

"Между двух ушей" - Ответы на вопросы по системе Норбекова

«Система Норбекова предлагает отличное решение, превосходно взвешенную и обоснованную программу самовосстановления. В отличие от многих систем она адаптирована для применения современным человеком и пришла очень своевременно. Активно работая над собой, Вы достигаете сначала здоровья, а затем новых горизонтов во всем, к чему стремитесь. Реализуете свою мечту. Познаете свою уникальную цель в этой жизни. Делаете свой мир ярким, полнокровным, насыщенным».

Анна Чудновская

Предисловие Норбекова

Дорогой читатель!

Существуют разные формы изложения информации и разные формы восприятия. Позвольте с Вами поделиться одним из своих секретов.

Многие мои друзья-логики не могут читать те книги, которые я обожаю. А вот другие книги, которые вдохновляют их и которые они с удовольствием, умилением и со слезами в глазах пересказывают, не могу читать я. Честно пытался, но, увы, ничего не получилось!

Когда мне, лирику, задают вопрос, я издали, по-восточному, начинаю излагать, излагать, излагать, рассказывать долго и основательно до тех пор, пока сам не пойму, о чем говорю.

Но, оказывается, есть люди, сочетающие в себе одновременно и физика, и лирика. Одна из них, Анна Чудновская, — логик-романтик. Она читает те же самые книги, смотрит те же фильмы и умеет говорить с логиками на понятном им языке!

Анна в Интернете отвечает на тысячи, тысячи, сотни тысяч вопросов, и она натренирована давать короткие, лаконичные и простые, то есть гениальные, ответы. В этом Вы и сами можете убедиться, если зайдете в форум сайта www.norbekov.com.

Одним словом, одна из целей этой книги — достучаться до логиков, которые не разучились думать, чувствовать и мечтать!

Искренне Ваш, *Мирзакарим Норбеков*

От автора

Дорогой незнакомый друг!

Если система Норбекова Вам интересна, если Вы попробовали и хотите почувствовать результат, а также ускорить продвижение — эта книга для Вас!

Кстати! У Вас образное мышление? Отлично! В моем меню приготовлены хорошо подуманные образные ответы. Вы логик? Еще лучше — Вас ждет логичный рассказ. Речь пойдет о том, как улучшается зрение; какие физико-психологические механизмы готовы исполнять Ваши приказы; как Вы достигаете цели. Вы узнаете, с чем и как едят лень, страх и другие неприятные вещи, которые Вы непременно победите! То, о чем Вы спрашивали в письмах, находится в нескольких шагах!

Введение

Вы стоите с книгой в руках и, наверное, думаете, какого калибра и масти кот скрывается в этом «мешке». Именно его, родного, Вы сейчас и покупаете!

«Мешок» открывается ответом на три маленьких вопроса... Не хотите ли выставить неопределенность за дверь? Избавиться от сомнения? Оценить свои достижения, познакомиться с опытом многих людей? Отлично!

Эта книга поможет преодолеть кризисы на Вашем пути к здоровью и жизненному успеху. С ее помощью Вы отправите в отставку «тормоза», увидите новые возможности, а затем поймете и примете свой родной результат.

Вы узнаете об этапах работы, познакомитесь с корневой системой проблем. Научитесь эти корни узнавать, извлекать, чистить, а затем полезно применять в хозяйстве!

Вы получите инструменты, с помощью которых сможете эффективно управлять своими достоинствами и богатствами. То есть усами и лапами, чувствами и логикой, эмоциями и пушистым хвостом и по большому счету тем, что называется судьбой.

Дорогой друг, делайте выбор! Откройте мешок, посмотрите кота!

Искренне Ваша, АННА

Глава 1

Как бег на месте превратить в чемпионский рывок?

Очень просто!

Отстегни подтяжки от стула!

Представьте, что Вы готовы к путешествию на автомобиле. Вы сидите внутри него, но при этом багаж волочится по земле. К бамперу прицепились родные, а друзья бегут следом с криками: «Подожди! Не так быстро!..»

Вы тащитесь в скоростном режиме улитки, постоянно оборачиваясь к чемоданам (не открылись ли они, или, может, их кто спер!). В ушах слышатся надсадный вой мотора и негодующие крики родни.

Каждый раз, когда Вы сталкиваетесь с нерешенными проблемами, а вопросы, как лягушки, выскакивают из-под ног, Вы оказываетесь в ситуации такого пикника. Ну как, нравится Вам?..

Другими словами — хотите ли Вы разогнаться для того, чтобы резко тормознуть? Поверить, чтобы попасть в лапы сомнения? Начать, чтобы досрочно закончить, снова начать... двадцать раз подряд?!

Надеюсь, это Вам изрядно надоело и сейчас Вы накачиваете мускулы воли с целью сделать свое продвижение оптимальным!

Свобода полета в Октаве, свобода общения, великое благо доверия к себе и уверенность в Победе — уже расчистили занесенные снегом тропинки, которые вели к Вашей душе. Вы прошли часть пути от большого организма к реализованной, свободной личности и оценили, что это для Вас значит.

И вместе с тем в Вашей практике были и остаются нерешенные вопросы, которые могут затруднять Ваше движение вперед. Вот с этими -то «тормозами» мы и будем разбираться. Отцеплять от Вашего любимого дивана те «подтяжки», которые не дают Вам подняться.

Работая над собой, освобождаясь из лап недуга, Вы изменяетесь сами и меняете мир вокруг себя. Затем Вы хотите понять, почему так происходит и что с этим делать. Законный вопрос! Необходимо понять, для того чтобы наилучшим образом использовать!

Все явления, связанные с Вами: окружающая среда, мелкие бытовые проблемы, устаревшие взаимоотношения и даже Ваша собственная лень — живут вместе очень давно и удобно. Для чего им перемены! И вот они тайно голосуют «против», саботажничают, нахально договариваются между собой и цитируют Вам китайскую поговорку насчет эпохи перемен. Все это для того, чтобы оставить все как было и движение Ваше по возможности приостановить.

Вас тормозят и тихие голоса сомнения, и громкие вопросы соседской тети Мани. Хотите поделиться радостью с близкими, но в окружении сухих логиков это оказывается нелегко. Вы к ним с новостями, а они к Вам с моралью. Вы с любовью, а они — с сомнением. Вы с эмоцией, а они желают Вас поймать на слове... и так далее!

Ваши родные, искренне желая постигнуть суть, ставят Вас в тупик одним простым вопросом... Если Вы уже родитель, то наверняка помните вопрос ребенка: «Как я появился?» — и свое легкое замешательство, когда придумывали ответ. При внешней своей простоте многие вопросы важны.

Например, Ваш дедушка *серьезно* хочет знать, для чего нужна улыбка. Но вот характер у дедули логический — пока точно не узнает, зачем, делать не будет, и к тому же есть проблема: он забыл, как надо улыбаться. Растягивает губы — и вставная челюсть падает на пол, где ее хватает кот Барсик и... Так что от улыбки он хотел бы улизнуть. И вот у Вас с ним ежедневный марафон. Он сочиняет отговорки, а Вы ему пытаетесь чего-то доказать.

«Хватит! — ошалело думаете Вы. — Лучше помолчу, а ты продолжай дальше, с очками на носу!»

Вам советует «эксперт», тетя Маня — может быть, послать ее в бессрочную командировку? Или в глухую полночь выкопать под елкой яму, прокричать туда нерешенные вопросы и зарыть!

Легко, правда?

И на душе-то как радостно!

Ну хорошо, тогда последний вопрос — что с Вами-то будет? Решите отсекать все веточки-вопросы, но ускорит ли это Ваше личное продвижение? Или наоборот, замедлит?..

Ничего себе вопросы!

Искусство задать правильный вопрос глубоко символично. Хороший вопрос, как Вы уже заметили, содержит часть ответа. Это значит, что вопросы надо уважать, привечать и на них отвечать!

Когда Вас наполняют новые неосознанные ощущения, правильные слова помогают выявить результат, переводя его из догадки в личный опыт. Однако интуитивное прозрение подчас трудно определить.

Поэтому приходится брести на ощупь: там посолить, тут подсластить, посыпать перцем и...

Ваши первые шаги по Системе — каждый день уважать себя и свои вопросы, радоваться им и все время держать настрой Победителя. Не останавливаясь слишком долго на вопросах, Вы должны уделить им не меньше внимания, чем своим любимым органам, тайным желаниям и детским мечтам.

На официальном сайте Мирзакарима Норбекова www.norbekov.com есть форум — место, где многие люди могут обсудить свое продвижение по Системе, спросить совета, поделиться опытом. Ежедневно Форум читают около трехсот человек, и первое время только десять из них писали о своих делах. Но постепенно, шаг за шагом, все новые участники присоединялись к нам в этой работе. Это было нелегко!

Проблема скрыта в молчании, а человек бьется в кокон безмолвной душевной боли. Все участники форума говорили, как трудно было в первый раз нарушить внутренний запрет. Как тяжело подбирать нужные слова. И какое великое облегчение принесла возможность написать или спросить о своей проблеме. Тот же эффект приносит ведение ежедневных записей, для чего по Системе рекомендуется вести Дневник. Все просто: признайте за вопросом право на жизнь, и Вы признаете ответ, возможность выхода. Вы получите выбор — и тем самым подарите частичку силы себе самому. Запишите вопрос, чтобы найти ответ. И в очередной раз Вы преодолеете какой-то невидимый барьер, за которым может скрываться болезнь.

И самое главное, Вы поймете Систему гораздо глубже. Рассказывая — обучайтесь. Понимание будет самой лучшей и надежной гарантией того, что Вы не забудете простые правила, не положите проблему в долгий ящик и не отложите на завтра. Знание позволит Вам отсекал темные щупальца застарелых привычек, чувствовать и притягивать желаемое будущее. Это в конечном итоге будет Вашей Победой.

Понимание становится множителем, который увеличивает Ваши силы и указывает направление работы. Вы увидите, что непонятые трудности — это маски, которые пытаются скрыть Вашу неповторимую подлинную личность.

Эти маски мы будем постепенно срывать.

Для этого я буду придираться к «очевидным» вещам. Я буду напоминать, показывать и раскрывать для Вас глубину простых действий, которые Вы иногда не замечаете, но которые оказывают на Вас влияние.

Это значит, что свои проблемы Вы решите. Нет такой проблемы, которая Вам не по плечу! Игра, искры юмора, смеющиеся личики солнечных зайчиков и мгновенная мобилизация сил — все это станет Вашей ежедневной практикой.

Постепенно у Вас начнет проявляться талант быть убедительным во всем. Минувя комплекс вины и страх, обиду и чувство зависимости, Вы найдете тропинку к сердцам родных и близких.

Когда меняетесь Вы, меняется и мир вокруг Вас. В конце концов Вы убедите своего дедушку так, что он сам резинку к челюстям привяжет...

Как интересно, как приятно! Улыбайся сколько влезет, зубы на трусы не упадут! А соорит привычно кислую мину, Вы за конец резинки — тэммм! Или лучше резинку к двери привяжите; кто-то заходит, а челюсть бац!

Тут Ваш дедушка ка-а-ак встанет и, как император-паралитик в книжке М. Норбекова, за Вами побежит. Случится чудо — он без скрипа встанет на ноги! Так Вы стали целителем, убедительным советником Вашей семьи!

Начнем разбираться с самого начального начала — с Оздоровительного курса по Системе, который происходил прямо у меня на глазах летним вечером в городе на Волге.

Глава 2

Мирное сафари, или Репортаж с места событий

*Лучше один раз увидеть, чем сто
раз от соседки услышать!*

Город Нижний Новгород. В зале полтора человека.

Я сижу в самом центре первого ряда и одним глазом смотрю на сцену, а вторым зорко разглядываю аудиторию, стараясь не пропустить ни одной значительной детали.

К Системе меня привели не книга и не нужда — я пришла к ней по голосу музыки.

Вы замечали, что, когда поете, любая работа становится легче? Внезапно прибавляются силы. Вы забываете об усталости. Все эти приятные ощущения — ответ из первозданных глубин Вашей психики, отголосок скрытых возможностей. Физически Ваши клетки начинают работать в общем музыкальном потоке. Как слаженное усилие лошадей сдвигает неподъемный груз, так и музыка заставляет Ваше тело и сознание работать в унисон. Если музыка Вам подходит, Вы будете работать очень эффективно.

Случилось так, что до меня дошел сигнал по «сарафанному радио». Бывалый ветеран позвонил с приглашением:

— Приехал Норбеков, будет семинар, идешь?

— Видишь ли... — бормотала я, тяжело вздыхая, согнувшись под грудой работы.

— Ну хоть музыку послушай! — настаивал энтузиаст, и, чтобы как-нибудь уладить дело, мне пришлось ответить:

— Ну давай!

Что за система? Что за кассета?

Говорят, о какой-то ритмической композиции с барабанами. Да, знаем мы такие «барабаны» вместе с шумом и криками в три часа ночи, за стеной...

Один барабанный ритм стучит по мозгам, второй вторит ритму сердца, третий — заставляет ноги сами собой двигаться, притоптывать, плести ритмический рисунок... Думая так, я осторожно заправляла кассету в щель магнитофона.

Там действительно оказались барабаны:

— Таммммм... Таммммм... Таммммм!

— Та-та-та-тикити-та! Та-тикити — та! Ттраммм!..

Странная, пружинистая мелодия текла между четким рисунком барабанного ритма. Это был ритм танца племен у костра, быть может, в пыльной саванне или величественной пустыне. Ритм первого весеннего дождя по черепице или ритм прелюдии любви.

Прибой древних морей начинает звучать в клетках Вашего тела, когда всем существом Вы включаетесь в музыкальный поток. Если Вы на минутку отпустите мысли о работе и зарплате, то услышите тихий, отчетливый ритм — пульс жизни. Такое действие оказывает музыка, которая сопровождает занятия по Системе. С нее и начался мой интерес.

Случайностей не бывает, через два-три дня мне позвонили снова и пригласили на семинар.

Я отправилась в указанное место и решительно проскользнула в самый первый ряд, стараясь быть поближе к месту событий.

Я хорошо видела панораму лиц. Очкастая молодежь, молодые мамы, бородатые деды, женщины средних лет и более пожилые — нее засели в убежище* шах кресел, и все ждали.

Представьте зал, из темной глубины которого сверкают напряженные глаза. К нам вышли двое преподавателей* вате л ей. Народ внимательно смотрел, слушал и помалкивал, и только самые активные решались на дискуссию с ведущим. (В их числе оказалась и я — пару раз «кусала» преподавателя, тот — меня, а зал с любопытством слушал.)

Первые два часа ушли на создание нужной атмосферы. Преподаватели рассказывали случаи из практики, задавали вопросы в зал, а затем (неожиданно для меня) вывели собравшихся на разминку.

Для полноценной разминки, знаете ли, требовались экстремально крепкие, удобные штаны! Кося глазом на мелькающие локти бабуль, я вспоминала тренировки карате, ушу, кунг-фу и славные школьные потасовки. Помню, махали мы ногами, руками, задерживали дыхание, а однажды я получила поцелуй в ребро пяткой-еоседа...

Воспоминания вихрем проносились в голове, и в то же время я выполняла требование улыбаться. Это условие ставило меня в тупик весь первый день занятий.

Психологи скажут, что когда Вы не контролируете лицевые мускулы, не пытаетесь

выглядеть культурным человеком, — Ваше эмоциональное состояние отражается прямо на Вашем лице.

Сожмите губы плотнее и сделайте глаза вампира, влюбленного в осиновый кол. Ради полноты ощущений в правом ухе «услышьте» недовольный голос тещи, в левом — брюзжание начальства. Теперь, не меняя выражения лица, подойдите к зеркалу и постарайтесь не упасть в обморок.

И посмотрите вокруг! На улице, на работе, в городском транспорте и даже дома на лицах застыло одно и то же выражение...

Один человек постоянно жаловался на жизнь,

— Мне бы Ваши проблемы! — говорил он и вот однажды ночью услышал голос:

— Завтра наступает день перемен, который бывает один лишь раз в тысячу лет. Сложи свои беды в

мешок, обменяй на чужие и перестань приставать со своими нелепыми стонами!

Человек буквально подскочил на месте. Он схватил самый большой пакет для мусора и принялся упаковывать заботы и невзгоды, щедро перевязывая их скотчем. На следующий день он взвалил мешок на плечо и отправился к обменному пункту. Ему было странно, но радостно, потому что исполнилось желание всей его проблемной жизни.

И вот по дороге к месту, где обменивали проблемы, он увидел вереницу известных людей — политиков, певцов, шоуменов. Встреча была бы приятной, но у каждого в руках был огромнейший мешок! Все они подходили к дубу у Лукоморья и сдавали мешки с заботами ученому коту. Наконец, послышалась команда: «Меняйтесь!» — и... каждый схватил свой собственный мешок! Человек, разумеется, постарался захватить свой, чтобы не дай Бог не узнать, как «хорошо» живет популярному певцу.

Так кем Вы согласились бы родиться, кроме самого себя?..

Значит, выражение Вашего лица вовсе не Ваше. Это неосознанное подражание всеобщей атмосфере.

Попробуйте состроить гримасу и снова посмотрите в зеркало. Выражение лица немногим лучше прежнего, не выражающего ничего, кроме забот и тревог. Не хотите ли его сменить?..

В зале нам велели улыбаться — растянуть губы до ушей, показать зубы или в крайнем случае десны. Помаявшись час, многие преодолели условные рефлексy... Представьте себе полторы сотни оскалов, вдвое больше выпученных глаз, покрасневших ушей и сжатых в кулаки рук!

Благословляя американскую практику, я выжала роскошную рекламную улыбку. У других людей дела шли чуть лучше, кто-то придерживал вставные челюсти и, наверно, молился, чтобы все быстрее подошло к концу.

Казалось, новости на первый день закончились, и вдруг я ощутила...

Что скажет папа Карло, если полено вдруг расскажет неприличный анекдот? Или что почувствуете Вы, если магазинный манекен потребует вернуть одежду? Полагаю, Вы как минимум удивитесь!

Когда насильственное сокращение мышц уступило место подлинной радости, я по-настоящему удивилась. Затем включились все охотничьи рефлексy. Мне захотелось раскрутить вопрос до разумного ответа.

Зачем, спросите, ответы?..

Чтобы проложить эффективный, безопасный и оптимальный курс в будущее, ближайшее или отдаленное. Вот зачем! А как же?! Временные линии ветвятся, и чем больше знание и внутреннее чутье — тем сильнее одна-единственная нужная Вам линия жизни, по которой Вы решили направлять свою судьбу. Так что ответы на ключевые вопросы означают свободу и выбор. Знать же некоторые мелочи просто необходимо... Иногда для Вашей же пользы — строго обязательно!

У мелочей есть странная сила. Из -за маленького носового платка погибла Дездемона. Карьера может зависеть от такой мелочи, как уверенное самочувствие в деловом костюме. Ключевые мелочи имеют большую силу. Итак, улыбка стала первой важной мелочью в длинном

ряду очень важных мелочей, которые я отправилась исследовать и объяснять.

На случай, если Вы такой же ненормальный гражданин, вот Вам отправная точка. Идите в библиотеку. Ищите статью «Positive affect facilitates creative problem solving», написанную *Isen A.M., Daubman K.A., Nowicki G. P.* и опубликованную в «Journal of Personality and Social Psychology» за 1987 год. Неплохо, если Вы познакомитесь с трудами бихевиористов, найдете десяток экспериментальных доказательств, построите аналитическую сетку, а потом все тщательно проверите на себе, потому что морские свинки и крысы о впечатлениях не расскажут.

Весь путь Вы можете проделать сами, если чувствуете исследовательский пыл. Однако — время!

Зачем тратить время на то, что однажды кем-то успешно пройдено? Лучше направьте силы на другие цели. Тем более что легко и радостно, в здравом уме и твердой памяти, я предложу Вам готовый результат.

Глава 3

Новости из страны библиотечных манускриптов

Вы так медленно моргаете или так быстро заснули ?!.

Из лекции в сумасшедшем доме

Когда Вам было примерно пять лет, Вы были естественны от природы. Вам и в голову не приходило пудриться пылью устоявшихся норм. Может быть, Вы интересовались мамминой губной помадой (еще бы, такой вкусный цвет!), но рисовать себе улыбку... Вы ничего не знали об улыбке для начальства, улыбке-рекламе, улыбке жалкой и улыбке поддакивающей. У Вас тогда еще не было сознательного контроля, а дяденьки с тетеньками еще не успели социально повлиять на Вас. Это случилось позже и выглядело примерно так:

— Машенька, улыбнись дя-а-аде! Хорошо, лапочка, а теперь улыбнись те-о-о-о-те! А теперь улыбнись...

Прошли годы. Чем старше, тем меньше хотелось дарить улыбку тетям и дядям, которые никак не могли понять, что настоящую улыбку не нужно выжимать! Однако вскоре в игру вступила политика со своими условиями. Не улыбнешься дяде — обидится тетя. Обойдешь тетю — дядя конфеты не даст и мама огорчится, потому что дядя ей прямой начальник... Этим Вы занимались в рабочее время с восьми до пяти и по выходным дома, просто по привычке. До «политического» возраста, в детстве, Вы улыбались сами для себя, и всегда — от чистого сердца! Эту улыбку и будем считать точкой отсчета, потому что для ребенка она очень -очень важна.

Самая первая улыбка появляется через несколько часов после рождения. Это скорее генеральная репетиция, попытка овладеть лицевой мускулатурой. Уже трех месяцев от роду дитя отвечает широкой радостной улыбкой на все лица, которые видит. Его никто не учит улыбаться — отметьте этот факт! Кажется естественным, что улыбка идет рука об руку с эмоцией радости и признания. Рассмотрим эту связь чуть глубже.

Эмоция связана с биологией тесно, до взаимного проникновения. Посмотрите на траву — ее корни проникают в землю, а земля своими полезными элементами питает стебли травы.

Так же обычная пища превращается в мысли. А мысли, чувства и эмоции физически выражаются вполне материально — электромагнитными импульсами. Все это создает форму Вашего физического самочувствия и эмоционального настроения.

Итак, что мы получили? Влияние эмоций на организм! А теперь пойдём дальше.

Между состоянием психики, физиологии и их внешними проявлениями есть генетически запрограммированное соответствие! Генетика создала прямую связь между улыбкой и настроением радости, ощущением счастья, довольства, признания и желанием узнать о мире все!

Социальный фактор временно отключает эту связь, как того требуют «политические» нормы. Однако физически связь не прерывается никогда. Она может погрузиться в самые дальние отделы памяти, но если Вы ещё не превратились в инопланетянина, связь улыбки и счастливого внутреннего состояния остаётся. Подобно телефону с отключённым звонком, она ждёт момента, когда Вы поднимете трубку.

Взгляните — Ваше тело управляется мозгом, который контролирует тысячи сложнейших химических реакций.

Любое движение мышц, в том числе и мимика, связано с работой мозга. Мимика — первозданное, генетически заданное выражение эмоций. А эмоции включают цепочку химических реакций хорошего или иного самочувствия, которыми заведует мозг.

Начав улыбаться с настроением, Вы будете игриво, свободно, творчески мыслить!

Работая по Системе, Вы неосознанно чувствовали это много раз. Однако если не осознавали этого, значит, иногда улыбаться и настраиваться забывали, правда?

С улыбкой Вы получили доступ к внутренним резервам, глубинным слоям психики и физиологии. Резервы — нетронутый секретный склад, опечатанный и закрытый на огромный замок до возвращения рачительного хозяина.

Почему рачительного? Потому что это имеет решающее значение!

На секретном складе возможностей и талантов введён строгий пропускной режим. Если Вы злобный, маниакально-экспрессивный тип с заgreбущими руками и жадными глазами... Представьте, что Вы открываете дверь, а там почтальон Печкин с хмурой физиономией и молотком в руках. Пустите ли Вы его в дом или?..

А сейчас представьте улыбающегося Печкина, милого человека, немного уставшего. Он Вашу телеграмму по грунтовке километр нес. Его Вы наверняка и в дом пригласите, и чайком угостите, и пирожок-другой для него найдёте!

Так же поступает и Ваш мудрый организм: на склад Вас не пропустят до тех пор, пока Вы не станете хорошим человеком, бережно, с любовью относящимся к самому себе.

Давайте сделаем хотя бы один вывод. Если Вы болеете и Ваши силы исчерпаны — надо в корне изменить отношение и к жизни, и к себе... Понимаете?

Вам придётся улыбаться. Вам необходимо будет со стопроцентной бессловесной радостью, *всем телом* — *биохимией, эмоцией, движением, мимикой* — *заявить*:

— Я счастлив!

Почувствуйте это состояние расслабленности, полного удовольствия, ощущение роста, новой жизни.

Улыбка и настрой — это два конца. Как у палки.

На одном конце улыбка — на другом настрой!

Пусть Ваш настрой вначале пробуждается искусственно, а улыбка будет больше похожа на оскал. Сочетание «улыбка плюс настрой» запускает программу роста. Это прямой доступ к прежде закрытым отделам памяти.

Радость в душе генетически связана с улыбкой на лице и записана в ячейках переплетения Вашей собственной ДНК.

С самого рождения, даже если Вы не можете этого вспомнить, Вас касалась незримая субстанция любви и приязни, зовущая к росту. Хочу подчеркнуть это специально для тех, чьи истории и жалобы на тяжелую жизнь, безрадостное детство, обидные шлепки родителей и полное отсутствие любви мне «посчастливилось» прочитать в письмах!

Я долго утешала, уговаривала моих респондентов: ну, пожалуйста, вспомните хорошие моменты, не может быть, чтобы все так плохо было!

— Не-е-е-ет, — писали Вы, — все плохо, жизнь прошла, любви как не было...

Что тут сказать! Бывают нелегкие судьбы! У верблюда спросили:

— Почему у тебя кривая шея?

— А что прямое... — грустно отвечал верблюд.

Поглаживать большую мозоль и утолять жажду сочувствия приятно. Иногда это необходимо, но когда включается автоматизм привычки, Вам нужно уже не живое участие другого человека. Вам необходима живая салфетка — например, хорошая знакомая. Поплачьте вместе! Порыдайте!

Полегчало? На минутку — да.

А по большому счету — нет!

Предположим, Вы нашли терпеливого человека. Дальше будут те же слезы и всхлипы, и платки. Все та же гиблая привычка: дружба садиста с мазохистом — по-своему гармоничная, но уж никак не здоровая. Изменяетесь ли Вы? Вряд ли!

Привычка — это рельсы кольцевого пути, на котором времячко уходит. На пути привычки время не исчезает, как Вам кажется, но перестает иметь ценность... потому что Вы начинаете жить в бесконечном, неизменном прошлом. Хотите ли Вы продолжать так жить дальше?

Если надоело — возьмите курс на новый рецепт. Вкусите немножко сладкого аромата будущего, зафиксируйте настоящее! Не цепляйтесь ни к внешним средствам успокоения, ни к внутреннему затишью!

Замрите на минутку, перестаньте жалеть себя (в крайнем случае перестаньте дышать на три минуты, чтобы жаловаться было некомфортно), затем отомрите и читайте дальше. Отмечайте нужную строку, чтобы свою сегодняшнюю решимость не забыть.

Простой вопрос: *физически Вы человек?*

Если да — тогда перестаньте ныть, включите память, вспоминайте счастливый настрой, оскаливайтесь, улыбайтесь!

Прервите мертвую петлю саможаления. Если Вы все еще человек, значит, и радость Вам доступна! Она зашифрована в генах и передана Вам поколениями предков. И если Вы впадете в отчаяние, забудете, когда радовались последний раз и память детства покажется Вам недоступной, плюньте на эти грустные вещи и отвернитесь от них.

Эта возможность открыта для Вас всегда.

Питер Пени двадцать пять лет посещал психотерапевтов. Все годы ему снился один и тот же кошмар. Он идет по длинному коридору, подходит к двери, за которой (он это точно знает!) находится свобода, любовь, семья, друзья, полное счастье — все, что им было потеряно в жизни.

Он начинал биться о дверь, наседать плечами, колотить ногами, приходил в неистовство, но дверь не открывалась. И так всю ночь напролет. Питер просыпался мокрый, полный ужаса и чувства утраты. Он перестал заботиться о себе. Грязный и задерганный, целыми днями сидел в пивной, повторял посетителям трагическую свою повесть о двери. Это давало лишь временное облегчение, но он уже не мог остановиться.

За двадцать пять лет восемь психотерапевтов отказались от него, остальные боялись его как огня. В общем, дела Питера шли все хуже и хуже. Никто не мог ему по-настоящему помочь.

Однажды к Питеру в пивной подсел незнакомый старик. Он с нескрываемым интересом слушал трагическую повесть. Когда в слезах Питер окончил рассказ об ужасном сне, старик добродушно спросил:

— А не было ли на двери какой-нибудь таблички?

Питер был в шоке!

— Да, насколько я помню, там висела какая-то табличка!
— А что там было написано?
— Не знаю, в моем состоянии я мог только стучать...
— Может быть, сегодня стоит попробовать прочитать? Одна ночь из тысячи... Ты ничего не потеряешь!

Питер вскочил и побежал домой смотреть старый добрый кошмар. Впервые за двадцать пять лет он с нетерпением ждал его.
С того дня миновала неделя. Питера никто не видел.
И вот спустя восемь дней в маленькую пивную за углом вошел аккуратный человек. Только внимательный взгляд мог узнать в нем прежнего Питера Пенна, изможденного, задерганного человека, страдающего психозом много лет.

Новый Питер подсел к стойке и долго ждал старика. Время шло, но тот не появлялся.
— Питер, что сказал тебе этот старик? — наконец не выдержал бармен.
— Он велел мне прочитать табличку на двери.
— Табличку?..
Питер поднял глаза и счастливо улыбнулся.
На табличке значилось одно-единственное, но важное слово «pull». Это значит: «Открывать на себя».

Дорогой читатель!

Нет нужды жертвовать страхам двадцать пять лет своей жизни и Бог знает сколько денег на терапию! Повернитесь к лесу задом, а к Вашим родным талантам сердцем и лицом. Они Вас так давно и терпеливо ждали!

Для начала восстановите доверие к себе, держите в памяти нашу «палку» о двух концах в виде чудесного посоха с колокольчиками. И улыбайтесь! Доступ к солнечной долине радости всегда был и есть в Ваших руках.

Предлагаю Вам практичный вывод: маленькие, незначительные детали могут быть пограничным столбом между темной пропастью отчаяния и солнечным берегом радости. Постепенно Вы научитесь эти детали замечать и распознавать.

Поэтому внимательно смотрите, в какую дверь собрались войти... Может, это кабинет директора или укромная комнатка с буквой «Ж»!

Глава 4

Лирическое наступление галопом

*Ноги берегите, ноги....
Копыта осторожнее, копыта!!!*

Дорогая читательница! Как у Вас дела? Имеет ли супруг привычку поминутно переключать телеканалы? Это блик природной склонности быть в курсе событий. Миллион лет назад мужчины лезли на высокий дуб и там оглядывались по сторонам; что вчера было бликом, сегодня стало бзиком... Что поделаешь — эволюция! Вам же лучше, чтобы муж был начальником пульта телевизора, а не лез для обозрения местности на громоотвод!

Как Вы понимаете, это было лирическое наступление, потому что здесь «переключение каналов» не случайно. Чтобы одну и ту же мысль десять секунд продумать, надо бить не то биороботом, не то научным консультантом. А потом последние извилины в прямые разовьются... Давайте поддерживать естественный поток переключений мысли, чтобы Вы не утомились и легко все запомнили, а затем успешно применяли!

Вернемся к 150 слушателям системы Норбекова в нижегородском зале. Они прожили, вернее — пережили свой первый день занятий. Под конец дня отправились на отдых, чтобы завтра быть готовыми к подвигам и прочим необычным поступкам, которые подготовили для нас преподаватели.

Так вот, второе занятие показало, кто есть кто: домашнее задание выполнило не больше половины зала. Вторая половина с интересом ждала, что из этого выйдет... А получили мы особенный, прекрасный, изумительный и очень творческий нагоняй!

Расставив руки в стороны, большие пальцы мы направили в пол и выпрямили спины. Эта стойка в сочетании с радостным лицом напоминала пугало в огороде, но нас убедили, что это «орел».

Как горный орел на вершине Кавказа, я гордо сижу...

На Кубе я видела орлов с размахом крыльев метра два и больше. В неподвижном от жары воздухе они парили на уровне мостика через пропасть всего лишь в паре метров от меня.

Это было странное, сюрреалистичное зрелище из древнего тысячелетнего сна о девственном континенте.

Так вот, если у настоящих орлов был такой же стон в мышцах, как у нас, то им положена медаль!

Наши преподаватели заметили, что поза орла освежает память... Вот уж освежили на ночь глядя! И тем не менее помогало хорошо — ни заданий, ни орлов уже никто не забывал. Подробнее остановимся на эффекте этой стойки.

Во-первых, у «орла» может быть десятки вариантов применений. Описывать их все равно что считать звезды на небе! Лучше Вам узнать основы, а потом — милости просим, идите творчески применять, реализуя свободу и независимость.

Во-вторых, зная основной принцип, Вы найдете для себя индивидуальные способы концентрации силы, а потом отправите их на достижение своих целей.

В-третьих, по поводу стойки «орла» есть множество вопросов — как ее выполнять, почему именно так, а не иначе, и сколько раз в день, сколько времени и при каких обстоятельствах... и так далее.

Дорогой читатель!

Все эти вопросы решаются одним ударом. Узнайте смысловое ядро упражнения, и тогда сами будете дирижером мелодии жизни! Давайте разберемся в механизме стойки «орла», ее свойствах и возможностях.

Эффект «орла» следующий — после этой стойки хочется послать препятствия подальше и железным лбом пробить себе дорогу к счастью. Почему?

Для Вас природой припасено «второе дыхание»!

На тренировках по каратэ нас, мокрых, отправляли на второй круг бега. Всего-то метров триста босиком по снегу, а потом двадцать отжиманий.

Думаете, было приятно?! По второму разу — сущий кошмар!

«Что? Снова голый пяткой на мороз и лед?!» — мелькало в голове. Лично мне хотелось залезть под лавку, но... С дружеским напутствием и неслабым толчком в спину каждого отправляли на второй круг.

«Ничего, жить можно!» — думалось на третьем круге.

«Живая — и хорошо!» — мелькало у меня в голове на четвертом круге. И хотя на пятом я отвалилась, дальнейшая тренировка шла уже в другом ключе.

Это и есть второе дыхание.

Представьте ситуацию:

— *Василь Иванович! Утопаю!*

— *Плыви, Петька, полпути осталось!*

— *Не могу, Василь Иванович!*

— Тогда плыви обратно!

И парень поплыл обратно.

Сначала хотел тонуть, потом раздумал, поплыл обратно и расхотел возвращаться, затем — была не была! — захыхтел вслед за Василь Ивановичем, которого догнал и перегнал.

Под тяжким гнетом невыносимо сложных обстоятельств открывается доступ к самому краешку резервов — тех самых, к которым Вы достучались с помощью улыбки. Резервы — те же самые, тот же второй слой энергии, а вот проявление у них разное!

В данном случае Вы создаете лестницу одновременным применением улыбки, осанки, настроя и жесткого мышечного контроля, премиальной песней которого и является стойка «орла».

Стойка эта очень похожа на стойки из восточных боевых искусств, которыми в китайских фильмах пугают европейца. Практически все эти истории из фильмов оказались истинной правдой, но об этом в другой раз!

Если Вы непричастны к боевым искусствам, Вам будет интересно знать о европейском опыте тех же энергетических законов. Такой же эффект дает кал-лонгетика, и все это — далеко не случайность.

Независимо от Вашего здоровья, верований и убеждений Вы обитаете среди природных иерархических энергосистем, в которых живут атомные ядра, нейтронные звезды и Вы, единственный и неповторимый человек. Сейчас, вырываясь из лап болезни, Вы выходите за пределы «нормальной жизни нормального гражданина». И за гранью «нормальной логики» открываете для себя путь, на котором предельная усталость становится вратами к большей силе.

За чертой изнеможения и полного бессилия, если Вы не падаете и продолжаете работать, наступает странный момент. В пересохшее озерцо энергии вдруг начинает низвергаться стремительный, безудержный водопад.

Если разум сверх меры утомлен, ошеломлен и готов сдаться, обнажаются его скрытые качества, такие как шестое чувство и многие другие, которые Вы используете для восстановления здоровья и созидания нового характера.

Вам доводилось работать больше суток? После тридцати часов бодрствования спать хочется намного меньше. Так же после первого месяца бессонных ночей молодой маме уже не так тяжело. Процентом на десять — из-за адаптации к нагрузкам, остальные девяносто процентов идут за счет раскрытия колоссальных резервов, к которым у Вас (как и у каждого человека) существует естественный доступ.

Чувствовали Вы странное растворение тела, которое бывает после очень бурной любви? Это — то же самое! Если пройти по тропинке оргазма чуть дальше, с большими знаниями и целеустремленностью, Вы можете получить выход к новым горизонтам, как это делает древняя наука тантры.

В системе Норбекова прорыв к новому слою энергии открывается в том числе через врата стойки «орла». Врата эти не единственные, но сейчас важен именно первый шаг, то ощущение напряжения, контроля, разрядки и нового могущества, которое долго будет Вашим проводником.

Почувствуйте напряжение мускулов! Каждое мышечное волокно от плеч и до кончиков пальцев дрожит, вибрирует и стонет, как высоковольтные провода на ветру! Еще утром Вы встали заторможенным, как вялая селедка. Машинально прошагали под душ. Без особых эмоций проглотили завтрак, обед и выговор начальства. А сейчас... Вдруг Ваши уши начали слышать. Глаза открылись!

Чувства пробудились? Особенно чувство безразмерной усталости в предплечьях!

Вы уже не манекен, а заинтересованное лицо, чем дольше «орлом» простоице — тем больше жизнь Вас будет интересовать. Потому что стойка «орла» дарит Вам новое качество свободы.

В любой момент и в любом месте, в произвольной одежде и на площади всего в половину квадратного метра что делаете Вы? Получаете метод борьбы с собственной вредностью и слабосилием и, следовательно, расчищаете горы привычного хлама, включая и болезнь!

Одним из подвигов древнегреческого героя Геракла была расчистка конюшен одного вредного царька. Звучит красиво, а что было на самом деле...

Царь Авгий владел конюшнями огромного размера, с тысячами лошадей. Хоромы эти, как рабочий стол шефа-бюрократа, никто никогда не чистил. Лошади, навоз, сено, солома...

А за-а-а-апах!

У Геракла — от ужаса при виде «чистой» работенки — прорезались ум и сообразительность, он не пошел грести навоз лопатой. Герой творчески решил вопрос. Перегородил две реки и подождал, когда поток смоеет из конюшен накопившуюся дрянь. В результате Геракл заработал звезду на погоны, Авгий — очистку страны от навоза, а царство ниже по реке — экологическую катастрофу...

Ну хорошо, не о конюшнях речь!

У Вас на повестке дня очистка организма и мыслей! Шлаки и токсины снижают быстроту и остроту мышления. Ум начинает заходить за разум, и в конце концов Вы теряете правильную ориентацию, после чего бежите в аптеку за патентованной пилюлей.

Внутренние шлаки и токсины в Вашем сознании — не меньшая гадость. Это вредные привычки, лень и стародавние обещания, которые отравляют не только душу и тело, но и действуют на окружающих. Это мусорные остатки, которые накапливались десятилетиями и теперь хламными кучами закрывают Ваш путь.

Что за кучи?..

Неуверенность в себе! Вязкое желание полежать часок, когда надо срочно делать дело! Сюда же относятся шаткие ступени сомнения, которые, например, мешают учить иностранный язык. К мусору относится неприятие нового и отрицание старого. Забвение или слишком избирательная память, которая ставит акценты на проблемах и закрывает пути их решения.

Добавьте сюда устаревший опыт, не позволяющий Вам перерасти самого себя, и память о липкой паутине болезни, уничтожившей Ваши жизненные планы. Вот они, нейротоксины паразитического качества! Вы, дорогой мой, ходячий армейский склад с истекшим сроком годности. Поэтому токсины поражают в основном Вас!

Все это — старый хлам. Вы думали, что он еще необходим, потому что не было альтернативы. Теперь можете смело выбросить ненужное и вредное старье — альтернатива есть!

Станете ли Вы держать нелюбимый гардероб, если можете подобрать по-настоящему хорошие вещи? Будете ли Вы упорствовать в бардаке, если получите шанс создать порядок — отражающий самые глубокие Ваши желания?

Наверняка нет! Найдите лучшее применение упорству! Это чудесное качество. Утюг тоже прекрасная вещь, если не ставить горячим на ногу... Шаг за шагом Вы научитесь не ставить себе на ногу такие «утюги», а использовать их по назначению — то есть использовать черты характера на созидание себя!

Вам требуется чистый и мощный поток, чтобы свои авгиевы конюшни промыть, увидеть себя в чистоте, свежести и совершенстве. Для этого в стойке надо выдержать хоть на минутку, хоть на десять секунд дольше предельной границы усталости, когда каждая мышца умоляет о пощаде, а лень внутри Вас сильна как никогда! И вот тогда с едва слышным шелчком где-то внутри открываются тайные врата.

И когда через пять-десять минут стояния в безупречной стойке «орла» Вы сможете наконец опустить руки, водопад силы напитает Вас до самых краев, а настроение при этом подскочит резко вверх!

Когда Вам грустно, нудно и скучно... Когда стонете от скуки, а планы перестали вызывать энтузиазм. Когда видите вокруг хмурые лица и терзаетесь среди них, как орешек в куче шелухи. Когда на дворе моросит дождь и Вы отказываете себе в долгожданной прогулке. Когда кричите на ребенка, который именно сейчас нуждается в крупице Вашего внимания, — *поднимите руки.*

Затем — выпрямите спину, создайте настрой и мышечный корсет, растяните губы в пробную улыбку! Большие пальцы опустите вертикально в пол, но локти не сгибайте. Это облегчает Вашим мышцам жизнь. Остальные пальцы сожмите в кулачок или в здоровенный кулак и начинайте парить!

На ближайшие пять минут Вы — гордый кубинский орел или его российский собрат. Вы — олицетворение гербов многих стран мира и готовы вобрать в себя силу полета, ветра, высоты!

Не смотрите на часы — смотрите в себя. Если хотите, поставьте будильник, но не впивайтесь взглядом в циферблат.

Отдайтесь ощущениям полета и крыльев.

Ждите момента, когда лень поднимет голову и зашепчет, что пора идти варить манную кашу.

Ждите, когда на Ваш запрос получите «добро» от таинственной силы, которая живет внутри Вас. Когда мышцы откажутся повиноваться, Ваша непреклонная воля откроет секретные врата, отправляя Вас в полет. Полет на крыльях истинно реализованных возможностей. Полет трансформации, превращения. Полет мечты. Вы станете вестником и создателем нового времени.

Так работает стойка «орла».

Теперь пройдемте в нижегородский зал, дорогой товарищ или господин!

Нам давали упражнения под музыку, затем рассказывали. Упражнения — тренировка — рассказ. Это было мудрое сочетание, потому что знания направляют процесс, а тренировка позволяет реализовать всю уйму энергии непосредственно на месте.

Помните школу? За сорок пять минут урока класс усыхает, как последний гербарий, а на перемене взрывается словно бомба. Формальные знания заколачивают в головы одержимым жаждой поскакать. А у нас еще стойка «орла»! Куда там сидеть?!

Когда в Вас бурлит водопад новых сил, энергия вырывается из тисков, созданных комплексами, необходимо выразить ее в движении и так пропустить в каждую клеточку тела, где идет созидательная работа. По системе Норбекова жажда движения с помощью музыки и комплекса упражнений начинает работать на усвоение знаний. Знания, в свою очередь, совершают работу по восстановлению здоровья и освобождению от недуга, но об этом — в следующей нашей «серии»!

Глава 5

Отступление от наступления на пятки

*Растрясите поджилки, ноги в руки,
и вперед, заре навстречу.*

(Если проснетесь, конечно!)

Пять тысяч лет назад древнеиндийские трактаты писали о вибрациях, которые создают видимый и невидимый мир вокруг нас. Потом пришел Эйнштейн, заявил, что все состоит из энергии.

Современные физики описывают Вселенную при помощи теорией суперструн. В общем, все мыслимые и немыслимые источники уважают звуки и голоса.

Кстати, вспомните о голосах!

Прямое содержание речи часто значения не имеет, а основное эмоциональное и смысловое послание передается тоном, голосом, чистым звуком. Слова значат одно, а интонация говорит о другом... Она воспринимается подсознанием напрямую, как истинный смысл разговора. Да Вы чувствовали это сотню раз!

— Дорогой друг! — тембром жестяной сковороды говорит ответственный работник, держу пари — Вы не раскроете ему объятия.

«Нет уж!», думаете Вы, потому что тон собеседника приказной, это требование, жесткое обязательство и полное нежелание вникать в Ваши дела.

Но когда мама ласковым голосом скажет: «Озорной мальчик!» или «Хулиганка!» — Вы таете от счастья. Любовь, сила поддержки, ласка и мягкость, и гордость за ребенка — все есть в этих двух словах, вернее — в тоне, интонации, которая выше любых слов. Расшифровки не нужно — сердца встретились и обнялись.

Так же Вы чувствуете музыку чем-то в глубине себя, она может помогать или мешать Вам, делать пронизательным или расслабленным, словом — влиять на процессы Вашего мышления. А теперь помогите!

— Как? — спросите Вы, переворачиваясь на левый бок.

— Ритмом! — отвечу я, вытаскивая из-под Вас пуховую подушку, мягкое одеяло и любимые ушные затычки. — И еще тоном, настроением, силой и направлением, в котором будете двигаться!

Связанная с глубинными слоями психики и тела, музыка способна поддерживать Вас и придавать Вам оптимальную скорость.

В спокойном сне у Вас ритм «глубокого наполнения». Но на диване после трудового дня — ритм «глубокого удовлетворения», переходящий в «глубокое одурение» с каждой новой банкой пива. Когда мысли скачут от возбуждения — их ритм напоминает острую барабанную дробь. Если Вы смакуете долгожданную котлету — тело издает глубокое мурлыканье, как довольный рокот хорошего мотора.

И так далее! Не всякий ритм пригоден для работы, как Вы догадались!

Для интенсивной работы ритм надо ускорять, повышать и оптимизировать! Для продвинутой работы заданы определенные ритм и скорость, при которых именно эта работа идет гладко и хорошо, как езда по накатанной лыжне.

Музыка без остановок звучит в едином, заданном ритме, а вот Вы иногда можете не то что приостановиться — попросту заснуть на ровном месте. От усталости или потери энтузиазма Вы попадаете под гнет любимой лени, сладкой истомы. Затем начинаете сбиваться, незаметно для себя делать упражнения медленнее. У Вас нет никакого стимула их ускорять!

Например, тетя Маня встанет на разминку — и надает пыхтеть:

— Уах-уах-ах!

И Вы так же:

— Ууухххххххх, юхххххххх... ваххх!

Только тетя Маня пахнет в темпе вальса «Сиплый пес», а Вы — в ритме «Макарены». Как привыкли на диване лежать — так и тренируетесь, да? Возникает вопрос: как включиться в самый эффективный ритм, чтобы все части тела, включая клеточки и мысли, работали синхронно?

На галерах гребцов заставляли работать в ритме барабанного боя при помощи кнута. Вы же, дорогой читатель, нуждаетесь в сладком прянике, потому что в роли кнута выступает Ваша болезнь. Пряник — Ваши настрой и улыбка, мечта и цель, намерение и его реализация.

Жизнь подчинена избранному Вами диапазону скоростей, то же относится и к чертам характера!

Если Вы живете как во сне, постоянно опаздываете, три часа собираетесь выйти за хлебом и всю жизнь тратите на планирование — Ваша разминка будет такой же сонной, как и вся жизнь!

Иногда до начала серьезных изменений надо изменить общий темп жизни. Конечно, с застарелой ленью одна музыка не справится, нужна Ваша целенаправленная работа, однако по Системе абсолютно все упражнения связаны в единый неразрывный комплекс. Каждое из них выполняет несколько функций* растормаживает, направляет, распутывает сразу несколько проблем.

Возьмите разминку, которая описана у Норбекова в книге «Опыт дурака» (она же предлагается на семинарах по Системе). Вы представляете, что делает разминка в сопровождении музыки, осанки и всего остального?

Разминка помимо очищения суставов от мочевой кислоты, активизации обменных процессов выполняет еще пару важных задач.

Секретные задачи разминки! Вот первая задача: если Вы держите осанку, то делаете это в относительном покое. Таким образом, мышцы привыкают держать мышечный корсет в одном положении. Стоит наклониться — и корсет расслаблен, и пивной животик может опуститься до колен.

Разминка дает Вам шанс научиться чувствовать себя по-новому в динамике, в веселом движении и беготне!

Если раньше лицом и фигурой Вы напоминали замороженного карася, то теперь приобретете гибкость лианы и осанку швейцарского гвардейца. Это поддержка Вашему желанию держать спину прямо. Она Вам очень нужна — эта прямая спина!

«Да на кой она мне, спина, сдалась! — думаете Вы, поглаживая дорогой сердцу радикулит. — Если постоянно спину-то держать, зачем купили кресла на колесиках, удобнейшие подушки, диван наконец?»

Ну ладно, кресла для спины, для нее, родной! Убедили! Хотя у меня лично для работы жесткий стул.

Но Вы подумайте, в какую сторону будете смотреть, если спина у Вас кривая?

Под ноги! В крайнем случае — на уровень колен!

А к согнутой спине присоединяется какая-нибудь мелкая и вредная черта характера, действующая как сильный бинокль. Каждую мелкую рытвинку она в Вашем сознании увеличивает до размеров горы, каждую трещинку асфальта — до непроходимого ущелья, и Вы оказываетесь не в состоянии головку приподнять, топчетесь у «непреодолимой» преграды! Что происходит? Вы теряете скорость движения и перспективу. Не замечаете что-то важное на горизонте, упускаете верный шанс, тормозите перемены. Вслед за «биноклем» включится другая черта — ориентир на неприятности, вредные мелочи.

Сначала Вы их ищете, затем начинаете усиленно разглядывать, топтаться и переживать! «А что будет, если шаг вперед сделать! А вдруг лбом о гору! Может, лучше мирненько на месте постоять?!» — думаете Вы.

Какая чудесная иллюзия! Замороженное время, остановленные планы и — прогрессирующие неприятности с болезнью.

У поиска неприятностей ритм замедленный, полусушенный, иногда немного истеричный. Темп и поза, характер и направление взгляда поддерживают друг друга. Прибавьте сюда обстановочку на работе, дома... Неприятности, включая болезнь, сцеплены в гроздь, переплетены в запутанный клубок, на страже которого стоят Страх, Обида и Лень. Против этой смеси нужна углубленная работа, комплексный подход и помощь, которую будет приятно принимать.

Итак, что делать?

Дорогой читатель! В своем болезненно - естественном состоянии Вы, как баллистическая ракета, нацелились на определенный образ жизни и мышления. Вы тренировались в нем столько лет, что можете получить орден за круглосуточный самоотверженный труд!

Именно — *самоотверженный!*

И с прицела болезненного само-отвержения Вас надо крепко сбить, чтобы Вы, натренированной ленью, не вывернулись и методу целительную не переврали. Приходится ударить по Вашему разгильдяйству и нитью несколькими методами сразу!

Надо выпрямить кривую спину; растормозить вялое естество выше пояса, затем добавить скорости, чтобы Вы не только пожелали лучшей жизни, но и захотели сделать это сами здесь и сейчас. Для этого десять техник собраны в единую систему. Каждая из них закрепляет Вашу Победу и отсекает все шансы на поражение. Даже в простой разминке собраны все необходимые элементы, комплексно воздействующие на... Да на все воздействующие! Они развязывают острый узел давних и свежих Ваших проблем.

Посмотрите, какое действие выполняют элементы Системы:

Улыбка — создает контакт с первозданной, генетически присущей Вам радостью;

Настрой — подтверждает улыбку на внутреннем уровне и формирует связь между Вашим желанием и Вашим же приказом идти вперед;

Осанка — это способ фиксации мыслей, настроя и пустой головы; вышибание психологических комплексов, вросших в суставы и пронизывающих ткани Вашего тела;

Музыка — создает темп, ритм и новое движение. Поддерживает цель, настрой.

Пробуждает память, делает ее ярче, сильнее. Превращает эфемерные мечтания в реальный план действий.

Вы заметили, что Октава под музыку идет лучше?

Музыка позволяет на уровне тела, клеток, ощущений вспомнить то, что является Вашим законным достоянием. Она дает Вам мечту и цель, ощущение полета и свежести. Она рождает бурю над головой и окружает Вас молниями. Все это родом из детства. Все это Вы давным-давно забыли, утопили в болоте и зыбучем песке. Но клетки тела помнят древний, магический язык ощущений. Они знают крылья могущества.

Ваш внутренний, пронзительно прямой контакт со знанием идет на языке музыки, образа и ритма. Вы знаете, что музыка может быть и безразличной, и наполненной. Пустое бряканье ударных и вечный зов барабана — это две большие разницы, и они влияют на поток мыслей по-разному.

В темах музыки Султонали Рахманова, которая используется в системе Норбекова, я вижу молчание пустыни, вечные пески под луной, подвижность в покое дюн и острую силу одинокой травы.

Пространство.

Вечное вращение звездного неба над головой и тех небес, которые за ними. Кружение галактики — и кружение суфия. Бесконечность в раскрытых объятьях. Океан отражений в единственной капле соленой воды. Бесконечное разнообразие вечной радуги над водопадом. Объемное, почти тактильное ощущение толчков вселенной!

Сила и вечность струятся в звуках, которые начинаешь постепенно - понимать.

Некоторые музыкальные темы на занятиях были концентрированным призывом к движению... Они и были движением! Как раз на такую тему мне повезло попасть, когда я пыталась вставить подаренную кассету в магнитофон.

Что Вам слова, если к ним Вы давно привыкли! Значение слов оседает на поверхности трех любимых извилин, и все равно остаток смысла можно передернуть!

Слова мусолятся, утрачивают смысл. В повседневном обращении ими ловко манипулируют. А музыка свободна.

Вы можете сопротивляться ей логически — и тогда она заговорит с Вами на первозданном языке, которому Ваши клетки будут вторить каждым своим биением.

Язык слова бледнеет перед языком звука, музыка прямо обращается к Вашему сердцу, глубинно преобразуя душу и тело. С музыкой работа становится более осмысленной и продуктивной.

Султонали Рахманов — композитор, который был почти слепым и по системе Норбекова вернул себе зрение. Одна из его музыкальных тем была отражением его тяжелого многолетнего труда. В ней звучали отчаяние и надежда, желание упасть — и повеление продолжать. Это были отзвуки труда длительностью в годы... И все же — он обрел способность видеть!

Те из слушателей, кто работал со зрением, говорили, что в этой музыкальной теме звучала их собственная борьба за свет. В минуты отчаяния музыка давала им силы бороться, возвращала с края обрыва на твердую землю. Она поддерживала и направляла борцов за огонь. Вдохновителем многих музыкальных тем является сам Мирзакарим Норбеков.

А сейчас Вы уже достаточно отступили.

Теперь под грохот барабана будем наступать!

Глава 6

Пигмалион, скрипя поясницей, лепит фигурку мирового класса

*А Вы внезапно поняли, что в одном флаконе
становитесь и созданием, и создателем;
и творением и творцом, хотя Вам это ужасно непривычно!*

На первом занятии слушатели уже полюбили методы работы и самих себя. На втором занятии мы приобщились к орлиному полету, стону в мышцах и огромному потоку силы, который снес некоторые барьеры и запоры в головах и разных других пикантных местах.

Что у нас на третье, то есть на десерт?

Как всегда, это самое вкусное и привлекательное!

К третьему занятию я стала свидетелем преобразования сорока бабушек возраста шестидесяти лет и старше. В начале занятий они имели кардинально неспортивный вид, шаркающую походку, согбенные спины и озабоченные голоса, произносящие медицинские термины.

Можете представить озабоченный голос?

Это когда вместо музыки слов слышится сиплый бубнящий шум, озвучивающий латынь вперемежку с кухонным диалектом. Этот голос связан с умом, влюбленным в пережевывание известных проблем, случаев и вариантов. Пережевывание дает уму иллюзию работы.

— Марь Иванна, пробежку выполняешь?

— Каждый божий день, Синильга Марковна. За автобусом трехметровку бегаю!

И вот своими глазами я вижу, как преобразует сочетание разминки, настроя, осанки и улыбки!

Что же произошло? Взаимосвязь компонентов Системы произвела точечное воздействие и распахнула те сокровенные врата, открытия которых втайне жаждет каждый человек. Мы уже говорили о резервах и улыбке. Прикоснулись к пониманию важности темпоритма и узнали о влиянии музыки на важнейшие процессы в теле и душе человека. Также Вы немного

поняли, что значит кривая спина для перспективы Вашей жизни. Теперь Вы немного знаете о стойке «орла».

А теперь разберемся, что в целом означает запертое в латы привычной формы тело.

Если Вы от природы логик, любите доказательства и научные труды, специально для Вас приведу ссылку на западных психологов Райха, Лоуэна и других.

Эти психотерапевты и психоаналитики научным путем пришли к тому же, что на Востоке знали сотни лет: любые душевные переживания отражаются на телесной форме. Происходит это, например, так.

Допустим, Вы от природы тихий, мягкий человек и регулярно подвергаетесь придиркам начальства, родителей, супруга; детей, кошек и собак, и в конце концов даже тараканы выражают Вам свое негодование. Если Вас посетили многочисленные напасти, а так часто и бывает, то Вы становитесь любимым донором для всего своего окружения.

— Что поделаешь... судьба-а-а... — скорбно утешаетесь Вы. Вы нужны Вашим мучителям. Они без Вас не могут!

О реакции социума поговорим чуть позже, а сейчас все внимание обратим на Вас — человека, который вынужден в разъедающей атмосфере как-то выживать.

Итак, Вы от природы не агрессор, не святой и не герой. Так уж получилось. Вы не можете или не хотите остановить социальную агрессию. И тем не менее у Вас есть способ «защитить» себя... Природный, таинственный и безотказный способ. Что-то вроде местной анестезии, потому что временами ситуация невыносима. И хотя Вы можете маневрировать, уворачиваться, терпеть, вам необходимо надежное убежище.

Ради самосохранения (не больше и не меньше!) мать-природа выдает программу первой помощи.

Что происходит на телесном уровне?

Ваша поза автоматически меняется: плечи стараются скрыть бедовую голову, которую Вы для гарантии втягиваете в грудную клетку. Так Вы чувствуете себя намного лучше и спокойнее, ощущаете себя «в домике». Это детское решение детской проблемы.

Для одноразового применения эта поза не опасна. Однако подсознание, зафиксировав сначала страх, а потом уход от страха, желает постоянной защиты.

Да, в известной логике ему не откажешь! Если Вы боитесь за квартиру, то устанавливаете систему видеонаблюдения, охранную сигнализацию, а потом заводите в прихожей крокодила. Это решение проблемы техническими средствами, которых (увы!) у Вашего организма нет.

У него есть готовое решение: Вы обзаводитесь непробиваемым, непромокаемым и непотопляемым спасательным «жилетом» — одним-единственным на все случаи жизни. В данном случае зажатой позой.

Временно эта поза Вас может устроить. Но у подсознания нет чувства времени, и если что-то сильно Вас напугало в детстве, страх не был прощен и отпущен, а ситуация повторяется — эта поза остается у Вас на всю жизнь.

Что чувствует тело?

Для него это жесткий каркас! А приводит он вот к чему: легкие зажаты, сердце еле пульсирует, глаза смотрят в пол и воспринимают мир через известный уже «бинокль». Расслабленные в коленках ноги трясутся, а костюмчик сидит просто ужасно. Право, его надо шить специально, по линиям изогнутой спины и рельефу прочих деформаций!

Изменение тела — это реакция на страх. Мышцы принимают форму внешнего каркаса страха. Иногда он сжимает отдельные части тела, иногда заковывает в латы весь корпус, лишая энергии ноги. Страх — опасная вещь. Он может выражаться различно, потому его отражение в теле происходит на внешнем уровне — в форме и на внутреннем — среди органов. Одни переживания отражаются на печени, другие наносят удар по желудку, третьи заставляют дергаться глаза или зажимают мышцы таза.

Западные психотерапевты составили целую карту телесных зажимов. Один из их методов таков:

— Ну-ка, батенька, покажите животик...

— Во!.. — радостно говорите Вы, выкатывая из-под майки пивной «арбуз».

Терапевт щупает его, затем плечи, шею.

— А на горлышке имеем мышечный зажим!

Врач отыскивает «каменную» группу мышц, затем массажисты Вас нежно раскатают в тонкий блин. Они будут мять, пока Вы не смягчитесь. Вы, естественно, почувствуете облегчение (массаж как минимум приятен!). Тем более что параллельно расскажете историю своих печалей и тоски. Все бы хорошо, но Вы зависите теперь от терапевта!

А теперь представьте, что испытывает больной, когда пальцы врача выжимают из него любимый стресс. К стрессу, замороженному в мышцах, пациент привык, а тут чьи-то руки...

Караул!

Трудом нажитое добро насильно отнимают!!!

Пациент сопротивляется! Между психотерапевтом и пациентом (который, между прочим, оплачивает каждый час анализа) происходит долгая скрытая борьба. Вы всеми своими вредными чертами характера голосуете против постороннего вмешательства, охраняя личные проблемы изнутри.

Хотите тратить бешеные деньги на психотерапевта? Это Ваше право.

Я предлагаю иной путь борьбы. Следуя ему, волевым и радостным решением Вы заставите Вашу внутреннюю цитадель сдаться.

Поэтому настрой, настрой добавьте!

Растопите многолетний лед своим теплом!

А затем начните нежненько себя сгибать. Суставную гимнастику делать. Специально для всех, кто спрашивает: надо ли при таком-то заболевании делать разминку. Если Вы считаете, что физкультуру в школе проходили, — хочу преподнести Вам важную мысль.

Разминка плюс настрой лишают Вас привычной — нездоровой — формы!

Каким бы ни был Ваш недуг, печенка или селезенка, глаза или третичный нервный столб — разминку Вам делать придется. Потому что она, связанная с настроем и улыбкой, работает с телом и характером. Делает Вас более подвижным и гибким для всех случаев жизни. От завязывания шнурков до принятия решений на переговорах!

Сознание мыслит символами! Если оно знает, что Вы жестки — все Ваши реакции будут действиями жестяного Буратино! Но когда сознание имеет варианты прогибов и движений тела (которые в разминке Вы будете с радостью ощущать), горизонты Ваши расширяются. Вместо одного-единственного решения Вы увидите огромное поле вариантов!

Вместо жестко закрепленной программы Вы получите свободу! *Разминка с участием образов и настрой делает гибкими суставы и характер.*

Радостный настрой, Октава и Образ молодости в разминке *обязательны*. Для чего? Для того, чтобы Вы своей буйной силушкой себе же шейку не свернули! Представьте, как можно переусердствовать, если над Вами стоит яростный майор в лице Вашей воли!

— Голову держи, го-ло-ву!!!

— У меня хондроз...

— Не пищать!!! Голову сгибай, сильнее, салага!!!

От ужаса пополам с уважением к военной силе Вы

сгибаете шею в крутой крендель... Даже голову постараетесь согнуть, хотя она и кость!

Рискуете так и остаться в этом положении. Вам это надо?

Лучше откройте глаза.

Помечтали о командире — и хватит. На Октаве будете работать нежно-нежно. Настрой удержите и потренируетесь на славу и себе вреда не нанесете.

Потому что по Системе *Вы будете сам себе режиссер, сам себе тренажер и в придачу личный тренер.*

Сейчас понимаете, как всего за три дня старушки перестали скрипеть недугами? То, что они ногами повертели, глазами покрутили, посопели, по-улыбались, — только форма. А содержание — в другом!

Самое главное выражается в ежедневном улучшении здоровья, *доступе к своему потенциалу!*

Бабушки сделали один первый шаг к гениальности и скинули тяжесть лет, прожитых в проблемах. Кто знает, может кто-нибудь из них начал бегать стометровку! Я не только видела преображение глазами, но и слышала ушами: со второго дня были введены ежедневные отчеты.

В них день за днем можно было видеть преобразование питекантропа, размазанного проблемами по асфальту, в уверенного счастливого человека.

Глава 7

Инструкция к потере скромности и мышинной робости

*Продвинутому пользователю
посвящается!*

- Руки мыл?
- ...
- Руки перед едой мыл, я тебя спрашиваю?!
- Забы-ы-ыл...

Вы заметили, что, если сомневаетесь в результате, даже говорить о нем не хочется? Тем более называть его Победой. Вдруг кто неправильно поймет!

Год за годом Вы платите дань опасению, и Ваше упорное молчание приносит очень вредные плоды. Неуверенность, сотканная липкими нитями страха, окружает Вас как паутина. К ней Вы прилипли.

Я знала одного очень неплохого кинооператора, который, прежде чем начать рассказ о себе, съеживался как сухой банан, пять минут глядел в пол, а после бормотал: «Ну я так... снимем что-нибудь...»

После этого можно ли было доверить ему камеру ценой сто тысяч долларов?

На первый взгляд — полное безумие! А между тем он был очень хорошим оператором, у которого было немало интересных работ.

Многие профессионалы, особенно женщины, застряли на этой проблеме по причине хорошего воспитания и старых добрых опасений. Комплексы прививаются в детстве, когда социальное окружение сдерживает Ваше желание рассказать о себе. Что происходит?

Выскачок не любят, а так называемую «скромность» прививают искусственно.

Дорогой читатель, истинная скромность — это совсем другое! Вам же внушают «низкую самооценку», к которой социум приклеил хорошее душевное качество.

Но как только Вы начнете сомневаться — сразу же почувствуете вокруг себя недовольство. Везде будет звучать: «Что такое Ваши результаты?! Зачем о них народу докладывать?»

Теперь Вам кажется, более того — Вы уверены: нужно занижить результат, чтобы избежать гнева начальства или недовольства в семье!

Да, теперь Вы с гордостью беретесь за поддержку мира и спокойствия... Принести себя в жертву, шутка ли сказать!

Так на работе Вы часто становитесь жертвой наглецов, спокойно присваивающих чужие разработки. Но самое главное — Вы постоянно остаетесь жертвой самого себя!

Ситуация проста: не говоря о своих достижениях, Вы лишаете их потенциальной силы и значимости. Думаете, они куда-то исчезают? Вы попросту скармливаете их своему страху! А пока Вы страдаете от горькой доли — кто-то спокойно плюет на приличия и забирает себе лавры.

Можно предположить, что коварное общество создает специально для Вас топкое болото, полное мелких кровопийц и гадов покрупнее. Однако не только общество в этом повинно. Главный виновник — Ваш страх.

Проблема не только в том, что Вам не удастся реализовать себя на работе или получить право голоса на семейном совете в соответствии с Вашими заслугами и достоинствами. Дело в том, что страх правит намного большей территорией Вашей души, чем Вы предполагаете. Кроме того, он постоянно завоевывает все большие пространства вашей личности. Неуверенность гонит Вас в сторону минимального, на хлеб и воду. Ваше существование ограничивается не только физически, но и духовно. Вы перестаете продвигаться вперед, потому что где-то глубоко внутри Вам одиноко и страшно. Результатом неизменно является болезнь.

Рассмотрим процесс превращения полноценной личности в морщинистый сухофрукт.

— Ах, Вы написали такую книгу!

— Ох, да что Вы... (Не думайте, что я чем-то лучше Вас. Конечно, так Вы и думаете, это очевидно, но давайте договоримся, что мы совершенно равны!)

— Как Вы сегодня хорошо выглядите!

— Ну что Вы, это просто платье такое... (И обязательно краска смущения. Хотя и макияж, и платье выбраны с целью выглядеть лучше. — Но ради Бога Вы меня не критикуйте, я такая же, как Вы.)

Страх оказаться на видном месте делает Ваши достижения очень-очень маленькими. Вскоре Вы сами потеряете их из виду.

Но иногда Вы не хотите, не можете пойти на жертву и тогда начинаете хитрить.

Вы делаете вид, что рубите дерево Побед, а на деле искусно притворяетесь. Тогда внешняя скромность прирастает к лицу лживой маской, под которой поселяются гордыня и чувство мелкого удовольствия от обмана. Постепенно древо Жизни превращается в ядохочивый анчар.

Внутренняя природа кривизны не терпит!

Результатом могут быть различные заболевания, которые можно назвать профессиональными хворями скромного человека.

Но если Вы искренне срубили ядовитое дерево своих достижений — то скорее всего будете оплакивать его ветви, густую крону. В качестве компенсации за моральный ущерб Вы будете ожидать поощрения. Ведь Вы пожертвовали многим! То есть Вы позаботились о желании общества и теперь справедливо рассчитываете на внимание к себе. Это зависимость полуголодного слуги от милости хозяина!

Так повторяется несколько раз. Общество требует многократного отречения от себя, от своей воли, уверенности, мечты. Наконец мучительное состояние становится привычкой. Совершается превращение — бабочка становится гусеницей, а затем просто исчезает среди листвы.

Где Вы? Ау-у-у-у...

Ответа нет.

Вы становитесь очень скромным и, как серая мышка в чистом поле, запросто сливаетесь с пейзажем.

Для шпиона звучит неплохо! А для творческой личности — это конец. Потому что Творец не может ползать, его природа — полет.

А теперь немного о вредных эффектах насильственной скромности. Со временем ложная скромность отражается на мыслях. Спина приобретает форму печального вопросительного знака. Вы уже знаете, что от кривой спины внимание фиксируется не на целях, а на препятствиях.

Вы легко подчиняетесь судьбе и установкам коллектива. Хотя тем временем в глубине души живет надежда: вот буду скромным и меня оценят! Достижения признают! Будут любить, лелеять и жаловать!

Какие надежды! А если Вас не признают? Если не полюбят?!

Получается жесточайший конфликт! Характер женится на необходимости. Парочка эта громко скандалит. А Вы пожинаете мигрень, язву и еще десяток неприятных гостей, которые постепенно превращаются в хозяев. Благодаря усиленному аутотренингу, постной спине и согнутой спине Вы становитесь серой мышью. Затем теряете контроль над карьерой, здоровьем. Теряете саму жизнь, потому что теперь она уже не Ваша.

Если Вы привыкли, что спокойствие — это когда Вас никто не видит и не слышит. Что хорошая работа — это когда не замечают Ваши просчеты. Если Вы считаете, что должны полностью соответствовать чужому мнению о Вас. Если Вы думаете, что Вас будут любить, если Вы расплющитесь в блин по желанию окружающих... В этом случае *хочу Вас одновременно разочаровать и обнадежить!*

Разочаровать, потому что, поступая так, Вы ничего хорошего не получите.

Обнадежить, потому что Вы достаточно сильны, чтобы вернуть обратно Ваше законное достояние. Ждать больше нельзя, нужно прямо сейчас за себя взяться и как следует поработать!

Представьте праздничный воздушный шарик. В первый день он упругий, гладкий, рвется к потолку. Через пять дней он валяется под диваном, сморщенный, как пустой кошелек... а Вы и не заметили. Его летучесть вытекала постепенно, незаметно. Не удивляйтесь — так подтачивает силы хроническая болезнь, пока человек не потеряет волю к жизни.

Чтобы сохранить воздушный шар, надо его подкачивать.

Хотите обрести волю к Победе — придется «подкачать» себя настроем! Ну, а морщины...

Бабка девяноста лет приходит на нудистский пляж. Вокруг девушки в чем мать родила. Бабка спрашивает:

— Внученька, тебе без одежды на людях не стыдно?

— Что Вы, бабуля, это эротический костюм «Натюраль»!

— Шо, милая? Не слышу! — шамкает.

— Костюм Евы, говорю, бабуся! Модель «Натюраль»!

Вечером бабка раздевается и идет в спальню к деду. Тому тоже лет под сто.

У деду аж глаза на лоб полезли, пульт от телевизора из рук выпал.

— Ты что, мать?!

— Это эротический костюм «Натюраль», модель от Евы!

Дед критически осматривает «модель» и говорит:

— Понял. Но костюм ты все-таки погладь!

Хотите погладить «эротический костюм»? Не хватайте утюг! Разгладьте его эмоцией. Поверьте, это не менее эффективно и по ощущению очень приятно!

Когда непривычный к осанке костюм требует внутренней поддержки и подкачки — по Системе это делает настрой.

У Вас когда-то обязательно была Мечта! Она аккумулирует силу, собирает ее в звенящий золотой ореол. Именно этого Вам часто не хватает!

Мечта отправилась на склад?

Так извлеките ее оттуда!

Чтобы Мечта начала давать Вам свою бесконечную силу, нужно озвучить ее на словах или написать на бумаге. Это действие отвергает навязанную и принятую Вами скромность.

Отбрасывает страх чужой оценки. То же самое относится к озвучиванию результата!

Все, что дала Вам навязанная «скромность», — это серость, уныние и болезнь.

Мечта готова дать Вам крылья, силу и будущее.

Для этого Вам надо взять ответственность на себя. Сделать, наконец, твердый выбор — серость или яркие краски. «Скромность» и вечное убитое согласие — или верность себе. Покорность судьбе и болезнь — или роль Хозяина собственной жизни!

Оставьте в прошлом мышиную шкурку! Для этого Вам надо первый раз собрать в себе кулачок силы, принять сто грамм смелости и взойти на подиум!

Глава 8

Тысяча фунтов за грамм Победы, или Полцарства за коня

— *А как насчет пони полтора метра ростом?*

— *Получишь другую половину царства... Заднюю!*

Вернемся в зал, где слушатели готовятся рассказать о себе и своих результатах.

Вся теория, которую я развожу на этих страницах, должна подготовить Вас к лучшему пониманию того, как происходит борьба за совершенство. То, что прошли другие, — сможете и Вы! Итак, представляю Вам отчеты нижегородских слушателей.

Первый день. Желающих соблазнили выйти к микрофону, как диких бандарлогов из джунглей. Докладчиков было смехотворно мало, всего человек пять-шесть, и это было к лучшему. Словесная размазня со всхлипами, желчностью и кислым смирением могла добить кого угодно!

Ну, думаю, еще денек, и можно записываться на прием к ветеринару! Что Вы хотите от человека, непривычного к медицинским терминам. Кроме того, я была в первом ряду!

Первая мысль была: как бы не утонуть! И вторая: бедные врачи — они-то как выносят?!

Доклады первого дня оставляли странное ощущение. У одних ткань жизни, выраженная в словах, была навязчиво-тягучей, тяжелой, как вбитые в мокрую землю сваи. У других она была тонкой-тонкой, как истершееся от времени полотно, или хрупкой, как высохший лист. Докладчики облучали аурой несчастья так, что я уже готовилась эмигрировать на дальний ряд, однако на следующий день отчеты изменились.

Второй день. Прибавилось желающих. Из зала тянулись руки. Самые резвые помчались в очередь к микрофону. Мне подумалось, что пора спастись из опасной зоны, но из научного любопытства я решила остаться.

Изменения у слушателей начались со вчерашнего вечера, и описывали их как «непонятные».

— У меня мышцы зудят и по телу мурашки бегают!

— Понятно! А крокодильчики не бегают?

— Нет вроде...

— Хорошо, это восстанавливается чувствительность кожного покрова. Дальше, пожалуйста!

— Со спиной что-то странное, очень непривычно...

— Может, она выпрямилась у Вас?

— Да, наверно, хотя у меня сколиоз с детства... Что еще, вроде нет ничего...

— А как насчет сна?

— Да! Первый раз за десять лет нормально поспала!

— Отлично, а что с настроем?

— Ну, как сказать... вроде кажется легче, потом опять спад, в общем, не уверен... может, показалось!

И так минут двадцать!

В чем дело, почему результат кажется непонятным?

Многолетняя болезнь отравила память о нормальных чувствах. Граждане боялись определить результат! Они боялись называть ощущения своими словами.

Эта борьба между желанием высказаться и страхом остаться непонятым четко отражалась на лицах, в позах и речи. Нарастающее чувство стремилось к проявлению. Впервые за много лет ему было позволено выразить себя. Чувство всегда направлено вовне. Поэтому рассказывать о своих переживаниях очень важно, особенно первое время.

Они тянулись к микрофону, к возможности поделиться своими странными ощущениями. Но вместе с тем недостаток верных слов и скованность в буквальном смысле закрывали рот.

Прошу Вас обратить внимание на ситуацию! Дело в том, что болезнь требует внимания, и это внимание подпитывает страх.

Представьте, что Вы десять лет встаете и ложитесь с головной болью. Головная боль становится Вашей ближайшей родней, Вы знаете все ее симптомы и состояния. Вы помните, когда она колет, а когда мутными волнами захлестывает затылок. Вы хорошо знаете, какую погоду она любит, а какую — нет. В общем — Вы составили подробную карту боли, карту недуга!

К каждому проявлению боли привязаны и действия (таблетки), и то, что Вы делать не сможете. Вы потрудились на славу! Разложили неприятности по полочкам, классифицировали, подкололи названия на латыни и научились перебирать, как образцовую коллекцию жуков.

И вот привычная боль отступает, и вместо нее...

Для новых ощущений нет привычного ярлыка.

В коллекции бирок болезней нужное описание попросту отсутствует!

Описания болезней можно найти в любом медицинском справочнике... Но как описать здоровье?

Ответа нет. О, как это пугает!

Приглашаю Вас познакомиться с механизмом реализации страха, который Вы надежно приютили на груди.

Перемены страшно пугают. В памяти всплывают сценарии фильмов и рассказы родни... Весь Ваш опыт гласит, что перемены будут только к худшему.

— С какой стати сейчас будет лучше? — думаете Вы и готовитесь принять руку судьбы. И тут поднимают голову все комплексы и симплексы. Застарелый страх бесформенной мглой выползает из подсознания. Выбитый из привычной болезненной колеи, человек начинает искать объект страха!

Кто ищет — тот всегда находит!

Ваши внутренние проблемы перехватывают крупницы внимания. Притягивают к себе и заставляют

Вас питать их жадную семью. Такие мелкие зубастые крокодилы, которые только и ждут момент, чтобы ухватить кусочек внимания, который Вы предназначаете супруге, детям, любимому делу!

На земле нет ни одного животного, столь же наполненного спутанным клубком тревог и проблем, мелких недомоганий и тяжелых недугов. Любой зверь от половины Ваших недугов либо исцелится, либо погибнет. Ваших страхов и претензий достаточно для тысячи и одной ночи психотерапии. Их хватило бы, чтобы отправить в психиатрическую больницу десяток терапевтов. Удивительно, как Вы все еще живете?!

Как и у всех вещей на свете, у этой проблемы есть оборотная сторона, в данном случае приятная. Вы выжили — это Ваш знак качества!

Но вы должны сделать себя неуязвимым. Для этого надо знать имя темной стороны, которая порождает вой сирен, зовущих Вас в пропасть. Более того, если Ваша темная сторона «раскормлена» Вашим вниманием, она создает Вам неестественные, ненужные проблемы на ровном месте. Вам лучше узнать о своей проблеме побольше и научиться укрощать ее.

Зачем Вам страдать напрасно?! Необходимо узнать лишь имя, чтобы начать избавление от нее.

Имя темной стороны — *Страх*.

Глава 9

О природе дикого страха, который Вы успешно одомашнили

*Есть кошки, гуляющие сами по себе.
Есть коты, гуляющие сами по другим.
А Ваш страх как шарф висит на Вашей шее
и радуется, как Вам с ним удобно!*

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как легко случается неприятность, которой Вы боялись? Идете по скользкой дорожке с мыслью — как бы не упасть! Минута, и Вы уже сидите на дорожке, бормоча: «Так я и думал!»

Вы боитесь заболеть? И заболете! Если сейчас бродит грипп, а Вы раскрыли ворота страху и подробно описали себе, что хотите заболеть, «желанный» шанс будет Вашим.

Что происходит? Вы пишете крупное объявление вроде этого: «*Боюсь и жду вируса гриппа с осложнениями, рост метр семьдесят, без вируса — грущу, печалюсь. Ваша тетяАся*».

Внутренний мир не знает отрицаний, и малюсенькая, с тоненьким писклявым голоском частичка «не» исчезает перед грозным массивом «болезнь».

Если Вы упорно желаете научных подтверждений, обратитесь к НЛП-психологии. Также могу отослать Вас к теории виктимного поведения. Хотите знать больше — почитайте о психологии жертвы и принципах работы мозгового компьютера. А ради экономии Вашего времени я дам Вам интуитивно понятный образ — зыбучие пески.

Это песок, заполняющий русла древних пересохших рек в пустыне. Он похож на вязкую пыль и может течь, как вода. Подобно трясине, он затягивает путника в глубину. А там... Если, не дай Бог, Вам довелось в такие пески попасть, знайте — резкие движения ускоряют погружение.

Точно так действует страх! Если Вы придумали проблему — страх по своей природе устроит Вам качественное погружение на самое ее дно без акваланга. Происходит неприятная, но вполне логичная вещь. Под действием резких движений — истерик, испуга, метаний — страх превращается в генеральный план развития событий, то есть в детальный план Поражения. Допустим, Вы испугались, что уроните яйцо. Через минуту яичницу будете соскребать с паркета!

Страхи, а вместе с ними и Ваше внимание, будто железные болты к магниту, тянутся к словам «проблема» и «болезнь». Вы найдете тысячи определений, длинных классификаций и детальных описаний болезни, но где можно узнать, что такое состояние здоровья? Неиспользованное, неосознанное, оно становится чем-то далеким, как остатки предутреннего сна. В конце концов оно благополучно забывается.

Сколько граммов Вашего внимания направлено на изучение ощущения «здоровье»? Если Вы его хотите — значит, его нет. Особенно когда не знаете, зачем оно Вам!

Нереализованность здоровья стирает ощущение полноценной жизни, даже если физически Вы здоровы на все сто.

Оцените ситуацию: здоровье есть — а ощущения здоровья нет! У человека целы ноги-руки, голова и все внутри, а он ходит, согнувшись в три погибели, и стонет:

— О-о-о-ох... Жизнь моя не удала-а-ась...

У него все исправно — но в голове лежит готовый план провала. И поскольку другого нет, именно этот план начинает исполняться!

Внимание — небольшой подручный вывод!

Страх во всех проявлениях строит планы Поражения. Чтобы стать Победителем, Вам надо победить страх.

— Надо забыть о страхе! — закричите Вы.

Поспору с Вами в другой книге. Здесь же кратко

дам Вам рецепт выхода из лабиринта, в котором Вы застряли. Для Победы над страхом нужно пройти несколько ступеней.

Первая ступень — признание страха. О, страх — это ядовитый хамелеон, он скрывает факт своего присутствия! Отрицая страх, Вы даете ему бессрочный мандат, президентские апартаменты и право вмешиваться в Вашу жизнь. Признавая страх, Вы даете себе команду увидеть подлинную причину многих беспокойств.

Вторая ступень — понимание. Вам необходимо осознать, чем усиливается страх: болью, неизвестностью, собственнической любовью. Понимание на чувственном уровне — установление незаконной связи проблемы со страхом. Также понимание — это возможность осознать причины и следствия, внутренние связи и подпитки, на которых держится порочная система — порождение страха. Но также Вы увидите, что многие «страшные» вещи не обязательно должны Вас напугать!

Например, Вы боитесь боли. Что тут такого!

Боль запоминается намного лучше, это была гарантия выживания Вашего предка-питекантропа, который так запоминал опасность. Вы думаете, он был мазохист?

И не думайте!

Вы сравниваете себя, современного человека, с беднягой, который скрывался от холода под покровом собственной шерсти! Его жизнь была полна раздражения и беготни. Представьте, утром за мамонтом к завтраку бежать. Вечером — за кенгуру к ужину. Ночью смотреть, чтоб кто-то не напал на семью. Боль оберегала питекантропа от провалов в памяти. Если где-то болит — значит, пора обратить внимание! Прямо сейчас! Не запомнил — умер. И потомства не оставил. Ваш личный предок был на редкость умен и очень сообразителен.

Боль должна была научить и Вас. Она кричит: «Внимание сюда! В парохде течь!» или «Не влезай — убьет!» Если боль сигналист: «Не влезай!» — пожалуйста, без необходимости не лезьте. Если боль кричит: «На парохде течь» — обратите внимание, заделайте дыру!

А что делаете Вы?!

Забираетесь под одеяло, забрасываете в желудок аспирин и начинаете искренне, с полной отдачей, интенсивно и самоотверженно бояться!

Чего конкретно?

— Не знаю! — полузадушенно кричите Вы. — Нет времени узнать, уж очень *Страшно!!!*

И начинаете прокручивать любимые ужасы в своей чрезмерно умной голове.

Однажды Али-Бабе поведали, что воры часто пробираются в дом, обернув ноги ватой. Вечером он поделился секретом с женой:

— Дорогая, ты знаешь, когда воры забираются в дом, они оборачивают ноги ватой.

— Для чего?

— Как! Чтобы мы не услышали их шагов. Пека мы будем крепко спать, они вынесут из нашей, лачуги все, что осталось!
И вот одной глухой ночью жена Али-Бабы принялась расталкивать мужа.
— Проснись, муж мой, проснись! В дом наш забралась воры!
Подушонный, Али-Баба поднялся и пошел обследовать хозяйство. Он заглянул во все двери и проверил имущество, однако ничего не было похищено. Усталый, под утро он вернулся к жене и спросил:
— Как ты узнала, что в доме воры?
— О муж мой! Я проснулась глухой ночью со странным чувством, прислушалась и не услышала ничего. Тогда я прислушалась лучше — и опять ни один звук не достиг моих ушей. И в этот миг я вспомнила твой рассказ и поняла — в наш дом забрался вор, обернув ноги ватой!..

Только разрешите себе бояться — и страх вместе с готовностью к боли получает пропуск прямо у Вас под сердцем... и в любой тишине Вы жадно прислушиваетесь, ждете вора!
Ах, ничего не слышно? Конечно, у него вата на ногах! Вот Вы и попробовали извращенное понимание на вкус!
Вы только что уронили яйцо и теперь готовы свалить вину на неувливаемых крокодилов, которые только и ждали шанса ухватить Вас за ягодицу! Ужас, правда?! А Вы тут ни при чем...
Бояться не нужно — надо знать или чувствовать, а лучше и чувствовать, и знать!
Знать — о том, что мелкие хвори покажут себя небольшой болью, иногда всего лишь непонятным дискомфортом.

Чувствовать — ощущать состояние Вашего тела, где болит и насколько, какой орган. Приятная это боль заживающей раны или терпкая боль свежего пореза? Может быть, это тупая боль нездорового органа, по которому Вы врезали таблеткой анальгина?

Благодаря знанию Вы делаете три шага к излечению боли.

Первый шаг — избавиться от страха боли; страх увеличивает боль.
Второй — узнать, что значит Ваша боль, о чем она предупреждает Вас.
Третий — понять, что означает Ваша боль сейчас (а не завтра, когда все уже прошло).

Эти три шага отделяют Вас от паники.

Четвертый шаг — познать боль. Познанием Вы отделяетесь от боли, отдаляете ее.

Какого цвета Ваша боль?
Какой она формы, размера? Зачем она там?

Она чем хочет Вам сказать?

В чем ее смысл именно здесь и сейчас?

Насколько чувствительным Вы должны быть, чтобы найти ответ? Это чувствительность матери к ребенку или художника к божественным краскам заката. Чувствительность поэта к музыке слова, и музыканта — к поэзии звука.

Это чувствительность, данная Вам от природы, дорогой мой, и которую Вы долго глушили! Чтобы допустить в свой мозг ощущение, не прикрытое маской страха, надо иметь уверенность и доверие. В первую очередь к себе. Чувствительность восстанавливается, если Вы поработаете немного!

Пятый шаг — это прощение себе страха. Прощение тем, кто вызвал Ваш страх. И это будет отпусканьем страха.

Не надо надеяться, что кто-то укажет Вам эти ступени. Ощущением и чувством, осознанием и желанием добившись своего, Вы почувствуете эти ступени под ногами.

Каждый день занятий по Системе я видела, как люди постепенно избавлялись от страха и боли. Они не вели боевых действий!

Темнота устраняется не войной с ней, а светом; и начать можно с маленькой свечечки.

Я видела, как к концу второго дня теплые огоньки осветили слушателей. Своим многотрудным подъемом они иллюстрируют то, что наверняка будете проходить и Вы — очник или заочник Системы.

Глава 10

Третий день «эпохи Возрождения»

*И тогда слушатель потер ладонями уши
и сказал, что это было хорошо!
А Вы ему поверили, и правильно сделали!*

В этот день слушатели-практиканты совершили еще один прыжок. Они начали делиться своими результатами. Отличие от первых двух дней — поразительная!

День первый:

- На что жалуетесь?
- У-у-у-У.... тяжелая форма местечкового нерва правой пятки!

День второй:

- Ну как дела?
- Общее состояние какое-то странное, улучшился сон, вроде не так болит, не так косит, не так выпячивается, как последние десять лет...

А на третий день одна древняя традиция была забыта.

Традиция делиться трудностями очень стара. Конечно, она сложилась как удобное сочетание бытовой помощи, психотерапии и опыта, люди открыто делились и сходными трудностями, и похожими радостями.

В общении соблюдался незримый баланс положительных и отрицательных эмоций. Раньше проблемы были просты и незатейливы, а вариантов реакций у людей было немного. Людей объединяла борьба против стихии и мощи природы, и, чтобы гарантировать выживание большинства, дела решали всем миром. Когда-то это было хорошо и правильно. Теперь все перевернулось!

Отныне Вы сражаетесь за самого себя и делаете это самостоятельно. Ваши проблемы настолько индивидуальны и сами Вы стали настолько сложным, что никто кроме Вас не может Вам помочь. Однако традиция продолжает жить, причем от «возраста» она окончательно перевернулась. Иногда удобнее выглядеть более несчастным, чтобы вырвать от соседей кусок внимания и тем самым поддержать себя.

А вот делиться счастьем невыгодно! Того и гляди соседка воспользуется случаем и под тройной накал своих страстей выжмет из Вас что-нибудь ценное, чего у Вас самих не так уж много... Да Вы наверняка и сами знаете!

К счастью, традиция травить знакомых своим беспорядком блюдет не везде. И тем не менее...

Сильный человек поделится радостью, не опасаясь быть ограбленным. У слабого стратегия иная. Слабый сначала собирает на себя неприятности, затем развивает их, а потом с благодарностью валит на соседа!

Что получается? Слабому выгодно оставаться слабым, иначе кто будет его, несчастного, кормить?! Чуть менее слабому сложно показать свое благополучие. Он рискует стать жертвой кровопийц, жаждущих расхитить его успех. Одно большое наследство, поделенное на кучу родственников, производит кучу бедных родственников.

Как это выглядит? Иногда вполне невинно.

Тетя Маня приходит и плачется в жилетку. Она так нуждается в психотерапевте, что будет использовать Вас какирошашку, пока Вы способны впитывать ее слезы. Чтобы Вы не думали возмущаться — приведет пример своих страданий.

Что ей, бедной, делать? Муж слушать не желает. Дети, естественно, тоже. На работе она надоела всем. А жаловаться необходимо — у нее это физиологическая реакция очищения. Поэтому она идет к Вам, благожелательному человеку, и обрушивает на Вас бурю отрицательных эмоций так, будто в жизни ничего хорошего не видала. Делает она это часто, и ее визиты выбивают Вас из колеи. Но несчастной страдальце Вы отказать не можете. Вернее, не даете себе права, не знаете, как это сделать... просто не имеете на это сил. Вы все еще в здравом уме?

Тогда ей нужна от Вас капля сочувствия.

И вторая капля. И так досуха... А Вы?

Вы привыкаете, что на трудности позволительно жаловаться громко, а вот хорошее лучше держать при себе.

Мы будем говорить не про тетю Маню — если она хочет перемен, пусть начинает работать. Поговорим о Вас, потому что пришло Ваше время взять судьбу в свои руки и прекратить откачку сил для посторонних людей! Это будет первым этапом Вашего восстановления. На втором этапе Вы станете достаточно сильным, чтобы контролировать ситуацию. На третьем — сможете делиться своей силой, как солнце делится силой своего доброго тепла.

Для начала посмотрите в лицо проблеме (или в лицо тете Мане) и откройте глаза навстречу пониманию, что она (проблема) с Вами делает. И не только она — но и множество местных обстоятельств, и давние традиции, которые Вы не выбирали.

Может быть, самое время выбрать?

А то все за Вас решат...

Итак — вот он, абсолютно чистый результат: Вы целенаправленно, усилием воли и под давлением обстоятельств обучались скрывать свои личные достижения! Как раньше Вы сглаживали личность «скромностью», так и теперь выравниваете пики достижений под ровненько укатанный асфальт.

И никто не считает это аутотренингом!

В результате — нереализованность, страхи и болезнь.

Надо от этой практики уходить, так?

Именно этого добились слушатели Системы. Этого же будете добиваться и Вы, дорогой читатель!

По Системе Норбекова Вы весь процесс будете оборачивать вспять. Повернетесь к паразитам задом, а к своим достижениям передом, то есть лицом! Мы уходим от негодной практики недооценки достижений! Собираем недооценку самого себя, недоверие к способностям, связываем в баул и отправляем с глаз подальше в черную дыру!

Одновременно Вы вспоминаете здоровье, ставите цель. И мутная волна всеобщего согласия — уже не Ваше дело. Для начала Вы дадите себе право, а затем возрастите привычку быть счастливым!

Думаете, это так трудно?

Вы живете только для детей, трудитесь ради семьи?

Но тогда Вы низводите себя — уникальную личность — до простой функции воспроизводства, а также принимаете решение за своих детей и внуков. Таким образом передаете проблему следующим поколениям!

Вам совместно эгоистически заботиться о личном счастье?!

Это мысль общественного производства, не Ваша! С полным уважением к преклонному возрасту и истекшему сроку годности эту мысль можете послать подальше, за компанию с чумным баулом!

Эгоизм полезен и даже необходим. Только так Вы сможете вытащить себя из трясины и зыбучих песков! Разумный эгоизм отвлекает Вас от тысячи и одной мелкой проблемы, чтобы Вы занялись своим организмом и предотвратили болезнь! Это не эгоизм — но чувство собственного Я. Уважение к себе и признание. Если каждый человек требует к себе внимания — то Вы имеете право в первую очередь. Это относится к загнанным домохозяйкам, отдыхающим от беготни домашних забот у телевизора.

По Системе у Вас есть отличный способ узнать себя в созидательном действии. Нет ничего лучше, чем увидеть результаты своего сознательного творческого труда. Прочувствовать все их грани и оттенки.

Итак, на третий день было много желающих рассказать о своих успехах. Многие делали это впервые в жизни.

Возможность рассказать о себе глубоко символична. Вы открываетесь, сбрасываете невротические оковы. Вы узнаете, что за привычными бесстрастными масками вокруг Вас живые люди. Они страдают, радуются, сомневаются и, несмотря на препятствия, продолжают движение вперед — так же, как и Вы! И более того — Вы сможете увидеть в некоторых из них настоящих героев, путь которых достоин стать примером для Вас.

Да, это были настоящие герои. Люди, которые в сложных бытовых условиях, погруженные в безмерные и болезненные, с чистым, невинным сердцем открыли себе путь. Я видела их на семинаре. Я читала их электронные письма, говорила с ними на Форуме. Хочу рассказать об одной слушательнице оздоровительного курса, проходившего в июне 2001 года.

Женщина лет пятидесяти пяти-шестидесяти, с диагнозом «атрофия зрительного нерва», инвалид. По ее описанию, видела она в нижнем секторе зрения на 10 %, серые мутные тени. Передвигалась в пределах квартиры и ближайших магазинов. На курсы ее под руку привел супруг.

Она выходила с отчетом каждый день, и к пятому занятию изменения стали заметны. Даже голос из дребезжания превратился в звучный, красивый, наполненный. Ее голос был поистине красив — глубокий грудной тембр напоминал широкую свободную реку на равнине.

Удивительно, насколько прямая спина меняет человека! Представьте себе очень полную женщину, которая передвигается на ощупь — неуверенно, осторожно, запинаясь, с выражением привычного страдания на лице. Такой она была на второй день, когда впервые вышла к микрофону. Тогда ей помогли идти.

К шестому занятию ее скованные движения превратились в свободные, плавные жесты. Так бывает, когда на плечах висит нечто привычно-тяжелое, а потом Вы его сбрасываете.

(Кاراتисты знают это восхитительное чувство лунной прыгучести, когда после тренировки в низких стойках снимают с плеч партнера.)

У той женщины оказалась очень красивая улыбка. Это были не напряженные мускулы первых дней, а настоящая, свободная, немного смущенная, но очень лучистая улыбка. Где-то на пятый день тренировок, когда душу оставляет годами копившееся напряжение, изменения внешности становятся очень заметными даже для случайного зрителя.

Она рассказала, что чувствует большое облегчение. Похудела на четыре килограмма, и жизнь ей теперь не в тягость. Она начала петь дома за работой, а муж никогда прежде не едал такого вкусного борща.

Ничего сверхъестественного. И вместе с тем настоящий секрет жизни!

Счастливая женщина вкладывает в кушанье неувловимую, тонкую силу. Еда становится чем-то большим. Если Вы знаете вкус бабушкиных пирожков, то внутренним чувством и всеми фибрами желудка понимаете суть.

В последний день та женщина сказала, что начала видеть цвета. Многие в зале плакали от радости, которая нахлынула теплой волной на иссушенные сердца.

Счастье в голосе сыграть невозможно!

Ваша покорная слуга наблюдала процесс десять дней, от души желая ей добиться цели. Эта женщина стала для меня символом потрясающей внутренней силы, заложенной в каждом человеке, символом возрождения и жизни, которая стремится к свету и добру.

Отчеты представляли нам целый веер изменений. Один мужчина потрудился сбегать на УЗИ, где подтвердили потерю песка в почках. Облегчение состояния было у всех. Не менее значительными были изменения в характере.

Многие мамы отмечали перемены в поведении и здоровье детей. Они рассказывали удивительные вещи! У одного ребенка исчез шрам от операции на глазах. Родители и дети как-то спонтанно навели мосты общения. И это не фантастика — дети во многом реагируют на невысказанные, неосознанные действия родителей. Легкое, оптимистическое настроение может быть тем недостающим важным фактором, которого так не хватало для развития ребенка.

В следующие шесть дней мы получали новые техники, узнавали на новом уровне уже освоенные. Мы научились доверять новым ощущениям тела и контролировать его. Описывать эти дни в подробностях я не буду. А техники приведены в вышедших и еще готовящихся книгах Мирзакарима Норбекова.

Моя задача другая.

Как Вы уже знаете, я исследователь и наблюдатель. Поэтому ради того, чтобы Ваш путь к цели был более прямым и полным радости, эта книга расскажет о системе Норбекова другим языком. Это будет язык разума и поэзии, образа и звука. Язык строгой науки и радужной мечты. Все иллюстрации к своим книгам я рисую сама, шифруя в них часть информации.

Например, нарисую картинку, по которым Вы сможете лучше почувствовать этапы своего продвижения по Системе. И на сладкое добавлю краткое эссе о пользе логики.

Иногда мелочи оказываются важными вехами в Вашем продвижении по Системе. Поэтому важно научиться уважать их как верного помощника.

Вы отправляетесь в путешествие, удаляетесь от береговой линии и уходите в открытое море. Позвольте пожелать Вам доброго пути и попутного ветра, который я Вам с радостью обеспечу!

В добрый путь!

Глава 11

Разберем багаж: носки отдельно, пижамы отдельно!

*Жизнь ньютика что чемодан без ручки —
тащить неудобно, а выбросить жалко.
Отсюда глубокий философский вопрос:
почему он не кутит удобный рюкзак?!*

Давайте проведем быструю инвентаризацию багажа, который висит у Вас на шее и не дает ни плавать, ни летать. Перепишем Ваши старые носки, дырявые колготки и прочую «необходимую» тряпку, которую Вы потом с радостью выбросите. Думаете, станет жалко? Ошибаетесь!

Только выньте дырявые носки на солнечный свет, посмотрите на них — и больше не захочется носить! Вы избавитесь от негодного старья, как только осознаете, что в Вашем распоряжении есть намного лучшие вещи. С ними Вы станете легким и восприимчивым. Сбросите с плеч старую тяжесть и глупые планы. Расчистите место для светлого и чистого дворца своего здоровья. Ваша личность достойна жить в самом прекрасном храме, хрустальный свод которого наполнен звездами подобно чаше небес, а ступени омываются водами теплого моря!

Затем Вы откроете старый подвал, о котором давно забыли, и увидите, что на самом деле это Ваша сокровищница. Мы смахнем пыль с забытых драгоценностей Вашей души и личного опыта — Вы научитесь их ценить.

Затем я покажу Вам горизонты, к которым Вы уже идете, чтобы Ваши цели были ясны, а путь — прям.

Давайте на минуточку вернемся к носкам и прочему хламу. Да, понимаю — Вам это делать неохота, но как тогда выяснить, что мешает Вам действовать четко, точно и наверняка?

Хорошо, возвращаемся к беспорядку, наводим порядок! В конце концов, это Ваша история, и надо подготовить экспонаты к сдаче в музей... или в утиль. Это уж как сами решите!

Первое, что Вам мешает, — это неуверенность и затруднения в оценке результата. У Вас может быть превосходное начало, но Вы его упускаете по каким-то странным причинам. Мы их откроем.

Далее, Вы можете прекрасно начать, прекрасно продолжать. Однако столкнувшись с упадком энтузиазма в середине пути, поддаетесь грусти. Также Вы имеете шанс некоторые важные указатели неправильно понять. Представляете, у Вас с утра глаза косят больше прежнего. Тогда вместо указателя дороги «направо» видите кривую стрелку через буераки и начинаете ей культурно следовать!

Ну куда Вы таким способом придете?

Жалко времени, правда?

Есть и еще один хороший вариант — назовем его бегом на месте. Может быть, Вы ученый! И таким образом, имеете все шансы быть причисленным к новому, только что открытому виду... Нет!

Не буду портить Вам удовольствие!

Про новый вид узнаете чуть позже, а сейчас заметьте, что проблемы решаются, нужно *жст* просто опознать, принять как факт и обойти!

Все изложенные истории не являются вымышленными, однако в целях самосохранения имена, возраст и временами пол участников изменены, поскольку у меня есть подозрение, что трое из них — инопланетяне!

Глава 12

Сценарий «Тормоза»»

Девиз: «Попробовать и убежать!»

*Вечный двигатель — это миф,
зато вечный тормоз —
самая реальная реальность!
Затись в рабочем журнале физика*

Представьте себе юную леди на фоне старинного замка, парка и озер. Рядом с леди перемывается прелестный маленький пони и свежестриженный пудель, который...

Ладно, я ее не видела — что тут говорить. Но письма она писала.

Представляю первую ситуацию. Молодая особа каждый вечер играет в войну, а точнее в химическую атаку. Горстью сильнодействующих таблеток она борется с бессонницей в продолжение пяти лет, и притом с переменным успехом. Таблетки начинают приедаться, а их действие — притупляться. С четырех утра до подъема она валяется как бревно. Утром с мешками под глазами плетется на работу проводить время с несвежей головой, мечтая об отдыхе.

За десять дней курса по Системе ее сон улучшился. Точнее сказать, после длительного отсутствия сон к ней вернулся. Любимые таблетки были убраны с тумбочки. К тому моменту они слабо помогали.

Всего через десять дней, в эйфории и головокружении от успеха, она считала себя полностью здоровой. И заниматься прекратила.

С какой стати, если цель достигнута!

Обратите внимание на то, что эта логика очень узкая. Она действует в пределах нескольких дней, не больше недели.

Десять дней занятий — и достигнут результат! Логика сказала, что можно перестать заниматься... Но возраст болезни — пять знойных лет! Пять лет ежедневного условного рефлекса «от таблетки — к подушке»!

И через неделю улучшения приостановились. Жизнерадостный человек мог бы понять, что имеет смысл еще позаниматься. Ну хоть улыбку подержать. Но у нашей героини были свои идеи.

— В новой жизни чего-то не хватает! — поняла она.

— Чего не хватает в новой жизни? — спросила она в пустоту.

Ей ответила Госпожа Привычка. (Эта особа всегда берет право голоса, если вопрос «зависает».) Госпожа Привычка сказала: не хватает успокоительной уверенности, парочки пилюль, что верны как последняя рубашка и так же близки к телу. И еще не хватает стакана воды на тумбочке. По всему видно, Госпожа Привычка питала слабость к Системе фен-шуй, но не об этом речь.

За пять лет эти действия не только приобрели медицинское значение, а были ритуалом, который, разумеется, успокаивал в сочетании с убойной силой медикамента. А девушке всего-то двадцать пять лет... Проанализируем ее подход!

Она хотела попробовать что-то новенькое — и попробовала. Хотела узнать, работает ли это, — и узнала. Хотела прочувствовать результат — и получила результат: свой давно сбжавший сладкий сон! Результат последовал быстро, слишком быстро, так часто бывает у молодежи. А после его достижения она утратила цель. Где нет цели — там живет привычка, в нашем случае привычка поглощать снотворное.

В чем ошибка?

Первая ошибка — она хотела именно «испробовать». *Попробовать — и убежать!* Так зачем себя разочаровывать? Она этой цели добилась - попробовала и убежала!

Дегустаторы тестируют яства на выставках кулинарии, но по жизни дегустация не насыщает. Это скорее интеллектуальная работа, чем полноценная жизнь! Мало того, что Вы скатитесь к таблеткам, а затем будете писать слезливые письма. Вы оставите невыполненным дело, в благотворности которого убедились!

В чем причина того, что Ваш эмоциональный выбор — за здоровье, а практический — за бутылку с адским зельем?

Таблетки — временное решение, Вы знаете об этом. Вы уже три вида поменяли и привыкаете быстрее, чем производят новые! Что дальше?

Дальше — тихие и навязчивые голоса.

Вторая ошибка — поддаться успокоению. Первичный эффект занятий по Системе приходит быстро, но к новому самочувствию Вы не привыкли. Даже если оно очень понравилось. Где-то глубоко есть причина, которая категорически обрывает Вам нить успеха!

Ваш результат еще не закреплен! В Системе есть прием — сорок дней уговаривания. Об этом в «Опыте дурака» М. Норбекова написано. Об этом же немало говорится на курсах.

Убеждать себя создать жизнь на основе новой привычки — нелегкая задача. Вспомните, как долго Вы уговариваете себя пойти выгулять собаку в ненастный осенний день? Час сборов ради десятиминутной пробежки! И это надо обязательно иметь в виду. Если Вы видите, что первичная цель достигнута — поздравьте себя с Победой. Отпразднуйте ее, но не возвращайтесь назад!

Третья ошибка — давний или свежий стресс, непрощенная обида, безумная настороженность. Вы думаете, что проблема в бессоннице. Но почти наверняка это лишь вершина айсберга, ничтожный процент его полной поверхности, пятак суши над темной водой. Настоящая проблема намного глубже. Основная причина, вызывающая расстройство сна, может скрываться глубоко внутри. Это могут быть прошлые обиды, стрессы, настороженность.

Думаете, одна давняя причина не может вызывать длительное следствие?

Ошибаетесь! Бессонница — это видимая часть проблемы, и со временем к ней могут прибавиться другие. Если причина сидит в нежном, уязвимом месте...

Хочу обратиться к Вашему богатому практическому опыту. Наверняка Вы хоть разок сажали себе занозы?

По большому счету, это небольшое неудобство. Мелкая щепка застряла под кожей и царапает по бумаге или ткани.

Но, по сути, не слишком больно, не правда ли?..

А если заноза под ногтем?! Волны, цунами боли из-за палочки длиной три миллиметра!

Точно так же действует глубинная причина недуга!

Скрытая эмоция размером не больше занозы торчит в нежном месте. И вот пожалуйста! Сначала Ваше стремление пасует перед мелким страхом. Затем один маленький, давний страх решает все за Вас!

От срыва гарантируют только все мероприятия Системы. Постановка дальней цели будет руководить Вами, когда лень жарко шепчет: «Подожди!» Прощение позволит разыскать, осознать, простить и отпустить глубинную причину недуга. Работа с характером обрезает корни болезни в психике. Рушит болезненные привычки и строит новые взаимоотношения с миром.

Вы используете улыбку, осанку и настрой. Разминаете себя. Тренируете ощущения. Работаете с органами. Словом, используете весь богатейший арсенал, который предлагает Вам Система.

А пока я хочу предложить Вашему вниманию дипломатический ход, убойный для любого плана поражения. Пожалуйста, внимание!

Ваша остановка — не поражение!

Это шанс остановиться и осознать пройденный путь.

Это возможность до краев наполниться ощущением радости — ведь у Вас все так хорошо получилось!

Это вероятность продолжить с новыми силами свое дело и узнать имя старинной причины!

Имя причины обладает магической властью. Обычно причина оседает в самых глубоких слоях человеческой психики. Это происходит, потому что она когда-то вошла в Вашу жизнь как тягостная, невыносимая и пугающая гостья. Это может быть страх темноты или резкий крик среди ночи, испуг от пожара или боязнь быть брошенным. Часто детские обещания остаются жесточайшими программами, которые контролируют поведение взрослого уже человека.

Пока страх действует в полутьме, за спиной, он имеет власть. Все Ваши планы перед ним как на ладони. Он правит Вами подобно серому кардиналу средневековья. Он будет иметь над Вами власть, пока Вы не принесете в свое сознание немного света. Пока не узнаете его в лицо. Система позволяет Вам стать сильным и тренированным, чтобы укротить и без разрушений выпустить на волю этого дикого зверя.

Глубинные причины недугов могут быть различны. Они очень индивидуальны и зависят от обстоятельств. Однако есть одна более поверхностная причина, которая может активизировать и Ваш старый стресс. С этой причиной мы разберемся прямо сейчас, потому что она очень близка и сравнительно легко устранима.

Эта причина — *страх потерять*, утратить знакомое настоящее ради неизвестного будущего. Этот страх по своему действию похож на сливное отверстие в ванной, которое, будучи открытым, не позволяет Вам поплавать всласть.

Что делать?

Желаете принять ванну — надо обязательно закрыть сливное отверстие! Иначе сколько воды ни лей — вся она вытечет.

От страха перед будущим, от бездумного, истерического цепляния за прошлое и настоящее спасает *знание*.

Будущее надо сделать эмоционально знакомым и желанным. Вот один из гарантированных рецептов — Образ молодости в сочетании с настроением и целью.

Вы включаете чувство радости, эмоцию, визуализируете результат. Проникаетесь к нему личными чувствами ожидания и симпатии. И Ваше сердце готово вести Вас туда, где Вам будет заведомо лучше! Держите настрой и запоминайте малейший свой результат. Радуйтесь ему, как еще одному шагу в сторону цели. Из десяти миллиметров складывается сантиметр. Из десяти сантиметров — метр. Путь в тысячу ли начинается под ногами!

Не бойтесь будущего. Вы в состоянии создавать его сами, здесь и сейчас!

А мы с Вами подадим пример. Сейчас и здесь представим вторую «серию» детектива о том, как мы въезжали в «гараж» и о том, что из этого получилось.

Глава 13

Сценарий «Как хорошо попробовать и затем крепко тормознуть»

*Иногда забитый молотком шуруп
держится дольше, чем завернутый
отверткой гвоздь.*

Совет Домовладельцу № 226

Вася Иванов, факир на пенсии, отплыл к острову своей Мечты. Неделю он спал с «Опытном дурака» в объятиях, черпая в книге источник несусветной мужской силы, бесплатной электрической энергии, уверенности в себе и даже вдохновения. Действительно, книжку почитает, и сразу настроение поднимается! Таким настроением он за неделю отправил на пенсию пару очков и две диоптрии лишнего глазного веса. После чего был счастлив вдвойне.

А через две недели настроение Васи упало. Он перечитал книгу, но что-то помогало слабо. То ли туман возник перед очами, то ли призрак старых очков. В печали он провел два дня, на протяжении которых честно ждал возврата страсти.

— Настрой откуда пришел, — думал он, — оттуда и вернется!

Он сел и приготовился ждать до победного конца.

Вы чего ждете, сударь?

А давно ли? Неделю?

Готовы приступить, но ждете настроения? Так можно десять лет прождать! Не всем так повезет, как Васе Иванову. Потому что Васе приснился вещий сон.

Он увидел себя в чистом поле среди цветов и трав. На горизонте виднелось белейшее кучевое облачко.

Белые овечки плясали на лугах. Вася сделал *вывод*, — надо подождать еще немного.

И тут над ним разверзлись небеса.

— Суккин сын! Марш на работу!!! — заорал Громовой голос и ударил Васю по макушке.

Наш герой проснулся в холодном поту, в полном сознании и с дежурной улыбкой на устах. Вскочил и с благодарностью принялся делать суставную разминку прямо посреди ночи. Жена, конечно, поняла дело правильно, и физзарядкой Вася занимался до утра.

И знаете — ему очень повезло!

Вы можете услышать шелест тихих, ласковых голосов. Они будут напевать Вам и успокаивать, пока Вы не начнете ме-е-едленно сползать на исходные позиции, расплываясь в ожидании, как в теплой ванне.

Мечтать не вредно, говорите?

В богадельне!

А вместо работы очень даже вредно!

«Опыт дурака» дает мощный внешний импульс. Но он не будет длиться вечно! Это горящий факел для Ваших отсыревших дров!

А дальше... дальше огонь поддерживайте сами. Подведите газопровод, вкрутите электролампочку. Для начала поддерживайте искусственное тепло и освещение. Потом найдите свою струю и живите, живите на полную катушку!

И вот настанет миг, когда Вы станете сами себе режиссером, кораблем, парусом и ветром. Временами — громовым голосом. Иначе говоря — обретете полную самостоятельность! А книга...

Однажды Али-Баба поспорил на хороший обед, что проведет зимнюю ночь в одинокой местности без костра и шубы. То есть — без света и тепла.

Он отправился в путь, вышел в условленное место и промерз там до утра. Затем стуча зубами вернулся к приятелям в надежде получить выигрыш. Они очень удивились и начали расспрашивать Али-Бабу про то и это, надеясь вытянуть из него повод не платить.

— Друзья мои! — начал Али-Баба. — Ночь была темная. Стоял такой мороз, что я чуть не отдал Богу душу. Однако я выполнил условия и пробыл там до утра! Готовьте обед!

— А не видел ли ты чего-нибудь странного? — допытывались друзья.

— Ничего вообще не видел так как было темно. Только далеко в долине горел слабый огонь светильника!

— Ты проиграл! — завотил один из приятелей. — Огонь светильника согревал тебя всю ночь! Готовь угощение!

В назначенный день гости собрались в доме Али-Бабы. Он рассадил их по местам и попросил подождать, пока будет готовиться плов. Прошло несколько часов, но кушаний все не подавали. Наконец голодные гости спросили хозяина, когда же будет подан обед.

— Пойду взгляну! — ответил Али-Баба и вышел. Его не было два часа, прежде чем обеспокоенные друзья отправились на поиски. Они обошли весь дом и обнаружили Али-Бабу под

деревом в саду. На ветку дерева он повесил огромный котел с пловом, а внизу под котлом горела маленькая свечка.

— Он рехнулся! — прошептал один из гостей. — У него отмерзли мозги, и теперь он полный дурак!

— Где это видано, чтобы еду варили на свече, да еще так далеко от нее?! — вторил ему другой.

— Друг Али, — осторожно заметил третий. — На этой маленькой свече не согреть огромный котел!

— Друг мой! — ответил Али-Баба. — Если человек мог согреться огнем далекого светильника, почему на свече не сварить небольшой котелок плова? Свеча расположена ближе!

Человек способен вынести и преодолеть многое, если у него есть настрой и цель. Но на сей раз — специально для Вас — из древней истории я извлеку иную мораль.

Даже если маленькая свеча будет очень горячей, огромный котел остывает намного быстрее. Вы не сварите полный котел Ваших проблем на одной лишь свече. Необходимо подключить пламя Вашей души!

Книжка, голос ведущего в зале — это свеча. Она зажигает Вас, но поддерживать огонь Вы будете сами. Считайте это экзаменом на зрелость. Пропускным пунктом в лучшее будущее, где никто не будет решать проблемы за Вас. Благодаря своим усилиям Вы станете достаточно сильным и преодолеете все неурядицы и остановки на пути к цели. Тогда в любую холодную зимнюю ночь костер Вашего духа будет рядом с Вами. Неугасимый, жаркий, живой! У этого костра Вы будете полны сил и сможете кого-то согреть. Как Прометей, будете передавать пламя дальше.

Глава 14

**Пробовать и не вполне попасть,
или Да здравствует неправильный выбор!**

*На ошибках учатся —
на повторях мучатся!*

Девиз дантиста Иванова

В одной прелестной книжечке о психотерапии я прочитала старинную персидскую историю.

Молла Насреддин очень любил свою дочь и, будучи вдовцом, старался уберечь ее от трудностей жизни.

— Дочь моя! — говорил он. — Подумай вот о чем. Все мужчины хотят одного! Я хочу рассказать тебе о пути, ведущем к несчастью.

Сначала мужчина бросает на тебя влюбленный взгляд так, чтобы ты его заметила. Он восторгается твоими достоинствами и восхищается тобой. Затем он приглашает тебя на прогулку и как бы невзначай проходит недалеко от своего дома. Он спросит, не захочешь ли ты зайти. Затем предложит изысканные яства и усладит твой слух прекрасной музыкой. Он споет о твоих прекрасных глазах. Когда слова его достигнут твоего слуха, он сделает вид, что оступился, и прикоснется к твоей руке. И вот, дочь моя, он набрасывается на тебя. Ты и вся наша семья опозорены, а твой престарелый отец не сможет показать соседям своего лица!

Дочь моллы приняла слова отца близко к сердцу. И вот однажды, вернувшись с прогулки, она гордо воскликнула:

— Дорогой отец! Только твоя мудрость могла узнать будущее столь точно! На днях я увидела прелестного юношу. Он бросал на меня влюбленные взгляды и пригласил прогуляться. Проходя неподалеку от своего жилища, он предложил на минутку зайти. Как велит долг гостеприимства, он предложил мне выпить чаю и усладил мой слух игрой на дутаре. И когда он невзначай оступился, я вспомнила твои слова и решила опередить события. Я набросилась на него, обесчестила его, его семью, и его престарелый отец теперь не сможет смотреть соседям в глаза!

Вывод хотите?

Любая инструкция может быть совершенно неверно понята. А вот Вам пример из современной жизни. Некая дама купила микроволновую печь и в инструкции прочла, что в печи можно сушить мокрые предметы, например кухонные полотенца. Микроволны испаряют воду, и таким образом предмет становится сухим. Сомневаетесь? Засуньте в плитку кусок хлеба и включите печь на полную мощность минут на пять. К концу процедуры будете иметь такой сухарь, что сможете заложить его в фундамент дома. Так вот, точно следуя инструкциям, дама от великого ума засунула в микроволновку... только что помытого кота.

Это грустная история. Несчастное животное погибло, а дама подала в суд за то, что исполнение инструкции нанесло ей моральный ущерб. С тех пор в инструкциях к бытовой технике, включая стиральные машины, пишут: «Не предназначено для животных».

Прошу Вас, не позорьте знойных юношей (особенно если Вы мужчина). Не надо также мучить бытовую технику и домашних любимцев! Вам надо обратить внимание, как практика может творчески извратить теорию и что из этого выходит.

Если предписания (когда Вы их вообще читаете) оставляют место для творческого выбора — человек не упускает шанса этот выбор сделать. Это прекрасно, иначе Вы рискуете превратиться в робота!

Остается понять, какой выбор будет правильным, а какой — прямой дорогой в болото! Ошибки начинаются, когда Вы теряете (забываете, а то и вообще упускаете из вида) основную цель. Поддаетесь соблазну бросить всю буйную силушку на то, что поняли с первого захода.

Судя по вопросам в письмах, происходит следующее.

Например, Вы с трудом создаете чувство радости, но зато мышцами играете отлично. Вы честно пытаетесь делать улыбку, осанку и ту малую часть настроения, которая Вам удастся без труда.

«Что-то не очень радостно идет!» — думаете Вы, чувствуя неудовлетворенность.

Вместо того чтобы радостно поблагодарить себя за достижения, начинаете возвращать неудовлетворенность, а потом затыкать ее утроенным усердием... на разминке. Уж разминка-то профессионально получается, нет сомнений!

Что происходит?

Вы забываете, что чистый, радостный настрой составляет девяносто процентов работы! Наверняка Вы не слишком в это верите. Иначе бы не забыли! А раз не верите — то со спокойным сердцем забываете!

И после этого неудовольствие растет. А что Вы хотите, Вам дали непонятную инструкцию, да еще требуют ее исполнения! Это все равно, что каждый день пичкать Вас морковными котлетами вместо хороших отбивных!

— Абсурд! Что за чушь! — говорит Ваш возмущенный разум (или лень, или логика, или что-то еще). Говорит громко и отчетливо. Вы остаетесь между двух огней. И автору доверяете, и инструкцию проверяете! Или того хуже — сначала делаете, что не надо, а потом правите ситуацию, достраивая и домысливая рецепт! В общем — время вспоминать про дочь моллы.

Примите инструкцию от Анны по низведению пустого беспокойства! Если возникло недовольство, Вам надо тут же, на месте, с юмором и искренностью простить себе неуверенность и неудовлетворенность, а по сути — страх сделать что-то неправильно! Например, сделайте так: распрямите шею и плечи, улыбнитесь во все зубы и прочувствованно заявите на всю ивановскую: «Дорогой Страх! Уважаемое Неудовольствие! А я Вас вижу! По этому случаю прошу Вас Ваше появление и хочу подарить резинового слона полосатого цвета, который мяукает, если его потянуть за нос вот так. Мя-а-а-а-ау!!!»

И без стеснения издавайте самый протяжный, чувственно-сексуальный «мяв», чтобы окрестные коты почувствовали присутствие Императора! А понравится — помяукайте еще!

И вот происходит волшебство — недовольства как не бывало. Вы целиком погружены в ощущение своего величия. О, как это освежает! Не хотите «мяв» — издайте «гав» или другой близкий сердцу звук! (Лично я после тяжелого умственного труда и шестнадцати часов непрерывного сидения перед монитором отправляюсь «петь» куда-нибудь на улицу.)

В результате напряжение ушло, как будто не было!

А Вы что делаете?! Напрягаете мускулы и на разминке вместо ласкового, игривого массажа биологически активных точек тянете ухо до плеча!

Компенсировать «недостаточный» настрой за счет усиления нагрузки мышц — грубейшая ошибка!

Ваш путь — не пугаться страха. Не растить неудовольствие. Не давать шапку-невидимку неуверенности. И уж ни в коем случае не компенсировать недостаток одного переизбытком другого! (Кстати, именно поэтому люди поглощают огромное количество безвкусной пищи, стараясь компенсировать отсутствие вкуса.)

Вы подобно канатоходцу держите равновесие, баланс сил. Настрой — это ровность Вашего позвоночника. Безупречность центра равновесия мозга, который и позволяет Вам идти по канату. Такова важность настроя. Да чем Вы надеетесь его заменить?

Ничто не может заменить настрой, это 90 % успеха. Малейшее неудовольствие — это дыра в сосуде, из которой жидкость будет непременно вытекать. Неудовольствие надо себе простить и отпустить. Надо радоваться всему, чего Вы уже достигли!

А компенсация (любая!) будет бумажной заплаткой поверх зияющей дыры отрицательных эмоций.

Однажды Али-Баба принес на базар котел с дырой, заклеенной бумагой. Покупатели были вне себя: — Дыра не позволит наполнить котел! Вы издеваетесь над нами, уважаемый?!

- Негодяи! — с достоинством ответил мудрец, — моя жена этим утром наполнила котел ватой, и ничего не пролилось на землю!

Если котелок для ваты — все в порядке! Если разминка только для мышц — почему бы и нет...

Однако в котле варят суп, не правда ли? И разминка, которую Вы делаете, является частью Системы. Это способ разбудить свои внутренние силы, чтобы обратиться к телу на добром языке и дать ему понять, что Вы от него хотите! И в этом — высшая цель всего, что Вы делаете. Одно это открывает Вам лучшее будущее.

Поэтому прямо не сходя с этого места напишу Вам рецепт от этой ошибки, чтобы он всегда был под рукой!

Нет такого понятия — «недостаточно настроя»! Радуйтесь всему, что Вам удалось достичь! Если к Вам подкралась неудовлетворенность — это сигнал от древнего скрытого страха. Быть может, страха — оказаться несостоятельным. Или страха неудачи. Или любого другого. Не вздумайте компенсировать страх усердием. Не латайте котелок бумагой!

Сразу же теплой волной любви и признания окутайте то место, где затаился холодок сомнения или любая другая отрицательная эмоция. Подобно осколку разбитого троллями зеркала Снежной Королевы, этот кусочек постепенно пробирается к сердцу и искажает зрение. Нельзя оставлять его без внимания или камуфлировать утробным усердием, как нельзя штукатурить макияжем открытую рану.

Если почувствовали малейший холодок недовольства, с благодарностью примите этот его сигнал. Пошлите в это место улыбку, тепло, любовь, признанье, благодарность. Растопите лед своим прощением. Отпустите страх, верните себе свободу! Иногда Вы делаете один лишь этот шаг и сразу чувствуете прилив сил, свежести и чистоты, которые были заблокированы этим давним заслоном. Не оставляйте заслоны и барьеры без внимания, как бы невинно они ни выглядели. Не пудрите себе раны тальком и не бинтуйте их кожаными ремнями компенсационного старания. Будьте свободными — и это залечит раны. Будьте терпимыми, прощающими себя и других, и Вы обретете свои крылья!

А сейчас — прошу минуточку-другую Вашего внимания!

Поднимите занавес!

В номинации четвертых тормозов объявляется открытие года — новый вид умника-придурка!

Итак, с чем его едят?

Глава 15

Как толочь воду в ступе, или Четвертая подворотня для асфальтоукладного катка

«Не знаешь броду - плати за акваланг!»

Табличка у бассейна

Дорогой читатель!

В процессе бесед и работы с письмами я сделала замечательное открытие, которым сейчас жажу поделиться. К зоо-физио-психологической классификации умников-придурков по Норбекову добавляются два новых вида!

В действительности это гибриды видов, описанных в «Опыте дурака», и все же они отличаются пышным оперением, умом и сообразительностью.

Первый гибрид. Очень Умный Придурок. Прошу аплодисментов, поаплодируйте, пожалуйста...

Спасибо!

У него настрой выше реального самочувствия, как и у Придурка Обыкновенного. Он по-прежнему сомневается, что на восстановление организма нужно время, и поэтому... бросает все на середине!

Очень Умный Придурак начинает заниматься по Системе, считая, что и одного дня многовато. Через десять дней семинара он чувствует себя основательно подлатанным, готовым к боевым действиям.

Представьте: Вы хирург, привозят больного.

— До-о-октор, жить буду?

— А как же, батенька, вот только бородавку с языка удалим!

И вкалываете ему местный наркоз с витамином С.

Ваш пациент хватает Вас за галстук, спрыгивает со стола, и с криком: «Спасибо, доктор, больше не болит!» — быстро убегают.

Ну что Вы будете делать! Не болит у него!

Больной почувствовал облегчение и был таков, но через неделю приходит с той же бородавкой и процедура повторяется.

В результате — потерянное время, попусту потраченный наркоз. Лучше бы купил себе лимон и жил себе долго и счастливо до глубокой старости!

Наш Придурак достиг хорошего начального результата по Системе, однако поставил целью не восстановление организма, а просто экологически чистую, гипоаллергенную, безопасную и приятную анестезию!

Хочет ли он выздороветь?

Хочет!

А работать согласен? А как же! И работает! И результаты получает! Что тогда не так?

«Не так» *ощущение здоровья*. Для Умного Придурака здоровьем считается отсутствие боли, и больше ему не надо ничего! Дело в том, что здоровье ему ни для чего особенно не нужно. Двигаться некуда (это к вопросу постановки цели). А вот боль означает дискомфорт и вдобавок дикий страх. Удвоенный, утроенный хор всех прошлых и грядущих страхов, вместе взятых!

Умный Придурак живет на тонкой грани между страхом и полноценной жизнью. Он тщательно балансирует между ними. И в результате не болеет, не выздоравливает. Он не желает эти страхи узнавать, встречаться с ними лицом к лицу и побеждать их. Зато уже принял решение... превратился в страуса. Как только боль и страх обнаруживают себя, Умный Придурак говорит: «Не верю в Вас!!!» И — хрумс! — втыкает голову в песок.

Представляете себе, как это выглядит? Кстати, настоящий страус так не поступает...

«Задница» остается снаружи. То есть симптом болезни и душевной немощи подавлен. Но поскольку боль — это следствие, а не причина, все возвращается на круги своя. И поведение «страуса» логически поддержано.

Бедняжка логика!

Она как Золушка, вынужденная кормить и обшивать трех злых сестер. Терпеть несправедливые яо-ношения. Логика должна, склонив голову, обслуживать неврозы!

Очень Умный Придурак использует логику так: он весь пропитан идеей экономии времени. Но, сокращая время на глубокую восстановительную работу, он сокращает в основном свою жизнь. Он не столько живет и действует, сколько существует и суетится. «Месит воздух» и «гоняет ветер», создавая подчас убедительную иллюзию творческой деятельности.

Он начинает три дела — но не заканчивает и одного. Хватается за все подряд, особенно за дело, к которому не имеет профессионального отношения (это дает ему прекрасную возможность в дело не углубляться). Вы, кажется, хотели знать, как влияет на болезнь характер? Вот так и влияет! Непосредственно, жестко и всегда скрыто!

Именно поэтому по системе Норбекова работа с характером обязательна!!! Для всех без исключения!

Второй гибрид. Придуракотый Умник. О, это великолепный экземпляр членистоголовых яйценосцев. Он объединяет преимущества умного подхода с придурковатым результатом!

Он прекрасно умеет вычленять основную идею из текста и даже пользоваться ею на практике. Замечательное, превосходное качество! Однако характер этого гибрида использует

природный ум как бесперебойную молотилку. Наш гибрид прежде всего хочет понять все вокруг да около. Затем он хочет понять все глубже и шире. После пытается понять еще немного, еще, еще... Он все-изучает и изучает... Глодает книги и перемалывает их в голове. Но вот испечь из этой муки - хлеб и насытить в конце концов голодный желудок — то есть применить знания на практике — на это его не хватает!

Придурковатый Умник — это шелкунчик (не прекрасный принц, а деревянная кукла со страхолюдной пастью), который лихорадочно разгрызает орехи и отбрасывает ядрышки. Пихает их в карманы случайных прохожих. И почему при этом он все еще голоден... загадка природы!

Итак, умный, хороший подход, но, к сожалению, дурацкий результат. Рассмотрим один экземпляр!

Сначала он пишет длинное письмо:

«Здравствуйте! Я Павел Макарыч, сторож из кулинарного - техникума. Уважаемый Мирзакарим Санакулович написал книгу, которая открыла мне глаза, развязала руки и позолотила ноги! Я понял, осознал и увидел в единый миг всю свою жуткую жизнь и теперь полон сил для того, чтобы взяться за воспитание своей беспризорной личности. А заодно и вылечить застарелый геморрой, варикоз и остеохондроз моего верного друга Полкана! Насколько я понял, поправьте, если что не так, главное в системе - настрой, улыбка и прямая спина, а техники потом! Я так и работаю и получаю результат». Правильно ли это?»

— Боже мой! — наивно радуюсь я. — Прочел и сразу понял!

Я пишу ему, что он все понял правильно и теперь остается только применить свои знания. — Уф! — счастливо вздыхаю я и отправляюсь заниматься делами, но не успеваю ничего, потому что через час от него приходит еще одно письмо (речь идет об электронной почте, то есть письма доставляются адресату мгновенно).

«Здравствуйте! Пишет Вам Павел Макарыч, большое спасибо, что Вы вообще обратили внимание на мое письмо! Не могли бы Вы ответить мне на один вопрос! Я прочитал книгу «Энергия сексуального меньшинства» тибетского ламы Торсанга Черепенникова, и там говорилось, что...»

И дальше полторы страницы он пишет про ламу и его книгу. Ах, да. Перед этим он посылает еще двадцать штук вопросов по Системе, которые явно высосал из пальца. В общем — длиннющее письмо, от которого идет кругом голова. Желание отвечать испаряется, потому что каждый вопрос — это игра из серии «Придумай триста вопросов на одну тему».

«Ну и ну», — думаю и очень культурно отвечаю, что лама, судя по его фамилии, уроженец Тибета, а про Систему мы уже все обсудили. Пишу, что он и в первый раз все прекрасно понял. А подробности пусть ищет — в «Опыте дурака».

И что Вы думаете?

К концу дня опять письмо!

На этот раз на тему левитации! Потом были еще восемь писем про научный вампиризм, экстраординаризм и еще про какие-то «измы». Вопросы Павла Макарыча извивались во всех позах Камасутры... Проанализируем результат!

Во-первых, делать ему было нечего.

Во-вторых — он хотел говорить и говорить, что является одной из компенсаций!

Что упустил наш герой в занятиях и тренировках? Почему оказался одержим «умственно-передовой диареей»?

Он не заметил ма-а-а-аленькой, размером со слона тонкости в работе по Системе. Его пытливый ум «забыл» то чувство удовлетворенности, которое охватывает человека от хорошо проделанной работы!

Павел Макарыч правильно поддерживал настрой, однако чувство удовлетворенности от работы у него переместилось... прямо в ум, поближе к эго-центру. Не может человек жить спокойно, если вся кладовая его знаний не оценена кем-то извне! И потом — ему сразу хотелось перейти к раскрытию третьего глаза, чтению мыслей сквозь бетонную стену, полетам во сне и наяву, временами в виде серебряной вороны — видимо, он начитался Кастанеды.

Здоровья хочет? Еще как!

Работать хочет? Хочет не хочет, но работает!

А что тогда не так?..

«Не так» — подмена ощущения удовлетворенности вниманием на посторонний объект!

Если Вы еще не восстановили ноги, но желаете летать — это хорошее желание. Очень хорошее! Пусть оно поможет Вам победить болезнь и шагнуть дальше привычного образа!

Но когда Вы заменяете здоровье книжкой про полеты...

Я не против игр ума. Да я за них обеими руками! Это чудесно!

Игры развивают гибкость мышления, они хороши во всех смыслах, кроме одного. Ими нельзя заменять жизнь!

Зачем Вам фальшивая монета вместо полновесного золота?!

Перенос очень коварен. Это компенсация более тонкая, изворотливая и с претензией на ценность. Как можно не оценить глубину мыслей тибетского ламы Черепенникова! С его книгами могут сравниться только книги вроде «Секретов ниндзя» потомственного адепта секретных наук Иванова. И теперь наш герой, наполнившись силами от Системы, пустит эти силы на новые вопросы.

Дорогой читатель! Я приветствую начитанность обеими руками. С четырехлетнего возраста, когда меня обучили читать, я не расстаюсь с книгами ни днем, ни вечером. По всему дому у меня лежат пять-шесть открытых книг, которые я читаю одновременно. Но когда человек всю данную ему творческую энергию отправляет на пережевывание чьих-то тезисов... С тем же успехом можно обсуждать мировую политику на кухне! Пересказывать сериалы у подъезда!

Бесперебойная молотилка глушит тишину, в которой рождается созидание!

Творческий подход вырастает не из переливания из пустого в порожнее, а из трансформации, адаптации, созидания нового. А к игре — кто кого завалит большим количеством вопросов — это отношения не имеет.

Множество интеллектуальных вопросов происходят от пониженной чувствительности, глухоты к ощущениям. Применяя Систему, человек учится день за днем погружаться все глубже в ткань существования. Видеть все проявления жизни и правильно их понимать. Жить на практике, а не в теории. Подводя итог, можно сказать: *«Очень Умный Придурок большинство своих дел не заканчивает, а Придурковатый Умник — переносит. Оба наших гибрида решают не столько проблему здоровья, сколько проблему психики!»*

Поэтому-то, дорогой читатель, вместе с телесной работой и настроем обязательно должна идти работа с характером! Ваш характер спровоцировал болезнь. Он втягивает Вас в тяжелые ситуации. Отвлекает внимание. Он всегда с Вами рядом!

Воспарить в мыслях очень легко. Немножечко воображения, эмоциональный порыв, три часа свободного времени — и Вы в облаках!

Но позвольте, разве Вас от неба отрывают?

Вам дан шанс душевный полет превратить в реальность! Вместо хилых мечтаний Вы овладеете Мечтой. Обретете возможность делать Ваши дела на земле!

Сколько Ваших талантов пропадают, пока Вы на диване лежите? Вам их не жалко? Мне и то жалко, до слез обидно терять Ваши гениальные способности! Вы могли бы принести в мир новый уникальный опыт, написать картину. Могли бы вышить маленький платочек для дочки. Или поговорили бы с сыном.

Вы блуждаете в трех извилинах, или в трех соснах, с тем же результатом!

Не потому ли Вы хотите воспарить, что вокруг Вас хаос, споры, нерешенные проблемы?..

Система — это Ваш способ проверить, насколько Вы готовы работать с самым трудным и самым благодарным материалом. Вы учитесь с помощью своей негибкой воли, эмоции, физической нагрузки приводить Вашу мысль в материальную форму! Это не разовый порыв. Это целый процесс, каждый предыдущий шаг которого готовит следующий.

Не трудно задумать книгу — но трудно написать ее от начала до конца.

Не трудно сгоряча толкнуть идею — трудно довести ее до воплощения.

Легко зачать — но трудно выносить, родить и воспитать.

Трудно выдержать лишнюю минуту в стойке «орла», когда мышцы вибрируют и Вы готовы упасть! Этот процесс надо пройти от начала до конца!

На этом, дорогой читатель, экскурс в методологию торможения закончен, и мы переходим к ответам на хорошие, спелые вопросы. Такие вопросы возникают, когда Вы отработали часть задач и готовы узнать больше. И в нагрузку я дам Вам очаровательную схему, которая опишет Ваши победные деяния.

Только предварительно Вам предстоит получше познакомиться, а затем надолго расстаться с одной пышной, уютной и мягкотелой особой.

Глава 16

Лень как она есть, и с чем она Вас ест

*Все время собираетесь что-то сделать?
Постоянно не хватает времени? Поздравляю!
Вас проглотила медуза по имени Лень,
и сейчас она Вас ме-е-е-едленно переваривает!*

...Однажды в студеную зимнюю пору...

Ничего не произошло, потому что было холодно.

Ну и ладно! Тогда лучше вот так.

...В один прекрасный летний солнечный день Шерлок Холмс и доктор Ватсон отправились...

Никуда они не поехали: утром было слишком рано, днем слишком жарко, а под вечер поздно было куда-либо идти, так что они провели весь день за чтением вчерашних газет. Ничего не случилось.

Ну что ж.. тогда начнем так.

...Однажды лунным осенним вечером Русалочка захотела выплыть на поверхность моря. Она красиво причесала свои длинные волосы, сделала маникюр и поболтала с сестрами два с половиной часа. Затем на минутку остановилась послушать сплетни рыбок. Вернулась за зонтиком. Перекинулась еще парой слов с сестрами...

Так прошла осень, наступила зима, затем пришла весна, а Русалочка продолжала собираться.

По большому счету, и в этой истории ничего не случилось!

— Издеваетесь?! — возмущенно скажете Вы. Но я с грустной улыбкой скажу: «Вовсе нет».

Так, не выходя за пределы уютной, ни к чему не обязывающей мечты, заканчиваются многие дела.

Мы говорим о призрачной особе, и зачарованные принцы и принцессы проводят время в разговоре с ней.

Мы говорим о лени.

Попробуйте описать лень — и Вам гарантирована головная боль. Это нечто ласковое, но навязчивое. Заботливое — но бестолковое. Вы познаете лень, когда уже поздно с нею сражаться, и она — томная любовница на Вашей подушке. Или знойный любовник у Вашего ложа — что Вам больше нравится...

Знали бы Вы, сколько королей, князей, императоров поставили страну на грань развала из-за потакания лени! Теплое, томное спокойствие и вялое удовольствие на закуску, никаких неприятностей или проблем... Ну хорошо, не будем слишком отвлекаться!

Лень познается по ее влиянию на действие. Лень и активное действие несовместимы. Вы хотели что-то сделать, но мысль не набрала силы, не стала волевым приказом. Вы остались лежать, сидеть, вязать носок, пока день не кончился.

Вы отправляетесь смотреть сны о том, какие могли бы сделать дела, если бы удалось оторваться от дивана. Тем временем мысли Ваши текут вяло и шитовидка начинает работать слабо...

Мышцы не напрягаются, мысли не разгоняются... Вы ползете со вчера на завтра, как кисель по мокрому оконному стеклу.

Становится поздно для похода и поздно для прогулки. Поздно выходить замуж. Поздно искать новую работу... Слишком поздно для здоровья. Иногда — поздно жить.

Все уже кончилось.

Занавес.

В этой истории опять ничего не случилось...

Но это еще не все!

Лень убеждает Вас ласковым голосом. Она лщивду-мывает отговорку или причину, по которой Вы должны усиленно заняться бездельем.

Однако лень стала более хитрой, коварной.

Лень от природы очень мягка. Когда она маскируется, договаривается с другими чертами характера, скрывается за ними — то ускользает от внимания. Так она находит способ оставаться с Вами навсегда. Что делать?

Гнать взащей приятную истому? А как же тогда ощущение довольства, удовлетворения?..

Есть еще причина узнать лень получше. Когда Вы развиваете в себе тонкие чувства и ощущения, включается странный, необъяснимый, но поразительно реальный механизм предупреждения неправильных шагов.

Например, это может происходить так.

Ваш знакомый приходит к Вам с проектом. Вроде бы все выглядит неплохо. Вы как будто готовы, но... Чувствуете себя мухой в янтаре. Хотели бы двигаться — но мысли скованы. Вы забываете что-то сделать, теряете нужную бумагу и в конечном итоге задерживаете проект.

— Да что такое происходит?! — с досадой спрашиваете Вы.

«Лень!» — бессильно думаете Вы, наблюдая будто со стороны.

Но вот проект обернулся пустой суетой. Более того — участив Вы на полную катушку, на Вас упали бы ответственность, убыток, потеря времени, растрата сил и средств.

И в момент понимания вязкие пути спадают с Ваших глаз, рук и кошелька. Вы свободны от проекта. Свободны выбирать занятие по душе!

Так бывает, когда мудрое предчувствие удерживает Вас от действий. Вы его доводов не слышите, и тогда оно действием — косвенным, связывающим, неявным — спасает Вас от участия в дурном эксперименте. Для Вашей же пользы!

Похоже на лень? Да, очень похоже. Но это не лень.

Это особая форма искусства стать Победителем, не вступая в сражение. Этому обучаются на высших ступенях боевых и прочих искусств. В том числе и овладения шестым чувством.

Как отличить зерна от плевел, то есть семечки от шелухи?

Чтобы не вытолкать шестое чувство за порог, научиться отличать одно чувство от другого... познакомимся с породистой, матерой ленью.

Чистокровная лень — великий политик. Она заключает союзы со скрытыми чертами характера. Не брезгает заводить личные отношения со страхом. В результате Вы вместо нее видите характер или давний стресс.

Например, лень избирает в качестве союзника страх. Тогда Вы не чувствуете лени, но искренне боитесь новые дела начать! Золушка-Логика подносит шпаргалку, в которой прописано, почему делать ничего не надо. Вот примерный ее текст.

- А вдруг не получится?
- А если и получится — сколько же сил потратить надо, охо-хо!
- Врут они все, никто еще на таком деле не заработал!
- Времени, времени же нет!!!
- Это что, а вот если бы...
- А мне и так хорошо!

А вот еще пунктик — больной спрашивает врача:

- Доктор, я жить буду?
- А смы-ы-ысл?

При желании можете список продолжить!

В результате — Вы на диване. В позе утомленного императора с парализованной волей «боретесь» со страхом.

Дорогой читатель!

Ступеньки борьбы со страхом Вы уже прочитали. А сейчас, имейте в виду — если они не действуют и страх не ослабляет хватки, значит, Вы попались в руки лени! Она договорилась со страхом, так что в первую очередь сражаться надо с ней!

Чистый страх — это другое ощущение. Карта ощущений позволит Вам точно отличать одного противника от другого — начинайте составлять эту карту сами. Подобно тому, как составляли бы карту незнакомой местности, записывая и запоминая. И когда Вы почувствуете, что по-настоящему испуганы — запомните ощущение страха. Чаще всего это сжатие или чувство пустоты, но уж никак не сладкая истома!

Ощущение сигнализирует:

- Внимание! Вы попали в зону радиоактивной лени!

Иногда лень проявляется как суетливость. В этом случае она маскирует безделье массой незаконченных дел, разговоров, и только чувство вялости выдает ее присутствие. Лень не грызет Вас и поедом не ест — так поступают страх, стресс и нечистая совесть.

Лень «облизывает» волю, как леденец. И даже если это приятно — в конечном итоге от леденца остается только палочка!

Хотите Вы этого или нет?!

Проверьте себя на лень!

Первое. Придумайте не очень важное, но полезное дело. Например, надо вынести мусорное ведро...

Нет, молодой человек, не ерунда! Иначе с чего бы у Вас раковина ломилась от невымытых тарелок, а под столом валялись огрызки яблок? Грязные кофейные чашки? И полная корзина для бумаг?

Хотите отложить пятиминутное дело на час, на два... до завтра? Вот именно!

Поздравляю Вас — лень Вы нашли! Запоминайте ее обволакивающее ощущение бесконечного времени, ватного спокойствия. Это и есть лень в чистом виде! *Считайте это первым способом обнаружения лени через прямое действие.*

Второе. Если Вам показалось, что Вы боитесь — поработайте со страхом по описанному выше методу. Если по итогам собеседования Вы по-прежнему покоитесь без дела — поздравьте себя, лень под маской страха обнаружена!

Третье. Лень — это нечто аморфное, но все же обладающее формой. Она подает мысли — но сама она не мысль. Лень похожа на морскую медузу, которая на девяносто восемь процентов состоит из морской воды, но все же обладает своими контуром и формой. Эта медуза — дымчатая, мягко-упругая. Иногда изысканно-привлекательная, иногда пугающая, она лишает Вас остроты чувств и свежести эмоций.

Если Вы ощущаете себя в сплошной вате, будто летящий сквозь облако самолет. Если Вам все равно, насколько грязны Ваши носки и небрито лицо. Если Вы равнодушны к привлекательности прогулки и непривлекательности сидения дома — значит, Вы попали в сети лени.

Предлагаю Вам несколько способов борьбы с ленью. Научитесь ее распознавать, отличать от усталости и других ощущений, и у Вас появится множество своих идей. Заведите книжечку личных рецептов «Пособие по борьбе с ленью имени себя».

А пока примите из «Пособия по борьбе с ленью имени Анны» варианты.

Постарайтесь двигаться. Если лень гасит движение и Вы не хотите бегать — ускоряйте мысль. Помните, что лень в первую очередь гасит чувства. И не только их, она гасит любое движение. А раз так — начинайте двигаться! Движение мыслей и чувств — это такое же движение, как перемещение тела от дивана к холодильнику!

Добавьте к мысли интерес. Преимущество мысли в скорости, а когда добавляете к ней искренний интерес, то сразу почувствуете прилив сил!

Включайте эмоцию на полную катушку. Если лень толкает Вас к бездумной овощной жизни — начните хохмить, шутить или порывайте от души.

Лень хочет Вас расслабить, сделать похожим на свое аморфное естество. Она пристраивается у Вас в сознании. Искажает зрение. Приглушает слух. Делает члены мягкими. О!!! Какой эротичный каламбур!

Это чтобы Вы не заснули!

Лень превращает Вас в желе, а Вы...

Примите стойку «орла». Организуйте мышцам хорошее напряжение!

И последнее. Как свет означает отсутствие тьмы, так творчество устраняет лень.

Однажды. Тьма пришла к мудрецу Али-Бабе с жалобой — Что это за дела?! Я никому не делаю дурного, позволяю людям отдыхать и любоваться ночным небом, но вот приходит Свет — и я вынуждена бежать! Как это несправедливо!

Мудрец почесал в затылке и вызвал Свет на суд. Свет не замедлил явиться:

— О мудрейший из бородатых аксакалов, я счастлив узнать, наконец, что же такое

Тьма! Я много слышан о ней, но никогда не видел!

— Ну так посмотри!

— Где? Где?!

Али-Баба осмотрел все закоулки, но Тьмы не нашел нигде. Никто не заметил, куда она удалилась с приходом Света; на том судебное заседание объявили законченным... присудили Тьму к уплате штрафа за неявку.

Как тьма исчезает в присутствии света, так пропадает лень, стоит Вам открыть в себе источник интереса, творчества и юмора.

Собирались встать с утра, затем лень просила полежать минутку, и Вы продряхли целый час? Она шептала, что минутка дела не испортит, а Вы...

Волевым решением Короля и Императора скомандуйте «Подъем!» или «Минутный Отбой!». Затем полежите *ровно минуту*. Усиьте эмоцию. Распахните глаза — и подскакивайте со счастьем на лице.

Лень — это покой вечный. И, как тяжелые пыльные портьеры, приглушенный. Это покой бесчувственный, бесформенный и серый. Это набитый ватой склеп, в который Вас замуровали живьем. Ощутите, как эта медуза льнет к коже головы и лицу...

А Вы не поддавайтесь! Сделайте ставку на творчество!

Творчество — это глубокий и ясный покой, который бывает только внутри большой скорости. Это стремительный бег по гребню волны. Отдайтесь ему самозабвенно!

Порадуйтесь и процессу, и результату!

Позвольте себе вкусить его свежие плоды. Почувствуйте их вкус, чтобы потерять аппетит к подгнившим ягодам с куста лени.

А сейчас глава специально для тех, кто с надеждой ожидает путевку в экзотический поход с применением телесно-ориентированных наказаний. Вдохните порцию холодного горного воздуха и... выключайте в доме лифт!

Глава 17

Соблазн для страшных лентяев, или Путевка в Храм Огнепоклонников

— *Хочешь похудеть? Спроси меня как!*
— *говаривал Кощей,*
бросая любопытного в самую
глубокую темницу без тьмы и еды.

Вы наверняка хотели бы оказаться в Храме Огнепоклонников, как описано в «Опыте дурака»... Представляете дружелюбных монахов, чистоту горного воздуха и чудесные, сказочные пейзажи. После этого закрываете книгу и продолжаете жить обычной жизнью, вспоминая прочитанное с благодарностью. Отлично! Так держать!

Однако Вы откладываете занятия до выяснения адреса скрытого Храма... жадете поехать туда всей семьей — потому что заниматься в бытовой обстановке не можете? Нет причин улыбаться, так? Тогда привычка откладывать избранный путь может коснуться и Вас.

Если для начала важного дела Вы ждете понедельника или окончания квартала, то, можно сказать, становитесь в очередь на путевку в Храм Огнепоклонников.

Если не в прямом, то в символическом смысле. То есть ожидаете, когда рак на Лысой горе в три пальца свистнет!

Представьте, что Вы живете в пятиэтажном доме на самом верхнем этаже. Каждый день Вы проходите пешком по десять лестничных пролетов, по двадцать две ступеньки в каждом. И все это без стога и упрёка. Потому что точно знаете — по щучьему веленью лифт не появится. Только ребенок ноет, вышагивая бесконечную для малыша вереницу ступенек. Иногда ему помогают, на несколько минут облегчая путь наверх. И все равно каждый день он будет учиться доверять своим ногам.

Так происходит созревание, взросление, принятие обстоятельств. Но детские привычки живут долго и глубоко. А реакция «нытье— положительный результат» может работать на протяжении всей Вашей жизни.

Ваш внутренний ребенок — потрясающий, свежий, талантливый, радостный. Это Ваш источник творческих сил и оптимизма. И Вы должны распахнуть свои объятия этому малышу — самому себе. Храните его. Любите его. Не давайте ему уставать от непробиваемой серьезности. Потому что тогда бедняга начинает ныть. Это начинается, когда приходит усталость...

Давайте при помощи образа и воображения выманите детскую реакцию «нытье— результат» из дальнего угла, в котором она затаилась... Внимание — следите за собой!

Из Вашей пешеходной пятиэтажки переносимся в дом, где отключили лифт! Могли бы с комфортом ехать — но теперь вынуждены идти.

Пешком!

На пятый этаж, только подумайте — пя -тый!!!

Какие негодяи отключили лифт?!

Вы хотите вернуть комфорт. Начинаете стонать, ныть, ругаться или злиться молча. Вы плюетесь и дуетесь. Хотя по большому счету Вам это не помогает! Это и есть детская реакция, которая воспользовалась моментом и завладела Вами целиком.

Пятый этаж остался пятым, а вот Ваша реакция изменилась.

И чем Вы заняты? Интенсивно страдаете! Вспоминаете оскорбления, которые нанес Вам ЖЭК за двадцать лет! Ноете, потому что требуете лучшего прошлого (или лучшего будущего). А Ваше единственное богатство — настоящее — Вас не устраивает!

Один халиф путешествовал на корабле. С ним был молодой певец, ни разу не бывавший на море. Весь день он сидел в трюме и громко стонал:

— О, я несчастный! О, страдалец!!! Джинны качают эту жалкую скорлупку, повсюду страшная теснота... Помню, лунной ночью, во дворце, среди садов и вод я возносил свой голос к небесам, а теперь эти жестокие смеются над моими страданиями!

Прошел день, но он не унимался.

От истерики певца ни лунные пейзажи, ни танцовщицы не принесли халифу удовольствия. Ранним утром следующего дня он велел позвать придворного врача.

— О лекарь! — молвил он. — Юноша нас утомил!

Ради прекрасного голоса мы взяли его с собой, но теперь хотим, чтобы он наконец закрыл рот!

— Но Ваше величество знает, что методы мои крайне радикальны!

— Делай что хочешь, только пусть он побыстрее заткнется!

— Слушаюсь и повинуюсь! — ответил лекарь, поигрывая набором клизм.

Войдя с двумя стражниками в трюм, он приказал схватить певца и без церемоний выкинуть его за борт.

Молодой певец боролся за жизнь, глотая морскую воду, пока не уцепился за канат и не вылез на палубу. Там он пал на колени, славя твердь под ногами, и более не вспоминал о садах, удобствах... а также про лифты, комфорт и Храм!

Вы все еще желаете туда поехать?!

Почему бы и нет! Хрустальный воздух, дружелюбие, которое редко где встретишь, и вместе с этим живая энергия гор поднимет настрой кому угодно.

Да кто бы на Вашем месте не поехал!.. Так что желание Ваше вполне естественно!

Но если Вы откладываете работу до путешествия в Храм... Считаете, без веской причины не стоит улыбаться?

Тогда Вы совершаете ошибку!

Так показывает себя Ваш усталый внутренний ребенок, который топает ножкой и требует лифт.

Во-первых, лифт Вам могут не подать. Ваше дело — найти оазис внутреннего спокойствия посреди бурного моря. Это будет труднее, чем лирическое настроение в саду, но так же велика будет и Ваша Победа! Вы поднимаетесь на-гору своих возможностей и выходите из-под власти обстоятельств навсегда!

Во-вторых, путь ограниченный сегодня не лучшая основа для роста. Изменились люди, изменилось время. Сегодняшние дети не похожи на детей начала прошлого века, которые подчинялись и следовали правилам с детства. Новые дети бунтуют, строят свои правила, хотят объяснений, а не распоряжений. И когда сами Вы подчиняетесь, внутри растет неосознанный протест. Гремучая смесь детской жажды внимания и приключений толкает Вас на обычное нытье, желая отыскать Храм. Вы бежите от обстоятельств.

Перед Вами выбор, который определит стратегию целой жизни. *Бороться или убежать? Идти вперед или нажать на тормоза? Принять вызов и изменить обстоятельства или уклониться от выбора, расслабленно двигаясь по течению?*

Дорогой читатель! У Вас есть шанс стать сильным. Поэтому Вы будете восстанавливать себя среди обычной обстановки, найдете чудесные мгновения в самых обычных бытовых делах. И каждая Ваша находка будет давать Вам новую силу. Вы обретете главное — свободу и независимость личного выбора.

Храм Огнепоклонников показал Вам хороший пример и правило прямой спины. Этого достаточно! Если намерены действовать — выпрямляйте спину и растягивайте губы прямо сегодня! Да, усилие придется сделать большее, чем в экзотических горах! Если Вам не подается лифт — поднимайтесь пешком!

Шагая по ступенечкам, Вы одолеете все лестничные пролеты. И каждая ступенька будет приближать Вас к цели.

Окруженные вчерашними знакомыми, нудными мыслями и постными лицами, Вы научитесь извлекать золотой песок опыта из тонн кварца повседневности. А затем перестанете обращать внимание на кварцевый песок, радуясь чистым блескам драгоценных встреч и событий.

Вы перестанете быть туристом третьего класса, выигравшим пеший тур по пыльной африканской саванне. Теперь Вы — хозяин собственной жизни. Человек, перешедший грань подчинения обстоятельствам.

Где бы Вы ни жили, начните действовать с себя. Ваша рубашка ближе всего к чему? Не к вешалке! К Вашему телу! Да и Вы сами ближе всего к себе. И начинать с себя наиболее удобно. А лифт... Лифта Вам не будет. Считайте это шансом завоевать независимость от ЖЭКа, ДЭЗа и прогноза погоды.

В этом заложена скрытая справедливость жизни. Лифта нет, чтобы Вы могли отрастить крылья или по крайней мере твердо встать на ноги!

Храм Огнепоклонников приходит в мир в лице своих адептов, в том числе и Вас.

Спину держите? Улыбаетесь? Хорошо!

Вы — филиал Храма Огнепоклонников в наших каменных джунглях, и потому Вам самое время включаться в работу.

Глава 18

«Электрическая» розетка для Вашей беззубой вилки

*Дорогу, которой идти, ты выбираешь сам.
И для души бальзам ты выбираешь сам.*

Стихи неизвестного автора

Стихи лучше всего рождаются поздно вечером, когда умолкают суетливые мысли и замолкает далекий телефонный перезвон. Для живописи благоприятно раннее утро. Для танца — сумерки, когда солнце скрывается под зубчатой границей дальнего леса. Для танца также благоприятен рассвет, когда в чистом воздухе пустынного парка повисает резкий звук танцевальных колокольчиков для ног.

Творчество требует тишины и спокойствия. Единства мысли и душевного порыва. Личность не вращается в толпе, а розы не растут на плацу.

Однако путь монашества — это дело прошлого.

Сегодня это удел единиц, для которых мирская жизнь слишком тягостна.

Почему?

Когда-то люди были намного сильнее связаны психологически и социально, чем Вы привыкли видеть в наши дни. Несколько поколений семьи жили в одном доме. Представьте, какой там был шум, гам и суета! Базар был в доме, на улице. И на работе был тот же базар!

Задуматься нет ни времени, ни места. И умения думать, кстати, тоже нет. Все Ваше время принадлежит семье, работе, дому. Дел — не переделать!

Даже умение читать считалось роскошью. Мирская школа учила практичным, повседневным вещам. Но где можно научиться понимать вечное? Музыка, уединение...

А луну с неба не хотите?! Тогда какой выход?

Уйти подальше в горы. Физически оторваться от социальной суеты. Подвергнуть себя попытке уединением. И среди предвечной тишины найти самого себя. Это было единственным шансом осознанного роста!

Так было триста лет назад. Это время ушло.

Все изменилось.

Прежде всего — Ваше воображение стало реальной, могущественной силой.

Сегодня у Вас есть сотня способов уединиться — от закрытых глаз в транспорте до комфортабельного туалета. Интернет-и телефон дают Вам возможность видеть и говорить за тысячи километров. Простые наушники переносят Вас в чудесный мир грез. Вы не зависите от музыкантов — музыка оживает с кассет или компьютерных дисков.

Вы не зависите от личного присутствия, потому что голоса учителей живут на видеокассетах. Доносятся до Вас из книг!

Конечно, личное присутствие очень вдохновляет. Многие писатели и художники отправлялись за вдохновением в дальние путешествия. Если бы Вы побывали хоть раз в горах, то смогли бы получить заряд на долгую работу! Но если этого не происходит — не томитесь ожиданием. Не надо отодвигать планы до лучших времен. Впервые в истории человечества у Вас все для работы есть!

Откройте в себе источник воображения и представьте, как Вы идете по горной тропе с кувшином на плечах. Так же Вы тренируете клеточную и мышечную память в упражнении «тепло—покалывание—холод».

Вы живете на пятом этаже?

Отлично! Пусть раз в неделю ступени превратятся в узкую горную тропинку.

У Вас в руках портфель? Представьте, что это кувшин.

Ставьте его на голову и поднимайтесь пешком!

Тетя Маня подглядывает сквозь тюль? Считайте ее наблюдающим монахом! Внимание зрителя обостряет чувства и придает действию артистичность. Так обучают индийских танцовщиц и тренируют актеров.

Первое время Вам придется поддерживать настрой, вызывая в памяти картины гор, монахов и кувшинов. Это не минутный порыв — но планомерное овладение потенциалом творчества, которое даст Вам силы победить болезнь и изменить себя.

Минутный порыв — это лужа на асфальте. Целенаправленная сознательная работа — это неиссякаемый горный родник, рожденный в сердце великих каменных массивов. Потрудитесь расчистить от серого мусора русло и улыбайтесь, держите спину прямее! О значении улыбки Вы уже знаете!

Прослушайте маленький рецепт повседневной тренировки. Если Вам кажется, что дел по-прежнему по горло, то Вы не заметили изменения их качества. Неизменными остались нити суеты и недовольства. Как раз с этой тканью Вы будете работать. Если Вы заняты физической работой — обдумывайте то, что требует планирования.

Нет нужды терять часы на приготовление пищи, как это делала Ваша прабабка. Придумайте меню, чтобы еда была вкусной, быстрой и не требовала чрезмерных усилий. Для этого есть микроволновки, скороварки, пароварки и прочие приспособления.

Укладывайте в одно время и работу, и отдых. Чистите картошку? Пойте! Голос обладает магией! Вы сами не заметите, как отдохнете!

Пылесосите? Не мусольте в голове раскиданные носки супруга, думайте о чем-то приятном.

Так Вы перестанете быть вечно ожидающим, но станете деятельным, живым и активным.

Глава 19

А Вы взлетаете все вы-ы-ы-ше...

Иначе Ваша едет кры-ы-ы-ша-а-а!

Лет десять назад мне довелось читать студентам гуманитарных наук страшную жизненную правду по имени «квантовая механика». Не спрашивайте, зачем, — слишком длинная история! Начало я сама уже не помню, да это и не важно. Главным выводом было то, что схемки, картинки и забавные истории, которые я с детства сплетала по мотивам различных наук и вообще по любому поводу, оказались отличным способом запоминать и понимать ядро различных знаний и систем. Эти схемки превращались в качественные карты, интуитивно понятные и запоминающиеся.

Дорогой читатель! Вы воспринимаете рисунок с интересом и полнотой. Дорисовываете недостающие детали. Накладываете рисунок на Вашу картину мира. И таким образом небольшая картинка становится Вашей собственной идеей. Творчески воспринятым образом.

Представьте себя на необитаемом острове. В долине, похожей на чашу, окаймленную горами. Все, что Вы можете видеть, — это поросший лесом склон горы и небо над головой. Если Вы готовитесь с острова бежать, то где гарантии, что выберете лучшее направление?

Нет гарантий! Поле зрения ограничено горами!

Пойдете налево, а там сюрприз — полный крапивы овраг. А Вы, кстати, без штанов, остров-то южный...

Направо пойдете — голодный кот на дубу денег просит. Прямо пойдете — тридцать три богатыря в пивнушке. А на месте не сидится Вам, потому что комары едят...

И вот Вы задаетесь вопросом: как продумать лучшую дорогу и быть готовым к препятствиям на ней? Что взять с собой — то ли плавки, то ли снегоступы? Закон юного путешественника прост: чем точнее прогноз препятствия, тем лучше подготовитесь к его преодолению!

Так что Вам в Вашей долине остается делать?!

Идти наобум?

— А как же крапива... — говорите Вы, заранее почесывая пятки.

А никак! Попадете — больно будет... Может быть, вызвать завсладом Марь Иванну? Запросить полный список Ваших страхов? А затем к ним активно подготовиться? Тоже не дело, дорогой мой. Чего активно боитесь — на то и налетаете, по причине нежной привязанности к объекту!

Вам остается только одно. Залезть на вершину гор или взлететь под облака. С верхней точки сразу увидите, как и что расположено за границей гор. Куда идти — а куда идти не надо. Как лучше ориентироваться и что взять с собой. К примеру — мокасины, теплые носки, крючки и спицы, лыжи, плавки, тарелки, сковородки...

Уфф!

Если разговор идет об экономии времени и сил, если надо оптимально рассчитать маршрут и распределить ресурсы — Вам необходима карта.

Вот и сказано главное слово!

Именно карта этапов пути и их взаимосвязей. Карта возможных препятствий и методов их преодоления. Карта расстояний и ориентиров. Она позволяет Вам предвидеть путь, не пугаться неожиданных проблем и чувствовать себя уверенным.

Если есть карта — значит, кто-то по этим местам уже прошел!

Значит, сможете и Вы!

Я представляю Вам одну из многих карт, которые составила по разным системам. Карта эта наполнена символами, которые интуитивно понятны. Кстати, именно так мне удалось найти общий язык между гуманитариями и физиками.

Карта адаптирована для легкости: восприятия. Хотя для книжки пришлось ее немного сократить. Поднимитесь на вершину и бросьте взгляд на путь, который Вы уже частично прошагали.

«Милости прошю!» — написано на пиратском сундуке, из которого Вы ее украдкой извлекаете!

Наша карта показывает, какими этапами Вы поднимаетесь от нижнего слоя до вершины. В качестве образа примем подъем со дна моря в небеса.

Самый первый слой — это Ваша повседневная жизнь. Она похожа на пруд, наполненный обитателями, подводными течениями и событиями, которые во многом отражаются на Вас. Длинные водоросли нерешенных проблем опутывают Вам ноги... вернее, плавники и хвост. Ваши соседи — деловые кальмары и плотва, стайная мелочь, одиночные хищники, независимые пескари и прочий подводный люд, расселенный от дна до поверхности по этажам пищевой пирамиды. Это мир взаимных обязательств и ограничений. Мир причин, последствий и новых причин, от которого Вы постепенно будете уходить. Ваш недуг — это крепкие спутанные нити морских водорослей, которые задерживают Вас у дна. Работая по Системе, Вы постепенно будете их разматывать и отделять, поднимаясь все выше и выше. Пока не достигнете поверхности моря.

Где-то на третий-четвертый день занятий по Системе восприятие начинает меняться. Этот эффект похож на отмывание оконных стекол от десятилетних подтеков мути. Или прочищение ушей от промышленных запасов серы. Вы начинаете видеть лучше, слышать тоньше, чувствовать больше, Вы ускоряетесь, ускоряетесь. И вот наконец — рраз!!! Взлетаете над поверхностью, ощущая эйфорию, могущество, силу.

Поздравляю Вас!

Эти ощущения — знак того, что Вы вышли из вязкой морской воды и воспарили над волнами. Отныне Вы не подкаменный сом, а свободная летучая рыба!

Если Вы плавали в море или бассейне, то знаете, что сначала надо погрузиться, затем оттолкнуться от дна.

Набрать скорость и, отчаянно придерживая плавки, дельфином выскочить из воды. По ощущениям это походит на то, как преодолевается последний слой давления «морской воды» Вашей обычной жизни.

Вы в восторге парите над волнами и диву даетесь, как это могли такое упускать.

Слой радости Победы, слой счастья и освобождения. Прочувствуйте его вкус и запомните, чтобы по своим ощущениям найти этот слой снова.

Станете ли Вы летающей рыбой, которая через минуту плюхнется обратно?

Или превратитесь в сверкающую радужную птицу? Овладеете движением в новой для Вас среде?

Будете продвигаться выше или удовольствуетесь бреющим полетом над водой?

Если Вы не прошли Прощение, не развязали окончательно путы водорослей — остатки болезней, вредных черт характера, застарелых привычек, — значит, будете взлетать и плюхаться обратно. То есть — обретете свободу на привязи... так свободен барбос на цепи.

Путы болезни и характера подобны резинке. Чем дальше тянете, тем большее сопротивление они оказывают. Однако Ваше негибкое намерение и настрой Победителя смогут эти путы развязать.

Если Вы избрали путь личного роста, то постепенно будете подниматься вверх, раскрывая все большую свободу, новые таланты и способности. Вы обретете свободу полета в новой среде — воздушной атмосфере, начнете знакомиться с ее законами.

Вы удивитесь, но и воздух, оказывается, не одно" родной!

Значительно выше воды струи воздуха сплетаются в вихри. А воздушные течения скручиваются в циклоны и антициклоны. Обычно ветер на высоте десятого этажа дует сильнее, чем на высоте пупка. Так и слой вихревых течений расположен на большой высоте над уровнем моря. Это следующий слой за слоем первой радости и свободы.

Полет в нем будет сложнее. На физическом уровне могут обостриться старые раны. Как физические, так и душевные. Вас может испугать стечение обстоятельств — это активизируется старый страх. После чувства расширения возможностей и подлинной свободы, которая напитала Вас в первом воздушном слое, может нахлынуть депрессия. Могут поднять голову старые, а также образоваться новые «тормоза». Возникнет искушение — например, перестать поддерживать настрой. Или — под девизом «Маловато результатов!» — перенапрягаться.

А что Вы хотите?! Недуги и страдания с неохотой покидают насиженные места... Главных жильцов выжили — но тараканы-то под лавкой затаились!

Ваши новые способности — это неокрепшие крылья. Сама судьба бросает Вас в беспокойный воздушный слой. Где Вас крутит и вертит, носит по грозовому облаку или забивает жабры мелким песком. Этот слой мы, физики, называем турбулентностью, от слова турбина — вращение. Это слой водоворотов и вихреватостей. Маленьких смерчей и торнадо. Перекрестных воздушных потоков и ледяного града, перемешанного с теплым воздухом южных морей.

Он кажется проклятием, но в реальности это великое благо. Познайте его истинное значение. Ибо правильное понимание есть Ваш компас и сила, питающая ум, волю и сердце; душу и крылья, на которых Вам еще летать и летать!

Недуги и вредные черты характера могут отпустить Вас лишь отчасти. Они скрываются глубже, маскируются, мутируют. В обычных обстоятельствах Вы можете быть как ангел, воображая, что совершенство достигнуто и больше нечего работать. Вихри турбулентности рассеивают эту иллюзию, окуная Вас в обстоятельства, благоприятные для проявления скрытых черт характера и болезни.

Сомневаетесь? Тогда, пожалуйста, ответьте на один вопрос! Пошли бы Вы куда-либо из теплого, уютного болота, если бы не беспокоил старый гемморой?..

Для продвижения вперед надо иметь беспокойство в душе, которое не даст почитать в лениво-благодарном успокоенииГ

Эти вихри не мучают, а тренируют. Они берут на себя миссию сделать Ваши крылья крепкими. Они хотят дать Вам ощущение Победы. Как Вы можете чувствовать себя Победителем, если давно уже ни с кем не сражались? И вот завихрения воздушных течений ставят Вас перед необходимостью укреплять себя. Выходить на новые рубежи решений и задач. С обновленной чувствительностью, которой учитесь доверять и управлять, Вы сможете чувствовать правильное направление полета!

В условиях страха и непонятных событий, странных совпадений и депрессивного настроения Вам надо удержаться и не впадать во власть темноты. Помните — человеку дано лишь то испытание, которое он в состоянии выдержать. Вам даны те желания, которых Вы можете достичь! Так слой завихрений очищает Вас, тренирует Вашу силу и волю.

И вот внезапно наступает затишье. Оно обрушивается на Вас в разгар битвы или приходит незаметно, как летние сумерки на южных островах. Вы ощущаете такой покой в душе и такую ясность, что можете оглянуться назад и явственно понять, какие уроки Вы прошли только что. Вы вошли в новый слой. Вы завоевали право на новый взгляд, возможности и таланты.

Слой Свободы. Изберете Вы жизнь в пределах одного из воздушных слоев или будете подниматься дальше, но Вы сделаете выбор в соответствии с природой, целями и задачами, которые хотите выполнить.

С высоты опыта и знаний, которые приобрели в процессе преодоления водного слоя, слоя первичной свободы и слоя турбулентности, Вы увидите более полную карту мира, чтобы свободно выбирать в нем свое место.

И во всех обстоятельствах для Вас важно помнить одно: у Вас всегда есть силы найти решение проблемы и при помощи своих знаний и умений вовремя его принять. Развязать цепь обстоятельств. Иногда Вам будет необходима минута передышки, чтобы подумать, ощутить истинное назначение препятствия. Это покажет Вам, как его разрушить или обойти, разрешив ситуацию наилучшим образом. Ваша чувствительность станет наилучшим компасом, как это и было задумано природой. С этим, кстати, не мешает лучше познакомиться!

А сейчас Вас ждет очень эротичная глава. Прослушайте вежливое, культурное предупреждение.

Внимание!

Слабонервным, воспитанницам Института благородных девиц и программистам с бурным воображением просьба следующую главу пропустить!

Глава 20

«Нафизиологически усвояемая»
форма, или Лифт эмоций

А Вы думали что — в сказку попали?! Не-е-ет!

Вы в натуральную жизнь вляпались!

Хотите узнать, как эмоции взъерошивают Вашу нежную душу? А главное, как Вы сможете их обуздать и запрячь в работу по Системе?

Давайте начнем разбираться с самого начала!

Что Вы делаете, например, с утра? Протираете глаза? Жуete холодную котлету? И при этом сколько раз сжимаются и разжимаются мышцы, сгибаются колени, хрустят суставы?..

А внутри тела кипит работа, настоящий алхимический котел, о котором следует узнать побольше. Потому что именно этот — такой родной, глубоко личный и вместе с тем незнакомый котел будет работать главным мотором Вашего паровоза!

Все начинается с желез, которые несут Вам и настроение, и скорость, и... еще кое-что интересное.

Гипофиз, небольшая железка неподалеку от мозга, посылает химические сигналы ко всем другим железам тела. Образно говоря, это похоже на построение армии к смотру-конкурсу художественной самодеятельности.

— Щитовидка?

— Есть!

— Марш на работу!

Щитовидная железа выделяет гормоны, и Вы из сонной мухи превращаетесь в суматошный вертолет. Она работает акселератором. И если работает не особенно хорошо — Вы ползаете сонной мухой до конца дня, вынуждая супругу погонять Вас выбивалкой.

— Так, надпочечники, сми-и-ирна! За работу!

— Есть, сэр!

Пара надпочечников хранит для Вас море энергии. Они создают гормоны, от которых Вы готовы драться или убежать. Пылать гневом или «делать ноги» от страха! Надпочечники на взводе — и Вы уже беспорядочно суетитесь, впадаете в панический ужас или ярость — задолго до того, как успеваете об этом подумать! Дело надпочечников — в ответ на Ваш импульс выдать полную меру топлива и по Вашему характеру решить — куда эту энергию отправить и какие действия произвести. Энергия надпочечников столь импульсивна и мощна, что под действием этой порции гормонов Вы просто обязаны взрываться действием.

Дальше — больше. А также шире, круче и даже...

— Половые железы, эй!!!

— Честь имеем!

— А ну-ка, взялись!

И дальше все становится о-о-очень эротично!

Собрались органы раздавать талоны на питание. Мозг берет слово, тут вскрикивает... предстательная железа и говорит:

— Почкам один талон на двоих!

— Молчи, разберемся...

— Тогда на легких сэкономьте! Один талон на пару!

— Да сядь ты...

— Тогда руки! Рукам ни воли, ни талонов не давай!

— Замолчи! Когда ты работаешь, я думать не могу!!!

Сигналы-гормоны включают нужную железу в работу, как ключ зажигания в автомобиле. Гормональные сигналы уникальны, их нельзя перепутать, поэтому определенный гормон заводит только «свою» железу. И вот тут-то Вы подобрались к секретному глазку, из которого сможете подглядеть за главной кухней! Как Вы уже догадались (я Вам открыто льшу), речь пойдет о связи эмоции и гормонов.

Предлагаю вопрос на засыпку!

Кто первый начал — Вы перепугались или надпочечники заработали? Вам ужасно понравилась красивая девушка с длинными ресницами и в короткой юбке. С такими ногами от ушей! Это та самая железа или Вас посетило таинственное чувство любви?

Отличный вопрос! Замечательный!

Если Вы влюбились — чувство идет первым. Если смотрите красивую картинку — в дело вступает гормональный шторм и железа, которую Вы знаете.

Чувства — это глубочайший океан, поверхность которого вздымается волнами эмоций. Это цунами страсти, шторм гнева или штиль холодного презрения. Но у всех проявлений есть одна общая черта. Эмоция вспыхивает на основе чувства, как волна порождается поверхностью океана. Чувство основательнее и глубже. Одно оно может вызывать разнообразные эмоции,

которые уже напрямую связаны с гормональными изменениями, с несколькими из которых Вы познакомились всего тремя абзацами выше!

Мы установили законную связь между чувствами и эмоциями! Наконец-то Вы определенно знаете, что и как следует называть! Любовь — это чувство, а вот страсть — это эмоция. Давайте теперь уточним, что там с другой тайной связью.

Эмоции нажимают на спусковой крючок желез, а деятельность желез стимулирует эмоции!

Например, Вы медленно погружаетесь в зеленую воду рутины. У Вас тоска. Погружаетесь прямо в вязкую жижу, и по самую макушку... За настроение ответственны *Ваши мысли-эмоции. Ваши железы. «Негодяи», которых Вы в первую очередь привыкли обвинять!*

Не важно, что Вы отметили. Важно лишь то, как Вы будете это использовать — в качестве повода для нытья или как отличный, превосходный и абсолютно естественный инструмент для работы над собой.

Да-да, именно так! Вы способны перестать быть утлым суденышком в бурных волнах эмоционального моря. Больше не надо судорожно захлебываться соленой водой, потому что отныне Вы умеете плавать. Вы используете эмоцию по ее природному назначению!

Эмоция — это скоростной лифт. Она взвинчивает Вас до небес, заставляя железы тела трудиться в максимальном режиме! И пока Вы не можете контролировать химический метаболизм эмоций... К ним свой доступ Вы уже имеете.

Как?

Через мысль, образ и чувство!

В обычной жизни Ваши мысли сплетены в запутанный клубок с эмоциями. Иногда настолько, что распутать его может только психотерапевт. Он обнажит проводочки эмоций. Посмотрит, насколько они давние и с чем связаны. Потом начнет докапываться, пока не увидит проводки эмоциональной мины и не решит, какой из них обрезать. И тогда очистительный стресс вынесет на поверхность эмоции во всей их первозданной дикости и полноте.

Другой способ распутать клубок, который порой встает Вам комом в горле, — это разделить мысль и эмоцию. Об этом речь пойдет где-нибудь в другом месте, потому что сейчас Вам надо знать одно. Вы можете создавать и контролировать Мысль, накладывая ее на Образ, присоединять к Эмоции. А затем запускать ракету гормональных изменений так, как Вам это требуется!

— Необъективно! Первичен объективный научный взгляд на мир. Остальное суть внушение, аутотренинг, самообма-а-а-ан!!!

Ах, Вам нужен научный взгляд... *Восприятие эмоционально окрашенных объектов не объективно никогда!* Эмоция включает иной способ работы с информацией, чем логическая мысль! И Ваша эмоция, дорогой мой, тоже!!! Представьте пейзаж за окном. Удивительные переливы красок вечернего неба и предштормовой океан, в темной синеве которого плавится отражение заходящего солнца. Воздух — звенящий, напряженный, как любовник на пике страсти. Перенеситесь мысленно в это место...

Думаете, Вы восхищаетесь игрой красок? Нет! Художник будет видеть игру цвета и тени, смешения красок и лучей. Вы же испытали погружение в *чувства и ощущения!* Восторг, вдохновение, радость, счастье, чувство свободы — все это очень насыщает пейзаж.

Вы его почти не видите. Вы наслаждаетесь ощущениями, потому что ощущение, эмоция для Вас — та самая близкая к телу счастливая рубашка, в которой Вы родились от матери-природы. Чувства и эмоции — самый древний талант, с которым Вы родились. И если другие Ваши таланты не тренированы специально, как тренировано внимание к цвету у художника и внимание к подробностям у детектива, чувствам и эмоциям будет дан приоритетный ход.

Не верите? Тогда представьте звонок в дверь, часов в пять утра.

Открываете и (пылая гневом) видите незнакомца... или потрясающую блондинку.

В пять утра? С букетом алых роз?!

Чем меньше надето на теле гостя, тем меньше описаний сохранится в Вашей голове, не так ли?

— Слушай, Митрич, открываю в пять утра, с бодуна голова не варит — а там такие но-о-оги от зубов.

Волосы как пух. Губки! А сама — без ничего! Только розами прикрыта!

Все Митрич понял. У него свой образ от Ваших эмоций вспыхнул и погас. Или так:

— Ирочка, ты не поверишь! Утром сижу с маской на лице, два огурца на веках, тут звонок в дверь. Ну, думаю, мой благоверный наконец из командировки приехал, бегу к двери, открываю — а там... о-о-о! Как в *этом* фильме, помнишь? В руках розы, а глаза такие бешеные, представляешь? Нет, ты можешь себе представить?!!

— Боже мой!!! А ты?..

— Простить себе не могу!!!

Ну, я возьми да брякни — Вы, наверно, Васин сослуживец?

Работает эффект мягкого стресса, то есть эмоции свои запомните надолго.

Представляете, как трудно сделать фоторобот!

Вы любите, и лицо любимого Вам кажется прекрасным. Ваш ребенок, без сомнения, самый лучший в мире! Когда Вы смотрите на его улыбающееся личико, все в Вас тает от нежности. Сильные чувства любви или ненависти и сильные эмоции — страх или радость — работают цветными стеклами в Ваших невидимых очках.

Поправьте их, посмотрите налево, направо и прямо перед собой! Что видите?

Глава 21

Второе пришествие на Вашу беловую голову

*Три... два... один-ноль... Пуск?
Нет, минус один, минус два.*

Чего смотрите???
Вы же первое проспали!
Чувствуйте!
Просыпайтесь!!!

Глава 22

Генеральный Каталог Ощущений

И проснитесь в Антарктиде.

Вас окружает вечная мерзлота и холод, застывший в изломах гор... Ветер пронесится над равниной. Холод.

Холод!

Бескрайняя плоскость цвета фиолетовых сумерек. Голоса вечного ожидания и молчания солнца. Зеленоватые кристаллы разрывают безупречно чистую снежную волну. Это айсберги.

Почувствуйте, как ледяной ветер касается кожи, шевелит волосками на Ваших руках. Ветер подталкивает Вас в спину, Вы разгоняетесь и бежите, летите по этой равнине, все быстрее, быстрее! Вы приближаетесь к далеким горам.

По блестящей поверхности льда Вы скользите и наконец останавливаетесь.

На склоне одной из гор показалась странная черная точка. Что там?

Опасность? Неожиданный гость? Подойдите поближе!

Темная, будто вычерченная ночью фигура на белом фоне снега кажется одетой в вечерний костюм.

Это пингвин, любопытный житель скованной стужей страны. Легкими пальцами ветер подталкивает Вас в спину, и вместе с ним вы идете к ласковому океану.

Вперевалку, чуть неуверенным шагом, по обкатанной волнами кромке пингвин спускается к воде. Вместе вы подходите к скользкому обрыву и прыгаете в синие воды.

Вы знаете, как выглядит поверхность воды в Антарктиде, если смотреть на нее глазами рыб или глазами пингвина? Вашими новыми глазами?

Освещенная негреющим солнцем, толща воды подобна таинственному небу серебристо-зеленого цвета. Подвижность, покой, и вместе с тем это «небо» похоже на хрупкий стеклянный купол, чуть колышущийся в мареве ледяных течений.

Вы чувствуете воду. Она подвижна, упруга, Вы можете отталкиваться руками, почувствовать прохладу воды на поверхности кожи, как она проникает между пальцами, ласкает спину, плечи, грудь, ноги.

Ощущения холода нет.

Вместе с пингином Вы наслаждаетесь полетом в воде. Это свобода из Ваших снов. Легкость. Прохлада...

Почувствуйте ветер на щеках, выходя из воды. Вы возвращаетесь. Помолчите минуту.

Закройте глаза и запомните это место, как помните самые чудесные из Ваших снов.

Это место — Ваше.

В любой момент Вы можете погрузиться в зелень моря, смывая с себя тусклую вязкость повседневной рутины. Вас будет ждать знакомый пингвин.

Открывайте глаза.

Внутри себя, в образах и ощущениях Вы носите ключи к миллионам чудесных миров. Откуда такая роскошь?

Дорогой читатель! Вы получили ее в наследство!

Миллион лет каждый день наши предки тренировали образное мышление и тонкость ощущений.

Естественно, они не мечтали на диване. К развитию их (как иногда и Вас) толкала жестокая необходимость.

Представьте — голод и холод. Саблезубые тигры за порогом. Нет ни докторов, ни учителей. Продолжительность жизни примерно 25-30 лет. Питекантроп хотел выжить и вырастить потомков. Спаситесь от опасностей, от невидимого в темноте тигра и невидимой болезни.

Чувства и ощущения помогли распознавать опасность. Определять направление на охоте и обратный путь домой. Выбирать место для становища. Находить целебные травы.

— Эй, драгоценный! Не ходи туда, а ходи сюда! Там камень шатает, снег башка попадет — совсем мертвый будешь! Быстро! Кыш!!!

Ощущения говорили об угрозе переохлаждения, опасности склона горы. Помогали найти правильный способ лечения раны. Чтобы дать шанс выжить беззащитным младенцам, матери стали мастерами ощущений!

Мы не знаем двоичников этой мудрой школы.

Вы потомок древних Победителей!

Ваши ощущения хранят для Вас огромную генетическую библиотеку знаний, и они Вам все еще очень нужны.

В Лос-Анджелесе я говорила с людьми, пережившими несколько землетрясений. Первый раз сотрясение самого прочного, самого надежного основания — земной тверди — вызвало у них жесткий шок и первобытный ужас. Однако постепенно они научились хорошо забытому древнему способу понимать и принимать свое чувство напряженности, нависшей угрозы. В это ощущение складывались мельчайшие признаки стихии, которые улавливали миллиарды рецепторов тела и которые расшифровывал мозг.

Почему бы и нет! Тело — это сложнейшая электромагнитная и химическая система, в которой каждую секунду происходят химические реакции. Миллиарды рецепторов этой системы направлены на изучение внешнего мира! Близкие к природе животные улавливают колебания электромагнитных полей, которые по ощущению тревоги воспринимаются как сигналы бедствия.

У Вас от рождения есть способность воспринимать сигналы ощущений и расшифровывать их информацию о внешнем мире, о себе самом, в том числе о своем самочувствии.

Допустим, Вы потянули мышцу и хотите сделать массаж. Слабо разминать нет смысла, чуть сильнее — больно. А если поднажать еще сильнее...

— Стоп! Растянешь ногу! — громко говорит ощущение на языке боли.

Надеюсь, Вы не садомазохист и боль не является Вашей целью! Грань между приятной болью излечения и резкой болью ухудшения очень тонкая. Судите сами — как Вам может кто-то рассказать, с какой силой самого себя массировать?

Чтобы спастись от последствий лишнего усердия, Вы должны слушать свое тело и понимать язык ощущений. А как же иначе! По системе Норбекова Вы сами себе и массажист, и пациент!

А теперь позвольте примерчик — насколько «как» делать важнее, чем «что».

Допустим, на Ваших плечах покоятся чьи-то руки. Ну и что с того? Руки на плечах, ничего особенного. Чувствуется небольшая тяжесть и легкое давление. Это поверхностный слой ощущений, внутри которого скрыто больше важной, значительной информации.

Представьте руки возлюбленной. Легкое прикосновение теплых подушечек пальцев, от которого по телу бежит сладкая дрожь. Представьте потоки тепла от ее ладоней. Тело ответит, и Вы раскроетесь, как расплетает лепестки бутон навстречу лучам утреннего солнца. Роса напряженности растает, и Вы можете насладиться одним касанием рук, нежной лаской, уютом, радостью.

А сейчас почувствуйте...

— Гражданин! Предъявите билетик!

Свинцовая тяжесть руки «дружелюбного» контролера на Вашем плече. Мечтать... Да с такой «радости» по всему телу волосы дыбом встанут!

Получите от Ваших ощущений большой и горячий привет!

Ощущение переносит информацию повышенной точности. И оно жизненно важно, когда Вам не хватает слов, бытовой набор которых не дает богатства описаний. Если же Вы не

умеете говорить, тогда... Вы попали прямо в каменный век! Фантастика? Но позвольте — именно в таком положении находится ребенок!

Я видела запись исследований, в которых семимесячная малютка, ползущая на четвереньках, определяла опасный угол наклона. Сначала она осматривала уклон, затем проверяла крутизну руками. При небольшом уклоне ребенок ползет головкой вперед. Если угол слишком крутой — двигается вперед мягким местом. Представьте подиум, переходящий в скат (угол его наклона изменялся). Внизу стоит мама, а маленький человечек наверху оценивает, разумно ли вообще спускаться!

Ребенок ориентируется и принимает решение на основе точного навигационного прибора — ощущений. Сколько взрослых сохранили эту способность?..

А Вы называете цветовую гамму «холодной» или «теплой»? Ваши чувства похожи на западный ветер или летнюю грозу, Вы пылаете «холодным» гневом, но расцветаете «теплой» улыбкой?

Отлично! Могу Вас порадовать. Из своего богатого приданого Вы сохранили все! Умение получать информацию от ощущений заложено в генах. Вам, дорогой мой, надо до нее достучаться и кое-что припомнить. Каждый день Вы пользуетесь частичкой Ваших талантов, даже этого не замечая, и поэтому их не понимаете и не спешите оценить.

Однако в основном у Вас все в порядке — ощущения находятся при Вас!

Глава 23

«Ощущательный нокаут», или Как правильно загнать лошадь

*Однажды вышла Василиса Прекрасная в чисто поле,
взмахнула руками, ударилась оземь... да тут же и померла,
сердечная, от сотрясения мозга.*

Представьте, что Вы звоните соседке, а в телефонной трубке треск, визг, свист. Скоро Вы перестаете слышать ее голос. Современные Василисы обою пола замучены лавиной проблем. Их головы гудят, а ощущения от чрезмерной занятости просто отключаются!

Ощущения связаны с чувствительностью тела, которая осталась в заложниках современного образа жизни! Вы эксплуатируете легкое ощущение тревоги до тех пор, пока оно не дорастает до фобии. При помощи аспирина Вы говорите зубной боли «Кыш!», пока не получите вставную челюсть!

Ваши ощущения придется восстанавливать путем создания длинного, нескромной величины информационного канала. Для чего?

Чтобы участь Василисы Вам в разминке не грозила!

Часть Вашего внимания будет сидеть на прямой кремлевской линии и слушать голоса ощущений. Только они подскажут, как дозировать нагрузку для ног, рук, глаз. Надо ли ее увеличить или пора сбавить обороты. Чувствуете странное нежелание, ощущение тягучего растяжения в области крестца? В переводе с языка ощущений это значит:

«Не гнись в разминке пополам! Тебе еще рано... не смотри на других, себя слушай!»

Не крути глазами до боли!

Не жарь теплом печенку, не морозь уши до стеклянного звона!

Между хорошей тренировкой и травматизмом расстояние в одну дурную извилину!

Не насилуй организм!!!»

Если язык ощущения Вам знаком, Вы счастливый человек. Но посмотрите, какие вопросы задают люди, которые этого языка не знают.

— С какой силой надо тянуть себя за уши?

— Насколько сильно надо нагревать на тепло или охлаждать на холод?

— А как понять «согрей орган»?

— При вращении глазами «бабочкой» чувствую боль...

— Ощущения у меня какие-то слабые, как усилить?

— А у меня ощущения более или менее яркие, но скорость их перемещения ничтожна, всего несколько

ко миллиметров в секунду. Нельзя ли быстрее? В норму времени я не укладываюсь, потому что сам я — два метра ростом...

С какой силой тянуть Ваши уши?!

Не знаю!

Тяните так, чтобы, с одной стороны, был оздоровительный эффект (прилив энергии, тепла, легкое ощущение растягивания мочки уха). А с другой — не отрывайте уши от головы! По технике безопасности вытягивать мочку до пупка не рекомендуется.

Слава Богу, с ушами разобрались, займемся подогревом.

Вам что, в градусах указывать? Но если Вы морозоустойчивый или теплоизолированный, Вам моя температура не подходит!

При работе с ощущениями могут быть следующие вопросы.

— Как создать ощущение тепла (холода) и насколько теплым (холодным) оно должно быть?

— Как «дотянуться» ощущением до органа или места на теле?

Для начала определите, какое тепло или холод будут Вам комфортны. Возьмите сваренное вкрутую яйцо и поведите им, горяченьким, себе по коже. Глазки прикройте, слушайте ощущения.

Приятно Вам это тепло или надо чуть похолоднее? Горячее? Так и судите, какое тепло создавать. То же самое с холодом.

Запомните ощущения и создавайте подобные! Сначала Вы будете «вспоминать» ощущение, затем получите физиологический эффект.

Если у Вас ощущение слабосильное?

Давайте изменим задачу так, чтобы суть была интуитивно понятна. Допустим, Вам дали адрес в незнакомом районе. Как лучше до места добраться?

Если Вы хорошо ориентируетесь в городе или ходите по карте, нет проблем. Иначе надо хотя бы раз к нужному месту с проводником дойти. Тогда в следующий раз Вы по памяти найдете! А теперь перенесем этот опыт на ноги-руки. Вам надо почувствовать их раз, и затем все будет проще. Итак, идем с «сопровождающим» по «адресу». Теплый предмет, в данном случае вареное яйцо, приложите к ноге. Закройте глаза, прислушайтесь к ощущению.

Чувствуете тепло на ноге? Отлично, значит, ощущение прислало телеграмму «нога на месте»!

Запомните «адрес», а затем вспоминайте его. Пробудите ощущение тепла, покалывания или холода сначала в том же месте, затем чуть-чуть его передвигайте. С внутренними органами придется поработать воображением. Или прикладывать яйцо к животу напротив нужного органа. А потом переносить ощущение вглубь. Для наглядности не поленитесь — загляните в анатомический атлас. Знайте Ваши любимые органы в лицо!

Голоса ощущений будут поначалу робкими и тихими. Вы так долго не давали им слова. Постепенно в процессе тренировок, Вы научитесь слушать и понимать их. А если нет?..

Рассмотрим почтальона Печ-кина, который принес Вам телеграмму от ощущений.

— Тук-тук!

— Кто тамм?
— Это я, почтальон Печкин! Тук-тук!
— Кто тамм?
— Это я!!!
— Кто таммм? Кто тамммм??

Минуточку внимания, это не ошибка!

Ощущение «как будто было», но человек «телеграмму» от него не получил! Если Вы не привыкли оказывать внимание важным мелочам, ощущение второй раз кричать не станет.

У одного человека была лошадь. Каждый день возил на ней на базар апельсины, а вечером загонял ее в стойло и кормил скудными пучками травы. И вот однажды, не выдержав издевательств, лошадь пожаловалась случайному покупателю.

*— Хозяин морит меня голодом! — прошептала она.
Я живу впроголодь, работаю без отдыха...*

Покупатель был поражен.

— Лошадь! Ты умеешь говорить?! Почему ты не пожалуешься хозяину?

— Что Вы! Если он узнает, то вдобавок заставит кричать: «Апельсины, дешевые апельсины!»

Несчастное, загнанное ощущение делает вид, что совсем лишилось дара речи. Проблема в том, что серьезные люди очень серьезно начинают заниматься.

То есть рассыпают тонны стрихнина и честно ждут, когда же наконец взойдут цветы!

Но по Системе главное — внутренний настрой, радость, легкость, игра! Вашей серьезностью рыбу глушить можно!

Вы серьезно ждете ощущений, даже улыбку иногда держите, а внутренний настрой где? Где Октава, спрашивается? Образ молодости?! А цель куда девалась?..

Дорогой читатель! Мертвая серьезность губит настрой, как черная краска покрывает яркие цвета!

«Да, — кисло скажете Вы. — В нашей жизни быть серье-о-озным! Иначе каши не сварить и работы не найдешь, Несерьье-о-озному человеку работы не найти...

Вы взвешиваете, оцениваете, выбираете, сомневаетесь. Выбирать трудно, правда?

Однажды одному ослу (я имею в виду натурального, четвершего осли) случилось голодать. Он не ел несколько дней, пока не оказался между двух копен сена. Ах, это ароматное, свежее сено! Осел, как уже сказано, был очень голодным. То есть пребывал в стрессовом состоянии. И вот бедняге пришла мысль, что он должен выбрать одну из копен, подойти к ней и...

Продолжи он мысль до образа вкусного сена у себя во рту — и все было бы в порядке! Но осел принялся размышлять, какую копну выбрать, ту или другую.... Ослу вредно быть слишком умным. Он додумывает мысль ровно до середины и застревает.

Конец истории грустный — осел думал-думал, выбирал - выбирал, пока, от голода не протянул копыта.

Но Вас-то это не касается!

Зачем стоите, выбирая, как осел, между двух копен?

К чему эти раздумья! И одна - то хороша, и вторая сочна. До одной рукой подать - и до второй столько же...

Вам говорили: «Контролируйте эмоции, будьте более серьезны. Так Вы можете достичь успеха в жизни и достигаете его».

Затем по системе Норбекова было сказано: «Логика никуда не годна, выкиньте ее на помойку! Выращивайте эмоции!»

И вот Вы застыли между двумя вариантами. Соблазнитель и тот и другой...

Дорогой читатель! Выбор одной из двух копен для библейских ослов был серьезной проблемой. Можно сказать, что осел выбора не сделал и потому скончался. Мир праху его, и спасибо ему за притчу! Это ослиный выбор - растягивание времени, пока проблема не исчерпается сама (в нашем случае вместе с ослом!).

Вы умнее, и потому возможен другой вариант работы с проблемой. В той же ситуации Вы, например, будете метаться между логикой-серьезностью и настроением-эмоцией. Потом еще чего доброго начнете корить себя за непоследовательность. Вам это надо?!

Такая потеря времени и сил!

Пусть эти слова будут мостом, объединяющим оба берега!

Вы едины, обе "копны" - Ваши по праву. И нет никого, кто может их у Вас отнять! У Вас есть пара рук - хватайте обе "копны" и кладите рядышком!

Вы созданы совершенным сосудом, объединяющим в себе логику и эмоцию. Причинно-следственную связь и интуитивное прозрение. Ваш мозг состоит из двух специализированных полушарий. Одно для логики. Другое для эмоции. Вы рождены от союза мужчины и женщины, и обладаете, физиологически и психически, свойствами их обоих.

Приведу Вам небольшой пример!

Западный менеджмент - серьезная наука, абсолютно практичная и подтвержденная экономическими достижениями. Совершенно серьезно менеджмент обращается к творческой игре для поиска решений в нестандартных ситуациях! Великий менеджер Ли Якокка играл в серьезную игру, спасая корпорацию "Крайслер". Пример специально для Вас, серьезный деловой человек!

Ребенок использует игру для роста, а Вы, с Вашей ученой степенью и положением начальника, можете направить ее на решение сложнейших проблем!

Примите себя самого и свои дары! Познайте силу истинной логики. Используйте ее ради достижения целей! Примите дар могущества, который будет помогать Вам в движении на пути! Не выбирайте одно из двух направлений - выберите оба!

Однако до рассказа об игре придется разобраться с секретным агентом, который дробит на части Вашу природную целостность.

Глава 24

Как заделать мышинные дыры в амбаре

*Кто до ушей наполнен страхом,
тот не вмещает новых впечатлений.*

Почему иногда Вы желаете сделать выбор, но не делаете его?

Уговариваете себя принять ситуацию, но в душе ощущаете жесткое несогласие?

Почему не доверяете самому себе? Откуда эта мучительная раздвоенность?

Почему от рождения целостный, Вы постепенно утрачиваете это чувство и мечетесь между недовольством и опасением?

Есть несколько причин, которые подобно голоду и жажде вынуждают Вас на это. Страх — лишь одна из них. Он сжимает Ваши внутренности в комок, а мозги до размеров грецкого

ореха. «Почему надо уделять внимание страху?» — спросите Вы. Потому что это базисная, природная структура, которая когда-то отвечала за выживание наших предков. Но сегодня страх изменился. Это первобытное чувство, умело направляемое манипулятором -социумом в нужную сторону, начинает делать дурную работу. Изнутри страх делает... Что?

Помножает на ноль! Страх прикрывает пустое место, на котором должно быть знание! Не один страх занимается этим делом. Но он — питающий корень, начало целой гирлянды, уничтожающей достижения чувств. Это недоверие к себе, болезненная настороженность, внутренняя нестабильность, отсутствие душевного равновесия. Все происходит настолько быстро, что Вы не успеваете отследить передачу энергии от внешней причины к тайному месту, где страх Вашей же энергией подпитывает всю гирлянду негативных чувств и эмоций!

Допустим, Вы спускаетесь по старой деревянной лестнице, и вокруг — темнота! Ваши ноги машинально шагают по ступеням и вдруг вместо ступени нога чувствует пустоту.

Пустота! Неожиданный провал! Ступенька исчезла из-под ног, и Вас встречает... пустое место? Нет, Вы проваливаетесь в чувство страха!

То же происходит и в жизни. Вы уже знаете, как сражаться со страхом. Это описано в одной из предыдущих глав. Этот метод — что-то вроде ремонта, заделывания мышинных дыр в Вашем амбаре. Это будет разворотом спиной к темной стороне, чтобы лицо Ваше было обращено к свету.

Свет — это вторая сторона работы. Это Ваша новая цель. Направление, куда Вам захочется идти. Работая так, Вы делаете очень важную вещь — усиливаете свою личность, день за днем все лучше чувствуя себя самого.

Это достигается не только постановкой цели и целенаправленной работой со страхом, но и признанием и утверждением своих Побед! Именно Ваши Победы — прошлые и настоящие — создают незыблемую точку опоры для Вас. Вы занимаетесь не чем иным, как *материализацией результата*. Укреплением и утверждением ступеньки, от которой сможете оттолкнуться! Казалось бы, так просто, но...

Дорогой читатель! Во многих письмах по Системе есть одно важное сходство. Вы не только снижаете ценность Ваших личных Побед, но и забываете часть из них. Вам это кажется нормальным, но таким образом Вы своими руками выбиваете опору у себя из-под ног. Усердно пилите сук, на котором сидите!

Зачеркивая, забывая свою Победу, называя ее случайностью, Вы всегда получаете пустоту. Отличный способ создать ее своими руками! Приглашаю Вас внутренним взором, чувством, ощущением и сердцем выполнить одно маленькое упражнение. Вы сделаете это, чтобы понять, какие сокровища у Вас есть и будете ли Вы их ценить.

Представьте себя на морском берегу.

Сегодня Вы не Петр Кузьмич, завскладом... Вы — единственный в мире Строитель Городов. Вы находите самую красивую ракушку и превращаете ее в шпиль главной башни; водой и песком сплетаете кружево тонких башенок, полукружья озер и замковых рвов.

Вы — Строитель Городов. Вам пять лет.

Почувствуйте ласковые волны. Их поцелуй на Ваших маленьких стопах. Закройте на минуту глаза... Что Вы почувствовали?

Запишите главные слова, оставьте на этих страницах отпечаток детской ноги — след Вашей памяти на морском берегу.

Теперь закройте, переверните страницу памяти времени. Откройте ее новую главу.

Вы в том же месте. Вам двадцать пять. Или еорок^ пять» Или восемнадцать очень серьезных лет. Что Вы увидите повзрослевшим взором?

Перед Вами куча песка, мокрые джинсы, скелеты моллюсков и уйма времени, потраченного... на что?

Магнитофон послушать — и то лучше. Пива с приятелем подить! А Вы тут один как идиот в песочнице копаетесь! Полный негодования и досады, Вы жаждете стереть до основания все следы Вашей причастности к глупой детской возне.

Вы набираете горсть песку и — рраз!!! По стенам замка... ногами, ногами! Нечего время зря тратить! И главное, чтоб никто не видел, как Вы этим дурацким делом занимались... Все, негодование вымещено! Вас никто не видел. Можете с облегчением вздохнуть и выйти из радиационного накала чувств.

Что Вы увидите, когда негодование и страх закончат терзать шпорами Ваши бока?

Что Вы увидите и что почувствуете, зная, что Вы только минуту назад были счастливым ребенком на сказочном берегу?

Там, где только что цвел город сказки, зияют рваные воронки — следы ног взрослого человека. То, что Вы создавали с такой любовью, искалечено навсегда. Сказка не повторится. В слезах она убегает прочь, в глубину памяти, чтобы в темноте слезами смыть обиду и боль» Тонкие башенки рушатся, и волны спешно зализывают рану, унося отвергнутые ракушки.

Перед Вами куча песка.

Что Вы почувствовали? И что Вы сейчас потеряли? Запишите.

Если к горлу подкатывают слезы, если сострадание до боли сжимает сердце — значит, Вы обратились лицом к самому себе и почувствовали, наконец, истинную ценность любого Вашего творчества. И оценили малейшую свою Победу. Творчество — это созидание, и оно же — Ваша Победа. Побеждая, Вы растете, чтобы снова Побеждать.

Вы помните «поздоровевших» старушек? Признание результата закрепляет результат. Оно подводит Вас к следующей ступени.

Что для Вас значат твердые гарантии? Дом, где Вас всегда ждут, крепкий тыл Вашей армия? Что значит для Вас любящая семья?

Тем же самым для Вас будут Ваши признанные достижения!

Вы прочувствуете свою значительность, ум, красоту. Увидите, какие у Вас большие глаза и зубы. Когда Вы узнаете свои Победы *поименно*, то крепко прижмете их к груди. Как прижимает ласковая мать свое дитя, чтобы *уже* расставаться с ним никогда.

Глава 25

Три великие победы

*Слезливым и неуверенным в себе
рекомендуется текст истолочь в
порошок и принимать три раза в день до еды!*

Скажите, пожалуйста, если Вам надо взять на работу нового сотрудника, обратите ли Вы внимание на его рекомендации и опыт? Вы должны решить: доверять новичку важное дело или нет? Самые лучшие рекомендации — это перечень отлично выполненных работ, подтвержденный временем и фактами.

Так вот, независимо от материального достатка, семейного положения, наличия работы и ощущения реализованности Вы являетесь обладателем крепкого тыла и имеете неизбежную почву под ногами. Другими словами — Вы имеете полное право доверять самому себе!

Давайте откроем Ваше досье, то есть список выполненных Вами задач... О, да у Вас там целое созвездие достижений! А Вы про них вообще помните?

Нет?!

Ну, тогда понятно, откуда у Вас чувство неустроенности и жалости к себе. Вы же, дорогой мой, сами себя ограбили!

Давайте по-доброму извинимся перед собой и вернем себе законное наследство — пройденный эволюционный путь и личную Победную историю. Пропустите каждую из страниц этой истории через чувства, потому что написана она Вашим личным опытом и утверждается каждой клеточкой Вашего тела.

Дорогой читатель! Уважайте себя таким, какой Вы есть, С двумя руками, ногами и одной очень умной головой.. Вы *- наследный принц. Вы — результат миллиардов успешных проб матери-природы.

Можно ли не любить столь долгожданное дитя?

Примерно три миллиарда лет назад земля была покрыта вулканами. Внутри серных источников плескались мельчайшие бактерии — инфузории. А Вашей учительницы биологии тогда еще не было. Вода давала приют только очень простым созданиям.

Со временем одни источники пересохли. Химический состав других изменялся. Изменение среды заставило бактерии искать пути выживания. Они менялись!

Небольшие изменения привели к великому переходу. Там, где миллион лет кипел серный «суп», зародились динозавры. Затем появились мелкие грызуны, и наконец, вот он — Его Высочество доисторический человек! Познакомьтесь — питекантроп!

Это был Ваш пра-пра-пра... далекий прадедушка!

Голодный и холодный, он продирался из холодного «сегодня» в мокрое «завтра». Ради пропитания себя и семьи бегал за мамонтами. А в свободное от работы время прилежно переосмысливал опыт. Вы уже знаете, как он тренировал свои ощущения. Не сомневайтесь! Это был именно Ваш умный и сообразительный предок!

Он реализовывал свой потенциал день ото дня, чтобы передать Вам свои гены. В любую погоду, в любом окружении он стремился к звездам и реализации себя. Наскальные рисунки говорят нам, что и в древние, дикие и голодные времена желание выразить себя через творчество было сильно, как само желание жить.

Если Вы не слишком верите в эволюцию, предлагаю послушать другую историю.

Однажды Бог создал осла и сказал ему:

— Ты будешь работать с утра до вечера, таскать тяжести, пережевывать траву, и будешь ты глупым. Еще дам тебе дурной характер, и так пятьдесят лет будешь ты жить.

Ответил осел:

— Пятьдесят??? Ну ошарашил! Больше тридцатине потяну!

И Бог дал ему тридцать.

Затем Бог создал собаку и сказал:

— Ты будешь другом человека, будешь оберегать его, питаться его объедками и жить двадцать пять лет.

Ответила собака:

— Кошмар! У тебя совесть есть??? Прошу тебя, сократи до десяти!
Бог взял большие ножницы и выполнил просьбу. Затем Он призвал обезьяну:
— Ты, милочка, будешь прыгать с дерева на дерево.
Ты будешь забавной и жить тебе двадцать лет.
Обезьяна сползла в полуобморок:
— Двадцать лет как клоун... Да у меня сердце не выдержит! Давай договоримся — ты мне даешь не больше десяти лет!
— Ну что ж...
Наконец создал Бог человека:
— Ты будешь с помощью ума, который я тебе даю, царить над всеми тварями земными двадцать лет! - Что? — закричал Человек. — Двадцать лет??? Всего лишь двадцать??? Отдай мне те двадцать лет, от которых отказался этот осел, пятнадцать — собаки и десять — обезьяны!

И вот появились Вы — вооруженный полным вагоном талантов, достоинств и времени, которое хотели не потратить, а с толком вложить.

Но в Ваши планы вкралась ошибка, Вы приняли бесценный дар за бесплатное приложение. Что Вы с ним делаете?!

Двадцать лет вы пытаетесь жить как человек. Затем женитесь или выходите замуж и двадцать лет, как осел, с утра до вечера работаете. С появлением детей — пятнадцать лет, как собака, заботитесь о семье... И еще десять лет, как обезьяна, потешаете внуков.

Самое время пасть на колени и послать вверх срочный запрос:

— Господи! Ты это имел в виду или как?!

И не надо ждать ответа годами. Там и без Вас запросов много скопилось. А на Ваш — ответ заложен прямо внутри Вас самих!

За свои семьдесят пять лет Вы хоть раз задумались, зачем стоило создавать Вас с такой тщательностью? Зачем была дана Вам долгая жизнь и великие возможности?

Ваши таланты — вот полное и абсолютное доказательство, что Вам следует в отпущенное Вам время, как благодарному имениннику, подарок распаковать и выразить признательность дарителю.

Вы оказались сами для себя подарком. Так что извольте о себе побольше знать и собой гордиться. Значит — страх-неуверенность гнать взашей!

Таким образом, пришли Вы к первому, базисному условию продвижения, излечения и самовосстановления. Это задача принять и полюбить себя и Ваше тщательно спланированное тело такими, какими они (то есть Вы) есть!

А сейчас настало время перейти к следующему этапу! Для дальнейшего укрепления веры в себя, изгнания страхов и сомнений Вам следует абсолютно точно знать хотя бы три главные Ваши Победы.

Поэтому необходимо Вас послать... На три пустые строчки! Запишите на них три свои самые великие Победы. Те Победы, от которых сердце пело и крылья раскрывались за спиной. Не пишите автоматически. Ощутите каждое дуновение чувства, запах воспоминаний. Дотянитесь до каждого ощущения рукой, а затем перенесите на бумагу.

Моя Победа № 1:

Моя Победа № 2:

Моя Победа № 3:

Написали? Отлично!
А сейчас внимание — Новость года!
Три Ваши самые Первые Великие Победы — это:

- Победа Рождения;
- Победа Движения;
- Победа Речи!

Все, что Вы написали, произошло после трех Первых Побед, значит...

До шести считать умеете!
Дорогой читатель! Вы так долго растили свою неуверенность, что высокопрофессионально нудите:
— Не было у меня никаких побед. Я домохозяйка. Я всегда боялась. У меня нет ни жизни, ни любви. Как добиться своего, не зна-а-а-ю...
— Как ощутить себя Победителем, никогда не попробовала...
— Не знаю, есть ли во мне такое...
— Не помню — значит, не было...
— Не уверен — не обгоняй...

И приводите тому подобные «логические» обоснования. Иными словами — полная ерунда!

Скажите, пожалуйста, Вы часто надеваете к банкету ползунки? А брюки носите на три размера меньше? Хотите нагнуться — ширинка расплзется. Сидеть трудно. Дышать еще труднее. Прелесть, не правда ли?

Вы кукситесь, заикаетесь, покрываетесь холодным потом; дергаете руками и ногами, усиленно изображаете полного нёумеху?

Вам искренне верят. Не берут на работу. Принижают Ваш профессионализм. И совершают много других ошибок. Почему? Все потому, что Вы такой хороший актер!

Дорогой мой, кончайте *в это болото* играть! Проанализируем Ваши ошибки!

Первая ошибка. Вы забыли самые первые значительные достижения, свои великие Победы. Не Вы один, все это делают. «Давно дело было. И потом — разве это достижения?» С этим вопросом будем разбираться.

Вторая ошибка. Вы не знаете, на что по-настоящему способны! Если квартира для Вас заслоняет весь мир, то и путешествовать Вы вряд ли когда-нибудь захотите.

Третья ошибка. Вы используете ум и логику на жалкие 3%, но считаете огрызки выводов великими открытиями. Почему бы тогда Вам не использовать нефть для покраски заборов?!

Может быть, хватит так бесхозяйственно тратить Ваши бесценные ресурсы? Для этого программу материализации неудач надо срочно остановить!

В первую очередь это относится к Вашему отношению к себе, своим достижениям и Победам. Это негативное отношение Вы переносите с самых первых Побед на большинство остальных, потому что... потому... что...

Ваше тело постоянно с помощью Вашего ума и сообразительности материализует дух! Это сложнейшая лаборатория печати цветных фотографий с негативов-воспоминаний.

Первым делом «печатаем» программу генетического кода, единственную и неповторимую. Затем заполняем оболочку тела энергией личных достижений. Каждая клеточка Вашего тела несет отпечаток трех Ваших самых Первых Великих Побед!

Да что там говорить! Вы -то сами привыкли считать рождение житейским делом, вспоминаете раз в год! Как Вы себя обделили!

Каждая крупница Вашего жизненного опыта, без единого исключения — это огромная, невероятная сила! Чтобы ее получить, нужно выполнить одно-единственное условие!

...Жила-была одна принцесса, и мечтала она о том, что однажды придет прекрасный принц, который ее по-/целует.

Жил-был один принц, который мечтал о том, что однажды придет прекрасная принцесса и поцелует его. И вот однажды эти две особы встретились...

Задача ясна?

Может быть, принц — это Ваш супруг... Вы его только поцелуйте!

Почему так важно знать свои достижения? Почему перспективы так важны? Вам нужен практичный ответ, вот он! Если папа заработал миллион, а ребенок пальцем о палец не ударил, он не знает ценности денег, времени и труда. «Бедняга» не привык работать, искать выход из положения, использовать потенциальные возможности! Так же и у Вас, дорогой мой, нет навыка ни работать, ни использовать с полной отдачей плоды труда. Это Ваш характер, замешанный на невежестве, с подливкой из опасения, поданный на изысканном подносе дармовщины. Этот характер будем понемножечку менять. Но он у Вас уже немного изменился, иначе почему Вы все еще читаете!

Если Вам кажется, будто вся жизнь была чередой унылых дней и сами Вы будто никогда не сражались — значит, память подвела Вас к тупику. Дальше дороги нет! Свои первые Победы Вы забыли.

Дорогой читатель! Немало людей считают свой пройденный путь заурядным. Так они принижают свой самый ценный опыт. Но это не делает Вас ни богатым, ни счастливым, ни здоровым. Напротив, Вы заболеваете!

Значит, надо вернуться к истокам, их правильно понять и выбрать другой путь!

Каждое упражнение Системы нежно сдирает с Вас непосильным трудом нажитую лягушачью кожу. В ближайших трех главах мы обнажим Ваши подлинные, родные Ваши достижения. Они всегда — в любом деле, в здравии или легком насморке — всегда должны Вам помогать! Только осознайте их, добавьте элементы Системы, и...

Вы привыкли жить в тесноте и при малом бюджете. Система же открывает Вам доступ к роскоши. Октава расширяет Ваше сознание. Улыбка включает в работу «забытые» зоны мозга. Вы физиологически готовитесь расширять знание о себе, планировать и достигать своих целей.

Вы думаете, что Вы простой инженер, домохозяйка, студент... Но это не так. В первую очередь Вы - Победитель, по факту своего рождения!

Система помогает Вам отдрать, выметать паутину из Вашего тайного архива. С чем Вы работаете? С настроем, характером. То есть с психикой, душой, и одновременно с телом!

Пройденный путь Вам надо вспомнить. Затем правильно понять, оценить и использовать на практике!

Запомните, Вы — шестикратный лауреат самой престижной премии. Шестикратный чемпион забега. Вы же сами написали три Победы. А сколько их еще было?

Правильно, три! Сейчас их будем вспоминать!

Для этого я расскажу Вам чистую правду, которую Вы забыли и вспомнить самостоятельно не можете! Ради Вас, Вашего изумительного потенциала я возвращусь по шкале эволюционного развития на тридцать миллионов лет назад. Это гигантское расстояние Вы прошагали в рекордное (всего за девять месяцев) время!

Глава 26

Ваша первая Победа

Хотеть или не хотеть уже поздно...

Улыбайтесь — и добро пожаловать!

Это чудо не становится обыкновенным оттого, что происходит каждый день. Все начинается с зачатия.

Требуется подходящий день и в идеале — подходящий человек. Из миллионов хвостатых «головастиков» только несколькими удается подобраться ближе к цели. Лишь один юркий из них совершает слияние, принося яйцеклетке второй генетический набор. Жизнь замерла в ожидании хлопка стартового пистолета.

Две клетки сливаются в одну, затем делятся пополам. Рост, снова деление. Рост— деление... Генетическая программа создает новую жизнь — полностью уникальную, не похожую на исходные организмы. Если Вы слишком сильно хотите быть похожим на отца или мать. Если Вы делаете ребенка Вашим собственным продолжением — на минутку задумайтесь. Он несет в себе весь генетический набор поколений Ваших предков и предков Вашего партнера. Ребенок включает в себя все Ваши данные — и вместе с тем он больше Вас. Он на один шаг впереди.

Зародыш делает первые шаги в освоении неизвестной территории. Вы думаете, нерожденный ребенок отдыхает?

На работе квартальный отчет, Вы забираетесь под стол и канючите: «Мама! Возьми меня обратно!»

Какой там отдых! Тысячи делений клеток в час, миллионы новых клеток в сутки. Это цунами изменений, вихрь преобразований. И как мало жизненного пространства!

Созидательная работа надежно укрыта внутри тела матери. Миллионы клеток пульсируют, превращаются в кости, легкие, мозг...

Пятый месяц, шестой, седьмой... осторожно, не торопитесь...

Казалось бы — самое время отдохнуть. Вы уже слышите звуки, открываете глаза. И хотя Вам чуть-чуть тесновато... чем не теплый бассейн?

Вы миновали самую опасную стадию, когда генетическая программа могла дать сбой. Ваше тело уже правильно развито. Наконец, оно перестало так бурно расти. Самое время расслабиться!

Восьмой месяц...

Девятый...

Только привыкли, перестали расти, и тут на тебе — переворот! Революция! Дефолт! Ваш единственный опыт проживания в укромном месте перечеркнут, потому что природа...

Природа переворачивает Вас головой вниз и...

Три!

Два!

Один!

Ноль!!!

Пуск!!!

Началась история самостоятельной жизни!

(Если Вы привыкли биться в стену головой, знайте — это память о первом путешествии.)

Уникальный генетический код создал Вас, равного которому нет на всем белом свете. Из места, где Вас не было, Вы приходите в неизвестный мир. Физически в нем Вы не приспособлены к выживанию. Что может быть более страшного? И вместе с тем все фатально опасные стадии роста Вы уже миновали.

Рождение — Ваша первая настоящая Победа.

Почувствуйте на языке ее вкус, взгляните на ее радостный цвет, примюхайтесь к аромату жасмина или к вкусному запаху рисовой каши... Все эти дары принесены Вам по случаю Вашего прихода в этот мир. Быть может, Вы выросли и дары начали казаться Вам такими же маленькими, как маленькой стала детская кроватка. Но Ваше восприятие по-прежнему готово раскрыться той глубине, которая зовется радостью жизни. Это не зависит от возраста, а только от Вашей готовности впустить в себя, открыться, расцвести для подлинного ощущения жизни. Снова и снова пробовать ее вкус.

Этот вкус пребудет с вами от начала и до конца. Он наполнит Вас восхищением и уважением к жизни. И Вы просто не сможете больше презрительно отказывать себе в том, что принадлежит Вам по праву. Вы никогда больше не откажете себе во внимании и уважении. В любви и заботе. В здоровье и счастье. И это будет Вашим признанием самой первой Победы — Победы Рождения.

Глава 27

Вкус второй Победы

У Победителей раны не болят - говаривал Публий Сир,

*О Победитель! Если Ваши раны ноют, как зуб мудрости,
— это всего лишь повод научиться их лечить!*

— Поди туда — не знаю куда... «Путь к себе»! — бурчите Вы. — Куда идти, я никого не вижу!

Дорогой читатель! Когда-то, не больше девяноста лет назад, Вы и носа своего не видели и совершали путь познания к собственным рукам и ногам!

В момент рождения формирование Вашего мозга не было полностью завершено, потому что Вы очень умный! Голова уже слишком велика, еще чуть-чуть, и... Поэтому в отличие от большинства животных Вы не можете сразу встать на ноги. Пока Вы к этому просто не готовы. У Вас есть руки и ноги, но... для Вас их пока не существует! Постепенно Вы овладели координацией движений. И это была Ваша вторая Победа. Помните свои шаги к успеху?

Шаг первый: увидеть погремушку.

Второй: захотеть погремушку.

Третий: зовете маму — и она приходит. Позвали погремушку...

Шаг четвертый: погремушка на зов не пришла!

Возмутительно! И Вы со жгучим любопытством сделали последний, пятый шаг! Вы обнаружили, что... Для хватания у Вас есть рука!

— Хвать! — Вы хватаете игрушку рукой, и она в полном Вашем распоряжении! Какой триумф! Какая чудная свобода! Вы не зависите от мамы! Киньте ее на пол! Почувствуйте радость!

Ни в коем случае не отдавайте маме. Ваши самому она больше нужна!

Первые шесть месяцев Вы становитесь более сложным и свободным. Вы впитываете информацию каждого органа чувств — тактильную, осязательную, обонятельную. На уровне «озга день я ночь происходит образование новых связей между дарвными клетками. Руки, ноги, шея — сначала Вмвладели контролем над ними. Руки Ваши хватам» что попадетя.

И глаза Ваши — смотрят намного дальше!

Можно сказать коротко: встал и пошел. Это все ра)-но что сказать: «Гагарин сел в ракету и в космос полетел». Поверхностный взгляд отбрасывает весь тот долгий и трудный путь, которым Вы к своему достижению шли. Поэтому мы отбросим традицию неуместного упрощения и будем очень внимательно смотреть: *как* Вы это проделали. То есть — как делает первые шаги.

Десять, двадцать сотен раз Вы тянулись к вожеленному предмету. Потяну-у-улись — и вперед плюх; еще разок...

Опять «плюх», и так сто раз подряд!

Какой Вы были упорный!

Проанализируем: *равновесие сто раз теряли и только после этого пошли!*

После «плюха» поревели чуток: пора сделать новый заход! Каждая «неудача» была маленькой ступенечкой к Победе. И вот из тысячи «плюхов» получился Ваш замечательный Победный день: Вы уже ползете!

Месяцы попыток и падений были... Чем?

Подготовкой к тому, чтобы подняться на ноги!

А на ноги Вы встали зачем?

Двигаться?..

Нет, Вы уже двигались, помните — Вы ползли-Оцените истинное значение второй Вашей Победы! *Неустанной многомесячной тренировкой Вы заслужили две свободы вместо одной, Вы поднялись на ноги и освободили руки!*

Однако Вы тренировали не только руки и ноги, но и главный орган управления телом — Ваш мозг. При рождении центр равновесия еще не подготовлен, не «обкатан». Это была Ваша задача! Вы «объезжали» его, как заправский ковбой норовистую лошадь. «Испытывали», как конструктор самолет. «Настраиали» его, как музыкант настраиивает инструмент.

Тренировка мускулов ног началась только после того, как Вы получили генеральский чин в Центре равновесия мозга!

Вот решенные Вами в возрасте года задачи.

Сто «безуспешных» попыток ведут к первому устойчивому успеху.

Страх падения преодолевается многократно повторенным опытом падения.

И наконец самое главное — радость свободы создает для Вас новые цели!

Напишите их на листке бумаги, вставьте в рамку и повесьте на самом почетном месте стены, как юристы вешают свои дипломы!

А теперь приготовьтесь к обобщению: та же тренировка происходит, когда Вы занимаетесь по Системе!

Ваша вторая Победа — это овладение движением. Тем же движением для Вас будет приближение к душевному и физическому здоровью!

Обращая желания в действия, Вы стали тем, кто Вы есть. А по Системе Вы научитесь чувствовать силу желания снова! Развитие Вас как личности началось именно со связи желание—действие, и сегодня память о первом опыте поможет начать восхождение к новым целям. Вы научитесь для себя эти цели ставить, страстно их желать, преодолевать препятствия и всегда достигать!

**Язык Ваш без костей,
или Третья Великая Победа**

*Путано не внятно говорить
отродясь умеет каждый дурак.
Говорить ясно Вы будете учиться.*

- Ния-а-а-а-а-а-а!
- Что, каши?
- Ниа-а-а-а-а-а-а-а!
- Может, игрушку?
- А-а-а-а-а-а!!! А-а-а-а-а-а-а-а-а!!! А-а-а-а-а-а!!!!
- Памперс?.. Няню?.. Киску??!

Вы хотите спеть романтическую серенаду, а Вас попой вниз и... Пока Вы не умеете говорить, Вы — как иностранец, один-одинешенек в чужой стране!

Лет десять назад я посетила большой праздничный банкет. Это был вьетнамский праздник. Большая часть гостей не говорила по-русски. Стол ломился от привлекательных блюд, названия которых были мне неизвестны. Есть хотелось зверски.

— Это сладкое блюдо? — спросила я.

Дорогой читатель, о своих голосовых талантах я самого высокого мнения. Тому свидетелем мой кот и три этажа соседей, потревоженных глубокой-ночью. Мои «мявы» отличаются безупречным сиамским произношением...

Однако сайгонский диалект мне явно не давался.

Вам знаком теплый оттенок осенней облепихи? Это был цвет соуса, налитого мне любезной хозяйкой. Представьте очень голодную особу, дорвавшуюся до пищи. Это была я. А для соуса я припасла столовую ложку. А-а-а-ам!

— О?!

На языке расцветает огненный тюльпан!

— Воды, воды, полцарства за стакан!!!

Вот такая история «про огнееда, глотающего чилийский соус ложками и без закуски».

Вода в этом случае, кстати, совершенно не помогает!

Чилийский соус на обнаженном языке — это не особенность восточной кухни! Это цена неправильно произнесенного слова!

А теперь представьте, как трудно ребенку, то есть — как было трудно Вам. Если сейчас у Вас возникают трудности со зловредным английским, Вы сетуете на неумение рассказывать о себе и смущаетесь, выступая перед аудиторией, помните, что по сравнению с Вашим младенческим успехом нынешняя трудность — это мелкая песчинка перед огромной горой!

Вы много дней скручивали язык в трубочку, чтобы Под восторги взрослых выдать свои первые слова» Эхо я есть Ваша третья Великая Победа!

Она далась Вам непросто. Менялся Ваш ум, и так же изменялось тело. Взгляните, какие сложные ме-таморфозы Вы прошли!

У младенца гортань приподнята, чтобы пить *то*-локо и дышать одновременно. Одна важная особенность мешала издавать речевые звуки. Дело не в речи и языке — проблема в теле! В этом возрасте Вы могли издавать тонкий писк или трубный рев. Могли орать, вопить,

курлькать, лепетать, но речевые звуки были Вам недоступны... До тех пор, пока мозг, по запросу развивающегося сознания, не дал команду изменить тело.

Ваше желание говорить и генетическая программа подтолкнули тело к целой серии серьезных изменений. Гортань начала опускаться от младенческого уровня до взрослого, и так образовалась голосовая коробка. Ваше тело получило тонкий музыкальный инструмент, на котором Вы начали учиться играть.

Сначала лепет. Потом первое слово. Затем названия новых предметов и явлений... Вы учитесь владеть своим голосом и языком. Молодые люди пройдут этот путь снова, когда им придется контролировать свой новый мужественный тембр.

Язык дал Вам еще одно важное преимущество, о котором Вы вряд ли задумываетесь. Посмотрите в зеркало. Кого видите? Себя любимого, ненаглядного!

А почему Вы так уверены, что это Вы?

Вы *научились* узнавать себя в зеркале! Это не врожденное умение. Не каждое животное может себя узнавать. Пока нет осознания самого себя, невозможно осознать и отражение!

Как Вы отличаете себя от других? Вот Вы, единственный и неповторимый, а вот тетя Маня из детсада! Как Вы это делаете?

Благодаря речи Вы получили дар осознать себя как неповторимую личность, не похожую на других.

Вы используете слова! Слова «я», «мне», «мое» — вот что показывает Ваше осознание себя отдельной личностью.

Благодаря речи Ваши взгляды на мир изменялись. Изменялись и связи в сознании, которое становилось сложнее благодаря общению с другими людьми. И чем больше интересного Вы обнаруживали в мире, тем больше тянулись к этому интересу и тем быстрее развивались. Больше контактов, больше информации и, следовательно, больше развития. И так до тех пор, пока Вы не перешли к новым информационным источникам — отчужденным от непосредственного носителя-человека: телевидению, радио и книгам.

Представьте, что Вы проводите время с бабулька-ми на лавочке. Через месяц темы исчерпаются и Вам останется бесконечная «езда» по накатанным рельсам кольцевого пути. Вы почувствуете, что перестали быть любопытным. Утратили интерес к жизни и темам за пределами сюжетов сериала? Наступает момент, когда Вы начинаете говорить одно и то же. Повторяете потрепанные темы, лишь бы что -то сказать, правда? Но слова эти не будят воображение и не греют душу. В дело вступает компенсация, о которой Вы уже знаете из одной из предыдущих глав.

Но стоит хотя бы раз поговорить с интересным человеком, и Вы начинаете видеть большой мир, который зовет Вас к новым открытиям. Слова, которые Вас увлекают, открывают скрытые способности и таланты. Приглашают в удивительное путешествие. Иначе зачем Вы читаете эту книгу? Вы хотите знать больше, это ясно как день!

Так Вы узнаете подлинную ценность слов.

Как это было трудно... родиться, учиться ходить, учиться говорить. Какой Вы, однако, упорный!

Если сейчас Вы считаете себя обычным, повседневным, ничем не примечательным человеком, позвольте спросить — с какой стати Вы это делаете?!

Рождение, движение и язык дали Вам уникальную возможность. Вы можете получить доступ к величайшему управляющему центру — Вашему мозгу. Он уже управляет всеми преобразованиями в Вашем теле. Узнавая принципы работы мозга, говоря с ним на образном языке, Вы учитесь управлению собой на самом глубоком естественном уровне. И самую трудную часть этой работы Вы уже завершили!

Дорогой читатель! Уважайте себя за это!

Вы стали свидетелем усложнения и развития и Вашего тела, и сознания. Это был отклик на Ваше страстное, бессловесное, древнее желание!

Вы хотели быть ближе к цели — и встали на ноги.

Хотели говорить — и заговорили. Это случилось бессознательно, программа роста была кодирована в ДНК. Однако на этом процесс не завершен! В мозгу и клетках тела живут другие

программы-ключи, способные открыть двери ко многим талантам. Они запускаются тем же способом, который Вы уже прошли в опыте первых трех Побед. Этот способ — горячее желание, стремление, жажда роста, тренировки, попытки и технологии, к которым относится Система Норбекова. Система — это технология. Все остальное — это Ваша работа, и далее — сама Ваша жизнь в новом качестве здоровья, благосостояния и духовного развития.

Глава 29

Туз в рукаве, или Центр управления полетом

*Почему бы Вам не сделать то, чего
от Вас никто не ждет и что признано невозможным!*

Дорогой читатель, что Вам необходимо для восстановления здоровья?

Побольше точной информации?

Пожалуйста!

Около 80 % Вашего тела составляет вода. К 21 году вырастает около 28 метров ногтей, 500 метров волос на голове и более 2 метров в носу. К возрасту 1 года вы проползаете около 4 километров... Вы еще слушаете?

А я уже засыпаю!

Не обратиться ли Вам за точностью в книгу рекордов? Или еще лучше, загляните в справочник по анатомии, там наверняка написано, сколько у Вас километров артерий, килограммов кальция и килотонн личного обаяния!

А после этого сядьте и подумайте — зачем Вам это?!

Усвоив множество цифр, будете Вы страшно умным и очень, о-о-очень информированным, однако овладеть собственным телом Вам цифры не помогут! Для этого надо... А что Вы делаете, если срочно необходимо попасть к министру без очереди?

Правильно! Знакомитесь с нужным человеком!

Представьте ситуацию. Вы — хозяин огромного замка. Сто комнат, двести окон, двери, лестницы... Пыль вытирать — месяца не хватит. За чашкой чаю ходите полдня. А путь к дивану находите по карте.

И вот тогда Вы перечеркиваете самообслуживание, набираете армию горничных и поваров и ставите над ними главного управляющего. Пусть он надзирает за работой персонала и докладывает Вам на ушко, как идут дела. Например, сколько мышеловок ставится каждую ночь на кухне? Сколько крыс в них попало? Каковы цены на баклажаны, сладкий перец и фасоль? Поссорилась ли Маша с Глашей и помирилась ли она с Грушей? А у кухарки Розы обломался каблук?

То же самое происходит и с Вашим телом. Оно меняется каждую секунду, без выходных и праздников. Одни клетки тела отмирают, другие создаются. Тело накапливает информацию, учится жить. Сознаете Вы это или нет, а работа идет! Представьте, что будет с Вашей головой, если Вы каждый день станете все это слушать!

Поэтому Вы оставляете на управляющего все нужные и скучные дела, о которых по большому счету Вам и знать не надо. Вам надо только помнить в лицо управляющего, самое главное «официальное лицо» Вашего организма. Это Ваш мозг.

Тот самый, что находится между двух ушей!

В нем заложены все матрицы развития. Все Ваши воспоминания и планы. Он дирижирует всеми преобразованиями в теле. Он выполняет перспективные планы. Принимает ответственные решения. Мозг похож на Центр управления космическим кораблем, в котором несколько специализированных управляющих центров занимаются каждый своим автоматическим делом.

— Алло! Алло! Кто на проводе?

— Фагоцит!

— Чего смотришь??? В крови инфекция! Марш на бордаж!

— Подбрось дровишек» шеф! Иду на вылет!

Центр контроля температуры поддерживает Вашу норму тридцать шесть и шесть и повышает ее при воспалениях. Этот центр управляет батареей потовых желез, которые вовремя охлаждаются и которые Вы забываете дезодорантами.

Два-три раза в день центр контроля аппетита подает сигнал:

— Дзи-и-и-и-инь!!!!

— Что?

— Ничего! Есть хочу!!!

И даете по требованию, если не худеете, конечно. А если худеете — на четвертый-пятый день диеты центр аппетита автоматически отключается, чтобы Вы зря не мучились. Питание в таком случае идет за счет стратегических резервов на бедрах, животе, ягодицах и других складских площадях.

Ваши клетки обновляются примерно раз в неделю. За три месяца Ваше тело уже абсолютно новое. Значит, Ваш мозг обладает центром восстановления, планами регенерации! У него есть комплект готовых программ самовосстановления, которые написаны в соответствии с генеральным планом генетического кода. Стрессы, накопление вредных веществ и другие факторы приводят к сбоям программ восстановления. Как раз ими-то Вы и занимаетесь, восстанавливая здоровье по Системе.

Поиски путей, по которым сознание получает контроль над телесными функциями, велись с древних времен. Многие восточные школы исследовали возможности мозга, делали попытки достичь управляющих центров и сознательно их активировать.

Почему восточные? Потому что Запад шел другим путем. На Востоке были разработаны техники доступа сознания к управляющим центрам мозга, некоторые эффекты их Вам хорошо знакомы. Например, йоги подружились с температурным центром и теперь в одних набедренных повязках восседают в Гималаях.

Остановка дыхания?

Пожалуйста! Хоть в землю зарывайте!

Гибкость? Сверхстойчивость? Одна маленькая китайка выдерживает удары каменного молота. Другая стоит на ленте тончайшей бумаги. С помощью контроля энергии и внутренних мышц сердце может быть сдвинуто на пятнадцать сантиметров в сторону, как это делает один из моих Учителей — Хвинь Нгог Ан, Патриарх школы Вин-чун Кунг Фу Вьетнама. Так древние дыхательные системы Востока, техники кунг Фу и цигун придают телу гибкость и твердость. Повышенную скорость телесных реакций и особую крепость духа. Это идет не столько за счет тренировки рук и ног, сколько за счет тренировки головы, то есть мощного пласта внутренних резервов.

Все эти техники используют силу духа и эмоционального желания для доступа к ресурсам мозга и от него — ко всему телу. Главное преимущество — осознанное использование!

Вам надо обновить кожу, убрать шрам? -Подправить дряблый живот? Облегчить жизнь печенке? Уметь задерживать дыхание? Успокаивать мысли и чувства? Входить в экстрапродуктивное состояние? Владеть методами регуляции сна и бодрствования? Корректировать обмен веществ? И наконец, Вы хотите избавиться от очков?

Тогда Вам самый прямой путь к овладению управляющим центром!

Глава 30

История про нейроны, глоуки и другие летающие тарелки

*В этой строчке эпитафия нет!
И тем не менее Вы его читаете!*

Если Вы живете скучной, серой, однообразной жизнью, если общаться приходится с нудными болтунами, значит, Вы чего-то важного не заметили. Вы не заметили шанс размером со слона, который каждый день маячит у Вас перед носом, пытается привлечь ваше внимание. Но Вы так сильны, что одним словом сгоняете беднягу с Вашего трамвайного пути.

Вы очень сильны. Настолько, что полностью определяете, будет Ваша жизнь такой или сякой, заметите ли Вы кого-то или нет. Вы совершаете выбор, даже не осознавая, настолько Вы привыкли быть единоличным королем и императором. Проблема возникает лишь тогда, когда полученный результат не только перестает Вам нравиться, но даже начинает крупно не устраивать.

Что происходит? Допустим, Вы на своем пути достигли предела. Налажена. или нет Ваша жизнь — неважно. Главное, Вы к ней привыкли. И пока у Вас не появится кончик носа неудовольствия или солнечное личико интереса, сдвинуться Вам будет просто неохота.

Да почему жизни не быть серой, если все происходит таким образом? Вы смотрите на жизнь сквозь затянутые паутиной окна или пыльный экран телевизора. Чувствовать и ощущать Вы разучились. Думать толком не научились. Подняться с дивана просто лень. К тому же поясница ноет. Да и что там, вне дивана... В общем, ничего особенно не надо. Тоска-а-а-а... Или другой вариант. У Вас вполне сносный дом и все, что положено иметь в Вашем возрасте. По минимуму Вы сыты, обуты, одеты и имеете семью. По субботам у Вас пивной мальчишник. По воскресеньям — баня. Тоже неплохо. Компания теплая. Опять же — все на подбор понимающие и давние друзья. Но иногда тоска-а-а-а...

Или даже может быть так. У Вас вообще все хорошо. Достаточно денег. Работа не хуже, чем у людей. Ваш бюджет делает доступными сотню близких и далеких удовольствий. И все Ваши друзья живут точно так же. Если бы еще печенка не болела, все было бы хорошо! Но если подумать — тоска-а-а-а... Потому что потолок уже достигнут. Все уже было. Экзотические острова и интенсивная ночная жизнь теряют свою привлекательность. Вы привыкли. Куда дальше?

В политику? В азарт?

Оказывается, неважно, куда. Хоть в казино! Важно, как Вы это сделаете!

В среднем Вы пользуетесь пятью процентами своих талантов (имеется в виду сознательное использование ресурсов мозга).

— У Эйнштейна пятнадцать процентов, значит, мне достаточно пяти! — говорите Вы и переворачиваетесь на другой бок. В самом деле — куда против Эйнштейна!

А между тем миллиарды связей и нервных волокон Вашего собственного мозга готовы подключить Вас к новым возможностям! Умение воспринимать чувства и эмоции других людей, их мысли, способность предсказывать события — все это органически присуще управляющему-Мозгу, но он продолжает «пылиться по углам»!

Представьте затерянное в джунглях племя.

- О великий вождь!
- Чего тебе, Дырявая Резинка!
- Там на поляне стоит большой железный «фигвам»!
- Чаво???

Он, бедняга, даже описать корабль не может!

Нет таких слов в папуасском языке, и скорее всего его сочтут сумасшедшим. Летающая тарелка и все ее секреты... Не, не вписалась она в распорядок жизни честного папуаса! Проще говоря, она им не нужна.

Вы полагаете, что тарелка не нужна и Вам? Что все написанное про большую сознательность, реализацию потенциала, расширение доступных зон мозга не для Вас. Слишком все это научно, сложно и тому подобное.

Дорогой читатель, это иллюзия! Если пряник раскрытия своего потенциала Вас не манит, Вам дан кнут в лице Вашей болезни — печенки, селезенки и других.

Работая по Системе, выполняя упражнения «тепло — покалывание — холод», визуализируя результаты, удерживая настроение, перемещая ощущение, Вы, дорогой мой, что делаете?

Вы достигаете контакта!

Конкретно — с теми зонами мозга, которые раньше действовали без Вашего ведома, полностью автоматически!

Так расширяете Вы свой потенциал или нет?

Исследуете «космический корабль» с пультами управления?!

Конечно!

Вы неизбежно исследуете его, овладеваете им. А также достраиваете, расширяете и подгоняете под себя, как хороший портной — выходной костюм!

Ваш управляющий центр развивается на протяжении всей жизни. Когда-то Вы не могли заметить собственную руку. Сейчас у Вас проблема увидеть уши без зеркала. А завтра Вы сможете смотреть в будущее или за тысячу миль, как там Ваш зять пропальвает картошку! Включая все новые области мозга, Вы говорите «Привет!» новым возможностям. Посмотрите, как это происходит.

В мозгу более ста объединенных между собой крошечными ответвлениями миллиардов нейронов. Нейронные клетки похожи на солнышки с лучами. Они тянутся друг к другу, объединяются в цепочки, и каждая клетка вносит свой небольшой вклад в действие, которое может выполнить человек. В детстве связи между клетками все еще формируются. Они как молодые вьющиеся растения цепляются усиками за подставку.

— Эй, нейрон № 5786903764!

— Ась?

— Не аскай, руку дай! Человек первую букву запоминает!

Нервные клетки обрастают волокнами, которые переплетаются между собой, и эти связи позволяют Вам запоминать, узнавать, учиться использовать новые для Вас вещи. Выгучили новое слово — и нейроны обзаводятся новыми веточками. Узнали нового человека — и десятки нейронов сплели свои руки, образуя ячейку, в которую запишутся впечатления о новом знакомом.

Ваш мозг настолько совершенен и емок, что он постоянно дублирует информацию. В результате одна достигнутая Вами цель открывает не одну, а целый веер новых возможностей.

Например, вы научитесь кататься на велосипеде. В крошечном участке мозга тут же появляются новые сети и проводники, по которым мгновенно передается нужная информация. Именно это качество Вы используете, воскрешая в памяти Образ Молодости!

Закрепление связей нейронов для более сложных задач, таких как обучение письму, происходит при многократном повторении. В конце концов, эти знания пускают корни и остаются с Вами навсегда. Надеюсь, воспоминания о школьных годах Вас не перепугали! Учиться будете иначе. Вы будете познавать язык своего тела как новый для Вас.

Допустим, Вы выполняете упражнение «тепло—покалывание—холод». Предварительно Вы ощущаете теплоту кожи участка ноги, затем начинаете чувствовать на этом месте покалывание и наконец легкий холодок. Вы только что «дотянулись» мыслью дальше кончика носа, браво! Это значит в область Вашего созерцательного контроля отныне включена... не нога! В область контроля Вы включили на миллион нейронов больше! Ваша чувствительность растет — и растет объем информации, который Вы можете пропускать через себя одновременно и удерживать под контролем. Вы включаете в работу те части мозга, которые прежде были дальними огородами сознания, вернее — бессознания!

Вы двигаетесь в сторону большей и большей эффективности мозга. Овладеваете старыми программами и даже пишете новые.

Предположим, Вы научились чему-то одному до машинальности, так что и думать не надо. Таким образом, Вы написали себе хорошую программу, запомнили ее и установили для выполнения. Надеюсь, у Вас это в первую очередь сочетание: улыбка, осанка и настрой!

Так вот — в мозгу эта программа найдет минимум десять разных применений, а Вы даже об этом и знать не будете. Пример.

Вы научились ходить, изяшно покачиваясь на высоких каблуках и даже не падая при этом. Это заслуга Вашего центра равновесия, который Вы укротили и обкатали в возрасте примерно года-полтора. С использованием этого же центра Вы учитесь ездить на велосипеде, лошади, роликах, лыжах, фигурных коньках и скейте. Благодаря ему Вы можете танцевать и крутить сальто, карабкаться на дерево и спрыгивать вниз.

Конечно, потребуется развивать память и координацию, и все же центр равновесия царит надо всем. Сомневаетесь?

Выпейте натошак пару стаканчиков разведенного спирта и попробуйте потанцевать. Вы и ходить-то не сможете, будете ползти и мычать: «Зачем япил без закуси такую дрянь!»

Пожалуй, открою Вам глобальную цель этой главы.

Лучше прочитайте, чтобы потом не плакаться в подушку! Итак, главный Вывод такой: ставя одну цель и достигая ее, Вы попадаете в несколько целей одновременно. Вы можете об этом не знать, но однажды окажется, что Вы можете выполнять новые задачи так, будто давно работали над ними!

Вы будете овладевать своим кораблем постепенно и нежно. Считайте это любовной прелюдией, игрой. И начинать Вы будете с понимания автоматических программ.

А сейчас начну показывать Вам странные картинки и под это дело объяснять, что Вы делаете со своими глазами, ушами, ногтями и занозами под ними, а также как улучшается Ваше зрение и с чем его едят.

Глава 31

Пеший тур с эротическим уклоном, или Как улучшается зрение

*Думаете, ухо слышит, глаза видят,
язык пробует вкус?!*

Да Вы счастливый... неграмотный папуас!

Допустим, Ваша супруга покрасит волосы в зеленый цвет, ногти в оранжевый, а губы в синий. Вы ее с трудом, но узнаете. А вот если (упаси Бог!) она добавит бесформенный цветастый балахон, туфли на платформе, большой и синий нос, изменит голос... Да Вы в таком виде мать родную не узнаете!

Все органы чувств: глаза, нос, уши, язык и даже поверхность Вашей кожи — это тонкие сенсорные устройства, похожие на суперсовременные видеокамеры и другое шпионское оборудование. Они поставляют информацию в мозг, где она расшифровывается, снабжается ярлыками и укладывается в память. Вы видите мозгом, слышите мозгом и даже чувствуете им, и значит, о чувствительности говорит не только физическое состояние уха, языка, глаза, но и Ваше умение информацию расшифровать! То есть речь опять идет о тренировке мозга.

— А зачем мне все это знать?! — удивленно спросите Вы.

Дорогой читатель! Вы живете в реальном мире. Иногда к Вам может тихо подойти сомнение и доверительно зашептать в ухо:

— Как ты можешь верить в улучшение зрения, если хрусталик у тебя квадратный?

И Вы приостановитесь, сомнению на радость. Может быть такое или нет?!

Или придет незваный скептик:

— Как у Вас могло улучшиться зрение, если аппарат определил на каждый глаз по столько-то диоптрий? Как Вы можете лучше видеть, если врачи считают это невозможным?! Иллюзия!

А результат — опять сомнение!

Вам для экстренных случаев вроде этого нужно сразу сделать две вещи. Первое, это выпрямить спину, улыбнуться мысленно и внешне и усилить настрой! И так держать! Это позволит Вашей эмоциональной половине отстоять свою свободу и независимость от внутренних и внешних вредителей. Это Вам советует Норбеков. А я добавлю совет для второй, логической половины — включите ее тоже! Это же на логику нападает скептик. На логику давит сомнение. Используют нашу Золушку на побегушках... Освободите ее, станьте свободны сами! Будьте доброй феей, которая преобразует задерганную замарашку в настоящую принцессу. Подарите логике хрустальные туфельки и тем самым освободите ее от обязанности обслуживать сомнение.

Десять лет назад, будучи третьекурсницей, я провела два прекрасных года в Институте прикладной физики Российской академии наук, выполняя курсовые и мелкие исследования в области нейронных сетей — тех самых, которые формируют деятельность мозга.

С одним из маленьких и симпатичных экспериментов хочу Вас познакомить. Не вздрагивайте — ни одной формулой я Вас не ужасну!

Знакомство будет чинное и культурное. Например, такое:

— Дорогой читатель! Познакомьтесь — Маленький эксперимент! Спасибо!

— Маленький эксперимент! Это наш дорогой читатель! Мы с ним уже двести страниц знакомы, прошу любить и жаловать!

Как видите, ничего страшного!

Прошу Вас, посмотрите на рисунок и скажите, что это... что это такое. То есть на что похоже.

Как видите, картинка представляет из себя мешанину прямых линий, в которых Вы прочитываете что-то наиболее близкое Вашему воображению. Обращаю Ваше внимание на то, что Вы не знаете, что тут изображено, Вы догадываетесь — и следовательно, Ваш мозг активизирует программу распознавания образов (ту самую, которую он запускает в случае с крашеной женой).

Запишите вывод здесь, чтобы не забыть.



Каким бы квадратным ни был Ваш хрусталик, какие бы шрамы ни испещряли стекловидное тело, и каким бы цветом ни сверкала радужка — Вы распознаете предметы мозгом. Глаз лишь доносит до мозга то или иное количество информации. Вся эта информация делится на важную для распознавания (например, голос жены) и неважную (например, цвет ее волос, ведь даже если она наголо побреет голову и брови — думаю, Вы с содроганием, но все-таки ее узнаете!).

Вы смотрите на отдельные штрихи, которые не образуют целостный образ. Что-то такое мелькает, вроде бы представление о предмете у Вас есть, но оно какое-то нечеткое. Не хватает деталей! Поэтому чтобы программа распознавания работала четко и максимально эффективно, Вам надо расслабиться и не воспринимать картинку как агрессивную.

Теперь посмотрите на вторую картинку и запишите, что Вы узнали.



Уже лучше видно, правда? Вы расслабились и облегчили себе доступ к той служебной информации, которую выдает мозг в качестве осторожного ответа:

— М-м-м... мне кажется, что это... — и говорит, что ему кажется.

Если Вы не уверены и работа еще не завершена — хотелось бы Вам говорить о своих выводах строгому начальнику? Конечно, нет!

Поэтому в работе по Системе надо максимально расслабляться и с помощью настройки обеспечивать себе комфортное, радостное состояние. Чтобы Ваш смущенный мозг чуть-чуть оттаял и начал переправлять Вам результаты! Вы эти данные с благодарностью примете. Затем своей радостью утвердите и дадите им благословение расти!

Вы — гость в департаменте мозга. Для начала примите ту трапезу, которую для Вас успели приготовить из подручных продуктов... этакую пищу. Будьте благодарны и поощрите хозяина сделать для Вас побольше.

Итак, вторая картинка — это мешанина углов, в которой мозг уже с большей легкостью опознает... не скажу пока, кого!

По Вашим записям можете сравнить, насколько точно смогли распознать образ в случае первой картинки и второй. Для мозга намного больше необходимой информации скапливается в углах картинки, острых и колючих линиях, чем в плавных. Ничего удивительного, ведь Вы сами лучше помните знаменательные события, а не длинную череду дней. Вы помните эмоционально нагруженные или профессионально интересные моменты, не так ли? Для мозга ту же функцию исполняют ломаные линии и углы. Для распознавания контурных изображений это важно. А к ним что относится? Правильно, в первую очередь текст!

Мозг генетически настроен и дополнительно обучен дешифровке информации. Делает он это по определенной, известной схеме. Вы можете изучить еще десяток схем в будущем, но сейчас об этом говорить не будем, это предмет большой книги по структуризации и оптимизации ума, которой я сейчас занимаюсь.

Сейчас Вам важно убедиться, что Вы способны (да еще как!) улучшить свое зрение благодаря тренировке мозга! На уровне оценки результата самый лучший и единственный компетентный специалист — это Вы!

Поэтому скептику и сомнению Вы скажете, что улучшили физические параметры глаза как оптического прибора при помощи гимнастики для глаз и позитивного настроения. Это раз. Затем Вы проработали печенку, которая связана со зрением и теперь оказывает Вашим глазкам помощь. Это два. И самое главное — Вы подключили к расчетам и распознаванию образов новые области мозга, являющегося последней инстанцией восприятия. Это три. Теперь Логика с радостью переходит на Вашу сторону, а сомнению пора бы умолкнуть. Если оно не замолчит — значит, это не сомнение, а замаскированная лень или страх. Работайте с ними по ранее приведенной схеме.

И еще один аргумент в Вашу пользу. Новорожденный видит мир перевернутым, в естественном виде для оптической системы глаза. Только через несколько дней его мозг переворачивает изображение, чтобы ребенок видел маму и папу стоящими на полу и на ногах.

Если Вы видите людей ходящими по полу, а не по потолку — значит, мозг у Вас работает правильно!

И в знак моего восхищения Вашими успехами примите в подарок симпатичную зверушку, на которую Вы уже дважды посмотрели!



Глава 32

Как не попасть на ужин в качестве главного блюда

*По улице ходила большая крокодила,
и Вам она сказала...*

Допустим, Вы в прекрасном утреннем настроении выходите из дому. Вам так хочется видеть вокруг радостные лица и счастливых людей. Вы вприпрыжку несетесь к остановке, а там...

На остановке, у газетного киоска, в трамвае или на рабочем месте Вы находите склочные характеры и физиономии, которые своим мрачным, недовольным видом на три метра отравляют экологию.

Дорогой читатель! Иногда настроение улетает дальше без Вас, а Вы остаетесь наедине с лернейской гидрой, с ее взглядами на Вас и на жизнь вообще. Так и хочет настроение испортить! Наверно, все утро перед зеркалом тренировалась... Особенно «приятно», если это Ваша начальница, теща или любая другая персона, которую Вы вынуждены слушать. Бывает?..

Или так. В розовом настроении Вы оглядываетесь по сторонам, обращаясь к прохожим:
— Мир прекрасен, правда?

А на Вас в упор глядит заслуженная артистка стержневых наук тетя Маня. Она на широкой волне передает Вам недовольство, осуждение, тревогу, страх. Своей веселостью Вы нарушаете ее комфорт, а она взамен хочет нарушить Ваш.

Когда Вы работаете по Системе Норбекова, расширяется не только познание самого себя, контроль над зонами мозга и умение держать настрой Победителя. Расширяется Ваша чувствительность, умение ощущать тонкие движения ситуаций. Поэтому импульс тети Мани Вы ощутите словно залп холодной воды из водяной пушки.

— Ну ладно, бывает... а делать-то что?!

Дорогой читатель! Иногда Вы попадаете под воздействие чужого настроения, неласкового взгляда, злого словца. Это случается, если сами Вы ослаблены физически или душа Ваша беспокойна. Выйти из положения можно по-разному.

Первое и самое главное — Вы должны прямо на месте происшествия активизировать настрой. Не ждите возвращения домой или в комфортную обстановку. При первой возможности на минутку закройте глаза, создайте настрой и внутреннюю улыбку. Если сразу это не получилось — от души простите себе, что Вы притянули тети Манин взгляд. Простите ей, что она это сделала, и отпустите неприятное ощущение. Оно Вам сейчас не нужно.

Создавая в себе и вокруг себя атмосферу совершенства, радости, Победы — Вы на шаг отступаете от созданной соседом негативной атмосферы. Этот шаг решает большую часть Ваших проблем! Теперь Вы не привязаны к агрессору поводком желания доказать свою правоту. Теперь Вы превратились в правителя суверенного государства, крепкие границы которого защищают Вас от внешних проблем.

Шаг в сторону от ситуации очень важен и для бытовых конфликтов, и для переговоров. В боевых искусствах его тренируют, чтобы холодный разум и горячая интуиция не мешали друг другу, а работали слаженно и точно как две руки. Сделать шаг в сторону означает создать защитное поле, внутри которого Вы спокойно оцените обстановку и примите решение.

- Ты чё стоишь улыбаешься?
- Да ничего, настроение хорошее!
- Нет, ты мне скажи, ты чё...
- Да ничего...
- Нет! Ты! Мне! Скажи!!!

Стоп! В чем ошибка?

Запоминайте правило. Не надо вступать в диалог! Агрессор не слушает Вас, он только пользуется словами, чтобы найти Ваши слабые места и точнее направить эмоциональный удар. Каждый раз, когда кто-то без повода придирается к Вам, он действует максимально разрушительной природной силой — эмоцией.

Пока в Вас есть мельчайшие петельки характера, в них по принципу застёжки-«липучки» нацелены крючки агрессора, в нашем случае разъяренной тети Мани. Эти петельки и крючки — Ваши старинные «друзья» — комплексы, страхи и прочие неувязки, которые Вы еще не проработали, не простили и не отпустили. Они только и ждут повода проявиться.

Создание радостного настроения не позволяет страхам и другим недоработанным «хвостам» завладеть Вами, посылая их в глубокую спячку. Ваша первейшая задача — не вцепиться в агрессора самому и не допускать, чтобы вцепились в Вас. Вы достигаете этого минутным молчанием и установкой настроения, который затем будете поддерживать.

Если Вы сильны — расширяйте границы своей сферы радости, теплым лучиком солнца согрейте этого неустроенного человека. Отчего, Вы думаете, она орет? Да на лице ее написано, что она победительница конкурса «Мисс Стер-возина-2000». И титул свой она исправно защищает. Чего ее жалеть-то? С какой стати радость слать?

Дело в том, что Вы здесь и сейчас видите лишь маленькую частичку ситуации. В нашем примере тетю Маню с выражением «Тараканам бой!» на лице. Если посмотреть чуть глубже, Вы можете увидеть несчастного человека, который громким голосом и убойным выражением лица компенсирует тысячи мелких напряжений последних лет, которые Вы уже умеете отпускать Прощением, работой со страхами и ленью, Октавой, Образом Молодости и настроением Победителя. У Вас есть знания, о которых многие не могут даже мечтать! Они бегут по жизни, проваливаясь в кроличьи норы и попадая в капканы. На каждом пальце у них по проблемке-мышеловке. А за ними гонятся голодные агрессоры разных мастей, которые тоже хотят кем-то пообедать.

Тетя Маня стержовничает, а что ей делать!

У нее пьяный муж, дети-разгильдяи, маленькая зарплата и особо злобный шеф. У тети Мани напряжений хватит на стадо диких быков! Хвори и проблемы — это последствия

собственных поступков в сочетании с «милым» характером. Но тетя Маня об этом не знает. И просто чтобы выжить, она спасается от проблем как может. В данном случае — рычит на Вас.

Дорогой читатель! Один Вы знаете, как Вам поступить в зависимости от Вашего характера и накопленной силы. Вы можете, например, издалека почувствовать, что в автобусе не лучшая атмосфера, и пройти остановку пешком.

Окружая себя непроницаемым коконом настроения Победителя, Вы можете стать человеком-невидимкой для любой тетки или дядьки с плохим настроением. Это второй способ.

Вы можете посылать «агрессорше», а на деле задержанной страдальнице волны любви и покоя — теплую ауру Вашего суверенного государства.

Настроение, как и тон голоса, говорит древним языком подсознания. Оно чувствуется даже на расстоянии. Так мать чувствует своего ребенка, а возлюбленные взглядами общаются друг с другом. Это одна из возможностей общения. Вы знаете людей, рядом с которыми приятно находиться. Одно присутствие их вселяет уверенность. Это люди-маяки, передающие настрой на подсознательной волне.

Прямая передача эмоций — это реальная сила, которую Вы будете постепенно ощущать. И если Вы чувствуете злобу, подавленность, неустрашенность другого человека, то и он может чувствовать волны спокойствия, силы, любви, приязни, тихой радости, симпатии, доверия и дружеского участия.

Вы чувствуете себя сильным?

Если можете, поделитесь с другими.

Мы говорили о действиях, которые Вы можете предпринять, если встретились с агрессором. Важно знать, что агрессорами-передатчиками могут быть не только недовольные, взвинченные люди, но и другие средства передачи информации. В самом общем случае это телевизор.

На начальной стадии самовосстановления слушателей предостерегают от чрезмерного внимания к телевизору, и особенно к программам негативных новостей. Когда человек только-только начинает познавать свою силу, расширять область своей чувствительности, он становится более восприимчивым к любым импульсам информации, и именно в это время Вам надо быть осторожным.

Вы обратили внимание, что во всех новостях голоса дикторов жесткие, давящие, тревожные? Это делается специально, чтобы подсознательно сориентировать Вас, чтобы Ваше внимание было приковано к экрану и Вы получили полную порцию приготовленного негатива.

Сладкие голоса дикторов можно услышать разве что в телемагазинах, где они успокаивают Ваше сознание и соблазняют подсознание осуществить желаемое прямо здесь и сейчас.

Как ребенка до года нельзя кормить бифштексами, так и Вам, когда Вы только что начали заниматься, будет вредно пропускать в себя негативную информацию. Она сдвигает Ваше восприятие и делает это жестко, не неся за действия никакой ответственности. Это не значит, что Вам запрещают смотреть телевизор. Если уж Вы прожить без него не можете — измените технику слушания. Сделайте тот самый шаг в сторону, создайте в себе настрой, и, возможно, программы, несущие агрессию, Вам не захочется смотреть! То же самое относится к фильмам с проявлениями жестокости.

В начале тренировки по Системе хорошо смотреть детские фильмы, мультфильмы, музыкальные программы, фильмы о природе и фильмы для семейного просмотра, желательно с участием животных. В период, когда Вы волевым усилием превозмогаете старые привычки, героически боретесь за здоровье и развитие, Вам будут нужны только помощники. Значит, Вам лучше использовать только позитивные источники, а вредные каналы информации без сожаления переключать.

Не беспокойтесь, это только начало! Как только Вы станете сильнее, обретете первую ступеньку стабильности, Вы сами, как маяк, будете разгонять темноту и все вокруг Вас будет меняться... В какую сторону?

В Лучшую!

Но иногда приходится идти через кочки и грунтовую дорогу. О маршруте социальных изменений читайте в следующей главе или лучше пойдите-ка поспать. Утро вечера мудренее!

Глава 33

Социальный X-фактор

А это что за конь в пальто?

Рассмотрим процесс адаптации отдельно взятого индивидуума в социальной среде нелинейного взаимодействия с неограниченными степенями свободы. Если проще, давайте посмотрим, что с Вами происходит в обществе — будь то семья, круг родных и друзей или работа.

Вы заметили, что если Вы нашли в человеке схожие с Вашими черты, он начинает Вам нравиться?

Однажды Али-Баба встретил на базаре некоего человека и сейчас же поздоровался с ним, обнял и поцеловал. Потом, еще раз пристально оглядев его, спросил:

— Врат, кто ты такой?

— Раз ты не знаешь, кто я такой, — ответил тот, — то почему так радушно обнял и поцеловал меня?!

— Ей-богу, я увидел, что твоя одежда похожа на мою.

Твоя борода похожа на мою. И вот я подумал, что ты — это я сам!

Практикуя Систему, Вы работаете не только со своими физическими достоинствами, но и с характером. Да, прежде всего с ним! А Ваш характер похож на репейник, который торчит колючками не только внутрь, но и наружу. Эти колючки и петельки тесно взаимодействуют с такими же петельками и крючками других людей. В результате Вы привыкаете к ним, сживаетесь с ними, миритесь с их недостатками. А они — мирятся с Вашими.

— Теща недовольна, что Вы среди ночи оставляете холодильник открытым?

— Супруга привыкла к Вашим носкам, что висят на люстре?

— Ребенок спокойно получает по утрам дружеский шлепок?

Все это тонкие нити, связывающие Вас в единую семью, если Вы прожили вместе несколько лет. Сами того не замечая, Вы подсознательно настроены на практически незаметные черты характера друг друга. И когда что-то меняется — не всегда можете понять, что именно.

Одна жена никак не могла привлечь внимание мужа. Она и волосы по-новому укладывала, и маникюр делала — а он ее никак не замечал. Лишь бы еда на стол подавалась. И вот однажды с утра она думает: «Дай-ка я его по-хорошему пройму!» — надевает противогаз и идет на кухню готовить завтрак. Муж сидит за столом, то так на нее посмотрит, то эдак. То глаз прищурит, то голову наклонит. Она садится перед ним, и как всегда, кофе предлагает. Он еще посмотрел-посмотрел и говорит: — Люсь... ты зачем брови выщипала?..

Что случилось с мужем, история умалчивает. А по поводу привычного образа — ничего удивительного!

Привычка — великий бухгалтер!

Вы можете заметить даже один-единственный «неправильный» миллиметр зубной коронки, и все благодаря точности многократно повторенной привычки!

Во время практики Системы Ваше внешнее поведение начинает меняться. Например, Вы всегда были мрачным депрессивным типом, а теперь без причины улыбаетесь. Всегда болтали как попугай — а теперь благодарно молчите. Десять лет плевали на прогулки и спорт, а теперь в любую погоду с удовольствием выгуливаете собаку! Были худы — а теперь приятно округлились... И так далее!

Сначала домочадцы и сослуживцы будут очень удивлены, а после их реакции могут различаться.

Чудесно, превосходно, если они будут искренне рады за Вас. Сами того не замечая, Вы будете создавать новый климат в семье, более мягкий, дружеский, любовный. Работая над прощением страха, Вы отпускаете свою нервозность и нервозность своих близких. И в Вашей семье воцаряется мир и покой. Если Ваши родные помогут Вам в работе — это великое благо для всех и очень благоприятно для Вас лично. Если это Ваш случай — поздравляю Вас!

А сейчас рассмотрим другие варианты, чтобы Вы вовремя смогли распознать проблему и направить силы на ее решение. Посмотрите, что происходит.

Ваши, безусловно, положительные изменения не всегда радуют окружающих и даже иногда вызывают нападки. Иногда наступают моменты напряженных отношений с родными. У кого-то ребенок становится неуправляемым, или подчиненные мешают в работе. В один и тот же день у Вас валится из рук буквально все, а покладистая секретарша ни с того ни с сего превращается в мегеру.

— Отчего вдруг все портится, ломается и за что такое наказание? — спрашиваете Вы. — И по какой причине спокойный, уверенный в себе человек не вызывает симпатий?

Иногда этап напряжения социальных отношений — важное следствие Вашего продвижения. Как индикатор, он отражает восстановление Ваших способностей, здоровья, талантов. Он может напоминать разруху в доме по случаю капитального ремонта.

Вам приходилось менять плитку в ванной?

Тогда Вы знаете, почему фунт «изюма»! Вернее, почему квадратный метр плитки, десять кило цемента, развезенного по всему дому. А также некоторые... мгм... естественные неудобства.

Только взгляните на дом в разгар ремонта! Да это какой-то разрушенный вертеп! Ободранные обои, осколки стекла, огрызки и обмылки. Грязные ведра и банки из-под краски! Полная картина взятия варварами Рима!

Однако одновременно с разрухой Вы представляете себе, как засияет ванная после окончания ремонта, когда Вы протрете каждую любовно выбранную плиточку тряпкой и повесите светлые зеркала. Вы знаете, как будет выглядеть Ваша комната. И насколько уютная получится кухня, где Вы сможете с удовольствием печь домашние пироги.

Временные неудобства? Будущий результат того стоит!

Для большинства Ваших близких минуты нервозности и раздрая — такое же временное явление. Оно как в зеркале отражает кризис, который проходили и Вы. Но с одной разницей — Вы сделали это осознанно! Вырвали болезнетворные привычки с корнем, начали работу с характером, да еще улыбаетесь. Разминку каждый день делаете!

Ваши родные вовсе к этому не готовы!

Тончайшие связи между членами семьи или сослуживцами на работе привычно-автоматичны. Они действуют тысячами неосознаваемых нюансов, сплетая Вас в единую сложную систему взаимоотношений. Их привычки связаны с Вашими подобно усикам земляники или корневой системе малины. И вот Вы без спросу начинаете выкорчевывать свои привычки, заодно дергая и корни окружения. Это минимум легкое беспокойство, а Вы как думали?!

Поэтому не пугайтесь и не напрягайтесь!

Во-первых, ситуация временная, и Вам надо придерживаться своей линии. Только и всего!

А вот устраивать голодовку протеста не надо. Не стоит собирать пачку доказательств, что Вы не марсианский инопланетянин с глазами на стебельках. И вообще — слов почти не требуется, равно как и транспарантов с надписью: «Вася — хороший человек! Не приставайте!»

Слова одинаковы, а смысл их разный. Каждый понимает слова по-своему. И если один не умеет объяснить, то второй не желает слушать...

Оставьте слова.

Для того чтобы распутать узлы внутрисемейных отношений, необходимо каждым своим движением проявлять

к родным и друзьям свою любовь. Да-да, точно так же, как с коконом спокойствия в случае нападения маниакально-экспрессивной тети Мани! Посыл дружеской теплоты, спокойствия, счастья, уверенности в любви — вот тот язык, который всегда будет правильно понят. Пусть не сразу, но Ваш беззвучный голос дойдет до родных, и они будут успокоены и будут готовы услышать больше. Они станут более восприимчивы к Вам, и все потому, что Вы успокоили их страх.

Если Вы чувствуете в себе раздражение — это хороший сигнал. Есть над чем поработать именно сейчас. Для работы с раздражением у Вас есть техника Прощения. Присмотритесь, нет ли за раздражением злости или страха. Простите себе и Вашим близким нервозность.

Вскоре Вы увидите, что они изменяются вместе с Вами благодаря Вашей работе над собой. Во время работы по Системе многие мамы заметили эмоциональные и другие улучшения в своих детях.

Обретая свободу, Вы внутренне освобождаете всех людей, связанных с Вами узами семьи, дружбы, искренней привязанности. Искренность и желание понять друг друга, стремление разобраться в таких разных опытах, скрытых одинаковыми словами, — вот что поднимает Ваши отношения на новую ступень.

На работе, в различных ситуациях с людьми, которых Вы не причисляете к друзьям и родным, все будет несколько иначе. У них от Ваших близких-дорогих одно-единственное отличие — Вы их не волнуете настолько, чтобы они разбирались с Вашими делами.

Вы начали заниматься по Системе, расти как личность, но это им не интересно. Они ориентированы только на внешние признаки. И вот на глазах у всего честного офисного народа происходит... Что? Вы вышли из-под влияния социума, только и всего! И кому-то это стало неудобно, неприятно!

Например, все вокруг традиционно сохраняют видимость «скромности», а Вы заявляете о своих достижениях. Здорово, правда?

А если Вы там один работаете? Остальные ждут, пока начальство распределит Ваши достижения на всю компанию тунаецев. Ну плохо ли им в такой «скромности»?! О себе прямо говорить нельзя, но зато можно и нужно подстраиваться под великий результат кого-то другого.

Другой случай. Сослуживцы задают традиционные вопросы, которые традиционно остаются без ответа, например:

— До каких пор?... Кто виноват?

Или:

— Существует ли душа?!

В общем, идет ритуальное препирательство. Народная тусовка Вашего колхоза. А у Вас... Страшно сказать! Вдруг появилось личное мнение и независимый опыт!

Да кто Вы такой? Вас кто отвечать назначил?

А?!.

Все культу-у-урно молчат, умно кивают, а Вы один говорите! Вы что, от коллектива отбились?

Почему Вы считаете, что можете утверждать то-то и то-то, будто вы какой-то там учитель. Кто Вам дал на это право?

А коллектив вовсе не желает слушать объяснений. Ему нужно только одно: загнать Вас в рамки личных представлений. Людям важно только их устаревшее мнение о Вас. Им нужна

поддержка привычного способа реагирования, как тете Мане надо на ком-то разрядиться. А уж если Вы один пахали за весь отдел... не простят. Кто ж за Вас работать будет, они, что ли?!

Другими словами, их вовсе не волнует, кто Вы такой. Их волнует только их выживание.

А Вам что делать?

Агрессия может быть в сотне разных форм. Она может проявляться в том числе и как аккуратность, педантичность, абсолютная требовательность к соблюдению правил игры. В противном случае...

С Вашей стороны возможно неприятное чувство недоумения или досады. Пол чайной ложки легкой злости, не больше.

И не дольше пяти минут, засекайте на часах!

Не взрывайтесь возмущением, как скороварка на большом огне. Это активизирует Ваши еще не убранные Вами зацепки!

Переведите дыхание, распрямите спинку. А потом действуйте по плану «Анти-тетя-Маня». Собираете волю, устанавливаете кокон покоя, заряжаетесь настроением Победителя. И принимаете верное решение. Четкое понимание цели и желаемого результата, опыт, интуиция и стратегия подскажут Вам, как лучше ответить. Отстоять свое мнение, использовать ситуацию себе на благо. Кризисы приносят успех, если уметь с ними работать. Кризис в болезни означает ее перелом.

Прислушиваясь, чувствуя и изменяя среду вокруг себя, Вы получаете опыт жизни вне липкой паутины ложного согласия и привычного поведения. Уметь высказать, написать, детально продумать свои достижения и опыт — это важное качество и во внутреннем смысле. Ни одно свободное существо не будет молчать, если имеет желание и силу говорить.

Через некоторое время работы по Системе Вы можете с удивлением обнаружить, что хотите и можете говорить. Вы перестанете считать свой опыт ничтожно малым. Понемногу он станет драгоценностью, которую Вы будете полировать и закладывать в структуру стен города вашей мечты.

Итак, социум. Раньше он влиял на Вас» подчинял себе, сгибал и отливал по нужной ему форме. Теперь Вы можете сделать шаг в сторону, за границу его влияния. Благодаря покою и радости перед Вами откроется выбор — «оказать сопротивление» успокоить или дать жизнь одному из тысячи других возможных решений. Главное, выбор у Вас есть!

Постепенно Вы привыкнете учиться у ситуации и чувствовать благоприятные для себя направления.

У Вас будут открываться различные способности, которые Вам помогут... Помните, как тело младенца изменилось ради сверхзадачи научиться говорить? Теперь будет меняться Ваш ум. Если Ваша возрожденная личность захочет говорить — однажды Вы с удивлением обнаружите, что прекрасно с этим справляетесь. Используйте факт и аргументируете речь, запоминаете сильные и слабые стороны собеседника, оказываете на него влияние тембром своего голоса.

Вместе с обновленной речью Вас охватит ощущение полноты не выражаемого в словах чувства. И это чувство Вы сможете передать Вашим близким.

Обе стороны — умение говорить и умение чувствовать — важны, как два крыла, помогающие птице подняться к небесам. Пусть Вы левша или правша, неважно. Какое-то из крыльев будет сильнее другого, только и всего. Вам не нужно выбирать одно из крыльев, правое или левое. Выберите оба.

Это Ваше законное наследство, и Вы его готовы получить.

Дремучая глава для логиков и скептиков с маниакально-агрессивным типом мышления

*Предупреждение: если Вы лирик, любитель легкого слога
и забавных приколов, идите лучше, дорогой мой, к своим
Целям, парочкой страниц подальше!*

Если Вы слишком заняты работой, политикой, курсом доллара. Если эмоции Вам только мешают. Если Вы — Прагматик с большой буквы. Если считаете себя логиком. Хочу сказать Вам пару ласковых слов на прагматичном языке. С причинами, последствиями и внутренними связями.

Да-да, этими вопросами логики страдает не меньше половины человечества. Наша прекрасная логическая половина! Если логическое мышление Вам нужно как воздух, Вы совершенно правы. То есть — правы наполовину!

Вторая часть ответа ждет Вас при переводе логики из левой мозговой извилины в практическую плоскость! Что говорите? Вы не переводчик? А зря, дорогой мой!

Я предлагаю Вам ужасную вещь. Логически выйти за рамки привычных логических рамок и посмотреть — откуда происходит Ваша логика!

Иначе будем спорить на разных языках, Вы мне про килограммы, я Вам про эмоцию...

Представьте остро заточенный карандаш. Будете писать им полтора часа — от грифеля останется огрызок. Будете черкать по наждачной бумаге — сотрете дерево полностью. В руках не останется ничего. Отсюда правило: интенсивное пользование сокращает срок жизни предмета!

Двадцать четыре часа в сутки держать концентрацию, не зная специальных приемов и без тренировки, Вы не сможете. Вы считать любите, так посчитайте, пожалуйста, сколько часов в день Вы работаете с полной отдачей, без перерывов и чашек кофе. Без сна за рабочим столом.

Не больше трех-четырех часов в день. Кроме редких авралов, после которых Вы отсыпаетесь неделю! В остальное рабочее время Вы делаете очень умный вид, потому что на работе логично сидеть с умным лицом.

Что?!

Вы говорите, нельзя мешать логику с образами?

Вы, дорогой мой, повторяете очень глубокую, продуманную и хорошо аргументированную *глупость!*

Во-первых. Вам даны два полушария мозга, логическое и эмоциональное, и Вы обоими ими пользуетесь. Пожелай природа дать Вам логическое мышление или только эмоциональное, Вы родились бы инопланетянином с одной половиной мозга. То есть полноценным биороботом.

У Вас половинок две, и ни одной Вы как следует не пользуетесь. Какой отсюда логический вывод?

Вы — неполноценный биоробот... И в этом Ваше человеческое счастье!

Во-вторых. Можно научиться использовать оба способа мышления одинаково полно. Есть способы формировать мышление так, что одна часть усиливает и дополняет другую. Это требует практики, теории, стратегии расширения границ. И еще дисциплины!

Логика, которой Вы привыкли пользоваться — это, как правило, повседневный житейский расчет. Подлинная логика глубже, шире. Это нелогичная логика Эйнштейна, Макса Планка, Шредингера, Лобачевского! Величайшие прорывы в науке строились на нелогичной логике или логической интуиции. У нас повсюду раздвоение. Два пола, две половинки мозга. И

даже интуиция живет в двух лицах. Логическом и эмоциональном. Хоть Вы этого не знаете!.. Вы бизнесмен?

Тогда специально для Вас классический пример логики!

Одна крупная американская корпорация очень логично отрицала возможность доступных компьютеров. В те времена они были громоздки и очень дороги, тогда маленьких компьютеров еще не было в проекте. Лампы слишком большие, да и населению эта заумь ни к чему... Не каждый профессор знает, для чего ему компьютер. Логично?..

Но позвольте, если логика компании правильная — что тогда стоит на моем рабочем столе? А на Вашем?

Человек обладает волшебным, почти мистическим талантом. Он внимательно смотрит на реальный мир. Затем переносится в мир фантазий, где его воображение творит невероятные, невозможные вещи...

Вы видите сны?

Затем человек возвращается в реальность и свои фантазии воплощает. Полет фантазии, воплощенный при помощи прагматического расчета, вот источник прогресса! Как Вы его используете, для лени или развития — дело Ваше. Но преимущества прогресса отрицать нельзя.

Для правильного таежного мужика полет — нелогичный бред. Его дело пашня, корова и жена. Но дурак вместо пашни смотрел на птиц и мечтал о полете. После начал конструировать крылья, строить воздушные змеи. Не успокаивался на ошибках. Ломал ноги, руки, голову и судьбу ради того, чтобы появился первый самолет.

Следовательно, *логика узких рамок перестает работать в рамках более широких*. Примитивная логика обречена постепенно лишиться подпитки, а современный образ жизни начинает обесточенного логика очень быстро ломать. Поэтому, дорогой мой, нет у Вас другого выбора, как узкие рамки расширить!

Вы логику свою вовсе не теряете! Пропадают ограничения, беспорядок, скрытый за правильным логичным фасадом. Здесь нечего бояться, потому что Вы свою эмоцию уже используете, и это третий пункт доказательств!

У Вас был импульс интереса к новому, пока Ваши сверстники тряслись на дискотеках? Конечно, импульс был, иначе с чего Вы столько книжек прочитали!

Тогда поздравляю Вас! С эмоцией Вы уже работали, и работали изумительно успешно! Интерес шел в одной упряжке с Вашими планами. Эмоция поднимала логику, как волна несет серфера.

Интерес тоже является эмоцией, одной из основных! Развитая структурная логика высоко сидит, далеко глядит. Как Машенька на плечах медведя. То есть *своими логическими талантами Вы обязаны этапу эмоционального роста*.

Утратив баланс между несущей силой эмоции и направлением, заданным логикой, Вы рискуете потерять движение. Исчерпав силы логики и концентрации, Вы рискуете совершить логические ошибки.

К каким последствиям может привести «маленькая» ошибка шофера?..

Ваш бизнес небольшой, и Вы «шофер». Побольше — «пилот», еще больше — «космонавт». Чем выше концентрация и серьезность дела, тем более концентрированными можете сделать ошибки. Неверные стратегические решения, недооценка обстоятельств, неврозы, психозы, заболевание — что угодно!

Глубинная эмоция — это великан, на плечах которого стоит логика. Ваш логический талант зависит от эмоций, как армия зависит от поставок фуража.

Косвенно и жестко.

Древнекитайская наука стратегии, описанная Сунь Цзы в трактате «Искусство ведения войны» и других классических канонах, уделяет зависимостям первейшее внимание.

Дорогой читатель! Может, добавим специй в порцию логического сена? Ассоциируйте предмет с точным образом, и долговременная память примет его, как прихотливая нога — хорошие ботинки!

Игру, когда Вы попеременно используете и логическую, и образную половинки, можно считать игрой в теннис. На одной стороне корта Вы (логика), на другой стороне — Ваш партнер или тренировочная стенка, в нашем случае — образное мышление.

Иначе как Вы будете играть?!

Вывод. Вам нужны и внутренние силы чувства, эмоции, ощущения, и логико-аналитические таланты на своем месте и в свое время. Путь эффективности и процветания включает в себя обе территории — и силу ума, и стихию эмоции.

Овладевая силой, надо сначала о ней узнать. Затем позволить проявиться. А потом раскрыть ее движущие законы. Вы, как логик, этим наверняка соблазнитесь!

Например, обычный логический вопрос по Систе-е такой: как можно заведомо искусственными способами, такими как начальная улыбка и настрой, — добиться естественного результата?

Давайте так. С логики начали, логикой и закон-шм, а потом будем разбираться!

Однажды сосед пожаловался Али-Бабе:

— Дорогой сосед, что делать? Утром как проснусь — целый час в глазах темно! Ничего не вижу! Есть ли лекарство от этой болезни?..

— ...Просытайся на час позже!

Программисты, системные администраторы и другие «компьютерные» люди (включая Вашу покорную слугу) так и поступают!

Глава 35

Про долины, горы и полоумных скалолазов

*Как и почему искусственным
настроем добиваются настоящей цели?*

Допустим, Вы хотите получить южный загар. Просто жить без него не можете. Приходите в салон красоты, а там Вам суют кувалду в руки и направляют заколачивать, только не деньги, а металлические крючья в скалы.

«Чё?.. — потрясенно думаете Вы, мутузя молотком костыль. — Какая связь?..»

Дорогой читатель! Кроме беспокойства, такие вопросы приносят неприятную заразу — сомнение.

Даже маленький камешек в ботинках не дает идти. Так же действует и сомнение. Оно западает в «ботинки» Вашей работы. Противоречит двум важным советам. Сначала Вам сказали, что надо быть целостной личностью, да еще с большой буквы. Делать все как душа пожелает. А потом говорят: «Вася! Держи искусственный настрой!..»

Прошу Вас! Не укладывайте вместе советы для разных этапов развития! Не знакомьте их. Не сочетайте браком. Не укладывайте в одну постель!

Если Вы больной, уставший, капризный, неустроенный, если быть другим не дает кривой горб характера или тяжелый камень недуга, Ваша задача: перейти через границу состояния задержанного ребенка, утвердиться в новом качестве и только после прийти к мудрой непосредственности, которая отражает Личность!

А Вы что подумали?!

Как начальницу-змеищу вспомните, так хочется переломать ей... карандаши в стакане! А Вам рекомендуют улыбаться. И это когда сердце обливается слезами, а желудок печется в кислом соусе!..

Минуточку внимания! Между пластиковой гримасой «светской» улыбки и улыбкой в сочетании с настроем — целая пропасть! «Светская» улыбка — это социальный символ. Это заверение, что Вы не будете нападать на недруга при народе, только и всего!

Когда на лице искусственная улыбка, а в душе настоящее злостное негодование — это раздвоение. Вы теряете целостность и, как следствие, становитесь больным. Но Вам это не прописали! Вам назначили сочетание искусственной улыбки с волевым навязанным настроем. Асам настрой Вы должны чувствовать как радость! Чувств-во-вать! Чем сильнее — тем лучше!

Только подлинные чувства запускают алхимическую цепь гормональных реакций, с которыми Вы ощущаете себя живым. Это ощущение не приходит ураганом. Вы восстанавливаете его постепенно, потому что посреди базара слушать тихие голоса отвыкли.

«Настроение, — думаете Вы, — похоже на порыв ветра! На юг подует или на север. В сторону Норд или Ост. По воле прогноза погоды и небесной канцелярии?»

Как в сердце жемчужины скрыта песчинка, так в основе настроения лежит мысль-событие. Что это?

Метод достижения настрой!

Не настрой и не улыбка искусственны — а метод их достижения! Если унылую долину Вашей жизни не озаряет солнце, откуда взяться южному загару? Выход один: как себя в болото загнали, так и выбирайтесь, только сейчас Вам придется лезть в гору!

Радуйтесь, улыбайтесь, счастливый человек! Как Вы в болоте-то оказались? А?..

Если Вы там, в мокрой паутине, давно сидите — на горе давно заросли все тропинки-дорожки. Спускаться всегда легче. Вы на них и внимания не обращали! А теперь придется лезть наверх. О, да, трудно будет. Нет ни эскалатора Вам, ни подъемника. И что тогда делать?

Работайте, дорогой мой!

Берите молоток или ледоруб, вырубайте в горе ступени. Вбивайте в камень железные крючья и штыри!

Каждый штырь — это пройденная ступенька на пути к вершине, к Вашей цели. Наверху ждет ласковое солнышко, радость. Счастье быть самим собой. Знание, опыт и сила!

Поэтому запомните — нет ничего общего у силиконовой улыбки и той, что будет Вашей ступенькой на пути к здоровью. Они могут быть похожи внешне, но цели у них совершенно разные!

Силиконовая улыбка всегда создается для публики, для журналистов, для народа, для злобной начальницы, наконец. Она отражает страх, нежелание вступать в конфликт. Не будь кипения в душе, она не могла бы нанести Вам вреда. Эта улыбка — дань мнимому общественному согласию.

Настоящая Улыбка-ступенька будет светить только для Вас. Сквозь тучи невзгод она обращается к глубочайшему пласту Вашего личного бытия. Она чистым потоком выносит на волю Вашу искренность и радость. У этой улыбки одна-единственная цель — Вы сами.

Глава 36

Цель и попадание в нее

*Ничто так не портит цель,
как попадание в десятку!*

Представьте, что Вы пишете на почтовом конверте: «Если получится, доставьте Марфе Тимофеевне в Архангельск, или на деревню дедушке, или лучше в колхоз бабушке!» Затем от души клеите марки и отправляете письмо на почту. Как Вы думаете, доставят письмо или нет? Множество адресов, так же как и отсутствие адреса, не помогут доставить письмо по назначению. Сколько марок ни наклеят, но конверт без адреса до места не доедет!

Однажды Али-Баба присутствовал на состязании лучников. Он сидел в галерее рядом с правителем и сыпал остротами:

— Как стреляют эти болваны?! Они недостойны быть воинами повелителя! Вот я, бывало, в молодости мог пронзить мишень на расстоянии ста шагов!

— Если ты был таким хорошим стрелком в молодости, то и теперь твоя стрела достигнет цели! —

заметил правитель, подавая Али-Бабе лук и три стрелы.

Али-Баба, проклиная длинный язык, взял лук, стрелы и отправился на поле. Он наложил стрелу, выстрелил и со словами: «Вот так стреляет предводитель вражьего войска!» — не попал.

Вторая его стрела также прошла далеко от цели, но он воскликнул:

— Так стреляет наш городской голова!

В третий раз ему посчастливилось попасть в мишень, и, облегченно вздохнув, он громко провозгласил:

— А так, повелитель, стреляет Али-Баба!

Вы начинаете движение не куда-нибудь, а к своей цели. Причем сама скорость вашего продвижения будет зависеть от того, *как* Вы сформулируете свою цель!

Например, лежите Вы на диване в расслабленной позе и думаете:

«Вот бы стать богатым! Да я бы тогда...» — и с обаянием *энтузиазмом* придумываете сериал «Что тогда могло бы случиться!»

Думаете, это постановка цели? Дудки! Вы от нечего делать занимаете пустую голову и вялые члены эфемерными мечтаниями!

Человеку свойственно мечтать. Ему приятно мечтать. Отпускать мысль в свободный полет. И это прекрасное качество. Замечательное! Это творческий поиск, иногда единственный способ понять верное направление работы. Но заменять мечтами реальность не годится. Это одна из самых коварных ловушек компенсации, подмены действия мнимым действием, а на самом деле полным бездельем!

Спасибо! Уже проходили! Когда мечты — это дармовой способ заменить реальность; способ совершать все, ничего не делая. Если Вы беспечно, ни о чем не думая, плывете по течению, мечта заменяет Вам реальность и созидательную деятельность — Вы заменили ею саму жизнь.

Это не Мечта, а «мечта-а-а-а...» — в кавычках. Особенность этого вида мечтаний состоит в том, что они бесконтрольны, бессильны и бесперспективны.

Подобно снам наяву они проходят перед внутренним взором. Тешат воображение забавными и героическими свершениями. А потом исчезают как дым.

Почему это не цель?

Потому что самоцель! Ваша «Мечта-а-а-а» во всем подобна сну, исполнять который Вы не обязаны!

Настоящая мечта рождается, когда Вы готовы пожертвовать энергией и силой для ее реализации.

Например, человек от души Мечтает. Он детализирует Мечту. Примеряет ее к себе, дополняет деталями, окрашивает в насыщенные цвета. Затем он оглядывается на свой жизненный путь и задает себе два важных вопроса. Почему бы мне не достигнуть Мечты? Что для этого необходимо?

И вот тогда Мечта переходит из туманной области «вероятного» в область «возможного». Затем в область «практически возможного». А после наступает стадия планирования и оценки.

Мечта превращается в цель. И Вы начинаете к ней *целенаправленно* стремиться, а не просто созерцать.

Когда-то учитель боевых искусств обучал царевичей одного из индийских княжеств стрельбе из лука. Он спросил своих учеников:

— Что Вы видите, прицеливаясь в ястреба на небе?

— Учитель, я вижу небо и дерево, на котором сидит птица, а также кончик стрелы и лук, который держу! — сказал один из них.

Учитель неодобрительно покачал головой. Второй ученик сказал:

— Я вижу каждый лист на дереве и второго ястреба, затаившегося в ветвях!

"Учитель не сказал ничего. Тогда третий ученик сказал:

— О учитель! Когда я прицеливаюсь в глаз ястребу, я не вижу ни солнца, ни деревьев. Весь мир вокруг меня исчезает, и все мое естество направлено в глаз ястреба, которого я поражаю своей стрелой! Этот юноша в дальнейшем стал великим героем Арджунной, о котором был сложен эпос Махабхарата.

Дорогой читатель!

Мгновенный гипнотизм цели — это путь воина, на котором случаются жесткие всплески направленной силы. Они уместны в сражении или некоторых видах переговоров. Но это не является стратегией на каждый день. Вы должны чувствовать сущность цели воина. Но также должны понимать, что это одна из целей, которая ни в коем случае не должна быть единственной.

Если Вы не сражаетесь — такая постановка цели Вам нужна только на краткие минуты Октавы, когда Вы свою цель эмоционально приближаете и утверждаете. Для Вашей работы Вы должны использовать другие виды достижения цели, о которых сейчас поговорим.

Вам важна не только цель, но и путь ее достижения. Все тот же закон преимущества «как» делать перед «что делать». Поэтому Вы должны быть более гибкими и свободными и в постановке цели, и в методах ее достижения. И самое главное — по Системе Вы должны сочетать игривый настрой с уверенностью в результате.

Вы будете ставить цель и ее добиваться. То есть иррациональные средства, энергию. А средства и энергию ужно где-то брать. Тогда появляется цель — найти средства.

Во-первых, ее предстоит сформулировать не только буквой, но и образом, звуком, биением сердца, человеческим теплом. Вы стремитесь не просто попасть в десятку. Не путайте цели с мишенями в тире! Во-вторых, цель надо любить, потому что весь путь к ней — это непрерывная цепь трансформаций и превращений самого себя. А уж себя-то Вы должны полюбить раз и навсегда целиком!

Вам нужна цель, которую сможете пожелать, ощутить ее целиком, сквозь пелену времени приблизить к себе и распробовать каждую ведущую к ней ступеньку.

Предположим, Вы обращаетесь к себе:

— Извини, шеф, тут проблема! У меня есть представления о Большой Цели. Не то чтобы они внятно сформулированы, но интуитивно вроде бы ясны. Также есть множество маленьких целей, значимость которых Вы признаете, но... стремиться к ним не очень-то и хочется. Маловато, по Вашему-то масштабу ма-ло-ва-то!!! А поставить большую цель не хватает решимости или как?

Вы думаете, это Ваш голос? Ха! Скорее комариный писк неукрошенного невроза в мощный микрофон! В этот самый момент Вы декларируете полное нежелание образ жизни

менять. Затем утверждаете, что мелкие ступеньки Вам в принципе неинтересны. Затем говорите, что большая цель вроде есть. Только не видно желаний эту цель достичь!..

Дорогой читатель!

Цель должна быть сформулирована предельно четко, со всеми ее привкусами, ощущениями и эмоциональной нагрузкой. «Вроде бы есть» — это эмоция интенсивной скуки! Ну куда Вы будете стремиться, если уже вначале челюсти зевотой сводит?

Невнятно сформулированную цель, даже интуитивно очерченную, можно легко перепутать с «меч-то-о-ой» на диване. С какой стати искать сны? Это не интересно и даже очень глупо! В погоне за сном Вам гарантирован лихорадочный дискомфорт диаретика, а в худшем случае — страдания от достижения цели. Инстинкт самосохранения тут же говорит Вам: «Не дури!» — и опускает шлагбаум, чтобы Вы, дорогой мой, за туманом не гонялись. А лучше бы лежали себе на диване и в потолок плевали.

Настоящая цель для человека важна живьем, как, например... любимая жена! Не важно, большая цель или маленькая. Не важно, будет ли в достижении ее дискомфорт или нет. Важно ее иметь!

Правильная цель создает для Вас путь. Вы переходите со ступеньки на ступеньку, с радостью отмечая результат. Неправильная цель... Лучше нам ее не иметь! Она забирает силы, разочаровывает, иногда манит призрачным совершенством и легкостью достижения. Но в основном подчеркивает Вашу удаленность от нее. Давайте рассмотрим два суперпризнака негодной цели.

Признак первый. Абстрактная или гипнотическая цель — штука опасная, потому что оценить приближение к ней трудно. Практически невозможно. Значит, у Вас отсутствует важная составная часть Системы — отметка результата. Например, лично Вы привыкли ставить подобные цели — «Мир во всем мире».

Это означает, что с точки зрения целей Вы профан!

Еще более опасен гипнотизм цели. По аналогии с состоянием гипноза Ваше поле зрения сужается до размеров булавочной головки. Вы перестаете видеть результаты и что-либо еще, потому что перед Вами находится одна очень крупная цель. Если хотите погостить в шкуре неврастеника с глоткоидальным синдромом — изо всех сил начните желать чего-то несусветного!

Прелесть гипнотизма цели состоит в отсутствии выбора. С этого пути Вам надо понемногу сворачивать, а еще лучше свернуть окончательно!

Познакомьтесь со вторым монстром — коллективной целью! Три богатыря стоят перед камнем с надписью: *«Направо пойдешь — коня потеряешь. Налево пойдешь — жабу в жены возьмешь. Прямо пойдешь — о камень ударись».*

Мило, правда? Для коллектива лучше идти налево — один женится, два других на свадьбе погуля-ют... «Больше народу — меньше пострадавших!» — мыслит коллектив, но проблема в том, что жаба в качестве жены — явление личное, можно сказать индивидуальное!

Или, допустим, молодая семья.

Ближе к ужину цель мужа — "накрытый стол... А у жены цель от стола подальше, потому что она на диете. После шести вечера и до утра она живет стаканом минералки... Это Вам не куриная нога под кисло-сладким соусом!

Так получается, что наши молодые идут к одному счастью разными дорогами?

Конечно! Почему бы и нет! Ведь это две разные Личности, со своими ценностями и мироощущением! Различие в целях надо понимать, принимать и уважать, потому что жена она Вам или не жена — но она полноценный и отдельный от Вас человек, который ко всему прочему усиленно печется о фигуре!

— Столько проблем?! Спасите! Помогите!!!

Дорогой мой!

Сами себе и помогайте!

Четкое применение Системы Норбекова по каждому пункту поможет Вам. Как Вы сможете быть абстрактным, если каждый день главное внимание будете уделять себе любимому? И на гипнотической цели

Вы не сосредоточитесь, потому что каждый день надо будет за собой, любимым, следить, себя, родного, ощущать и ласково тренировать.

Чувствовать себя, ощущать, преследовать какую-то определенную цель, но не позволять цели садиться Вам на голову! Цель для Вас, а не наоборот, что бы там ни говорил коллектив!

Если Вы преодолели минимальный барьер комфортного проживания, то есть Вы обеспечены едой, имеете крышу над головой, — цель стимулирует не останавливаться на ботанико-зоологическом уровне. Она заставляет Вас стремиться к самореализации.

Для Вас цель важна так, как магнитное поле для компаса. Как направление, в сторону которого Вы будете тянуться и радостно контролировать промежуточный результат. Таким образом, цели могут быть такими: близкие, еженедельные — например, улучшение зрения на одну диоптрию, ближние — например, в течение месяца достигнуть результата по работе с ощущениями, и, наконец, более далекие. Вы увидите, как по мере достижения ближних целей будете видеть новые возможности развития и соответственно новые цели на горизонте.

Тяжкое ярмо болезни настраивает Вас на жесткие цели. В первую очередь необходимо заняться здоровьем. Но по мере развития цели начнут становиться пластичными, Вы узнаете, как, зная одну цель, достигать другие. Как видеть в цели намек, а не конкретную рекомендацию и многое другое. Одним словом, интуиция начнет руководить Вашим восприятием. Вы сможете видеть цели буквально насквозь. Предчувствовать, что находится за, казалось бы, четко сформулированной целью. Так хороший охотник может чувствовать в непролазном кустарнике положение тела оленя.

Приведу пример самый повседневный. Когда я отправляюсь за книгами в магазин или в Олимпийский на книжную ярмарку, как правило, в голове у меня есть название или примерная тематика. Это будет магнитное поле, создаваемое первичной целью.

Однако мое внимание разделено на два поисковых луча. Один узко-целевой — конкретная книга. Авто-рой — поиск на волне личного интереса и своего рода «зацепок», которые я умею видеть и принимать. Природа «зацепок» может быть любая. И практика показывает, что в них я никогда не ошибаюсь.

Не буду описывать процесс длинно, ограничусь результатом. В половине случаев я выхожу не с той книгой, за которой отправлялась в путь. На интересующую тему я нахожу книгу намного лучше первоначального плана. Затем пять-шесть книг в тему, которая меня волновала вчера, и работать над ней буду завтра. В числе «добычи» часто есть парочка книг, которые мне нужны для более полного понимания дел, которыми я занималась вчера, неделю, месяц назад. Дополнительно я уношу в своих объездах штуки три книги, которые по теме ни в какие ворота не лезут. Я просматриваю их на предмет сканирования дальних перспектив и рассеянной информации, которая затем проходит процесс подсознательного анализа и творческой обработки.

При этом первоначальная цель сформулирована узко — одна книга известного автора. Нотакже я знаю, что, возможно, это вовсе и не цель...

Красная Шапочка заходит к бабушке в дом, видит на постели волка и спрашивает:

— Бабушка, а почему у тебя такие большие глаза?

— Это чтобы лучше тебя видеть, дорогая внучка!

— А почему такие большие уши?

— Чтобы лучше слышать тебя, внученька!

— Бабушка, а почему у тебя такой большой хвост?!

— А это вовсе и не хвост... — сказал волк, густо покраснев.

Так вот — принятая в качестве плана цель иногда может быть вовсе и не настоящей целью похода! Это может быть способ достижения ответа на невысказанный и в тот конкретный момент непонятый вопрос. Поэтому иногда *цель — это не цель, а средство передвижения.*

Стратегические и тактические цели «живут» по-разному. Какова принципиальная разница между тактическими и стратегическими целями?

Стратегическая цель жизненно важна, ее терять нельзя, пока не изменитесь Вы сами. Tактические цели определяют путь, которым Вы идете к стратегической. Например, у каждого человека стратегическая цель (говорят по-разному, но в принципе об одном) — это достижение и раскрытие себя. Сформулируйте ее поточнее — и увидите, что для кого-то стратегическая цель имеет вид дачи в Подмоскowie, где можно раскрывать свою личность путем выращивания экологически чистой моркови для двоих розовощеких внуков. Для другого человека важно научиться водить автомобиль. Третий будет горд, выучив, наконец, язык страны, где постоянно проживает. Это все стратегические цели.

А тактические — это посещение курсов, чтение книг, работа над собой. Вот и разница. Так что формулировка стратегической цели тоже важна. Этих целей может быть несколько. Они иерархичны.

Тактика — это ступеньки лестницы. Маршевой, приставной или веревочной — какой угодно. Лишь бы вела наверх! Стратегическая цель — это Ваша квартира на десятом этаже и иногда стоящий в этой квартире диван. *Тактика — это способ реализации стратегии.*

Реализация целей говорит об успехе человека. Но об этом я расскажу в другой книге.

Придется подождать! Судите сами: один успешный политик, но задержан до предела. Чешется от нервного диатеза и отдыхает в неотложке. Другой заработал уйму денег и как будто бы успешен. Но есть в нем глубокая внутренняя неудовлетворенность, которая и подтачивает внешне успешное существование. Третий — известный актер, а по жизни неуравновешенный человек... Тоже сторона успеха! И л'о-том, есть бедные самодостаточные люди, внешне не⁴ приглядно выглядящие, а внутренне они вполне реализованы.

Успешны они или нет?..

Скажу кратко. Если человек добился внутреннего равновесия, обрел осознанные принципы и уверенность в себе, если он умеет выбирать цели, ради которых стоит вкладывать душу, — это очень успешный человек.

А теперь рассмотрим еще одну химеру, скрытую под покрывалом вопроса о смысле жизни. Хороший вопрос, но он иногда дает неважный результат! Смысл и цель будут полностью осознаны только если Вы по-настоящему живете. Задать вопрос о смысле — это первый шаг. Затем надо начать жить по полной программе. Быть бдительным, восприимчивым. Необходимо раскрывать свои ресурсы. И только тогда Вам откроется истинный, родной, Ваш ответ.

Без полноты ощущений и личной практики любой прочитанный или услышанный ответ будет внешней догадкой типа: «А может, затем-то?»

Что значит: а может?

Так может или нет?!

Абстрактный, непрочувствованный ответ лишь на минуту дает утешение. Делает местную анестезию, потому что если Вы мучаетесь вопросом о смысле — значит, Ваша жизнь болезненно пуста! Вот и мучаетесь абстрактными ответами, как голодный терзает себя описаниями великолепных пиршеств и не знает, какое блюдо из воображаемых выбрать... Ни одно не насыщает!

Значит, первым делом надо жизнь наполнить! Чувство радостной полноты приходит, когда Вы мучаетесь вопросом и вдруг в незнакомом месте слышите такой ответ, на который Вы сразу откликаетесь внутренне.

Знаете Вы это чувство? Это творчество, о котором...

Глава 37

...Мы будем говорить!

Угадайте, что это: желтого цвета, четыре ноги, сидит в клетке, поет и весит четыреста килограммов?!

У практики Системы Норбекова есть одно замечательное качество. Выпуская себя из клетки, восстанавливая подлинное состояние здоровья (не набор медицинских показателей, а ощущение полноты жизни и собственного предназначения), Вы открываете в себе радужный фонтан, имя которому творчество.

Что происходит? Энергия бьет через край!

Вы к этому просто не привыкли и часто теряетесь, не понимая, что это и с чем его едят.

Дорогой читатель! Творчество не едят — им живут!

Эта энергия, направляемая радостью, она изливается из ваших ясных глаз. Звенящими колокольчиками улыбок рассыпается по хрустало первого зимнего снега. Лучится из центра ладошек. Стекает с кончиков пальцев. Сначала Вы начинаете ерзать, пытаетесь понять, отчего вдруг сиденье кажется неудобным. Затем вскакиваете и среди ночи кидаетесь вершить великие дела. Например, прибираете запущенную квартиру или передвигаете мебель. Вы можете мимоходом удивиться, что в одиночку перетаскиваете шкафы (я обычно так и поступаю). И делаете это отнюдь не грубой физической силой. В Вас появилось иное качество, назвать которое надо не существительным — а бурным глаголом. Не «творчеством», а Сотворением и Созиданием.

Что случилось с серым медлительным слоном, образом Ваших будней?!

Он превратился в розового слона мечты!

В единый миг Вы обрели божественное свойство созидать. Оно всегда было внутри Вас, замурованное бетонной серьезностью, погребенное под рутинной ежедневной суеты, обессиленное оттоком внимания. Но божественный источник не может пересохнуть. Вам понадобилось лишь расчистить к нему дорогу, и он забил в полную силу, разгоняя Вас на решение столетних проблем.

Многие спрашивают совета, как добиться успехов в самореализации. Но какие могут быть советы, если Вы — непознанная галактика, чистой воды алмазная индивидуальность?!

Можно лишь попросить Вас уделить капельку внимания таким разным способам родить самого себя!

У Вас все для этого есть, осталось только проследить первую ниточку склонности, по которой Вы можете выйти на свет из лабиринта, покинуть компанию нудных минотавров, съедающих Ваши силы и время.

У Вас есть прекрасный, замечательный, сверхбыстродействующий и потрясающей эффективности инструмент, при помощи которого Ваш дух сможет воплотиться на Земле и принести сюда чуть больше порядка, добра и света.

В небольшом пространстве между двух Ваших ушей умещаются бесконечные возможности личного роста. Яркие таланты размером со сверхновую звезду. И крошечные искры бесценно-дорогого опыта. Творение и сотворение — это основа жизни. Женщины знают это в своей изначальной природе матери. Мужчины — понимают это как огненную силу изменения внешнего мира. Так почему Вы ограничили в этой энергии себя? Ответ прост, как бульжник, и незатейлив, как молоток.

Дорогой читатель! Сегодня Вы начали с самого первого — сотворения самого себя. Вы получили доступ к силе и направили ее на созидание. Символизм этого действия пронизывает любую область, куда бы Вы ни направили Ваше внимание. Вы преодолели сопротивление и смогли направить силу на созидание себя. Значит, теперь сможете направить ее в любое русло. От решения сложнейших производственных и управленческих задач до созидания грядущих событий!

Изучите творчество, чтобы не пугаться его бурной энергии. Творчество может прийти к Вам как теплое желание или как бурное кружение в танце. Оно может проснуться и вырваться на волю громким голосом, пением. А может разлиться по телу приятными минутами, вечностью бесконечной тишины.

Иногда Вы будете плыть по нему, покаясь в ласковых волнах прозрачного океана. Иногда будете нестись по горной реке. Творчество приходит в родительской любви. И Вы по-новому прогладите рубашку для сына, вкладывая в каждый карманчик пожелание счастливого дня.

Творчество вполне может родиться в утреннем голосе птицы и в мурлыканье за вязаньем. Оно живет в чертах лица друга. И в теплом изгибе кошачьей спинки.

Творчество — это до отказа полная жизнь. Его законы иные. Создание мраморной фигуры не значительнее цветочка, вышитого для Вас дочерью.

Победа в переговорах трансконтинентальных корпораций может быть равна радости тихого семейного праздника.

Множество систем призваны служить людям, освобождая источники их творчества. Сейчас мы говорим о конкретной Системе. Следуя ей, Вы подходите к творчеству постижением трех ступеней.

Первая ступень. *Умение слушать и слышать.* На ней Вы пробуждаете ощущение себя, дотрагиваетесь до больного-несчастливого органа руками любви, принося в дар счастье полноценной работы. Вы учитесь слушать себя, доверять себе.

Вы учитесь чувствовать радость от маленького, незаметного — Вашего родного результата. Учитесь видеть маленькие Победы и бережно обращаться с ними.

Маленькие Победы похожи на крошечных пушистых котят, миниатюрное совершенство которых нуждается во внимании ласковых рук. Если Вы начинаете «слышать» их мягкие шаги за спиной, ощущать игривые коготки, наслаждаться изящной непринужденностью походки, значит, Вы обрели талант тонкой настройки внимания.

Вторая ступень. *Вы учитесь гибко направлять созидательную силу, освобождаете запертые возможности.* На этой ступени Вы прорабатываете старые обиды и комплексы — эти жесткие ребра корсетов мешающие полной грудью дышать, эти кривые зеркала, извращающие отражение Ваших Побед.

Третья ступень. *Это преодоление страха нового. Разрешишь себе пробовать и узнавать, чувствовать и добиваться, совершенствоваться и обучаться — вот что такое уважение к творчеству, уважение к самому себе.*

Не надо допытываться — преподаватели не отмеряют общую ткань Системы по творческим этапам и шагам. Во время занятий в зале это не требуется. Вы будете наполнены до отказа. Но когда Вы останетесь одни, любая помощь станет путеводной нитью, утверждающей правильность пути.

Я делаю это на основании личного опыта, чтобы путь Вашей реки не превратился в затаенный рясной пруд. Чтобы он проходил по волшебным землям к вечному морю. Зная основные этапы. Вы сможете увидеть их в повседневной работе. Если сможете увидеть — значит, не побойтесь их использовать.

Вы пробовали съезжать на лыжах с торы?

Ощущение, когда Вы от спокойной сосредоточенности на вершине падаете в стремительность быстрой езды... Сначала замираете на вершине, окидываете взглядом трассу и — у-у-ух! Несетесь вниз! Это очень похоже на творческий полет, когда Вы становитесь Властелином пространства перемены.

*Время было бы наилучшим учителем,
не впадай ученики от старости в маразм...*

Однажды Али-Баба, оказавшись в чужой, стране, забрел на местное кладбище. На одной из плит он прочитал:

«Славный правитель этой, страны Султан Абд уль-Малик ибн Султан Абд уль-Муталлиб. Храбростью и делами прославил себя на всю страну и весь мир. Умер в возрасте трех лет».

Алибаба был потрясен.

— Как мог прославить себя и страну правитель, если покинул мир в возрасте трех лет? — спросил он смотрителя могил.

— Султан взошел на престол в возрасте двадцати пяти лет и правил страной сорок пять лет. Он умер, когда ему было семьдесят лет. Перед кончиной своей он завещал: «Двадцать моих лет ушло на молодость, семь лет отняло у меня ученье, двадцать лет занял сон, еще двадцать лет взяли у меня заботы и тревоги. Поэтому напишите на моем надгробии: «Он прожил всего три года».

— В таком случае, — промолвил Али-Баба, — на моей плите надо писать: «Али-Баба умер, не родившись!»

Тысячеструйным водопадом минуты и секунды низвергаются в пропасть и пропадают там навсегда. Их яркие жемчужины пропадают в семейных ссорах и служебных конфликтах, в которые Вы неразумно ввязываетесь. Ваше время замораживается в философских спорах, которые нисколько не помогают Вам жить.

Время исчезает, когда Вы как соляной столб глядите на Вашу проблему и при этом не спешите ее решать. Это классический урок гипноза, который устраивает не удав кролику, а Ваш страх — Вам. Пока Вы этого не поняли — страх будет Вашим руководителем.

Понимание будет *первым шагом к эффективному использованию «самого невозможного природного ресурса на Земле — Вашего личного времени!* Вы почувствуете, что оно дороже алмазов. Оно необходимо Вам до последней минутки целиком. Ради Вас самих — и ради улучшения жизни Вашего окружения. Так Вы меняете мир, принося в него доброту и силу, кристальную ясность и движение.

Вы живете в двадцать первом веке, третьем тысячелетии Новой Эры, и время сегодня приобретает совершенно другой смысл. Триста и сто лет назад, и даже в начале века жизнь не слишком отличалась. Менялась мода, появлялись забавные новинки вроде фотографии и кинематографа, но темп жизни оставался примерно одинаков. Это была максимальная скорость езды на лошади или первом автомобиле — что-то около 30-50 миль в час.

В наши дни все изменилось.

Пространство, свергнутое самолетом, телевизором и телефоном, исчезает. Интернет освободил Вас от нужды куда-либо идти. Мысль обрела высокую степень организации и, как следствие, стала очень быстрой.

Время на принятие решений сократилось.

Срок активной жизни увеличился.

Вы — современный человек. У Вас семья, заботы, работа, карьера... У Вашей бабушки не только внуки, но и личные планы! Прекрасно! Да здравствуют активные бабушки!

Однако что на практике?

Вы начинаете пять дел, но не заканчиваете даже одного. Болтаете в ущерб работе и не говорите единственной важной фразы. Не делаете одного нужного телефонного звонка. Не даете минуты спокойно подумать над проблемой, но для компенсации бездействия начинаете беспокоиться. Как будто это Вам поможет!

Проблема!

Внутренне Вы убеждены, что поможет!!!

Да, беспокойство очень «помогает» получить привет от язвы желудка. Вашими бушующими эмоциями решение будет отодвинуто как можно дальше, только и всего! И все это тратит, расходует, транжирит Ваше время, а Вы с этим согласны!..

Вам приходилось слышать, что дело требует времени, а хорошая потеха — еще больше времени? Что сломанная кость срастается за месяц и надо меньше двигать загипсованной ногой?

Наверняка слышали! И про черную кошку, и «пятницу тринадцатое». И можете по дереву постучать, плюнуть через девое плечо; А потом продолжаете обычную разболтанную жизнь.

Если все Ваши несусветные верования сгрести в одну кучу, будет гора выше пятиэтажного дома! Большинство из этого полная че-пу-ха!

Откуда известно? Из личного опыта!

Дорогой мой, я знаю, как паковать, спрессовывать и делать время максимально полным! Создавать время для глубокого отдыха и время для интенсивной работы. Выбирать удачный момент для начала дел и их продолжения. К тридцати одному году, то есть на сегодня, мне удалось спланировать, начать, продолжить и успешно завершить такое количество одновременных дел, что я стала экспертом в оптимизации процессов!

С пяти лет обучалась на скрипке (восемь лет шесть раз в неделю), училась в специальной английской школе, училась рисованию (этим я занималась сама сколько себя помню, но между делом экстерном закончила, художественную школу), В девятом классе параллельно год занималась медициной, затем выиграла несколько математических олимпиад. В университете получила специальность — радиофизик (и электроник). Работала аналитиком в области законодательства. Изучала логику юриспруденции. Затем была ученая степень по экономике. Занималась режиссурой, рекламой и PR. Осваивала карате и ушу, получила голубой пояс Вин Чун кунг-фу. Занималась живописью. Имею мастерскую степень по вышиванию китайской гладью. Создала два собственных и несколько сайтов на заказ. Пишу в журналы, газеты и независимые сайты!

Одновременно я веду несколько исследований. Подготовила основу и рисунки для будущих книг, и это все только начало.

Сколько раз я слышала: «Ты это не сможешь!», «На это надо двадцать четыре часа в сутки!», «Не знаешь — не берись», «Не твоего ума дело» и в качестве верхушки монумента безграничности идиотизма — фраза «Девушки так не поступают!»

Если у Вас есть желание и силы на его исполнение, расширяйте восприятие. И Вы обязательно увидите открытые пути и технологии достижения целей. Скоро мои исследования по организации потоков данных будут завершены, а результаты опубликованы отдельной книгой. В ней будет рассказано, как информация пакуется в мозг. Как сделать упаковку наиболее плотной. Как запустить три-пять процессов одновременно. Как включить в работу обе половины мозга — образную и логическую. Как сделать, чтобы они не мешали друг другу, И какие физиологические механизмы позволяют этого достичь. Исследования длиной пятнадцать лет, подтвержденные непрерывной практикой» яичным опытом и результатами.

Но Вам сейчас не это нужно. Вы решаете задачу построения фундамента — восстановления здоровья и возрождения себя как творческой Личности. Вы проходите подготовительный этап, на котором желательно убрать ненужные тормоза.

— Какие тормоза? — вдруг проснулись Вы.

Какие!..

Ну хорошо! В первую очередь это Ваши сомнения и неуверенность, которые надо увидеть, понять, принять как факт и от которых надо постепенно избавляться! От сомнений и неуверенности помогает четкое знание и внутренний настрой. От неорганизованности — спасают технологии порядка в голове. От траты времени и денег... Вы знаете, что эти две величины взаимно связаны? Деньги — это материализованное время, выражение ценности Вашей минуты. Поэтому от растраты времени и денег помогает умение чувствовать приоритет и правильный момент, чему Вы уже начали полегонечку учиться!

Знание жизненных стратегий, возможностей и приемов ведения переговоров. Узнавание ситуаций и выискивание в них жемчужного зерна... Да! Именно так!

Иногда Вы мучаетесь оттого, что горошина под матрацем мешает Вам мирно дремать всю Вашу жизнь. Мешает спать... Мешает проспать неповторимую жизнь? Так значит, это не

вредная горошина, а полезный будильник? Или это прекрасная розово-кремовая жемчужина счастья, которую так легко получить? Надо только приподнять матрац, а с матраца зад?!

Или горошиной Вас проверяют как принцессу?..

Ваш жизненный путь — это четкий пунктир уроков, которые надо правильно понять и таким образом избавиться от повторов навсегда!

Несколько любимых ошибок удаляют Вас от цели. Хотите ли Вы увидеть их, понять и устранить?..

Хотите или нет?!

Хотите или нет — Вы начали это делать! На протяжении последних двухсот страниц Вы только тем и занимались. Спасибо!

Послесловие

Дорогой читатель! Я рада, что Вы начали и продолжаете путь совершенствования себя. Каждая ступенька на пути может преподнести Вам особенные дары.

Система Норбекова предлагает отличное решение, превосходно взвешенную и обоснованную программу самовосстановления. В отличие от многих систем она адаптирована для применения современным человеком и пришла очень своевременно. Моя помощь Системе Норбекова состоит в курировании Форума на официальном сайте www.norbekov.com, так же как и в написании этой книги.

Как видите, книга получилась отнюдь не тонкой! Однако в нее не вошло и половины подготовленных материалов. Поэтому — прошу любить и жаловать!

Вам светит второй том по этой теме! Это неудивительно — ведь между двух ушей находится не только мозг, но и весь Вы целиком — единственная и неповторимая личность! А писать о Вас можно много и с удовольствием!

Кроме того, в настоящий момент я завершаю книгу о технологии работы над проблемами. Будут книги о красоте — их планы уже написаны и материалы подобраны.

Книга о контроле над событиями — она пойдет под названием, содержащим секретное слово «Режиссер».

В течение ряда лет я наблюдала странное явление — очень способные люди испытывают сложности и не могут представить себя, скажем, в ситуации приема на работу или обсуждения проекта. Поэтому я планирую написать книгу о рекламе — и саморекламе — в самых лучших и полезных смыслах этих слов. Для чего? Чтобы Вы могли показать свои достоинства, ограничить алмазы Ваших способностей и создать для них наилучшую оправу!

Отдельной темой будут книги моего Учителя — Хвинь Нгок Ана, патриарха школы боевых искусств (сайт www.vietwingchun.com). Это будут книги о воле и способах ее развития, а также книги о стратегии — искусстве мыслить и побеждать на каждый день. Знания эти получены из первоисточника, и потому их достойное представление я считаю одной из важных своих задач.

Ваши вопросы, предложения и пожелания присылайте мне на любой из моих сайтов www.2a.ru (или www.2agroup.com), на которых для Вас также открыты Форумы. Все мои книги будут заявлены на этих сайтах, чтобы оградить Вас от подделок и суррогатов, не принадлежащих моему перу.

А сейчас, дорогой читатель, я хочу попрощаться с Вами до следующих встреч!

Желаю Вам здоровья и процветания, силы и легкости, воли и трепетной эмоции, которые Вы сможете направить на свое благо!

Желаю Вам счастья! АННА

