТРО / ПОЛДЕНЬ

Время:	Время:	Время:	Время:	Время:
Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:

## ПОЛДЕНЬ / ВЕЧЕР

Время:	Время:	Время:	Время:	Время:
Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:	Жизнь:

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

(НЖЛ)

*Непрерывная желтая линия*

**ДОКТОР БЕН ЛЕРНЕР**

**ТЕЛО ОТ  
БОГА**

**РУКОВОДСТВО ПО  
ДОСТИЖЕНИЮ  
ГАРМОНИЧНОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Ответственный редактор *Оксана Кох-Коханенко*  
Технический редактор *Геннадий Крамской*  
Художественный редактор *Анна Семенова*  
Компьютерная верстка *Анастасия Киричѐк*  
Корректор *Валентина Боровцева*

Подписано в печать с готовых  
диапозитивов 20.03.2005 г.  
Формат 70x100/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл.печ.л. 29,25.  
Тираж 5 000 экз. Заказ № 6424.

Издательство «Феникс»,  
344082, г. Ростов-на-Дону,  
пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (861) 257-04-14, тел./факс (8632) 61-89-50,  
e-mail: academpress@tsrv.ru

**Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»,  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.**

**Каждая машина, разработанная по высоким технологиям, комплектуется руководством для пользователя.**

**Это относится и к вашему телу**

**Руководство находится внутри вас - там, куда поместил его Господь**

Представьте себе, какое это счастье чувствовать себя более энергичным, живым и раскрепощенным, чем когда-либо! Представьте себе, что вы приобретете жизненную энергию, о которой раньше и не мечтали!

А теперь прекратите летать в облаках и начните уже сегодня добиваться поставленных целей с помощью революционной программы "Тело от Бога"!



В своей книге доктор Бен Лернер расскажет Вам, как следует определять свои потребности и как обращаться со своим телом, не вмешиваясь при этом в процесс, созданный Богом.

Вы научитесь как:

- Применять 40- дневный план действия для укрепления своего тела и духа.
- Использовать комплекс упражнений Зоны Движения, который бы идеально подходил вашему возрасту и уровню физической подготовки.
- Преодолеть негативное воздействие стресса - даже когда вы не можете изменить возникшие обстоятельства.

**Используя новый, постепенный подход доктора Бена, вы сможете стать здоровым и счастливым.**

Основанная на медицинских исследованиях, эта книга, в которой собрана масса полезных советов и достоверных рассказов из жизни, расскажет вам:

- Почему диеты не эффективны, и почему вам больше не нужно использовать их.
- Как сбалансированно питаться - в правильных сочетаниях и в нужное время.
- О Программах снижения веса продолжительностью от 3 до 30 минут, которые помогут вам добиться идеальной формы тела на всю жизнь.
- Об упражнениях аэробии для снижения веса, которые отличаются краткостью и безболезненностью.
- О десяти подсказках, которые помогут избавиться от стресса и обрести мир и спокойствие.

*"Ключ к по-настоящему реализованной жизни заключается в укреплении себя физически, правильном питании, духовном и умственном росте. Принципы, которые доктор Бен описывает в своей книге "Тело от Бога", просты, разумны и легки для применения в вашей жизни".*

**Грант и Тамиа Хилл.**  
Участник команды всех звезд НБА и  
четырёхкратная номинантка на премию "Гремми"

*"Мы были очень рады, что доктор Бен Лернер был связан с мировой и олимпийской сборной США по борьбе. Теперь благодаря своей книге "Тело от Бога" доктор Лернер даёт возможность другим достичь успеха, предлагая полный набор рекомендаций, которым может следовать каждый, в не только элитные атлеты".*

**Брюс Бернетт.**  
Главный тренер олимпийской сборной команды США по борьбе

**ОБ АВТОРЕ**

Д **КНИЖНЫЙ МАГАЗИН МОСКВА**

А: 5-222-06490-5 302-114-001 150

кд Лернер. Тело от Бога. (Феникс-Ф)

пк 2220914

Б: 232.00

сд



тотал врачом американской олимпийской сборной в Сиднее, Австралия. С 1995 по 1999 г. тренировал Лернер. Тело от Бога. (Феникс-Ф) по борьбе. Его "Центр раскрытия максимального

нейших медицинских центров в мире.

рсональным достижениям с командами борцов США.

ная профессиональных атлетов, доктор Лернер является

корпоративным консультантом и живым подтверждением каждой страницы книги "Тело от Бога", революционно меняющей жизнь людей.



ISBN 5-222-06490-5



9 785222 064900