

**Владимир Довгань**

# **Новая жизнь за 7 дней**

Калуга  
2011

ББК 74.200  
Д 58

Книга публикуется в авторской редакции

**Довгань В.**  
Д 58 Новая жизнь за 7 дней – Калуга: ГП Облиздат,  
2011. – 128 с.

ББК 74.200

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-89653-236-1

© Довгань В., 2011

## Моя любимая мама Раиса Васильевна



Я самый счастливый человек, потому что у меня самая любящая, самая мудрая мама на свете!

Дорогая Мама, ты первая поверила в мое величие. Твоя вера на протяжении всей моей непростой жизни давала мне силы и согревала мое сердце любовью.

## Мой дорогой папа Виктор Семенович



Дорогой Папа, ты самый великий отец на свете!

Все, чего я в жизни достиг, я добился только благодаря тебе! Я искренне прошу прощения за все обиды, которые я тебе причинил.

Знай, я очень сильно тебя люблю!

## Мои дорогие мама и папа



Если бы дети выбирали своих родителей, я бы из всех богатейших королей, умнейших ученых, из всех родителей на свете выбрал бы только вас, мои дорогие папа и мама! Для меня лучше вас в мире нет никого. Вы самые любимые и дорогие родители на свете!

## Оглавление

<b>Глава 1.</b> Идите самой короткой дорогой к своему счастью . . . . .	<b>7</b>
<b>Глава 2.</b> Быстрее открывайте в себе талант . . . . .	<b>32</b>
<b>Глава 3.</b> Мои мысли – чертежи моего будущего . . . .	<b>47</b>
<b>Глава 4.</b> Поменяйте плохие программы на хорошие	<b>65</b>
<b>Глава 5.</b> Бегите от энергетических вампиров. . . . .	<b>85</b>
<b>Глава 6.</b> В здоровом теле - здоровый дух . . . . .	<b>106</b>
<b>Глава 7.</b> Ваш смех – это Ваше счастье . . . . .	<b>146</b>
<b>Глава 8.</b> Зачем делать хорошо то, что совсем делать не надо? . . . . .	<b>159</b>

## **Глава 1.**

### **Идите самой короткой дорогой к своему счастью**

Надеюсь, дорогой читатель, Вы не ездите в магазин на лошади, скорее всего, Вы, чтобы добраться до нужного места, используете автобус, троллейбус, автомобиль. Наш путь к счастью, радости, богатству, любви - точно такой же путь, как перемещение Вашего тела из дома в магазин. Только в психологии до сих пор вместо автомобилей ездили на ослах. Настало время научных открытий.

Когда Вы проголодались, чтобы добраться до холодильника, Вы делаете несколько шагов. Чтобы утолить голод своего тела, Вам необходимо подняться, сделать несколько шагов, открыть холодильник, достать еду и зарядить свое тело энергией. Точно так же можно прийти к счастью, радости, богатству и любви. Необходимо сделать всего лишь несколько шагов.

Не будем тратить, дорогой друг, время на болтовню, мысленно встаем и делаем первый шаг к новой прекрасной жизни, а точнее, первое осознание. Даже не осознание, а настоящую революцию. До этого момента человечество и люди были уверены - чтобы изменить жизнь к лучшему, необхо-

димо искоренить недостатки, победить слабые стороны. В этом и была главная ошибка. Обратите внимание, дорогой друг, люди всю жизнь боролись со своими слабостями, недостатками, всю жизнь пытались улучшить слабые стороны своей личности, и ничего в жизни не менялось. Революционный подход заключается в том, чтобы концентрироваться на своих сильных сторонах. Революция заключается в том, чтобы прекратить уделять время и силы негативному, а переключить всю энергию на позитивные стороны своего характера.

Закончилась глупая, бессмысленная эпоха борьбы с недостатками. Наступает новая, светлая, прекрасная эра человечества под названием «Развитие позитивной ментальности» или «Развитие позитивной силы». В нашей команде EDELSTAR есть такая мудрая пословица: «Если дать силу дерьму, получишь много дерьма. Если дать силу силе – получишь много силы». Этот мудрый закон применим абсолютно в любом масштабе.

**Если рассмотреть человека, его судьбу..** Человек, который концентрируется на своих недостатках, слабостях, не может стать сильнее, счастливее, ведь он всю свою энергию отдает слабости и от этого становится еще слабее.



**Если рассмотреть семью, которая пытается сохранить брак...** Бедолаги уверены, что если им удастся избавиться от негативных моментов в их совместной жизни, они сохраняют семью. Получается все ровно наоборот. Муж с женой, уделяя время негативным моментам в их совместной жизни, делают свою совместную жизнь еще более негативной.

**Так же и родители,** пытаясь помочь своим детям, вместо того чтобы усилить их сильные стороны, их таланты, концентрируют свое внимание на недостатках своих детей, пытаются их исправить, а на самом деле программируют своих детей на недостатки. Родители, которые концентрируются на слабых сторонах личности своих детей, внушают тем самым им еще большую неуверенность. Их несчастные дети чем больше слышат о своих недостатках, тем больше думают, что они слабые, неполноценные. Если в воспитании детей родители уделяют внимание недостаткам, слабым сторонам личности своих детей, они получают много слабости, развивая в своих детях большие комплексы вместо того, чтобы развивать большую силу.

**Тот же закон действует в бизнесе.** Если руководитель концентрируется на слабых сотрудниках, на

слабых сторонах своих подчиненных, то организация становится слабой. Она не выдержит конкуренции и разорится.

**То же самое и в государстве.** Если руководство страны постоянно уделяет внимание проблемам, негативным новостям, катастрофам, то и страна с такими руководителями уверенным шагом идет к катастрофам и проблемам. Умные же правители, умные политики ставят перед народом большие цели, большие мечты, концентрируют внимание людей на светлом будущем, на лучших людях в своей стране, на лучших достижениях, тем самым ведут свои народы к успеху, богатству и процветанию.

Почему, дорогой читатель, так важно переключить свое внимание с негатива на позитив, почему так важно переключить свои мысли с недостатков на сильные стороны Вашей личности? Все просто. Ваши мысли — это чертежи Вашего будущего. Каждая мысль сегодня — это Ваша жизнь завтра. Сегодня Вы находитесь там, куда привели Вас вчерашние мысли, завтра Вы будете находиться там, куда приведут Вас сегодняшние мысли. Революция заключается в том, чтобы прекратить думать о негативе, а переключиться на позитивные мысли. Конечно, полностью переключиться не получится, но к этому надо стремиться.

Чтобы создать свою новую жизнь, не требуется больших усилий. Требуется поступать разумно, осознанно. Обратите внимание, сколько вокруг нас бедных людей. Сколько вокруг нас больных людей, несчастных людей, одиноких, страдающих. Это происходит потому, что они неправильно действуют. Они не знают о величайшей революции в области психологии, которая может мгновенно изменить жизнь любого человека – подчеркиваю, без больших усилий.

**Внимание!** Запомните одну простую истину: в один и тот же момент времени Вы можете думать или о позитиве, или о негативе. Вы не можете одновременно в своем сознании держать негативную и позитивную мысль. Вы или переживаете, грустите, расстраиваетесь, или смеетесь, веселитесь, радуетесь. В один и тот же миг времени Вы не можете думать о нищете, страданиях и мечтать о богатстве, успехе и счастье. Выбор, о чем думать, о чем размышлять, принадлежит только Вам.

До сегодняшнего момента большинство людей на Земле боролись со своими недостатками, пытались улучшить свою жизнь, а на самом деле только ее ухудшали, ведь каждая Ваша мысль – это чертеж Вашего будущего. Думая о своих недостатках, о своих слабых сторонах, о неудачах, че-

ловек создает чертежи будущих неудач, поражений. Этот великий закон работает на всех уровнях. На уровне личности, на уровне семьи, на уровне отношений мужа и жены, на уровне отношений «родители-ребенок», на уровне фирмы, на уровне государства. Неосознанное человечество не может понять простой истины – чем больше внимания уделяешь негативу, тем больше негатива получаешь в будущем.

Надо научиться поступать наоборот: все свое время, все свои силы концентрировать на сильных сторонах Вашего характера, Вашей личности, тем самым наполнять свое сознание позитивными, сильными, светлыми мыслями, и как следствие, создавать позитивную, светлую, счастливую жизнь. Сказать это легко. Понять это тоже очень легко. Так почему же воплотить в жизнь это сложно? А для обычных неосознанных людей изменить свою жизнь просто невозможно. Большинству людей не хватает самостоятельности в своих размышлениях, не хватает индивидуальности мысли. Большинство людей абсолютно уверены, что многомиллионная, многомиллиардная толпа поступает правильно. Большинство наивных людей, простаков даже не предполагают, что большинство их сограждан могут ошибаться.

Почему происходит это массовое заблуждение? Все очень просто – сотни тысяч лет наши предки, наши пращуры выживали толпой. Они вместе охотились за крупными животными, которых в одиночку победить невозможно. Они вместе защищались от сильных хищников, они вместе сражались за свою территорию. Тысячи лет, долгие тысячи лет человек в одиночку не мог жить. Ведь не может жить без муравейника один муравьишка. Не может жить без улья пчела. Так и наши предки не могли жить самостоятельно. И так было тысячи, тысячи лет. За тысячи лет в наших генах накопился опыт совместного выживания. Опыт, который мы часто называем «стадное чувство».

То, что стадное чувство есть в каждом человеке, очень легко доказать. Ученые во многих странах делали один и тот же эксперимент, результаты везде были одинаковы. Для эксперимента выбирали многолюдную улицу. В час пик на многолюдной улице останавливался человек и смотрел на небо. Спешащие по делам люди не обращали на него внимания. Как будто вода в реке, люди оглябали остановившегося человека, не обращая на него никакого внимания. Затем рядом с этим человеком останавливался еще один участник эксперимента и также смотрел вверх. Пешеходы обходили двух ненормальных людей, не обращая

на них внимания. К этим двум людям ученые постоянно добавляли по одному человеку. И вот когда набиралась критическая масса людей, стоящих с высоко поднятыми головами, что-то рассматривающих в небе, буквально все прохожие останавливались и поднимали голову к небу... Срабатывало стадное чувство. У каждого прохожего были свои дела, они куда-то спешили. Но если толпа останавливается и смотрит в небо, какая-то неведомая сила останавливала всех прохожих, и они также смотрели в небо.

Этот очень простой и яркий эксперимент доказывает, что где-то глубоко в нас живет стадное чувство. Чтобы Вам, дорогой друг, за 7 дней изменить свою жизнь, необходимо отключить это стадное чувство. Сегодня Вы можете спокойно поступать так, как Вы считаете нужным. Сегодня Вы можете идти против течения, думать самостоятельно, и это пойдет Вам только на пользу. Но предупреждаю, дорогой друг, сделать это очень, очень, очень сложно. Идти своим путем — это привилегия осознанных, мудрых, думающих людей. Быть самим собой — это величайшее счастье, которое доступно немногим, но именно осознанные люди, думающие самостоятельно, и добиваются большого успеха.

Доказать это легко. Так как богатых, счастливых, здоровых людей на Земле очень мало, а бедных, больных, несчастных, неосознанных очень много, легко сделать вывод: если ты идешь с серой, неосознанной толпой, то ты идешь к бедности, болезням и страданиям. Для того чтобы быть богатым, счастливым, здоровым, необходимо идти своей дорогой. Необходимо научиться думать самостоятельно. Поначалу это страшно. Одна только мысль - идти против течения серой массы - вызывает страх и ужас. Я всегда учу себя и своих учеников простой истине: «Если хочешь быть успешным — научись думать не как все, поступать не как все, говорить не как все». Потому что если ты делаешь все, как все, как твое окружение, то и твоя жизнь будет такой же, как у всех, как у большинства.

Если Вы, дорогой читатель, когда-нибудь слышали о финансовом гении №1 в мире Уоррене Баффете, то Вы знаете, что его состояние равняется 48 миллиардам долларов. Если же Вы не знаете историю успеха величайшего финансиста всех времен и народов, я с удовольствием Вам ее расскажу. Его судьба, его успех — яркое доказательство того, что надо идти своим путем. Необходимо самостоятельно думать, необходимо для большого успеха идти против течения.

Уоррен Баффет прославился тем, что, став самым богатым человеком в мире, заработав сказочное богатство, он продолжает вести простой скромный образ жизни. Живет в провинциальном поселке в штате Оклахома, в маленьком скромном доме, который он купил 50 лет назад, ездит на старом автомобиле и дорогой высокой кухне предпочитает простые гамбургеры.

Уоррен Баффет давно стал легендой, его высказывания меняют цены на мировых рынках. За его словами следит весь финансовый мир планеты. Путь к сверхбогатству он начал со 100 долларов. Сегодня он владеет большими пакетами акций таких знаменитых компаний, как Coca-Cola, Gillette, Wrigley. Недавно за свои финансовые отчеты он был удостоен Пулитцеровской премии как литератор. Фразы из его финансовых отчетов мгновенно становятся всемирными афоризмами. Например, когда лопнул первый финансовый пузырь IT-компаний, Баффет очень точно заметил: «Да, погуляли хорошо, похмелье будет долгим и тяжелым». Когда разразился последний мировой кризис, он точно заметил, имея в виду ложные финансовые отчеты: «Наступил отлив, теперь все увидят, кто пошел купаться без плавок». Про Уолл-стрит Баффет говорит так: «Это то место, куда люди, добившиеся успеха, приезжают на



роллс-ройсах, чтобы спросить совет у тех, кто приехал туда на метро».

Акции его финансового фонда когда-то стоили 17 долларов. Сегодня они стоят больше 50 000 долларов, и их никто не продает, потому что они всегда дорожают. Баффет знаменит не только своим сказочным богатством, мудростью, но и тем, что все свои 48 миллиардов долларов он передал в благотворительный фонд. Как настоящий мудрец, он не оставил детям наследство, потому что он уверен, что незаработанные деньги приносят несчастье. В прошлом году Баффет обратился ко всем богатым людям Америки с просьбой 50% своих миллиардов отдать бедным людям. Десятки богатейших людей Америки откликнулись на его призыв и передали половину своего состояния бедным людям. К сожалению, никто из российских миллиардеров не услышал великого мудреца, но и природа заработанных денег у российских миллиардеров совершенно другая, чем у американских. Успех Уоррена Баффета доказывает, что, чем бы Вы ни занимались, важно иметь свою точку зрения, важно идти своим путем.

Тысячи профессиональных, самых опытных финансистов в мире поступают одинаково. Миллионы профессионалов в области финансов знают – чтобы

уменьшить риски, необходимо деньги разложить по разным корзинам. Помните старую русскую поговорку – «не клади яйца в одну корзину»? Согласно этой мудрости, миллионы финансистов вкладывают свои денежки в сотни разных компаний, в сотни разных корзин с расчетом на то, что если какая-то компания разорится, то в других компаниях деньги сохранятся. Так поступает абсолютное профессиональное большинство, но только не Баффет. Он всегда инвестировал в очень маленькое количество компаний и всегда показывал самые лучшие стабильные финансовые результаты. Миллионы профессиональных финансистов зарабатывают деньги на колебаниях рынка. Рынок пошел вверх, то есть стоимость акций увеличивается, они их продают – акции зарабатывают прибыль. Рынок пошел вниз, стоимость акций уменьшается, они быстро покупают дешевые акции, чтобы заработать впоследствии на их росте. С точки зрения логики и здравого смысла это разумно и логично. Но Уоррен Баффет придерживается собственной точки зрения. Он считает, что вкладывать нужно в компании, будущее которых можно предвидеть на 20 лет вперед. Мы с Вами, дорогой читатель, скорее всего, не профессионалы в области финансов. Но совершенно очевидно – номер один в финансовом мире Уоррен Баффет поступает не так, как все. Он вкладывает деньги на

20-40 лет и не прыгает от нетерпения, как ребенок в магазине игрушек. Все финансисты знают, что Уоррен Баффет – самый успешный, самый богатый финансист в мире. Почему они не могут поступать так, как поступает он? Потому что для этого нужно иметь смелость, осознанность и мужество. Намного проще поступать так, как поступают миллионы, даже зная, что можно поступать по-другому.

Дорогой читатель, чтобы воспользоваться очевидными плодами революции в области психологии, важно идти своим путем. Ведь очевиден и понятен смысл открытия: «Уделяйте как можно больше времени сильным сторонам своего характера и как можно меньше времени уделяйте своим слабостям».

Ваши мысли – Ваши чертежи. Чем больше времени Вы уделяете позитивным мыслям, тем больше позитивных событий произойдет в Вашей жизни в будущем. Логично, просто и понятно. Но пойти по пути здравого смысла для большинства людей практически невозможно, потому что магнетизм неосознанной толпы, страх быть белой вороной настолько сильно воздействует на нашу психику, что знать, как прийти к успеху, недостаточно. Необходимо мужество, воля, чтобы пойти своим

путем, так как воздействие серой неосознанной толпы колоссально. Ведь когда люди поступают как все, это снимает с них ответственность за принятые решения. Когда обычные люди поступают как все, им не так страшно, потому что ими управляет инстинкт толпы...

Но сегодня он не работает. Сегодня инстинкт толпы ведет нас в пропасть, ведет нас к катастрофе, именно неосознанная толпа рубит сук, на котором сидит. Именно неосознанная толпа уничтожает леса, природу, реки. Именно неосознанная толпа уничтожает хрупкую воздушную атмосферу. И неосознанной серой толпе кажется, что по-другому нельзя, ведь все так делают! А если все так делают, значит, это нормально!

Вы, наверное, часто видели такую картину — когда в компании появляется абсолютный трезвенник и говорит окружающим, что он не употребляет алкоголь, пьющая компания смотрит на него как на идиота. Пьющие неосознанные люди смотрят на непьющего человека как на больного или подлеца. «Если ты не пьешь, — говорят они, — ты или больной, или подлец». И никому в голову в пьющей компании не может прийти, что алкоголь убивает нашу душу, алкоголь убивает наш разум, нашу иммунную систему, наше потомство,

генетику, алкоголь убивает наш род. Вся пьющая толпа абсолютно уверена, что они поступают правильно, а непьющий человек – дурак, больной или подлец. Хотя на самом деле дураками являются именно пьющие люди.

Знать, как стать богатым, успешным, здоровым, счастливым за 7 дней – не достаточно. Очень важно набраться мужества, здравого смысла, чтобы пойти путем истины. Мне, дорогой читатель, помог в этом, дал мужество идти своим путем мой самый любимый святой – преподобный Сергей Радонежский.

Удивительное событие со мной произошло в 1993 году. В нашей многострадальной стране был очередной кризис. Вокруг все рушилось. Очередная политическая реформа привела к разорению. Бездарные, безответственные политики, руководители нашей страны в очередной раз нанесли удар по нашей промышленности, экономике и здравому смыслу. Я с болью в сердце и со слезами на глазах наблюдал, как рушилось все вокруг. Глупые и подлые решения приводили к тому, что закрывались тысячами заводы, люди миллионами падали в пропасть нищеты. Просыпаясь каждое утро, мы не знали, какую очередную подлость совершат руководители нашей страны. Была полная

неопределенность, хаос. В то время, в начале 90-х, нашей страной правили неопределенность, нестабильность и мракобесие...

Я был тогда неопытным молодым предпринимателем, и передо мной, как и перед многими, стоял трудный выбор – вкладывать силы, деньги, время в развитие или переждать смутные времена. Что сделать? Как поступить? Впереди была полная неопределенность. Будущее было спрятано за непроглядным мраком. Как мне поступить? Ведь на моих плечах лежала огромная ответственность за трудовой коллектив, за моих родителей, близких. От моих решений, от моей веры зависело будущее тысяч людей.

В этот непростой период я поехал «зарядить аккумуляторы» к своему любимому святому Сергию Радонежскому. Прекрасный солнечный день. У входа в Лавру меня встретил высокий стройный мужчина, облаченный в черную рясу. Большая красивая борода придавала моему экскурсоводу особую мудрость. Привычным голосом мой спутник начал рассказывать мне о том, в каком году, на какие деньги был построен один из храмов великолепного архитектурного наследия. В этот момент мне показалось достаточно странным говорить об архитектуре, мне хотелось как можно больше узнать о моем

любимом святом — Сергии Радонежском. Я вежливо попросил своего спутника рассказать мне как можно больше о величайшем святом. Но мой экскурсовод как будто не услышал моей скромной просьбы. Он продолжал грузить меня датами, цифрами, именами, событиями, каким-то бесконечным потоком историческо-туристической информации. Мне неудобно было прерывать моего спутника, я лишь еще раз про себя удивился: «Господи, о чем он говорит? Какое это имеет значение, когда мы находимся в духовном сердце России?» Глядя на своего экскурсовода, я его уже не слышал. Чтобы не обижать его, я включил свой слух и слушал свое сердце. Находясь среди людей, я был один. Я обратился к Богу: «Господи, как я хочу больше узнать о Сергии Радонежском!» И в этот момент я услышал невероятно сильный, красивый, светлый голос: «Иди своим путем!» Произошло настоящее чудо, голос был настолько сильный, мощный, светлый! Я почувствовал в этот момент колоссальную энергию, мое тело покрылось мурашками, дыхание замерло, сердце забилося быстрее в два раза. Мое сердце и душу охватило удивление, радость и страх. Мой собеседник продолжал что-то говорить. Он говорил, говорил, жестикулировал руками, снова говорил, я же, а вернее, моя душа и сердце соприкоснулись с величием бессмертия, с вечностью.

Через какое-то время я пришел в себя и сказал себе: «Не может быть!» Мне почудилось, привиделось, показалось! С расширенными глазами, ошарашенный, я автоматически шел за моим экскурсоводом, и мы спустились в подземный храм, где под низкими сводами, в полумраке находились два саркофага митрополитов нашей церкви. Мой провожатый продолжал говорить, говорить.... А я в этот момент опять остался один со своими мыслями. «Странно, – подумал я, – Сергей Радонежский ходил в скромной одежде, носил воду своим братьям-монахам, рубил дрова, не имел ничего лишнего. При жизни останавливал войны между князьями, будучи простым игуменом, он много раз спасал Русь. Его уже в живых нет 5 столетий, и на протяжении всего этого времени он продолжает помогать людям». К его святым мощам каждый день на протяжении столетий приходят тысячи страждущих, и он им помогает. Он при жизни был простым, доступным человеком. Уйдя из жизни, он остался таким же доступным и открытым святым. «Странно, – подумал я, – при жизни митрополиты были окружены заботой большого количества людей. Они ходили в дорогих одеждах, их одежды были расшиты огромным количеством сверкающих камней. Много-много часов, а может быть, лет мастера потратили, чтобы расшить их одежды золотыми нитями. Вокруг них много



охраны, церковного начальства. При жизни они не были такими доступными и простыми, как Сергей Радонежский, и после смерти они покоятся в тишине, в отдельном подземном храме. При жизни митрополиты были большими начальниками, принимали важные решения, у них была огромная власть, привилегии. Мой любимый святой Сергей Радонежский не имел ничего, кроме великой веры, простой еды, жил далеко от города, от суеты, но о нем знал весь мир. О нем знали в Иерусалиме, в Вавилоне, к нему приходили на поклон князья, просили благословения на битву».

И только я об этом подумал, как я вновь услышал громкий, наполненный великой силой голос: «Иди своим путем!» И вновь мое сердце забилося чаще, дыхание остановилось, по телу пошла мощная светлая энергия, время остановилась. Я никогда в жизни не слышал такого мощного, сильного, доброго, светлого голоса. Теперь уж я точно знал, что мне не почудилось, я был абсолютно уверен, что я нахожусь в здравом уме и рассудке.

А мой экскурсовод продолжал говорить, говорить и говорить. Я из уважения продолжал делать вид, что слушаю его. Мы подошли к самому главному месту Лавры. Подошли и остановились около святых мощей великого Сергия Радонежского. В

этот момент для меня остановилось время, исчезло пространство. Я вежливо попросил своего спутника оставить меня одного. Машинально, автоматически я поблагодарил его, но даже в этот момент, когда я произносил добрые, благодарственные слова, я все равно находился один.

Я постарался найти такое место, чтобы не мешать верующим, страждущим, скромно прижавшись, я благодарил Бога за то, что у меня есть возможность учиться, брать пример у великого святого. Я с восхищением наблюдал, как сотни, тысячи людей, потерявших силы, надежду, веру, приближаясь к святым мощам с молитвой, как будто заново рождались. И я понимал, что этим людям, этим несчастным в жизни не у кого просить помощи. Может быть, им врачи сказали, что их состояние тяжелое, и они ничем не могут помочь. Так часто бывает. К Сергию Радонежскому приезжают люди с неизлечимыми болезнями, и он им помогает. Есть много свидетельств того, что после посещения великого святого люди сдают анализы, проходят обследования, и врачи разводят удивленно руками: «Произошло чудо, вы абсолютно здоровы!»

Мало кто сегодня вспоминает, что Сергей Радонежский возродил и спас Россию. Во главе с Лже-

дмитрием в Россию пришло тридцатитысячное войско поляков. Они захватили Москву. Лжедмитрий, управляемый польской знатью, захватил трон. Государственное сердце России перестало биться. Не было больше министерства иностранных дел, фактически не было больше самостоятельной России, а вот духовное сердце России продолжало биться. Именно из монастыря, основанного Сергием Радонежским, рассылались монахами письма и воззвания к возрождению России. Такое письмо попало к Минину и Пожарскому, после чего они собрали ополчение и выгнали из Москвы поляков. Все мы помним Минина и Пожарского, на Красной помощи этим замечательным героям стоит красивый бронзовый памятник. Но мы как-то забываем, что в эти смутные времена именно духовное сердце, именно духовное наследие Сергия Радонежского сохранило Россию.

Я стоял, преклонив голову, мое сердце было наполнено благодатью, спокойствием и благодарностью. Я вспомнил, как во время Куликовской битвы Сергей Радонежский молился и поминал погибших русских богатырей. Несмотря на то, что он сам находился далеко-далеко от поля битвы, он на расстоянии своей верой, своим духом поддерживал спасителей Отечества. Он на расстоянии видел битву и видел тех, кто погибал за Отчизну. И в этот

же момент он молился за души погибших, произнося их имена.

Я стоял и размышлял – как многое может дать миллионам людей, истории один простой человек, стремящийся к вере, к чистоте души. У Сергия Радонежского не было войска, у него не было административной власти. Он ходил в простой одежде. Он ел простую еду. Но для миллионов людей, для России он сделал больше, чем все цари, вместе взятые. Он сделал больше, чем все полководцы. Я стоял и с восхищением думал – сколько может сделать одна душа, одно чистое сердце, наполненное верой и светом. И в этот момент я опять услышал: «Иди своим путем!»

Я счастливый человек, мне посчастливилось получить благословение, получить мудрость от моего любимого святого. С этого исторического для меня события моя жизнь очень сильно изменилась. Именно Сергей Радонежский дал мне силы идти своим путем. И когда я принимал решение полностью отказаться от алкоголя, хотя все мои друзья, все родственники выпивали, и было очень тяжело неокрепшему духом молодому человеку пойти против этой пагубной традиции, мне было очень легко, потому что в душе я слышал голос: «Иди своим путем!» Часто, очень часто мне приходилось в

жизни принимать решения, делать не как все, думать по-другому, говорить по-другому. Было очень тяжело. Но я всегда слышал и слышу голос: «Иди своим путем!»

За свою насыщенную педагогическую жизнь я провел сотни тренингов, мастер-классов, семинаров. Через мои мастер-классы прошли более 300 тысяч человек. Опираясь на практический опыт и на реальные успешные результаты тысяч учеников, я призываю Вас, дорогой читатель, идти своим путем. Я призываю Вас, дорогой читатель, сконцентрировать все свое внимание, все свое время, все свои усилия на своих сильных качествах личности. И если речь идет о Вашей семье, концентрируйтесь и научите концентрировать внимание всех Ваших родных и близких на позитивных моментах Вашей жизни, на позитивных сторонах Вашего брака. И сделайте все, чтобы как можно меньше уделять времени слабостям, негативу. Это очень разумно.

Каждый из нас от рождения наделен талантами. Они есть у каждого, абсолютно у каждого человека. Просто до этого момента общество концентрировалось на наших недостатках. Родители и школа призывали нас избавиться от недостатков. Все внимание в нашей жизни было направлено на то, чтобы искоренить слабые стороны нашей лично-

сти. Мы боролись всю жизнь с недостатками... Мы заблуждались.

Стоп! Настало время развития сильных сторон нашей личности, наших отношений, нашей семьи, нашей команды. Теперь Вы точно знаете – если Вы даете силу дерьму, то получится очень много дерьма. Если Вы даете силу силе, то получится очень много силы.

Мы все с Вами очень разные. Нет ни одного похожего человека за всю историю человечества. Нельзя ко всем людям применять одни и те же методы развития личности. Это все равно, что рекомендовать всем людям носить сорок шестой размер обуви. Согласитесь, как глупо выглядел бы мир, если бы в обувных магазинах для мужчин, женщин и детей продавали только сорок шестой размер обуви. Почему такого не происходит? Да потому что ноги у людей разные! Размеры ступни разные. Что уж говорить о наших способностях, о наших душах, о нашем интеллекте. Самое смешное, что лжемудрецы, слепые неосознанные учителя так и поступают – они рекомендуют всем людям одно и то же. Они рекомендуют людям бороться со своими недостатками, со своими слабостями. Тем самым они искренне верят, что делают нас сильнее. Если Вы спросите у этих наивных людей, почему они не рекомендуют

всем жителям планеты носить сорок шестой размер обуви, почему они не рекомендуют всем обувным компаниям шить только сорок шестой размер, такие «мудрецы» посмотрят на Вас, как на сумасшедшего. Но в то же время они дают всем одни и те же советы. Согласитесь, нелепо, смешно и странно.

Именно так живет неосознанное большинство. Кто же командует неосознанным большинством? Конечно, глупость. Именно глупость дирижирует миллионами людей, именно глупость создает страдания, именно глупость порождает столько мучений и болезней. Первый шаг к новой жизни – а ее создать очень легко – состоит в том, чтобы переключиться. Раз и навсегда переключить свое внимание на сильные стороны Вашей души, на сильные стороны Вашей личности. Найти их, развивать их, концентрироваться на них. Именно такой подход позволит Вам изменить свою жизнь.

Закон простой – если ты делаешь то же самое, что делают другие, то и твоя жизнь будет точно такой же, как и у всех других. Закон гласит – если ты поступаешь как большинство, то и результат будет, как у большинства. Если ты думаешь, как большинство, то и жизнь у тебя будет, как у большинства.

## Глава 2. Быстрее открывайте в себе талант

Дорогой друг, Вы когда-нибудь задумывались, о чем больше всего сожалеют умирающие люди? Одна женщина проработала много лет в хосписе - есть в мире такие заведения, где умирают безнадежно больные люди. Эта женщина старалась облегчить последние мгновения жизни умирающих людей. Когда-нибудь и нам с Вами, дорогой друг, предстоит умирать и когда-нибудь, возможно, мы зададим себе вопрос: «О чем я больше всего жалею в жизни?»

Чтобы не было мучительно больно и горько, давайте вместе обратим внимание на самое большое, самое часто встречающееся сожаление умирающих людей: «Я жил не так, как хотел. Я жил так, как хотели другие. Мне не хватило мужества жить так, как я хотел». Самое большое разочарование в жизни — сожаление перед смертью: «Я жил не так, как хотел».

Каждый человек рождается талантливым, у каждого человека есть способности, абсолютно у каждого человека есть сильные стороны его личности. Но трагедия заключается в том, что родители, вместо того чтобы признать, что родился особый чело-



век, не похожий на них, делают несчастными своих детей. Они пытаются воспитывать детей, как воспитывали их самих. А на самом деле, необходимо всем родителям во всем мире набраться простой мудрости, здравого смысла и понимания, что дети рождаются уже личностями со своими талантами, характером, со своей судьбой. И самая главная задача родителей – не мешать им, не ломать их, не калечить, а просто помочь им найти свой путь.

Почему большинство людей не раскрывают свой талант? Да потому, что сама система образования - детские сады, школы, университеты – все построено так, чтобы из личности, из свободных людей делать рабов, ведь рабами легче управлять. Современная школа, современные учебные заведения как будто специально созданы для того, чтобы задушить в человеке его сильные стороны, задушить его таланты, задушить его счастье. Всех детей в школе, а потом в институте заставляют ходить в ботинках одного размера. У тех детей, у которых нога большая и не вмещается в глупый стандарт, от боли выступают слезы. Их ведут в школу с одной целью – чтобы они мучались и плакали. У тех же детей, у которых ножка меньше заданного стандарта обуви - наоборот, обувь мешает им ходить, натирает мозоли - они падают и тоже плачут. Их тоже заставляют идти в скучную школу.

Никто сегодня не будет отрицать, что более скучного места на Земле, чем современные школы, найти невозможно. Почему это происходит? А потому что современные школы созданы для того, чтобы задушить индивидуальность, а значит, задушить и таланты ребенка. Современную школу можно сравнить с кладбищем потерянных надежд. С кладбищем потерянных талантов. Обратите внимание, дорогой друг! Как только мы пытаемся представить, как дети, школьники, студенты ходят в одинаковой обуви, у нас это вызывает возмущение, удивление и смех. Но ведь детская душа, таланты, интеллект еще более разнообразны, чем детские ножи.

В обувных магазинах продается два десятка размеров обуви. То есть, если прийти в обувной магазин и купить все размеры обуви, то обязательно будет такой размер, который можно носить, который будет подходить человеку. Но разнообразие человеческих талантов, душ, особенностей интеллекта, характера бесконечно. Если людей с одинаковыми ногами можно в мире найти миллионы, то невозможно найти двух одинаковых людей с одинаковыми талантами, душами, способностями. А современное школьное образование делает все, чтобы наших детей с яркими талантами превратить в скучную серую массу.

У каждого человека душа бесконечна и вечна. Каждый ребенок обладает яркими красками, яркими эмоциями, яркими желаниями, идеями. Но когда наши дети приходят в серую школу, то серая система все их мечты, все их фантазии, все их таланты красит в серый, скучный, мышиный цвет. В современной системе образования нет места индивидуальности, нет места таланту. Современное образование создано для того, чтобы штамповать биороботов. Серому скучному обществу не нужны яркие звезды, не нужны яркие таланты. Ему нужны шестеренки, винтики, пружинки, которые будут безропотно работать в таких же скучных, серых учреждениях. В современных школах готовят биороботов для заводов, банков, государственных учреждений. Именно со школьного возраста начинается трагедия для миллионов людей.

Если Вы читаете мою книгу, дорогой друг, значит, скорее всего, Вы уже не школьник. Или очень умный, осознанный школьник, что тоже хорошо. Потому что возникает вопрос: «Если с нашими душами поработало серое общество, если наши души, а значит, и таланты, на протяжении всех эти прожитых лет ломались, душились, скручивались, забивались, уничтожались, может ли взрослый человек раскрыть в себе свои нереа-

лизованные таланты?» Конечно, может. Я уверен, что каждый человек может несколько раз рождаться за свою жизнь, и для этого не обязательно умирать. Просто в какой-то момент жизни Вас находит информация, которая Вам необходима именно сейчас. Вы просыпаетесь с утра, берете чистый лист бумаги и заново переписываете всю свою жизнь. Неважно, что было в прошлом. Важно, что будет в будущем. Именно за будущее идет сражение каждый день.

Для определения Ваших способностей, определения Ваших талантов, сильных сторон Вашей личности существует очень много тестов. Я считаю, что самый главный тест, самый правдивый, надежный тест, а, может быть, единственно правильный — это тест Вашего сердца. Чем Вы любите заниматься? Что Вам нравится? К чему у Вас лежит душа? Это и есть Ваше призвание. Это и есть Ваш талант. Согласитесь, что все великие открытия, все великие произведения искусства создавали люди, занимающиеся любимым делом. Как очень точно сказал великий писатель Лев Николаевич Толстой: «Коли можешь не писать — не пиши». Этой великой мудростью Лев Николаевич описал формулу успеха: «Занимайся тем, что ты любишь. Любишь так сильно, что без этого жить не можешь».

Очевидно, что Лев Николаевич не мог жить без литературы, он не мог не писать. Будучи успешным, богатым человеком, дворянином, он мог позволить себе не писать, он мог позволить заниматься себе чем угодно: с его образованием, с его деньгами он мог выбрать себе любое занятие. Но он писал книги. Почему? Потому что он не мог не писать.

Это самый главный тест на раскрытие Вашего таланта. Все в мире очень просто устроено. Истина - она проста. Гениальные открытия, решения — они тоже очень простые. Совершенно очевидно, что Ваши таланты, дорогой друг, заключаются в том, что Вы любите больше всего. Не надо ходить к психологу, тратить деньги, не надо тратить время на прохождение длинных научных тестов, чтобы определить свой талант. Он определяется Вашим сердцем. Ваш талант определяется здравым смыслом.

Занимайтесь тем, что Вам нравится, по двум причинам. Первая причина: чтобы не сожалеть перед смертью, что жизнь прожили так, как хотели другие — родители, учителя, руководители. И вторая причина: Вы можете добиться успеха, раскрыть свои таланты, сильные стороны только в том деле, которое Вы любите. Но у Вас, скорее всего, не было возможности заниматься люби-

мым делом, потому что родители Вам внушали, что самая высокооплачиваемая, надежная профессия - не та, которую Вы любите, а та, которая является престижной в обществе на данный момент времени. Ваши родители искренне хотели, чтобы Вы были защищены материально в будущем. Ваши родители искренне хотели, чтобы Вы были успешны... Но они понимали успех по-своему. Они не могли допустить мысли, что Ваш самый большой в жизни успех – заниматься любимым делом. Ваши родители искренне хотели Вам добра. Они опирались на тот жизненный опыт, который помог им добиться успеха или они опирались на те знания, которыми обладали на тот момент времени. В этом-то и заключается колоссальная трагедия. Если бы родители посвятили свою жизнь тому, чтобы распознать Ваши таланты, развить их, сделать Вас счастливыми, Вам бы сегодня не нужно было тратить время и деньги на мою книгу. Вы бы уже были счастливы, богаты и успешны.

Самое главное, дорогой друг, даже не важно, чем Вы сегодня занимаетесь, где Вы находитесь. Важно, куда Вы идете, к чему Вы стремитесь. Не дай Бог, Вы с сожалением вздохнете и опустите плечи и скажете: «Эх, если бы эта книга попалась мне хотя бы 20 лет назад. Тогда бы у меня была другая жизнь.

Тогда я был бы счастлив, богат, здоров и успешен». То, что наши родители, современное образование приложили руку к тому, чтобы мы с Вами были несчастны, то есть не занимались любимым делом, это – плохая новость. Но есть хорошая новость – никогда не поздно послать все на фиг и заниматься только любимым делом. Жить в свое удовольствие. Быть счастливым.

Приведу Вам только один из тысяч примеров. Я люблю коллекционировать истории успеха. Уверен, Вы слышали о такой торговой марке: Джорджио Армани. Классная дорогая одежда, парфюмерия, аксессуары, косметика, красивые интерьеры, все это – творения рук дизайнера номер один в мире Джорджио Армани. Его империя сегодня оценивается в 5 миллиардов долларов. Платья, которые создает великий дизайнер, стоят до 20 тысяч долларов. Я лично не трачу деньги на дорогие бренды, но даже я с восторгом признаю – красивая одежда, красивые аксессуары, прекрасная эстетика, прекрасные пропорции, прекрасные цвета.

Замечательная история успеха... Все мы знаем Джорджио Армани, но мало кто знает, что своим любимым делом Армани занялся, когда ему был уже 41 год! До этого он работал врачом, он жил не

своей жизнью, он занимался нелюбимым делом. Он, как и большинство людей, мучился от того, что делал не то, что хотел, а вынужден был делать то, что выгодно, рационально, то, что считали необходимым родители, родственники, друзья и знакомые. В 41 год Армани начал новую жизнь. Кстати, и Вы ее можете начать в любом возрасте. Армани пошел работать подмастерьем в дом моды Труссарди. Большинство обычных людей думают, что в 41 год жизнь уже вошла в определенное русло, которое невозможно изменить. Поэтому они и мучаются, бедолаги. Армани оставил высокооплачиваемую, престижную профессию врача и пошел в обычные подмастерья. Начал жизнь с нуля. Не побоялся в 41 год послать все на фиг — опыт, деньги, карьеру — и стартануть с нуля. Сегодня он — самый известный и богатый модельер, а мы с Вами, дорогой друг, можем решительно и смело брать с него пример.

Я абсолютно уверен - для того, чтобы раскрыть свои таланты, не упустить свою жизнь, необходимо заниматься любимым делом. Ваше любимое дело — это и есть то направление, в котором Вы максимально раскроете сильные стороны своей личности. Финансист номер один в мире Баффет, выступая перед студентами университета Небраски, сказал: «Я нисколько не отличаюсь от лю-



бого из Вас». Бедные студенты громко, дружно засмеялись. Они посчитали, что богатейший человек на земле просто пошутил. Баффет продолжал: «Пусть у меня больше денег, чем у Вас. Однако они ничего не решают. Конечно, мне по карману самый роскошный костюм ручной работы, но на мне он выглядит дешево. Я бы предпочел чизбургер, чем обед за 100 долларов». Студенты продолжали думать, что он шутит. Баффет продолжал свое выступление: «Единственное, что нас отличает, это то, что я приступаю к любимому делу, и у меня есть возможность заниматься им каждый день. Если хотите услышать от меня что-нибудь умное, лучшего совета я дать не могу».

Дорогой друг, заниматься любимым делом, уделять любимому делу как можно больше времени — это и есть следующий шаг к успеху. Если бы Моцарт, Чайковский, Бетховен писали свои бессмертные произведения без любви, мы бы не помнили их имена. Именно потому, что они занимались любимым делом, они отдавали свою жизнь любимому делу, их имена и их произведения бессмертны. В чем Ваш талант? В чем сильные стороны Вашей личности? Ваше любимое дело и есть Ваш талант. Чем Вы любите заниматься - это и есть Ваш путь. То, к чему Вас зовет сердце - и есть сильная сторона Вашей личности. Все гениальное просто.

**Первое.** Не будьте среди серой толпы. Идите своим путем.

**Второе.** Все внимание, все время уделяйте сильным сторонам Вашей личности. Как можно меньше времени и внимания уделяйте слабостям.

**Третье.** Определить свои таланты и сильные стороны очень легко – занимайтесь любимым делом.

Большинство людей не могут себе позволить заниматься любимым делом. Из самых благих побуждений им родители, школа, университет, общество объяснили, чем они должны заниматься. У большинства людей никто не спрашивал: «А что ты любишь? Что тебе нравится делать?» Им внушили, что умнее заниматься надежным, доходным делом. У большинства людей никто не спрашивал, к чему у них лежит душа, чем они любят заниматься. Большинство людей живет в страданиях. Они не умирают с голоду. У них есть какой-то доход, какое-то положение в обществе, какой-то статус. Но у них нет главного – нет счастья. Они не могут себе позволить, как Джорджио Армани, в 41 год оставить проторенную дорожку, оставить доходное дело, которое приносит стабильное существование, и начать жизнь с нуля. Вот и получается, что когда наступает время умирать, эти люди задают себе вопрос: «А что я в этой жизни видел, чувствовал? Как я прожил

свою жизнь? На что я ее потратил?» Большинство людей перед смертью ответят однозначно: «Я жил так, как хотели другие. Как хотели родители. Как хотело общество. Как хотела моя семья. А надо было жить так, как хотел я».

Конфуций очень точно сказал: «Если ты занимаешься любимым делом, ты не работаешь». Обратите внимание на корень слова работа - раб. Раб - это несвободный человек, который выполняет волю хозяина. Рабская жизнь – это слезы, страдания, боль. Современные рабы не носят цепей. Современные рабы не прикованы железной цепью к рабочему месту. Современным рабам никто не выжигает на лбу клеймо. Зачем рабовладельцам тратить время и силы на управление современными рабами? Старые рабы могли убежать. Куда бежали рабы от помещиков в России? На Дальний Восток, в Запорожскую Сечь. У рабов старого образца все-таки была возможность куда-то убежать, или мечта о свободе, или шанс быть свободным. У большинства же современных рабов, которые ходят в костюмах, галстуках, ездят на дорогих машинах, такой возможности нет. Их цепи невидимы, их цепи – общественное положение, мнение семьи, друзей, родителей. Современные, невидимые цепи большинство людей никогда не разорвут. Они поймут

только перед смертью, что их обманули. Они только перед смертью будут сожалеть, что прожили жизнь не так, как хотели, и делали то, что хотели от них другие. Они только перед смертью могут осознать, что упустили самое главное - радость, счастье, любовь, жизнь.

Один путешественник, странствуя по Индии, был поражен, когда увидел огромного слона, привязанного к маленькому колышку. Огромный, сильный слон даже не делал попыток, чтобы стать свободным, уйти в джунгли. На вопрос: «Почему он не уходит?», погонщик ответил: «Когда он был маленьким, он делал попытки, но у него не хватало сил, чтобы разорвать веревки, чтобы освободиться. Он вырос и больше не пытается быть свободным. Потому что он знает, что это - невозможно». Вот так и большинство людей. Вместо того, чтобы послать всех на фиг и быть счастливым, всю жизнь будут привязаны к тем стереотипам, которые им внушили с детства. Да... От невидимых цепей убежать невозможно. Потому что эти цепи находятся в нашей голове, в нашем сердце, в нашем сознании. А от себя, как известно, не убежишь.

Почему важно заниматься любимым делом?  
Почему важно попытаться идти путем сердца, а не

разума? В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». А если человек себя не любит, если он не любит свою работу? Простите, если он не любит то дело, которым он занят (в своем коллективе мы запрещаем слово «работа» потому, что оно программирует человека на рабство). Я призываю Вас к здоровому эгоизму. Многие люди, к сожалению, их большинство, искренне верят, что отдавая в жертву свою жизнь, свое счастье ради своих близких и родных, они их делают счастливыми. Это ложь, это заблуждение, глупость.

Только счастливый человек может других людей сделать счастливыми. Счастье рождается только от счастья, свет рождает свет, тьма рождает тьму. Для того чтобы подарить счастье своей семье, своей команде, своему государству, миру, необходимо самому стать счастливым. Большинство людей не могут. Разумные люди, осознанные люди точно знают — если ты хочешь сделать свою семью, своих близких, родных счастливыми, то в начале сам стань счастливым. Как можно осветить ночью комнату, свой дом, если у тебя нет источника света? Это сделать невозможно. Как можно поделиться счастьем со своими детьми, родителями, если ты сам это счастье не имеешь? Великий Лао Цзы говорил: «Учитель учит своим присут-

ствием». Очевидно, если нет учителя, то ты не можешь ничему научиться. Знание, как и счастье, передается от человека к человеку, от пустоты рождается только пустота.

### Глава 3.

## Мои мысли — чертежи моего будущего

Для быстрого изменения жизни в самую лучшую сторону необходимо еще одно осознание. Правда жизни заключается в том, что Ваш характер, Ваши привычки, качество Вашей личности — это не Вы. Это Ваша модель поведения. Разделите мысленно себя и свое поведение, и Вы осознаете, что именно Вы являетесь хозяином своих мыслей, настроений, чувств и слов, а не наоборот.

Еще великий Аристотель 2000 лет назад говорил: «Нельзя быть рабом своих эмоций». Нельзя быть рабом своего настроения, необходимо научиться управлять своими эмоциями, мыслями и настроениями. Мой первый учитель осознанности, король среди философов Сократ говорил так: «Я не пытаюсь всех людей сделать философами. Глупцов и негодяев я оставляю в плену их негативных мыслей». Обратите внимание, дорогой друг, как Сократ очень точно сказал: «...в плену своего невежества и злости».

Великие философы, мудрецы всегда учили нас и продолжают учить, что эмоции, характер, наши поступки — это не мы, это только модель поведения. Когда мы с Вами говорим на родном языке,

мы даже не задумываемся, что это тоже программа, это тоже модель поведения. Допустим, если бы Вы родились в Японии или Ваши родители в трехлетнем возрасте Вас перевезли в Японию, на каком сегодня языке Вы бы говорили? Правильно, на японском. А если бы Вас в трехлетнем возрасте перевезли во Францию, и Вы бы выросли во французской культуре, слушая вокруг французскую речь, то, очевидно, языковая программа в Вашем сознании и подсознании была бы одна - французский язык.

Многие вещи, которые мы делаем автоматически, которые кажутся нам неизменными - на самом деле это только программы. Программы социальные, религиозные, культурные, языковые, психологические...

Чтобы окончательно Вас убедить, что Ваше поведение - это не Вы, а только модель поведения, я приведу Вам интересные факты. Вы, наверное, читали сказку «Маугли» про мальчика, которого воспитали волки и который жил в джунглях. Так вот, в Индии официально зафиксировано 27 случаев, когда маленьких детей, оказавшихся в джунглях, воспитывали волчьи стаи. После того как этих юношей находили и помещали в человеческую среду обитания, они не го-



ворили и не могли научиться говорить, они бегали на четырех конечностях, выли на луну и вели себя, как настоящие волки. Согласитесь, наглядный пример программирования. Тело у этих юношей было человеческое, но программы в это тело устанавливались в волчьей среде, и, как результат, такие люди, скорее, волки, чем люди. Согласитесь, уж если можно в человеческое тело установить волчьи программы, то это только программы, это не сам человек.

Эти примеры очень ярко показывают нам, что помимо генетического наследия, помимо инстинктов, нами управляют программы. В детстве нас программирует семья, общество, сказки, телевидение, социум, наши друзья, наши родственники. Такое неосознанное программирование называется «импринтинг». Если любого малыша из любой страны привезти в Китай и поместить в китайскую культуру, то, абсолютно точно, такой малыш будет говорить на китайском языке, уважать Конфуция и любить китайскую лапшу. В детстве нас никто не спрашивал, кем мы хотим стать, какую религию принять и на каком языке говорить, нас программировало общество, среда без нашего согласия.

Когда мы с Вами вырастаем и когда у нас появляется осознанность или хотя бы здравый

смысл, то мы можем очень легко себя перепрограммировать. Для этого необходимо понять, что наше поведение, наш характер, наши негативные проявления и слабые стороны нашей личности — это всего лишь программы, которые очень легко заменить. Другой вопрос: хотят ли люди менять свою жизнь? Но если Вы, дорогой читатель, читаете мою книгу, то я абсолютно уверен, что эта информация будет для Вас полезной, потому что случайности неслучайны. Вы встретились с моей книгой потому, что Вы хотите лучшей жизни. Еще больше счастья, еще больше свободы, любви, богатства, здоровья, долголетия. Это прекрасно. Поздравляю Вас! Прекрасные мысли, прекрасные желания.

Для того чтобы приступить к действию, необходимо сделать еще одно осознание. Вся нашу жизнь мы с Вами боремся с животными инстинктами. Тело нам досталось от животных. Наше тело любит лениться, спать, есть вкусно, заниматься сексом, нежиться. У некоторых тела любят выпивать алкоголь и употреблять наркотики, но все проявления животных инстинктов, к сожалению, разрушают нашу душу.

Душа нам досталась от Бога. Не зря в Библии сказано: «Человек создан по подобию Бога». Речь

идет, прежде всего, о наших вечных человеческих ценностях: доброте, любви, сострадании, чести, достоинстве, благодарности, уважении, красоте души, позитивной энергии, позитивной ментальности. Это все категории бессмертной души. Когда Вы приступите к перепрограммированию, если, конечно, Вы приступите, обязательно важно учитывать, что принадлежит к божественному, а что принадлежит к животному миру и, по возможности, необходимо побеждать животное начало. Животные стареют, болеют, умирают. Душа же человека – вечна и бессмертна. Когда Вы станете осознанным, то сможете уже только по глазам определять состояние души того или иного человека, и это займет у Вас всего одну секунду. Необходимо встретиться глаза в глаза с человеком - и Вы поймете, насколько в нем великая душа или маленькая душонка. Когда наступает прозрение, осознанность, когда Вы просыпаетесь и вырываетесь из матрицы, Вы с огорчением увидите вокруг себя много бездушных тел или людей с маленькой душонкой. Сначала Вы их принимаете за людей, а потом понимаете, что это просто машины, бездушные машины, которым неведомо сострадание, честь, уважение, благодарность.

Таких машин очень много во власти, это доказано великими мудрецами: у человека с маленькой

душонкой – огромное стремление к власти. Они прорываются к власти, а добившись богатства и власти, они не проявляют сострадания, они могут бесконечно обворовывать свою страну, они не знают, что такое благодарность, уважение к учителям. Бездушные роботы, намного примитивней даже животных, намного уродливей животных: когда наблюдаешь поведение какого-нибудь заворовавшегося чиновника, понимаешь, что назвать его животным – это значит оскорбить животный мир, оскорбить гармонию.

Ведь животные едят только столько, сколько им нужно. Животные никогда не унижают других животных, не доставляют им боль. Лев никогда не будет наслаждаться страданиями антилопы. У льва нет склонностей к садизму, к унижению. Лев ест столько, сколько надо. Точно так же, как и любое животное, он живет в гармонии с окружающим миром. Жизнь животных подчиняется рациональным, умным, мудрым законам. А какому закону подчиняется жизнь бездушных людей, которые в угоду своей жадности уничтожают леса, уничтожают природу, воруют из бюджета больницы, детских учреждений? Они даже не понимают, зачем они это делают. В угоду своим животным инстинктам, в угоду животным наслаждениям, а все они очень примитивны:

пьянка, лень, секс, путешествия и наслаждения властью.

Может, я что-то еще забыл, но все это очень примитивно и скучно. Жаль, что сегодня нет таких великих государственных мужей, как Марк Аврелий, который любил говорить: «Хорошо бы, если бы философы управляли миром, а императоры были философами». Если Вам случится проснуться и Вы осознаете, как выглядит мир вне матрицы, не переживайте и не удивляйтесь, сосредоточьтесь на развитии своей души, своего интеллекта, своей энергетики, своей ментальности. Мы пришли в этот мир с главной миссией, и главная цель любого осознанного человека – наполнить свою жизнь радостью. Помните, на нашем могильном камне будут высечены две даты: дата рождения и дата смерти, и Ваша задача - каждую минутку между этими датами наполнить радостью и счастьем.

Обязательно хочется предупредить Вас: не перепутайте счастье и удовольствие. Удовольствие – это удел тела, тело – смертно, тело стареет, болеет и умирает. Счастье - это категория души, разума. Душа бессмертна. Если тело приносит нам смерть и страдание, то бессмертная душа приносит нам счастье и бессмертие. Я абсолютно уверен, что ис-

тинное счастье — это постоянное совершенствование своей души, разума и, по возможности, тела. Истинное счастье — стремиться к просветлению. Одна секунда просветления равняется вечности. Одна секунда просветления равняется всем удовольствиям, всем животным радостям человечества. Просветления можно добиться только одним путем, и этот путь — ежедневное духовное, интеллектуальное и физическое развитие.

К этому больше добавить нечего. Если Вы выполнили первый шаг и осознали, что черты Вашего характера — это программа, можно легко приступить к действию, к новому программированию. Не надо бороться со старыми программами, не надо произносить слова, которые ассоциируются у Вас со старой программой. На примере трусости и храбрости, а это две разные взаимоисключающие программы, я хочу показать Вам, как легко перепрограммировать себя, как легко себе установить новые программы. Для этого Вам не требуется огромного количества денег, времени, Вы можете легко себя перепрограммировать. Генетики совершенно справедливо могут утверждать, что храбрость и трусость — это генетическое наследие. Но я хочу возразить ученым мужам и докажу, что генетика, бесспорно, важна, но важнее программирование.

Вы, наверное, слышали историю 300 спартанцев, которые в узком ущелье остановили трехсоттысячную армию персов. Вы, наверное, слышали, что спартанцы были бесстрашными, храбрыми воинами. Слава об их мудрости, бесстрашии пережила тысячелетия и служит для нас хорошим примером для подражания. Давайте мысленно представим, что машина времени переносит нас на 2700 лет назад во времена расцвета эллинской культуры. Мы видим, как родители спартанских детей программируют их быть бесстрашными, храбрыми, смелыми. В то же время на территории той же Греции жили тысячи рабов, которые выполняли грязную работу, которых продавали как товар, избивали, убивали, насиловали. Как рабы-родители воспитывали своих детей, как они их программировали? Совершенно точно, рабы могли передать своим детям только рабские программы. Дети рабов были абсолютно уверены, что их хозяин может их продать, изнасиловать, отрубить им руку, заковать в цепи, жечь каленым железом, бить кнутом. Давайте мысленно проведем такой эксперимент. Если бы ребенка спартанцев отдать в семью рабов, а новорожденного ребенка рабов отдать в семью спартанцев, то совершенно очевидно, что в семье спартанцев этот ребенок вырос бы храбрым, смелым человеком, а в семье рабов спартанский ребенок однозначно бы вырос рабом.

Когда я думаю о настоящем и прошлом России, я понимаю, что в большей своей массе население моей любимой Родины – профессиональные рабы. Обратите внимание, дорогой друг, до революции, когда в Европе были рыночные отношения, парламент, электричество, работало метро, в царской России жило очень много рабов, которых почему-то в учебниках истории называют крепостными крестьянами. Этих рабов могли продать, избить, посадить на цепь, их пытали, но вот пришла революция: «Ура! Да здравствует Советский союз!»

И что же мы видим: изменилась форма собственности, даже по-другому люди стали обращаться друг к другу. Вместо «господин» стали называть друг друга «товарищ» или «гражданин». Но ничего в природе наших людей не изменилось. Один убогий грузин, садист, совершенно демоническая фигура, трус, боявшийся покушений, отравлений, уничтожал миллионы человеческих душ. Сталинские лагеря были настоящим адом на Земле. Страна называлась по-другому, двухглавого орла сменил герб Советского Союза, но ничего не изменилось – людей так же пытали, уничтожали, травили голодом. И люди безропотно терпели. Все в стране менялось, если внешне посмотреть на царскую Россию и на Советский Союз - это две абсолютно разные страны, но не менялось



только одно — рабская генетика, рабская натура, рабские программы в сердцах и душах миллионов людей.

К счастью, Советский Союз рухнул. Снова все поменялось внешне. Нет больше сталинских лагерей, нет железного занавеса, новая форма социального, политического устройства, новые слова. О чудо! Есть интернет, мобильная связь, телевидение, но рабские программы из большинства людей так и не ушли. Это четко видно в маленьких городках. Люди сами выбирают мэра. Проходит очень мало времени, и этот мэр чувствует себя царем, он творит все, что хочет. Он может безнаказанно залазить в общественный бюджет, он может издеваться над людьми. Люди позволяют этому ничтожеству (от слов «ничего из себя не представляющий») издеваться, унижать их.

Да что мэр! Однажды мой друг видел в какой-то бюрократической конторе, которых тысячи в нашей стране, как маленькая свиноподобная бюрократка оскорбляла седого ветерана, и он молча, опустив голову, плакал. У него на груди звенели ордена героя, победителя. Это был человек, благодаря которому эта свинья живет. Человек, своей кровью, своим сердцем спасшим нашу матушку-Россию. И что же мы видим — герой войны, заслуженный че-

ловек не может костылем ударить по бюрократическому стулу. Он стоит и плачет...

По своей психологии любой раб стремится стать начальником. Любой раб стремится унижать других рабов, потому что другой жизни не знает. Не будем больше о грустном, ведь мы знаем с Вами, дорогой читатель, что есть еще Африка, Судан, Нигерия, где жизнь еще более грустная, чем в нашей матушке-России.

Мне даже неудобно, что я периодически обращаю Ваше внимание на негативную среду, но это ни в коем случае не говорит о том, что я – пессимист. Это просто говорит о том, что я на жизненных примерах показываю, как устроен наш внутренний мир. Я хочу показать Вам, что наше поведение, наше рабство, наша неуверенность, наши страхи – это всего лишь программы. Если бы мы маленького ребенка из Советского Союза привезли бы в Америку или другую свободную страну, то он вырос бы свободным человеком, потому что окружающая среда запрограммировала его совершенно другим образом.

Чтобы окончательно перейти от среды, в которой мы с Вами живем, к нашему успеху, счастью и уверенности, я закончу свои размышления реаль-

ной историей. На одном из англиканских кладбищ 600 лет назад на могильном камне одного священника была выбита надпись: «Когда я был молодым, я хотел изменить весь мир, но у меня ничего не получилось. Тогда я хотел изменить жизнь в моем городе - и у меня тоже ничего не получилось. Тогда я решил изменить жизнь хотя бы в своей семье, но дети уже выросли, и меня никто не слышал. И вот, находясь на пороге смерти, я понял, что изменение мира надо было начинать с самого себя. Если бы я изменился сам, то у меня был бы шанс изменить свою семью. Если бы я изменил свою семью, у меня был бы шанс изменить жизнь в городе. А изменив жизнь в городе, я бы изменил, может быть, жизнь в мире».

Великие мудрецы всегда говорили: «Хочешь изменить мир — измени себя». Великий философ Лао Цзы любил говорить так: «Кто победил другого, тот силен. Кто победил себя — в 100 раз сильнее».

Так как же победить свою неуверенность? Как победить страхи, которые в нас запрограммировала среда? Очень просто. Открываем Библию и читаем: «В начале было слово, и слово было Бог». Пожалуй, хватит о сознании, хватит о теории, приступаем к практике. Самый верный, простой, быстрый, надежный способ перепрограммировать

себя, поменять свою модель поведения заключается в том, чтобы поменять слова, при помощи которых мы себя воспринимаем, при помощи которых мы сами с собой разговариваем и при помощи которых мы создаем свои мысли. Все начинается со слов.

Слова рождают мысли, мысли рождают действия, действия рождают привычки, привычки рождают судьбу. Чтобы стать уверенным человеком, достаточно использовать четыре предложения. Суперэффективные, сильнейшие мантры в мире.

С каждой минутой я становлюсь еще увереннее!  
С каждым часом я становлюсь еще увереннее!  
С каждым днем я становлюсь еще увереннее!  
С каждым годом я становлюсь еще увереннее!

Слово «уверенность» можно заменить на такие важные слова как «сила», «бесстрашие», «мудрость», «молодость», «красота», «гениальность», «богатство», «здоровье». Одним словом, если Вы хотите изменить какую-нибудь из программ, касающуюся Вашего здоровья, материального положения, состояния духа, депрессивности – это сделать очень легко. Допустим, у Вас проблемы со здоровьем. Вы пишете для себя мантру:

С каждой минутой я становлюсь еще здоровей!  
С каждым часом я становлюсь еще здоровей!  
С каждым днем я становлюсь еще здоровей!  
С каждым годом я становлюсь еще здоровей!

И произносите много-много раз эту мантру. Можно и не произносить ее, можно слушать. Для этого необходимо взять любой плеер, любой диктофон, записать ее спокойным голосом, похожим на Ваш внутренний голос, и очень тихо прослушивать. Настройте громкость своего аудиоплеера так, чтобы Вы еле слышали Ваш же голос, произносящий сильнейшие мантры. Используя аудиоплеер, Вы можете даже не тратить время на перепрограммирование. Цифровой плеер весит очень мало, современные наушники тоже не мешают заниматься многими делами. Например, Вы можете читать книгу, жарить яичницу, мыть полы, стирать одежду, ехать на работу и даже работать. И при этом очень тихо в Ваших наушниках Вашим же голосом тысячи раз будет повторяться супермощная мантра.

Даже самый последний трус, самый неуверенный человек в мире, прослушав тысячи раз сильнейшую, мощнейшую, величайшую мантру, посвященную уверенности, однозначно станет храбрецом. Чтобы окончательно убедить Вас, до-

рогой друг, в силе воздействия слов на модель нашего поведения, я Вам расскажу пример из жизни. Однажды я общался с очень мощным психологом, доктором наук, заведующим кафедрой. И этот профессионал мне рассказал об удивительном явлении. Ни один психолог в мире еще не смог из религии кришнаитов вытащить ни одного адепта. Никто из психологов, как выразился мой друг, не смог расколоть мантру: «Хали-Гали-Кришна». Меня этот факт заинтересовал. «Странно, - подумал я, – ведь эту мантру произносят кришнаиты с разными языковыми программами. Неважно - американец, француз, русский, узбек – любой кришнаит в любой точке планеты произносит одну и ту же мантру. Языки разные, эта мантра для них ничего не означает, кроме набора звуков, почему же тогда эта мантра так сильно воздействует на этих ребят?»

Для меня сила воздействия кришнаитской мантры очевидна. Не потому, что об этом говорят профессиональные психологи. Сам здравый смысл подсказывает, что в этой мантре заключена какая-то сила. Вернее, для меня было интересно ответить, в чем заключается сила этой мантры. Я знаю реальные семьи, когда, встав на путь Кришны, человек забывал о своей религии, забывал о своих родителях, забывал о своей семье, своих детях.

Представляйте, как нужно изменить подсознание, чтобы человек мог сказать своим родителям: «Вы мне больше не родители». Своей жене: «Ты мне больше не жена». Своим детям: «Вы мне больше не дети, для меня есть только бог Кришна».

Я как православный христианин абсолютно уверен, что заботиться о своих родителях, о детях — это наша святая обязанность. Родители нас вырастили, выкормили, воспитали, они стали старыми, слабыми, и мы обязаны о них заботиться. Если мы родили детей, беззащитных маленьких детей, мы обязаны о них заботиться. Какой же силой должна обладать фраза, какими силами должно обладать слово, чтобы забыть о своих родителях, друзьях, близких и детях?

Согласитесь, серьезная задачка. Серьезный факт, с которым невозможно не считаться. Несколько лет я искал ответ на вопрос: «В чем же заключается сила мантры «Хали-Гали-Кришна»?» Ответ я нашел неожиданно, когда узнал, что хороший кришнаит обязан эту фразу произносить более 1 000 раз в день. Вот это и есть ответ. Многократное повторение любой мысли, любой фразы в буквальном смысле слова стирает все предыдущие программы, и эта мысль, эта фраза, которую Вы повторяете больше 1 000 раз в день, становится

Вашей главной программой. Настолько эта программа может быть сильной, что Вы можете забыть о своих родителях, детях, близких, друзьях. А точнее, предать своих родителей, родных и близких людей. Вот оно, ярчайшее доказательство силы слова, а, вернее, многократного его повторения. Запишите любую мантру, произносите ее больше 1 000 раз в день или слушайте в аудиоплеере - и очень быстро Вы измените свою жизнь.



## **Глава 4.**

### **Поменяйте плохие программы на хорошие**

Улучшение качества жизни можно сравнить с ходьбой на двух ногах. Одна нога – это осознание. Вторая нога – действие. Если пытаться идти только одной ногой, то человек будет перемещать свое тело по кругу, центром которого будет неподвижная нога. Если только учиться познавать, осознавать, но ничего при этом не делать, Вы будете стоять на месте. Если, наоборот, действовать неосознанно, то вращение будет то же самое, только вокруг ноги. Результат один и тот же – много усилий, никакого движения к новой жизни, к новому счастью, к новому богатству. Чтобы изменить свою жизнь и менять ее постоянно к лучшему, необходимо опираться на две вещи: осознание и действие.

Но всегда мысль идет впереди. Первым шагом мы всегда делаем осознанность. Сначала информация, потом материя, особенно, если Вы попали в яму. Прежде всего, перестаньте копать. Не надо копать, если Вы оказались в яме. Остановитесь и осознайте, где Вы находитесь, куда Вы идете, что с Вами происходит, к чему Вы идете. Всегда в начале появляется мысль, идея, информация - потом действие, материя.

Насколько важна информация в Вашей жизни, можно понять, наблюдая за двумя растениями, растущими близко друг к другу. Посмотрите внимательно, рядом растут полынь и ромашка. Полынь зелено-синяя, резко пахнущая. Ромашка, наоборот, стройная, красивая, бело-желтый цветок излучает прекрасный аромат. Ромашкой можно любоваться. На ромашке можно даже гадать, отрывая по очереди лепестки и произнося «любит – не любит». Два совершенно разных растения - по цвету, форме, вкусу, росту. Но обратите внимание, дорогой друг, они растут из одной и той же почвы. Получают одинаковое количество влаги, одинаковое количество солнца, и корневая система каждого из этих растений использует одни и те же строительные материалы. Одни и те же минералы, микроорганизмы. В распоряжении двух растений совершенно одинаковая таблица неорганических материалов. Задайте себе вопрос: а почему результат разный? Почему из одного и того же, в одних и тех же условиях выросли совершенно разные по вкусу, цвету, форме растения? Правильно: информация изначально была разная, разный информационный чертеж.

Идея, информация, мысль – это чертежи, по которым живет материальный мир. Если Вы хотите изменить свою жизнь, обязательно начинайте с из-

менения информации. Давно доказано, что мысль материальна. Только дураки сегодня не знают, что необходимо подумать, прежде чем подумать. Необходимо очень осторожно относиться к своим мыслям. Ведь мы сегодня находимся там, куда нас привели вчерашние мысли. Завтра мы будем находиться там, куда нас приведут сегодняшние мысли. Мысль – это чертеж будущей жизни. Для того чтобы изменить свои мысли, Вам не нужны компьютеры, не нужны деньги. Достаточно заплатить за мою книгу, в которой даны все инструкции, как быстро, просто, легко изменить свою жизнь.

Знания, которые я передаю Вам в этой книжке, я собирал 27 лет. Я объехал весь мир, потратил сотни тысяч долларов на обучение, поиск самых важных знаний: как быть счастливым, как быть успешным, как быть богатым, как быть здоровым. Это самые важные вопросы в жизни. Я учился в Японии, Китае, в Тибете, в Америке, в Европе. Я специально много лет потратил на то, чтобы найти учителей, добиться возможности учиться у них. Я как губка впитывал знания, опыт, методики, техники, упражнения. Цель моих усилий, моих поисков, моего обучения была одна: избавить людей от страданий, научить людей быть здоровыми, счастливыми, богатыми. Я абсолютно уверен, что быть успешным, счастливым – это главная задача каж-

дого человека. Даже 5000 лет назад люди понимали, как важно быть счастливым. По преданиям древнеегипетской культуры, человеку, который умирал, при входе в загробный мир задавали всего лишь два вопроса: «Был ли ты счастлив? И сделал ли ты кого-нибудь счастливым за свою жизнь?» Мне кажется, за 5000 лет мало что изменилось.

Я прочитал сотни книг, посвященных успеху, оздоровлению, практической психологии, психологии успеха. Я с жадностью изучаю книги, написанные выдающимися людьми. Книга – удивительное изобретение человечества. Книга, как машина времени, может перенести тебя в эпоху Толстого, Достоевского, Сократа. И ты можешь учиться у величайших людей благодаря умным, полезным книгам. Сегодня я могу с уверенностью сказать, что все мудрецы, начиная от Сократа, Лао Цзы, Будды, Конфуция, Бодхидхармы и заканчивая Стивеном Кови, Энтони Робинсоном, Джимом Ронем, Хиллом Наполеоном, говорят об одном и том же. За тысячи лет истина не изменилась. И не важно, как одет человек, что он носит с собой: мобильный телефон или шпагу, как это делали наши предки. Не важно, на чем он ездит: на электричке или на лошади. В области счастья, успеха ничего не изменилось. Как и тысячи лет назад, мир делится на людей несчастных, больных, бедных и на людей счастли-

вых, богатых, успешных. Главная задача человека, вставшего на путь успеха и счастья, а значит, на путь истины, - изменить свои мысли. Во-первых, осознать, что мысль материальна, а во-вторых, приложить некие усилия, чтобы изменить свои мысли. Два простых шага - осознание и действие – мгновенно приводят нас к успеху, очень быстро меняют нашу жизнь. Очень быстро, даже быстрее, чем Вы думаете.

Для того чтобы разгрузить вагон с камнями, необходимо приложить огромные усилия. Надо взять и поднять 40 тонн камней и переместить их в другое место. На это требуются колоссальные усилия и время. Для того чтобы изменить свои мысли, а значит, изменить свою жизнь, практически не требуется никаких усилий, только осознанность и вера в необходимость изменения своих мыслей.

То, что мысль материальна, доказывает такой распространенный сегодня прибор как детектор лжи. Когда человек говорит неправду, у него меняется температура, электрический потенциал, сердцебиение и давление. Этот прибор очень ярко доказывает, что наши мысли связаны с нашим телом. Этот прибор доказывает, что наши мысли материальны. В Институте мозга имени Бехтерева доказали, что плохие, негативные мысли разру-

шают белок головного мозга. Вот почему, наверное, нам так неприятно и болезненно слышать плохие новости.

Пожалуй, самый яркий пример, доказывающий материальность мысли, произошел с обычным американским рабочим Ником Сицманом. Узнав о его судьбе, я уверен, дорогой читатель, Вы очень серьезно будете относиться к своим мыслям и будете, как и я, думать, прежде чем думать. Ник Сицман работал на железной дороге грузчиком. В праздничный день руководство железной дороги отпустило рабочих пораньше домой. Но перед тем как разойтись, рабочие хорошенечко выпили и случайно закрыли Ника в железнодорожном вагоне-рефрижераторе. То есть в холодильнике. Когда Ник Сицман проснулся, его охватил ужас. Он понял, что ему никто не поможет. Он кричал, стучал в двери. Но так как был праздничный день и никого на железнодорожной станции не было, ему никто не смог помочь. На следующий день рабочие пришли на работу, открыли вагон-холодильник и обнаружили замерзшего Ника Сицмана. Перед смертью он нацарапал прощальное письмо своим близким, своей жене и дочке. «Я замерзаю, у меня коченеют пальцы, я умираю. Прощайте, я вас люблю». Паталогоанатомическая экспертиза показала, что смерть пришла в результате переохлаждения. Казалось бы, все понятно. Но есть один факт,

который заставляет очень серьезно пересмотреть отношение к нашим мыслям. Дело в том, что этот холодильник не был подключен к электричеству, он не работал! Ник заморозил себя силой мысли. Это медицинский факт.

Мысль материальна. Именно мысли определяют наше будущее. Счастливые, умные, осознанные мысли создают счастливое, богатое, здоровое, радостное будущее. Негативные мысли — разочарование, неверие, страх, неуверенность, уныние — создают в будущем негативную судьбу, и не только нашу, но и наших близких и родных.

Многие люди не верят в то, что мысль материальна. Многие люди не верят в то, что именно их мечта, именно их вера определяет их судьбу. Они мыслят неосознанно. Они даже не пытаются узнать научные факты, научную статистику. Они не читают умных книг, написанных великими мастерами. Они бессмысленно мучаются в жизни, ложно считая виноватыми в бедности и страданиях судьбу, Бога, случай, время, страну, родственников, неудачу. Если бы эти бедолаги узнали правду, что именно они определяют свою жизнь, они бы могли вместо страданий, боли, бедности, серости сами для себя выбрать счастье, богатство, любовь, радость и здоровье.

Привожу доказательство своих убеждений. Многие люди искренне заблуждаются в том, что без стартового капитала нельзя стать богатым и успешным, нельзя стать свободным. Но если бы эти обманутые люди посмотрели статистику, то они бы от удивления открыли рот, и глаза стали бы круглыми, как два чайных блюдца. Факты доказывают, что 78% богатых людей в мире начали свой бизнес с нуля, без стартового капитала, и только 22% богатых людей — это те люди, которым досталось наследство.

На мой взгляд, такие факты - более чем красноречивые доказательства того, что можно, даже нужно с нуля становиться богатым. Когда люди думают, что они никогда не будут богатыми - они никогда не будут богатыми. Когда люди думают, что они никогда не будут свободными — они никогда не будут свободными, потому что они так думают. Если человек мечтает о богатстве и верит, что с нуля можно стать богатым, то он обязательно найдет способ, как разбогатеть. Он обязательно найдет выход из безвыходного положения. Я знаю многих людей, самых обычных врачей, военных, пенсионеров, студентов, безработных, которые, потеряв всю надежду, без стартового капитала пришли в команду EDELSTAR, взяли готовую технологию бизнеса, быстро обучились и вдохновляемые своими настав-



никами, учителями, стали финансово свободными, богатыми людьми. Если бы таких людей были десятки, я бы не посмел приводить их в пример. Но я знаю, что таких людей тысячи! Тысячи людей самых разных профессий, живущих в самых разных уголках мира, становились богатыми с готовой технологией EDELSTAR.

Почему очень важно брать готовые знания? Дело в том, что стартового капитала очень мало. Статистика показывает, что 90% бизнесов, 90% предпринимателей разоряются в первый год. То есть из десяти людей, вложивших деньги в бизнес, девять в первый год оказываются банкротами. Во второй год из тех людей, которые не разорились в первый год, разоряются 60%. Статистика доказывает, что шанс, даже имея стартовый капитал, с нуля стать богатым человеком - очень маленький. Почему? Потому что у людей нет опыта. Я уверен, что знания и опыт важнее, чем деньги. Умные люди не изобретают велосипед. Умные люди берут готовую технологию, берут готовые успешные знания и становятся богатыми, успешными и свободными.

Уж коли я заговорил о богатстве, я сразу хочу рассказать Вам о тех страхах и заблуждениях, которые не позволяют людям изменить свою жизнь. Первое я уже назвал: отсутствие стартового капитала. Вто-

рой страх, а вернее заблуждение: «Я не знаю, что делать». Третье: «Я старый, у меня нет образования, мне страшно, я боюсь разориться». В основном люди живут, находясь в плену этих страхов. Но на самом деле они по-настоящему не хотят быть богатыми. Если человек знает, что мысль материальна, если человек верит в то, что его сегодняшняя мысль — это чертеж завтрашней жизни, то он мечтает, он в своем воображении живет в красивом доме, в своем воображении ездит на красивой машине, в своем воображении, в своих мечтах оставляет своим детям наследство. Даже если этому человеку 70 лет, даже если он живет в маленькой деревне и у него нет образования. Я знаю колхозниц, пенсионерок, которые стали предпринимателями, взяв готовую технологию EDELSTAR.

Конечно, сегодня сложно и трудно. Я не идеализирую и не упрощаю путь к успеху, особенно в наше сложное криминальное время. Мы видим с Вами, что происходит вокруг. Убивают фермеров, чтобы отнять у них землю. Убивают владельцев ресторанов, магазинов. Мы видим, как, к сожалению, часто несправедливо поступают те люди, которые должны защищать предпринимателей, должны защищать закон. Поэтому многие боятся высовываться, многие боятся начать свой бизнес, потому что видят, что это может привести к опасности не

только для их жизни, здоровья, свободы, но и для их детей. Но это опять рассуждения неосознанных людей, рассуждения людей, живущих в старых парадигмах. Если Вы по-настоящему хотите добиться успеха, по-настоящему хотите быть свободными, Вы все равно найдете выход.

Когда мы с моими друзьями, лидерами, прекрасными тренерами успеха создавали команду EDELSTAR, суперполезный бизнес для человека и для общества, мы учитывали простую истину: что если человек обладает ценностями, которые можно отнять и которые будут приносить деньги без него, эти ценности представляют опасность. Ну, например, земля. Ведь не важно, кому она принадлежит, Петрову, Иванову или Сидорову. Эта земля стоит денег, даже если нет Петрова, Иванова или Сидорова. Мы же создали такой бизнес, который не интересен для рейдеров. Невозможно же захватить команду. И физически невозможно, потому что команда находится в самых разных городах, да и смысла нет. Это же не земля, это же не здания, это же не завод. Вот почему умные люди, прежде чем заняться бизнесом, думают о безопасности. Вот почему можно стать предпринимателем, не рискуя своей жизнью и жизнью близких и родных людей.

Почему я об этом рассказываю? Я хочу продемонстрировать Вам, что главное — двигаться в направлении успеха, главное — думать, мечтать о богатстве, успехе и славе. А пути реализации Вы всегда найдете, их очень много. Но любое изменение жизни начинается с Вашей мысли. Мысль материальна. Если Вы думаете, что невозможно стать богатым, не подвергая себя опасности, так оно и будет. Если Вы строите другой чертеж, более умный, прагматичный, и думаете, что можно создать бизнес, который для Вас и для Вашей семьи не будет опасен, Вы такой бизнес создадите, это очень легко. Нет не решаемых задач, просто изначально необходимо создать правильный чертеж, правильное послание своему будущему.

Так как я профессиональный предприниматель и тренер успеха, мне, конечно, легко рассуждать о бизнесе и приводить примеры бизнес-решений и бизнес-технологий. Но когда мы говорим об успехе, это, прежде всего, не деньги. Успех — это счастье, здоровье, любовь человека, его реализация. Будущее всегда определяют наши мысли, наши чувства. Поэтому даю Вам простой, самый эффективный способ изменения своих мыслей. По правде сказать, таких способов я знаю десятки. Я испытывал десятки упражнений, методов, техник управления мыслями, начиная от древних ме-

дитаций и заканчивая НЛП (нейролингвистическим программированием). Я даю Вам самое эффективное упражнение, которое изменило жизнь уже сотен тысяч людей. Только мои знакомые, сотни и тысячи людей, которых я знаю лично, очень быстро изменили свою жизнь, используя суперсильное упражнение. Идея очень проста. При помощи этого упражнения «Резинка» Вы очень легко изгоняете из своего подсознания, сознания, души негативные мысли, а значит, Вы создаете светлое, прекрасное, богатое и успешное будущее.

Первый шаг к выполнению этого упражнения — Ваша осознанность. Необходимо знать, что в течение дня в среднем у каждого человека в его сознании пролетает около 50 000 мыслей. К сожалению, как подсчитали ученые, 80% этих мыслей — негативные. Например, «ах, я дурак, зачем я это ляпнул», «я опять поправилась», «у меня неудачная прическа», «я опять опоздал» и так далее. 80% из 50 000 — это 40 000 негативных мыслей, которые действуют в нашем сознании в течение дня. 40 000 негативных чертежей, негативных посланий, которые мы отправляем в будущее. Умножьте 40 000 на 100 дней. Получится 4 миллиона негативных мыслей, негативных чертежей за 100 дней. Цифры по-настоящему ужасающие! Эти цифры доказывают, что будущего светлого, богатого, счастливого у таких

людей быть не может. Ведь мысль материальна. Мы находимся сегодня там, куда нас привели вчерашние мысли. Это плохая новость. Но есть хорошая новость. Мы это легко можем исправить, очень легко. Намного легче, чем Вы думаете.

Для этого надо осознать две важные категории.

**Первая категория.** В одно и то же время мы можем с Вами думать о хорошем или плохом. Взяв под контроль наши мысли в настоящем времени, мы берем под контроль и будущее.

**Вторая.** Вы, наверное, слышали, что такое психологический якорь. Это ассоциация, которая связывает воздействие на Ваш организм или психику звука, запаха, тактильных ощущений с Вашими переживаниями. Например, Вы целовались со своим любимым человеком и в этот момент Вы слушали музыку Майкла Джексона. Это было давно, несколько лет назад. Но сами поцелуи были настолько вкусные, страстные, нежные, наполненные любовью и радостью, что Вы их запомнили на всю жизнь. И если Вы завтра услышите эту же песню Майкла Джексона, Вы вспомните свои прекрасные мгновения, свои прекрасные поцелуи. Этот пример показывает, что есть психологические якоря между звуками, музыкой и Вашими воспоминаниями, Ва-

шими настроениями. Например, самые сильные психологические якоря связаны с запахами. Дело в том, что наш организм распознает более 10 000 запахов и только 4 вкуса. Поэтому стоит нам один раз увидеть мертвую мышку, которая разлагается и воняет трупным запахом, этот психологический якорь будет преследовать нас всю жизнь. Если в детстве Вы когда-нибудь получали удар электрическим током и остались после этого живы, то на всю жизнь у вас будет психологический якорь, связывающий розетку или голые провода со смертельной опасностью, болью и искрами в глазах.

В нашем упражнении «Резинка» нам потребуется осознать, что такое тактильный якорь. Приведу Вам случай из жизни. У одного мужчины погиб родной человек. Этот молодой мужчина стоял на похоронах и сильно страдал. Боль была невыносимой. Близкие подходили по очереди, похлопывали его по плечу и произносили слова поддержки: «Держись», «Надо жить», «Я приношу соболезнования». Каждый подходил, по-дружески похлопывал по левому плечу и произносил слова поддержки. Тем самым был установлен тактильный якорь. Похлопывание по левому плечу навсегда в подсознании нашего героя было связано с болью, страданиями и плохим настроением. Прошло 15 лет. Время камни превращает в песок, время за-

лечивает самые глубокие, болезненные раны. И вот наш герой сидит на своем дне рождения во главе большого стола. Собрались друзья, родственники, звучит прекрасная музыка, он счастлив. В его жизни все прекрасно. Прекрасная жена, замечательные дети, высокооплачиваемая работа - жизнь удалась. Он счастлив. Приходит очередной друг поздравить его с днем рождения, дарит подарок, говорит: «Поздравляю тебя, дружище!» — и хлопает его по левому плечу. Бац — сработал психологический якорь! Наш герой давно забыл о трагическом происшествии. Он давно забыл о той боли, которую испытывал на похоронах, ведь прошло уже 15 лет. Но психологический якорь остался. Наш герой сел за стол, и вдруг... его сердце сжалось от боли и страха. Его сердце сдавил стальной обруч тревоги. Наш герой сидит и не поймет, что с ним произошло? Он мучается и пытается понять: «Почему я переживаю, почему вдруг у меня испортилось настроение, почему мне стало плохо, грустно и страшно — ведь в моей жизни все хорошо? Почему в этот праздничный день на моих глазах появились слезы?»

Вы уже догадались, дорогой друг, сработал психологический якорь. Тактильная ассоциация между похлопыванием по плечу и болью, страданиями, которые наш герой пережил на кладбище. Вот такое



сильное воздействие на нашу жизнь оказывают психологические якоря. Мы же с Вами, дорогой друг, будем использовать наши знания в области психологических ассоциаций для создания новых мыслей, новых чертежей.

И последнее осознание, которое необходимо понять, прежде чем действовать. Когда Вы входите в комнату, включаете свет, загорается электрическая лампочка - и свет выгоняет темноту из комнаты. Когда Вы из своего сознания выгоняете негативные мысли, сомнения, страхи, неуверенность, Ваше сердце, Ваш разум, Ваше подсознание наполняется светом, любовью и счастьем.

Итак, хватит осознанности, приступаем к действию. Найдите обычную резинку, которую используют бухгалтеры или другие работники офисов. Наденьте эту резинку на запястье своей кисти так, чтобы она не передавливала Ваше кровообращение. Затем посмотрите на себя со стороны как наблюдатель, и если Вы замечаете, что опять пролетела негативная мысль, например, «Эх, у меня это не получится», Вы оттягиваете резинку и бьете по нежной стороне запястья. Тем самым Вы осознанно устанавливаете якорь: плохая мысль – боль, физическая боль. Плохая мысль – физическое страдание. Я Вас уверяю, дорогой друг, что маленькое страдание, кото-

рое Вы причините сами себе, раз и навсегда за очень быстрое время изменит Ваши мысли. Как будто метлой Вы вычистите пыль и мусор из своего сознания.

У всех моих учеников возникает один и тот же вопрос: сколько дней мне выполнять это упражнение? Дорогой читатель, не задавайте мне этот вопрос, потому что он мне напоминает другой глупый вопрос: какой размер обуви мне носить? Мы все с Вами разные. Для одного человека укус пчелы является смертельным. В то же время один мой друг ходит на терапию, при которой в поясицу его жалят 15 пчел, и при этом он выздоравливает. Нет двух одинаковых людей. Нет двух одинаковых отпечатков пальцев. Ответ находится в Вашей власти. Сколько дней выполнять это упражнение? Пока не изменится Ваша жизнь. Сразу же можете предсказать свое будущее. Как только закончите прочтение этой книги, если на Вашей руке окажется резинка и Вы приступите к изменению своих мыслей, а вернее, приступите к тому, что будете выгонять негативные мысли из своего сознания раз и навсегда, Ваша жизнь очень быстро изменится. Именно в тот момент, когда первый раз резинка шлепнет Вас по нежной коже. Именно с этого момента Ваша жизнь уже изменилась, потому что Вы изменили чертеж. Если на Вашем запястье нет резинки, то Вы зря потратили деньги на книгу, да и время тоже потратили зря.

Я действительно дал Вам самое простое и эффективное упражнение. Если Вы попытаетесь избавиться от негативных мыслей при помощи силы воли, характера, у Вас ничего не получится. Я много раз пробовал засыпать с позитивными мыслями. Ложишься спать, и когда есть возможность сосредоточиться перед сном на своих мыслях, ты пытаешься их ухватить, ты пытаешься за ними проследить, ты пытаешься успеть их остановить. Но из этого ничего не получается. Наши мысли быстрее, чем скорость света. Думая о Марсе или о соседней галактике, Вы опережаете скорость света (240-250 тысяч километров в секунду) в тысячу раз. Как угнаться за мыслью? Невозможно это сделать. Как ее схватить и выкинуть из своего сознания? Это сделать тоже невозможно. По этому поводу есть прекрасная притча.

*Древний мастер медитировал в тени прекрасного дерева. К нему подошел молодой монах и с гордостью сказал: «Мастер, я очистил свое сознание, я достиг сатори». На что учитель улыбнулся: «Молодец. В следующий раз ты только не думай о маленьких обезьянах...» Через неделю ошарашенный ученик снова пришел к мастеру и говорит: «Мастер, как только я пытаюсь не думать о маленьких обезьянках, я почему-то всегда именно только о них и думаю. Как только я пытаюсь их выкинуть из своего сознания, они почему-то там сразу появляются».*

Эта притча наглядно показывает, что просто так взять и выкинуть негативные мысли из своего подсознания не получается. Я лично пробовал это делать несколько раз. Когда я пытался перед сном думать только о чем-то позитивном и не думать о негативном, эти «маленькие обезьянки» постоянно крутились в моем сознании. Иногда даже получалось так, что я начинал нервничать, потому что по наивности я искренне верил в то, что можно просто так взять негативную мысль и выкинуть. Это невозможно. Утверждаю: один из самых эффективных способов осуществить это — упражнение «Резинка».

## Глава 5.

### Бегите от энергетических вампиров

В мире, окружающем нас, есть очень много чувств, мыслей, инстинктов, но в основе всего эмоционального разнообразия лежат две энергии: энергия уныния и энергия радости.

Раздражение, злость, ненависть, обида, неблагодарность, тоска, ревность, скука, страх - все эти и другие негативные чувства приводят к тому, что наша душа угасает, становится черной. Любовь, радость, счастье, веселье, доброта, благодарность, уважение - эти чувства и состояния наполняют нашу душу светом. Человек инстинктивно стремится уйти от боли к удовольствию. В основе большинства наших поступков лежит главная движущая сила - каждый человек стремится уйти от тьмы, от боли, страданий к свету, к удовольствию, к счастью.

Когда мы встречаем в жизни человека, который наполняет нашу душу и сердце светом, мы встречаемся с источником энергии, счастья. Поговорив 15 минут с таким человеком, мы расстанемся с ним, а на нашем лице остается теплая, светлая, добрая улыбка, на душе приятно и хорошо. К таким людям нас тянет как магнитом, и неважно, о чем мы с ними говорим, что мы с ними обсуждаем, нам с

ними просто хорошо. И наоборот, есть люди, которые высасывают, забирают свет нашей души, от них веет холодом, они могут говорить нам добрые слова, могут даже смеяться, могут хвалить нас, но, поговорив с ними 15 минут, нас тянет поскорее расстаться с ними. Подсознательно мы избегаем таких людей. После общения с ними в нашей душе остаются неприятный осадок, тревога, опустошенность. Такие энергетические вампиры высасывают нашу светлую энергию, и нам с ними не хочется встречаться.

Когда мы слышим слово «вампир», первое, что приходит в голову - клыки, с которых стекает кровь юной девушки, смерть, луна и другая мистическая чушь. На самом деле энергетические вампиры ничем не отличаются от обычных людей. Они не воют на луну, у них не вырастают клыки. Они забирают нашу жизненную энергию - и мы всегда это чувствуем.

Борьба между тьмой и светом происходит в мире всегда. Чтобы ушли сумерки, ушла тьма, необходимо появление солнца, света. Мы стремимся за свою жизнь собрать как можно больше светлой, доброй, теплой энергии. Мы можем это даже не осознавать. Но подсознательно мы всегда будем уходить от боли и стремиться к удовольствию. Когда мы имеем дело с тонкими энергиями, когда

мы имеем дело с мирозданием, измерить эти энергии мы пока не можем, они невидимы для современной науки. Все, что человек не может измерить, увидеть, потрогать, порождает очень много небылиц, слухов, страха, непонимания. Согласитесь, дорогой друг, это хорошая почва для шарлатанов и жуликов. Сегодня даже по телевизионным каналам показывают, как при помощи деревенской магии снимают с людей порчу, при помощи каких-то смешных предметов (волос, ниточек, иголочек и другой фигни) якобы защищают нашу энергию от порчи. Если сегодня опросить 1 000 человек, задав им один вопрос «Как можно защититься от энергетических вампиров?», большинство из них посоветует пойти к бабушке, колдунье, магу и другим представителям смешных профессий. Кроме улыбки и сожаления, такое человеческое невежество ничего не вызывает.

В Вашем сердце всегда идет борьба между добром и злом, в Вашей душе всегда идет борьба между светлыми, позитивными эмоциями и черными, негативными страхами. Борьба между светом и тьмой - что может быть проще для понимания? Каждое сердце на земле - это поле битвы, на котором происходит сражение между светом и тьмой. До самого последнего удара сердца внутри нас будет происходить это сражение. Неважно, какую религию Вы

исповедуете, атеист Вы или агностик. Если в Вашем сердце поселились навсегда жадность и злость, скорее всего, Вы заболете сахарным диабетом и кучей других заболеваний. Неважно, где Вы живете: в Африке или на Северном полюсе. Злость, зависть, ревность, раздражительность, ненависть, страх, обида - всегда будут убивать здоровье, эмоциональное состояние, душевное состояние человека. И наоборот, светлые чувства всегда продлевают жизнь физическую, всегда освещают душу человека, наполняют жизнь яркими, добрыми, светлыми красками и оттенками.

Чтобы не тратить время на колдунов и гадалок, чтобы Вы, мой друг, не носили деньги всякой сомнительной публике, представьте свою душу в виде огромной комнаты. В этой комнате как будто нет окон, в центре ее висит мощная люстра размером с наше солнце, эта люстра подключена к обычному выключателю. Включается люстра - тьма убегает из комнаты. Такой процесс Вы видите по вечерам каждый день: Вы заходите в комнату, машинально нажимаете выключатель, лампочка загорелась - и тьма убежала. Ученые даже посчитали, с какой скоростью убегает тьма - 250 тысяч километров в секунду, такова скорость света. Чернота, темнота, холод - это все негативные чувства, эмоции, страхи. Свет, тепло - это все позитивные, добрые чувства. Выключатель



находится в Ваших руках, конечно, если Вы достигли осознания. Причем здесь бабки, гадалки, колдуны и другие веселые ребята? Как бабушка или маг может повлиять на свет в Вашей комнате, если Вы осознанный человек?

Осознанный человек - это человек, который один раз понял, осознал, что его настроение, его мысли зависят только от него самого. По моим подсчетам в России пропорция приблизительно следующая: на 10 000 неосознанных людей приходится один осознанный человек. Если Вы, дорогой читатель, относитесь к осознанным людям, то, прочитав мою книгу, Вы поймете, о чем я говорю Вам, и в Вашей жизни произойдут мгновенные перемены. Если же Вы неосознанный человек, Вы, скорее всего, не дочитаете книгу. Если Вы человек неосознанный, Вы подумаете: «Какой бред, чушь написана в этой книге». Если Вы осознанный человек, то Вы поймете, что энергетический вампир - это человек, душа и сердце которого наполнены черной энергией, тьмой. Энергетический вампир - это человек, который подсознательно, порой не желая того сам, делает так, чтобы Ваша душа тоже наполнилась тьмой, страхом, страданием. Ученые доказали: если в комнату войдет человек с плохим настроением и ничего не будет говорить, ровно через две минуты настроение упадет у всех присут-

ствующим в этой комнате. Человек с плохим настроением и есть энергетический вампир.

Концентрация энергетических вампиров в мире разная. Например, в Японии проживает столько же жителей, сколько в России. Но в России концентрация людей с плохим настроением, с сердцами, наполненными черной энергией, в 100 раз больше, чем в Японии. Я проводил сотни мастер-классов и тренингов по всей территории нашей огромной страны, да и не только я. Уверен, самая большая концентрация негативных людей находится в Москве. Чем дальше от Москвы, тем больше светлых, добрых, позитивных людей. Особенно много светлых, позитивных, добрых людей живет на Дальнем Востоке. Жителям Москвы очень тяжело быть позитивными, потому что вокруг много тьмы. Попробуйте залезть в темное, грязное, вонючее болото и остаться чистыми. Это невозможно. Находясь среди большого количества негативных людей, жить, конечно, тяжело. Но бороться с этим можно и нужно.

Главная победа над глупостью, мракобесием, болью, страданием и страхами заключается в осознанности. Необходимо один раз осознать или поверить в то, что выключатель находится в Ваших руках: захотели погрустить, попечалиться - поворачиваете выключатель вниз, лампочка гаснет, ста-

новится темно, холодно, грустно, одиноко, страшно. Захотели наполнить свою душу светом - шелк выключатель вверх, и на душе стало тепло, спокойно, светло, уютно, душа наполняется любовью, счастьем, радостью. Осознанность - это главная победа над темным миром, осознанность - это право выбирать: радоваться или грустить, болеть или быть абсолютно здоровым, быть бедным или богатым. Нетрудно догадаться, что все осознанные люди выбирают смех, счастье, здоровье, богатство, долголетие, а что же остается делать неосознанным людям? Неосознанные люди передали другим людям выключатели света своей души. Как правило, это политики, руководители фирм, стран, родственники с более сильным характером, друзья с более сильной волей, негативные события. Для неосознанного человека, для неосознанной души всегда найдутся хозяева их выключателей. Неосознанные люди - всегда очень легкая добыча для энергетических вампиров. Они берут власть над разумом, душой, энергией неосознанных людей и манипулируют ими порой всю жизнь.

Осознанный Вы человек или нет, проверить очень легко. Вы просто задайте себе вопрос: «Кто хозяин моего настроения, моих мыслей, моих чувств?» Если Вы ответите: «Я хозяин своих мыслей и чувств», очевидно, что Вы осознанный человек и

Вы никогда не побежите к колдуну, чтобы он защитил вас от сглаза или другой сказочной напасти. Если на вопрос: «Кто хозяин моего настроения, моих мыслей, моих чувств?», Вы ответите: «Обстоятельства, страна, в которой я живу, тяжелые времена, кризис, неудача, поражение, невезуха», то выключатель, при помощи которого включается и выключается свет в Вашей душе, точно находится не в Ваших руках. Вами управляют обстоятельства, кризисы, неудачи, поражения, плохие люди, плохое правительство, плохие начальники - одним словом, Вы неосознанный человек, и боюсь, что ничем помочь я Вам не смогу.

К счастью, в мире не бывает только тьма и свет, только холод и нестерпимый жар. На самом деле большинство людей находится на пути к осознанию. Каждый на своем уровне. И скорость прохождения пути к просветлению зависит от того, как быстро человек нашел учителя. Истинные знания может передать только человек, у которого они есть. От пустоты рождается пустота, злость может породить только злость, свет порождает свет. Если Вы идете по пути к осознанности, я абсолютно уверен, да и Вы тоже, моя книга Вам поможет многое понять.

Представьте стол, огромный, красивый, торжественный стол, на котором я разложил все самые

вкусные десерты, пирожные, фрукты, конфеты, абсолютно все, что придумало человечество за тысячи лет. Вы можете взять все, а можете ничего. Часто бывает так, что книга к человеку попадает раньше времени, со мной такое случалось. Когда человек не готов принять мудрость, знания, истину, он выбрасывает эту книгу, она его раздражает. Точно так светлые, добрые люди раздражают людей черствых. Но пройдет время, может быть, год, а может быть, 10 лет, и эта книга вновь попадает человеку в руки, за это время он что-то постиг, что-то узнал, что-то в себе открыл, в этот момент такой человек кричит: «Эврика! Я нашел то, что искал!»

А теперь я хочу перейти к простой инструкции: **«Как бороться с энергетическими вампирами»**. Если бы я писал сказку, книжку-страшилку, конечно, я бы напелл всякой чуши, например «возьмите осинный кол, заточите его и вгоните в сердце энергетического вампира». Это шутка. Все намного проще.

**Совет первый.** Бегите как можно дальше и быстрее от энергетических вампиров, не пытайтесь их переделать, не пытайтесь наполнить их сердца светом, любовью, теплотой, радостью - сами энергию потеряете, настроение себе испортите, а их не измените. Конечно, может показаться, что современ-

ная наука и Вы решите все. Мы знаем, что врачи при помощи операций из мужчин делают женщин, а из женщин делают мужчин, но это только внешне. Если женщина родилась женщиной, сколько бы пластических операций она не пережила, все равно останется женщиной. То же самое мужчины. Я ни разу не слышал, чтобы мужчина, меняющий пол, стал полноценной женщиной, рожал детей, кормил их молоком. Внешне, конечно, трудно отличить, но против природы не попрешь. Зачем жить в темной пещере или темном лесу, зачем общаться с энергетическими вампирами, людьми, сердца которых наполнены черной энергией? Бегите от таких людей. Вылезьте из черной пещеры на светлое теплое солнышко, выходите из черного леса на прекрасную солнечную лужайку. Самый умный совет - бегите, бегите и еще раз бегите. Жизнь одна, и она конечна. От даты рождения до даты смерти есть только один отрезок времени. Ваша задача - как можно реже за свою жизнь встречаться с черными людьми, не позволяйте им воровать Вашу жизнь, не позволяйте им наполнять даже минуту Вашей жизни негативной энергией.

**Второй совет.** Если энергетический вампир - Ваш начальник или партнер по бизнесу, от которого невозможно избавиться, не играйте в его игры. Задача энергетического вампира - наполнить Ваше

сердце злостью, ревностью, страхом, раздражительностью, ненавистью и другой фигней. Если, общаясь с энергетическим вампиром, Вы разозлились, Вы почувствовали дискомфорт, страх, недомогание, раздражительность, значит, Вы стали играть в его игру, Вы стали жить по его правилам, он добился своего - испортил Вам настроение, наполнил Ваше сердце тьмой. Что значит «не играть в игры энергетических вампиров» - это очень просто и легко, не надо с ними бороться, не надо с ними сражаться. Помните, из курса школьной физики, если Вы кулаком бьете по столу с усилием 15 килограммов, то стол в этот же момент бьет по Вашему кулаку с такой же силой. Ненавистью невозможно победить ненависть, злостью - злость, грустью - грусть.

Проще всего защититься от негативной ментальности, от негативной энергии смехом. Сидит Ваш грозный начальник, злится, из ушей идет дым, через его волосы проглядываются рожки, между обувью и брюками видны копыта, а Вам смешно. Вы смотрите на это чучуло-мяучело, и Вам смешно. Представьте его маленьким карликом, который пыжится, злится, хочет, чтобы и Вы злились, а Вы про себя смеетесь, ржете, он устраивает Вам взбучку, считает себя крутым или крутой, унижает Вас, растаптывает Ваш профессионализм, старается сделать

Вам как можно больней, он делает все, этот смешной человек, чтобы Вы испугались, чтобы Вы загрустили. А Вам смешно, потому что Вы знаете, что никто не может заставить Вас грустить, кроме Вас самих. Смех, ирония, юмор - хорошие защитники Вашего настроения, Вашего здоровья, Вашей души, а на самом деле - защитники Вашей жизни.

Второй прием защиты от начальника-вампира или родственника, которого мы по этическим соображениям не можем послать куда подальше, это абстрагирование. Представьте, что Ваше тело осталось напротив этого злодея, а Вас нет, Ваша душа, Ваши мысли летают где-то далеко, смотрят вниз на эту ситуацию и с удивлением смеются. Энергетический вампир думает, что Вы перед ним, распинается, тратит свою энергию, злость, ждет победы, а победы быть не может, потому что Вы не в своем теле, Вы не играете в его игры. Тело делает вид, что принимает правила игры, ведет себя так, как обычно ведут себя люди в этой ситуации, а Вы в позе лотоса летаете под потолком и ржете, и смеетесь, ухахатываетесь над этой комичной ситуацией и посматриваете на часы, висящие на стене, ухахатываетесь от смеха, думая: «Ну когда же этот цирк кончится, ну когда же этот клоун меня отпустит? Ха-ха-ха...»



**Третий совет.** Как победить тьму в комнате? Необходимо зажечь яркую лампочку! Если зажечь слабую лампочку или слабую свечку, то комната уже не будет черной, темной, но в то же время и светлой ее не назовешь, такое состояние души мы называем полумрак: и не свет и не тьма. Чтобы выгнать тьму окончательно, необходимо свет сделать ярче, светлей. Тьма из души окончательно выгоняется очень просто: Вам необходимо научиться больше смеяться, радоваться жизни, смотреть больше кинокомедий, думать больше о хорошем. Работая над увеличением яркости своей души, вспомните один из главнейших законов психологии: в один и тот же момент человек может думать только об одном. Если Вы переключаете свое внимание, свои мысли на что-то очень хорошее, веселое, то в этот момент Вы не можете думать о плохом, если Вы радуетесь и смеетесь, в этот же момент Вы не можете грустить и плакать.

**Четвертый совет.** Помните, что энергетическими вампирами бывают не только люди, но и чувства. Например, в Вашей семье появилась ревность, раздражительность, недоверие, злость. Такие проявления могут появляться по самым разным причинам: кто-то заболел, а больной человек всегда раздражительный, при этом заболевший человек может не знать, что он болен. В любом слу-

чае причина появления негативных чувств в Вашей семье зависит от физического, химического состояния тела. Причины возникновения негативных чувств, энергий в Вашей семье могут быть экономические, например, хроническая нехватка денег. Причиной может быть усталость, несправедливость, родственники, в общем, причин появления в Вашей семье негативных чувств, черных энергий очень много. Самое главное - понимать, что Ваше негативное поведение - это не Вы, это просто модель поведения. Важно понимать, что энергетические негативные чувства - такие же энергетические вампиры, как и злые, жестокие, бездушные люди. Соответственно, бороться с ними не надо. Главный закон уничтожения негативных энергий в Вашей семье простой: как можно меньше уделяйте им внимания. В Вашей семье есть много хорошего, светлого, доброго и, конечно, есть негативное, злое, черное. Ваша задача: не обращать внимание на негативное, черное, а все свое внимание уделять светлomu, добромu. Когда черная энергия попадает в Вашу семью, вспоминайте наш эдельстаровский закон: «Дашь говну силу - получишь много говна, дашь силу силе - получаешь много силы».

**Пятый совет.** Фирмы, компании, любые трудовые коллективы очень похожи на живой организм,

очень похожи на человека. И в компаниях очень часто помимо людей-вампиров появляются черные энергии в виде сплетен, заговоров, скандалов, подсиживаний, выяснений отношений, непонимания, неуважения... Если Вы руководитель компании, то как можно меньше уделяйте своего внимания негативным людям, негативным эмоциям. Самый верный способ борьбы с энергетическим вампиризмом - это все внимание уделять самым светлым людям, самым светлым поступкам, самым позитивным проявлениям людей, самым позитивным эмоциям. Не пытайтесь победить в своей компании энергетических вампиров и вампирские энергии. Если можете уволить вампира, не задумываясь, давайте ему пинок под зад, перевоспитать его невозможно, не тратьте свое время, нервы. Защитите души, сердца своих коллег. Если уволить такого вампира невозможно, сделайте все, чтобы ему уделять как можно меньше внимания и времени. Если в Вашем коллективе речь идет о черных энергиях, не связанных с каким-то конкретным вампиром, например, негативные слухи, негативные настроения, пессимизм завоевали сердца Ваших сотрудников, ничего страшного, дайте им новую идею, дайте энергию, дайте веру и любовь. Ни в коем случае не уделяйте внимание черным энергиям, нельзя проводить собрания и на этих собраниях бороться с негативными настро-

ниями. Чем больше Вы времени уделите в Вашем коллективе негативным настроениям, тем больше сил Вы дадите негативным настроениям.

В заключении хочется повторить совет, который я давал: не пытайтесь бороться с негативными людьми. Не пытайтесь исправлять недостатки в характере других людей, ничего хорошего из этого не выйдет, наоборот, как можно меньше времени уделяйте думам, воспоминаниям, размышлениям о негативных людях, о негативных поступках. Чернота, злость, ненависть, жестокость, бездушность, уныние только и ждут того, чтобы Вы как можно больше о них думали. Черным энергиям очень важно, чтобы Вы их замечали, расстраивались, переживали, плакали, от этого они становятся только сильнее. Как только Вы начинаете смеяться, ржать, абстрагироваться, они исчезают.

Если Вы верующий христианин, то Вы знаете, что одним из смертных грехов, приравненных к убийству, является уныние. Когда просишь настоящих верующих назвать смертные грехи, почему-то многие забывают произнести один из смертных грехов - уныние. Люди приходят в церковь, зажигают свечи, молятся, стараются жить по законам Божиим, но в то же время, приходя из церкви домой, начинают тут же грешить своей раздражи-

тельностью, хмурым видом, печалью, грустью, унынием. Они отравляют жизнь своим близким. Еще раз хочу напомнить об одном научном исследовании: если человек с плохим настроением, даже ничего не говоря, заходит в комнату, в которой находятся другие люди, у этих людей ровно за две минуты падает настроение, их сердца наполняются черной энергией.

Людей, которые несут в дом черную энергию, уныние, я называю преступниками, но это их не освобождает от ответственности. Если один человек не специально убивает другого человека, он все равно преступник. На Вашей работе, в Вашем учебном заведении может произойти все что угодно. Вас могут оскорбить, унизить, ударить, уволить, обмануть, предать, подставить, с Вами может произойти любая гадость, но это не значит, что Вы должны принести это домой. Приходя домой, как человек умный, осознанный, стряхните с себя все негативные эмоции, стряхните с себя всю гадость, грязь, черноту, как бы Вам ни было тяжело, заходите домой с хорошим настроением, с улыбкой, с сердцем, наполненным радостью и счастьем. Я утверждаю: люди, которые, пережив большую боль, разочарование, страдание, уныние, несут в дом эту черную энергию - преступники и грешники или неосознанные болваны. Для меня настоящие герои,

мудрецы - это те люди, которые - что бы ни произошло, что бы ни случилось - домой приносят только свет и этим светом наполняют сердца своих близких и родных людей.

Одно из самых больших заблуждений, которое я встречаю чаще всего, заключается в следующем. Глупцы, неосознанные люди искренне верят, что, поделившись своими несчастьями, своей болью, страданиями с другим человеком, они облегчают душу. На самом деле происходит все наоборот. Если человек рассказывает другому человеку о той беде, боли, которая с ним приключилась в прошлом (неважно, в каком, час назад или 20 лет назад), то такой человек сразу убивает свет в двух душах. Во-первых, в своей душе, потому что он дерьму уделяет время, дает ему воспоминания, силы, и этого дерьма становится очень много. В момент, когда этот неосознанный болван рассказывает, как уволили, несправедливо оскорбили, обманули - он еще раз переживает страдания и боль и убивает свою душу. И те злодеи, которые причинили ему боль, могут еще раз праздновать победу, потому что эта боль и тьма в его сердце еще раз приобрела силу, потому что он о ней заговорил, этот болван о ней вспоминает. Неосознанно, по глупости этот человек, который делится своей негативной энергией с другими людьми, наполняет

их души черной энергией, унынием, а значит, наносит прямой удар по счастью, здоровью, радости и жизни того человека, которому он якобы для облегчения изливает свою душу...

Поймите один раз и навсегда, и это понимание облегчит Ваши страдания на всю жизнь, и не только Ваши страдания, а страдания людей, которые Вас окружают. Неважно, что произошло - любая трагедия, боль произошли в прошлом - а Вы находитесь в настоящем, прошлое изменить нельзя. Обида, воровство, смерть близкого человека, изнасилование, предательство, несправедливость, неблагодарность - все это было в прошлом, и прошлое не имеет права уничтожать Ваше настоящее. А если Вы негативными рассказами делитесь с близкими, родными, Вы настоящий преступник и грешник. Хочу поделиться своим эдельстаровским опытом. Во многих офисах звездной команды EDELSTAR или центрах сервисного обслуживания висят плакаты, на которых написано: «Если у Вас есть плохой рассказ, оставьте, пожалуйста, его при себе, здесь он не нужен. Здесь собрались для того, чтобы добиться успеха, счастья и богатства». Еще мне понравилось одно точное эдельстаровское сравнение: когда негативный энергетический вампир или слабый неокрепший духом человек, душу которого поразили негатив-

ные обстоятельства, приходит к лидеру EDELSTAR и пытается излить на него негативную информацию, эмоции, негативные рассказы, то настоящий лидер говорит: «Стоп. Я для тебя сливным бачком работать не буду, найди себе другой унитаз».

Еще очень интересное и важное наблюдение. Знаете, как отличить настоящего лидера от начинающего? Негативная информация, негативная энергия, она, как зараза, как вирус гриппа, передается от одного человека к другому. Когда такая черная гадость доходит до настоящего лидера, на нем она и заканчивается. От настоящего лидера дальше негатив уже не идет: настоящий лидер способен погасить негативную энергию не только в своем сердце, в своем разуме, но и остановить их в людях. При помощи простого теста Вы можете проверить, являетесь Вы лидером или нет. Если до Вас дошла негативная информация и Вы распространяете ее дальше, то Вы еще не лидер. Если до Вас дошла негативная информация и на Вас она умерла, значит, Вы настоящий лидер.

Современный лидер XXI века - это тот человек, который заряжает сердца людей оптимизмом, энтузиазмом, радостью и силой, это тот человек, который, как пожарный уничтожает пожар, уничтожает негативную черную энергию. Настоящий лидер ни-



когда не принесет в коллектив негативную энергию. Как говорил великий Станиславский, неважно, что произошло, может, от тебя ушла жена, на работу приходи с улыбкой. Помни, дорогой читатель, выключатель твоего хорошего настроения находится у тебя в руках, никому его не отдавай, ведь это так приятно и здорово - каждую минуту стараться наполнять радостью, а вдвойне приятнее наполнять радостью, любовью, счастьем, весельем, смехом, светом души людей, которые Вас окружают.

## Глава 6. В здоровом теле - здоровый дух

Что такое больное тело, страдания, боли, я знаю не понаслышке. Когда мне было 17 лет, у меня погиб мой единственный, самый любимый брат Валентин. Он учился на третьем курсе в Тольяттинском политехническом институте. Ехал на занятия, пьяный водитель грузовика врезался в автобус, погибло шесть человек, и среди них был мой единственный брат. Самая близкая, родная душа моего детства.

Прежде чем рассказать Вам, как быть абсолютно здоровым и не болеть, я обязан рассказать правду о разрешенных наркотиках — таких как алкоголь и сигареты.

Недавно я проводил мастер-класс, в ходе которого попросил моих учеников подсчитать, сколько людей сгубила водка в их роду. Мы подсчитывали не только тех, кто погиб, замерз, разбился в пьяном виде, но и тех, кто потерял человеческий облик, тех, кто потерял семью, работу, сел в тюрьму. Мне было интересно, сколько миллионов жизней только за последнее поколение уничтожил, покалечил, разрушил, сломал алкоголь в нашей стране. Так как я не верю нашей российской официальной статистике, а больше доверяю тому, что я вижу, и тем фак-

там, которые доступны, после несложных математических подсчетов я могу с уверенностью утверждать: в среднем в России от алкоголя пострадали и еще пострадают более 60% населения. Не будем учитывать новорожденных детей, может быть, у них есть шанс, даже родившись в семье пьяницы, стать нормальным человеком. Получается ужасающая цифра – 70 миллионов душ только в России искалечил алкоголь. Столько смертей, столько слез, страданий и боли не принесло ни одно стихийное бедствие, ни одна катастрофа. Самое поразительное, что все об этом знают, порой даже пишут и говорят. Но от этого смертей, болезней, трагедий меньше не становится.

Казалось бы, совершенно очевидно: при помощи алкоголя уничтожаются целые народы, при помощи алкоголя уничтожается целая страна. Миллионы больных, покалеченных людей. Десятки миллионов крестов на кладбищах по всей России поставлены алкоголем. Миллионы семей разрушает все тот же монстр – алкоголь. В роддомах рождаются миллионы больных детей. Дети ничего еще не сделали в этой жизни – ни хорошего, ни плохого, они только родились. Они безгрешны как ангелы. Но алкоголь уже искалечил их будущие судьбы. Алкоголь уже лишил их счастья, потому что разрушена генетика. Это самый верный

слуга дьявола. Алкоголь унес жизнь моего любимого брата и еще десятки миллионов жизней. Все мы знаем, что именно из-за алкоголя миллионы людей погибли и десятки миллионов людей погибли еще на нашем веку.

Как же поживает сегодня ненасытный кровавый монстр, разрешенный наркотик алкоголь? А поживает он прекрасно. Зайдите в любой супермаркет. Рядом с молоком, кашей и сахаром стоит пиво. Рядом с колбасой, мясом стоит водка, шампанское, вино. И сколько бы Вы ни искали, ни на одной из этикеток, будь то пиво, вино, шампанское, коньяк или водка, Вы не найдете красную кричащую надпись «Осторожно! Разрешенный наркотик!»

В этой книге я не хотел касаться темы алкоголя. Но я лишился здоровья после того, как погиб мой любимый брат. Не только я стал инвалидом, но и моя любимая мама, мой дорогой отец. Все мы лишились счастья души, все мы пережили невыносимую боль и страдания. А причиной нашей трагедии послужил тот же алкоголь: пьяный водитель врезался в пассажирский автобус. Сколько еще таких пьяных водителей убьют на дорогах детей, беременных женщин, стариков? Можно с уверенностью сказать: миллионы. Миллионы людей

только на дорогах погибнут от алкоголя. Практически в каждой книге я стараюсь рассказывать правду об алкоголе. Может быть, это звучит наивно и глупо, но я подумал: если мою книгу прочитают несколько миллионов человек, и один из этих людей точно так же, как и я, откажется раз и навсегда от алкоголя, а значит, в будущем не сядет пьяным за руль или не нальет в стакан алкоголь другу, который пришел к нему на день рождения, и этот друг уедет от него трезвым и не собьет человека, не загубит человеческую душу. Даже ради одной сохраненной человеческой души стоит рассказывать правду о разрешенных наркотиках.

Начну я свой рассказ с мудрой древней русской поговорки: «Если в избе покойник, дом горит с одного угла. Если в доме пьяница, дом горит с четырех углов». Когда мы говорим об алкоголе, речь идет не только о физическом убийстве или заболевании человеческого тела. Прежде всего, алкоголь убивает бессмертную душу пьющего. Хочу напомнить Вам древнюю притчу:

*«Далеко-далеко в горах, в уединенном тихом месте жил благочестивый монах. Дьявол пытался проникнуть в его дом, но у него ничего не получалось. Монах был чист душой, молился и не впускал дьявола. Дьявол сгубил уже миллионы душ и не мог пройти*

*мимо души молодого монаха. Но монах не сдавался. Тогда дьявол поспорил с монахом, что все равно он войдет в его дом. «Нет, - сказал монах, - дьявола в свой дом я никогда не пущу». «Если я все-таки окажусь у тебя в доме, ты выполнишь одно из моих желаний». Монах был настолько уверен, что дьявол не сможет проникнуть в его жилище, что согласился. Однажды утром монах вышел из дома и увидел ворона со сломанным крылом. Монах пожалел птицу, занес ее в дом, и мгновенно ворон превратился в дьявола. «Ну что, выполняй одно из моих желаний, - сказал дьявол. - Вот тебе на выбор. Первое: ты убьешь человека. Второе: ты будешь заниматься прелюбодением. И третье: ты напьешься». Загрустил монах. Делать нечего. Стал думать. «Если я убью человека, я загублю сразу две души, - рассуждал монах. - Душу убитого человека и свою душу. Если я займусь прелюбодением, я загублю две души: душу женщины и свою душу. Если я напьюсь, я загублю только одну свою душу». «Ладно, - сказал монах, - я напьюсь». Дьяволу только это и было нужно. Монах напился, перестал соображать, что он делает, пошел в соседнее село к замужней женщине, стал заниматься с ней прелюбодением, вошел ее муж, - и он в пьяной драке убил ее мужа. И получилось так, что один раз напившись, он загубил три души: свою, душу женщины и душу ее мужа».*

Вот таким злом оборачивается, казалось бы, безобидный напиток, который продается практически в каждом магазине. То, что алкоголь вреден, знают все. Но мало кто знает механизмы, которые разрушают наше тело и нашу душу. Почему даже стакан пива наносит нам смертельный вред, мало кто задумывается. Будем вместе, дорогой друг, разрушать ложные заблуждения.

Заблуждение первое. Большинство людей искренне верят, что алкоголь — это антидепрессант. На самом деле все наоборот. Когда человек потребляет алкоголь, у него искусственно резко поднимается количество эндорфинов (эндорфины — это гормоны удовольствия). Организм наш — сложнейшая система, в которой все сбалансировано. Как только алкоголь резко поднимает количество эндорфинов, организм делает все, чтобы их понизить, привести в норму. Когда воздействие алкоголя проходит, то человек испытывает страшные моральные муки, как наркоман после употребления наркотиков. Почему это происходит? Потому что организм искусственно понизил уровень эндорфинов в крови. Для того чтобы его снова повысить, человеку необходимо выпить еще больше алкоголя. Но когда он это делает, уровень эндорфинов снова искусственно поднимается в крови, и организм прикладывает еще

большие усилия, чтобы его привести в норму. Получается замкнутый круг. Человеку опять необходимо похмеляться. Несложно догадаться, что алкоголь обладает теми же свойствами, что и наркотик. Чем больше удовольствия несчастный получает от выпивки, тем больше страданий будет наутро. Вот почему алкоголикам, да и просто пьющим людям важно опохмеляться. Но любой повторный прием алкоголя приводит к еще более страшным последствиям.

Второй миф. Люди наивно полагают, что если хорошо закусывать алкоголь, то шашлык, котлеты, пельмени, холодец, другая жирная белковая пища нейтрализует воздействие алкоголя. Полная глупость, полная чушь. В нашем кишечнике проживает более 500 видов микроорганизмов. Их количество - приблизительно 3,5 триллиона. Весят они приблизительно 1,5 килограмма. Эти микроорганизмы не только помогают переварить пищу, но и защищают наш кишечник от нападения вражеских вирусов, бактерий, микробов и патогенов. Если посчитать площадь кишечника, получится цифра - 200 квадратных метров. Мы ошибочно думаем, что вирусы и микробы попадают в наше тело в основном через дыхательные пути, кожу. На самом деле наш кишечник является огромным полем сражения между дружескими микроорга-



низмами и захватчиками, вирусами и микробами, несущими болезнь и смерть. Так вот, когда человек выпивает алкоголь, алкоголь убивает микрофлору. Иммунная система ослабевает, пища переваривается очень плохо, и жирная белковая пища сама становится ядом.

Когда я был студентом, был полным дурачком, естественно, я пробовал выпивать алкоголь. Я хорошо помню, как мерзко пахло во рту после ночной гулянки с выпивкой. Я хорошо помню тот гнилостный запах. Ты чистишь зубы, и есть ощущение, что этот запах исходит от зубов. Но даже почистив зубы, ты продолжаешь чувствовать неприятный гнилостный запах. Почему это происходит? Потому что калорийная пища не переварилась ночью должным образом. А не переварилась она потому, что алкоголь убил здоровые полезные микроорганизмы, живущие в нашем кишечнике. И пока пьяный человек спал ночью пьяным сном, в его кишечнике гнила пища, выделялся яд, шло отравление организма. Вот почему с утра после ночной выпивки пахнет гнилью.

Третье заблуждение. Людям, особенно молодым, ошибочно кажется, что бутылка пива навредить их будущему потомству не может. Ученые

знают, что оболочка многих клеток нашего организма состоит из липидов, то есть молекул жира. А мы хорошо с Вами знаем, что спирт растворяет жир. Почему перед операцией, чтобы продезинфицировать руки, врачи их протирают спиртом? Потому что спирт растворяет жировую оболочку микробов, и они погибают. То же самое происходит с нашими клеточками.

Когда человек выпивает даже очень мало алкоголя, эти молекулы алкоголя уже внутри его тела растворяют оболочку клеток и нарушают ДНК. Это абсолютно точно доказано. Выпивая алкоголь, юноши и девушки навсегда калечат не только своих детей, но и детей своих детей. Выпивая алкоголь даже в маленьких дозах, они убивают весь свой будущий род. Вот почему умные люди приравнивают алкоголь к генетическому оружию. Россию не смогли завоевать французы, не смогли завоевать фашисты, японцы, поляки, турки. Не могли уничтожить другие завоеватели. Но сегодня на наших глазах алкоголь уничтожает целую страну. Можно назвать много деревень и сел в России, в которых уже нет ни одного трезвенника. Я предлагаю Вам, дорогой друг, не ради России, не ради мира, а ради своего будущего рода, ради себя, любимого, отказаться полностью от алкоголя.

Четвертое заблуждение. Когда человек выпивает стакан вина или пива, он обязательно должен знать, как действует алкоголь в его организме. Еще 300 лет назад люди знали, что алкоголь является протоплазматическим ядом, очень страшным ядом, даже в небольших количествах. Когда Вы узнаете о механизме воздействия алкоголя на наш организм, Вы поймете, что алкоголь - намного более страшный убийца, чем Вы могли себе даже предположить. В школе Вы узнали, что в нашей крови находится больше 100 миллиардов красных телец под названием эритроциты. Эти красные тела, как маленькие грузовички, развозят по нашему организму питательные вещества и кислород, а обратно увозят шлаки и углекислый газ, продукты метаболизма. Представьте город, посмотрите на него со стороны, с высоты птичьего полета. В городе живут люди. И каждый день в город тысячи машин привозят продукты питания, воду и вывозят мусор. То же самое происходит в нашем организме. Каждый эритроцит заряжен отрицательным электрическим зарядом, поэтому они друг от друга отталкиваются. Из школьной программы мы знаем: одинаково заряженные частички отталкиваются, разнозаряженные притягиваются. Пока человек не употребляет алкоголь, эритроциты, как маленькие грузовички, развозят по всему телу питательные веще-

ства и кислород, забирают шлаки, углекислый газ, и так происходит круглосуточно. Но стоит неосведомленному, незнающему человеку выпить стакан пива или вина, как алкоголь, попадая в кровь, с определенной части эритроцитов снимает отрицательный заряд, меняет его на положительный. До принятия алкоголя эритроциты не слипались, наоборот - отталкивались друг от друга. Как только алкоголь снял отрицательный заряд, пусть даже с небольшой части эритроцитов, они сразу же начинают слипаться, притягиваться друг к другу в маленькие виноградные гроздья. Не важно, сколько и какого Вы выпили алкоголя – рюмку или бутылку, вино или водку. Эритроциты тут же начинают притягиваться друг к другу, образуя тромбики - от 5 до 1 000 эритроцитов. Пока такой тромбик путешествует по крупным сосудам, он не представляет опасности для человека. Но как только этот сгусток эритроцитов попадает в головной мозг, то наступает настоящая беда. В нашей голове находятся примерно 140 миллиардов нейронов – клеток головного мозга. Для того чтобы привести к нейронам кислород, питательные вещества и забрать продукты распада, в нашей голове находятся около 40 000 метров кровеносных тоненьких капилляров и сосудов. Как только тоненький капилляр забивается тромбиком – сгустком

эритроцитов - больше к этим клеткам не поступает кислород и питательные вещества. Через 10 минут эти клеточки умирают. Температура в нашей голове - около 40 градусов тепла, при такой температуре мясо гниет очень быстро. Гнилое мясо выделяет трупный яд. Этот трупный яд начинает убивать соседние клетки. Вот почему когда человек выпивает, утром ему хочется пить как можно больше воды. Организм требует воду, чтобы очистить от трупного яда свой мозг, промыть убитые нейроны, гниющие от трупного яда. Потому что трупный яд начинает убивать соседние клетки головного мозга.

Причина простая и понятная. Представим населенный пункт, в который ехали грузовики с продуктами и водой. Навстречу им ехали грузовики, вывозящие мусор и пищевые отходы. В этот населенный пункт шла только одна дорога через лес. Именно на этой дороге столкнулись грузовики, получилась авария. Больше в этот населенный пункт не доставляется еда и вода. Люди умирают от голода; грязь, мусор, пищевые отходы не вывозятся, все это гниет. В этом населенном пункте остались только мертвые тела и гниющий мусор. Вонь, смерть ждет этот населенный пункт. То же самое происходит в нашей голове. Алкоголь, попавший в виде сгустка эритроцитов, несет

смерть, трупный яд, вонь, отравление, боль. Мы не знаем с Вами ни одного человека, который бы после принятия алкоголя чувствовал бы себя утром хорошо. У всех людей болит голова, всех людей мучает жажда. То, что сгустки эритроцитов, так называемые тромбики, поражают разные участки головного мозга, все Вы не раз наблюдали. Это хорошо видно на праздниках, пьянках, гулянках. Собираются нормальные люди, именно люди, а не скоты. Но стоит только выпить, совершенно точно можно определить, какой участок мозга поражен у того или иного человека. Если тромбик попадает в мозжечок, человек начинает шататься, падать, так как поражение получила область мозга, отвечающая за координацию движений. Если тромбик попадает в центр, отвечающий за совесть, то даже самый порядочный человек на глазах всей компании превращается в монстра, потому что центр совести поразил тромб. Если поражению подвергается область мозга, отвечающая за агрессию, то самый добрый человек может стать зверем. Он может даже убить, не сознавая, что творит.

Доказательств смертельной опасности алкоголя собрано очень много. Но каждый из Вас, дорогие читатели, может внимательно посмотреть вокруг себя - на своих соседей, родню, родствен-

ников. И Вы найдете, к сожалению, очень много подтверждений тому, что алкоголь является одним из самых страшных ядов, наркотиков в мире, потому что он разрешен и потому что он замаскирован под пищевой продукт. В Америке, в скандинавских странах алкоголь продают только в отдельных магазинах. Северные народы больше подвержены спаиванию, чем южные. У южных народов с детства вырабатывается фермент, который нейтрализует в какой-то степени воздействие алкоголя. Для северных народов алкоголь — это неминуемая смерть. Стоит представителю северного народа выпить пару рюмок алкоголя — он сразу становится алкоголиком. Поэтому власти северных стран делают все, чтобы позиционировать алкоголь как зло, как наркотик. В нашей же стране алкоголь в магазинах рядом с продуктами питания, и россияне думают, что алкоголь — это обычный продукт питания, приносящий радость, праздник и счастье. Если описать случаи болезней, смертей, трагедий, причиной которых стал алкоголь, то описание этих трагедий займет миллионы книг. Не тысячи томов, а миллионы книг, миллионы томов. Нет смысла писать о том, что очевидно.

Я хочу обратить Ваше внимание, дорогой друг, на самое страшное зло в пропаганде алкоголя.

Есть глупые люди или очень умные злые люди, которые внушают россиянам, что есть два вида питья – питье культурное и некультурное. В этой пропаганде кроется самое большое зло. На самом деле, когда ребенок идет мимо некультурного пьяницы (как правило, этот пьяница грязный, в крови, валяется в луже), то даже маленький ребенок понимает, что алкоголь – это зло. Маленький ребенок видит, что алкоголь – это не праздник, а трагедия, кровь, слезы и боль. И пьяница, как это ни странно, является антирекламой алкоголя. Его образ жизни, а вернее, образ смерти – лучшее доказательство того, что пить не надо. А вот культурное питье – это страшная трагедия. Потому что родители, не зная того сами, рекламируют в своем же доме алкоголь. Наступает Новый год или день рождения, накрывается праздничный стол, у всех приподнятое настроение. На стол ставится бутылочка шампанского, вина, приглашаются гости. Все радуются, веселятся. Маленькие дети, да и взрослые тоже, глядя со стороны на этот праздник жизни, запоминают, что алкоголь – это праздник, алкоголь – это счастье. Кто отрекламировал детям алкоголь? Родители, только родители – своим личным примером. Но никто из нас не знает, какова степень восприимчивости к алкоголю нашего ребенка. Вот и получается: говорим о том, что алкоголь вреден, а сами за столом его рекламируем.



Если бы мы с Вами были жителями Франции, у меня бы язык не повернулся призывать Вас к абсолютной трезвости. Я много раз видел, как выпивают французы, я хорошо понимаю французскую культуру потребления алкоголя. Французы пьют алкоголь в очень маленьких дозах и пьют его, как правило, в виде прекрасных дорогих вин. И мой призыв отказаться полностью от алкоголя во Франции звучал бы глупо и странно. Но мы с Вами живем в России, где алкоголь убивает миллионы и миллионы людей. И здесь мой призыв: полностью ради будущего своих детей, своих близких и родных отказаться от алкоголя звучит, как единственное спасение – спасти свою душу и души детей и родных людей. 17 лет назад я принял для себя решение полностью отказаться от алкоголя. Я решил раз и навсегда, что я не буду подавать пример своим детям и сотрудникам моей компании. Личный пример и личное решение – это единственный выход из сложившейся ситуации. После того как я выкинул, вылил весь алкоголь из нашего дома, многие мои друзья поступили так же.

Обманутые люди, заблуждающиеся люди могут подумать: а как же Новый год, как же праздник без алкоголя? Вот уже много лет мы с моими друзьями, с командой эдельстаровцев,

справляем Новый год без единого глотка алкоголя. Чтобы не быть голословным, расскажу, как это происходит. В самых разных городах и разных странах наши празднования Нового года являются самыми яркими, самыми веселыми, самыми светлыми и самыми праздничными. Мы готовимся к празднику, как студенты готовятся к КВН. Готовим конкурсы, игры. Обязательно дискотека. Подбирается веселая жизнерадостная танцевальная музыка. Мы не забываем про своих детишек, для них готовятся отдельные конкурсы, выделяются ведущие с репертуаром, играми, понятными нашим любимым детишкам. Если позволяет возможность и время, мы готовим видеосюжеты о каких-то интересных происшествиях уходящего года, о людях. Когда проходит Новый год в командах EDELSTAR, он похож на студенческий праздник, КВН, капустник. Очень много конкурсов, шуток, смеха, танцы до упаду. Мы любим петь караоке. Когда все вместе запеваем трезвыми веселыми голосами, наши песни слышны по всей округе. Перед моими глазами стоит одна и та же картина, которую я переживал несколько лет подряд. Когда были маленькие дети, я не мог находиться долго со своей командой. И как правило, в час или два ночи я уже уезжал с детьми и супругой домой. Бывали такие годы, когда мы снимали какой-нибудь зал в го-

стинице. Как правило, в больших гостиницах на Новый год администрация старается в аренду сдать все рестораны, залы, чтобы привлечь как можно больше людей. В два часа новогодней ночи в нашей команде самый разгар веселья. Юмор, смех, песни, танцы, конкурсы, шутки, стихи, игры. Светлая энергия, радость, веселье. Весело и детям, и взрослым. Но когда проходишь мимо обычных пьющих компаний, клянусь, одна и та же картина каждый год. Дрыгаются несколько пьяных человек, именно не танцуют, а дрыгаются. Потому что они не понимают, что с ними происходит. Кто-то за столом в таких компаниях уже плюхнулся мордой в салат, кто-то сидит как зомби и ничего уже не понимает, кто-то валяется под столом, кто-то выясняет отношения. Когда трезвый проходишь и смотришь на эти компании, становится жутко. Этим людям становится жалко. Просто им никто не объяснил, что без алкоголя можно организовать праздник в 100 раз веселее, ярче, интересней.

Чтобы закончить эту очень болезненную для меня и для всей страны тему, хочу предостеречь Вас от постоянной пропаганды алкоголя. Неосознанно люди боятся двадцать пятого кадра, подсознательного программирования. Но они даже не подозревают, что их мозги постоянно зомби-

ругуются, постоянно промываются, постоянно подвергаются воздействию. И не только рекламой компаний «Кока-кола», «Нестле» или «Дирол», но и самой страшной рекламой – рекламой алкоголя. Давно доказано: если человек 28 раз посмотрит рекламный ролик «Кока-колы» и после этого в магазине ему захочется пить, то с полки он возьмет именно бутылку «Кока-колы». Реклама алкоголя как бы запрещена на экранах наших телевизоров. Но присмотритесь внимательнее, дорогой друг, как часто в фильмах и телевизионных сериалах выпивают главные герои.

Я для интереса один раз посчитал, сколько раз показывается скрытая реклама алкоголя только в одном фильме. Главные герои постоянно пьют алкоголь на протяжении всего фильма. То пиво, то спирт, то коньяк. То по поводу дня рождения, то по поводу смерти. Так вот, я насчитал 41 сцену потребления алкоголя в одном обычном фильме. Авторы этого фильма 41 раз отрекламировали алкоголь. К сожалению, в этом фильме снимались талантливые, любимые мной актеры. После просмотра этого фильма и подсчета количества сцен выпивки мне стало очень больно и страшно... Про себя я только смог произнести: «Господи, прости их, не ведают что творят».

Закончим с этой негативной темой. Честно признаюсь, даже не хотел касаться темы алкоголя. Но как только вспомнил смерть брата, понял, что не могу пройти мимо страшнейшей трагедии, которая происходит в нашей многострадальной России. Обычно на пьяных гулянках все начинают за здоровье, заканчивают за упокой. Так как я человек непьющий, Вам этого не рекомендую делать. То есть я абсолютный трезвенник и Вас к этому призываю. Мы начали говорить о здоровье со смерти. С болезней. А закончим радостью, любовью и светом.

Когда погиб мой брат, мне было 17 лет. Он был лучше меня, он был честным, порядочным, сильным, волевым, светлым, очень добрым, отзывчивым человеком. В то время я был шалопаем. Когда мне было 17 лет, я занимался профессионально спортом, мечтал быть тренером и абсолютно был уверен, что обо мне и моих родителях будет заботиться Валентин — мой старший брат. Потому что он сильнее, умнее, надежнее, чем я. Но когда брат погиб, я вдруг осознал всю ответственность за моих родителей. Честно говоря, мне не хотелось жить. Грех в этом признаваться, но я чуть не закончил жизнь самоубийством. Мне пришлось вернуться из Краснодара в Тольятти, потому что родители были одни. Мне пришлось отказаться от

поступления в физкультурный институт (я мечтал быть тренером) и пойти учиться в Тольяттинский политехнический институт, потому что в то время в Тольятти был только один вуз. Я, как и мои мама и папа, испытал столько боли, горя и страданий, что это невозможно описать. С тех пор, когда я вижу проезжающую «Скорую помощь», мне становится плохо. Каждый день «Скорая помощь» приезжала к нам домой, каждый день моя мама умирала от горя, каждый день мы с отцом плакали, страдали. Но нет смысла ворошить негативное болезненное прошлое.

Как следствие этой трагедии, у меня произошел нервный срыв. Моя психика разрушилась, мое сердце превратилось в пепел, душа разлетелась на маленькие страдающие кусочки. И каждый кусочек болел, умирал по отдельности. В 17 лет я стал настоящим инвалидом. Я просыпался не потому, что звенел будильник или кто-то на кухне гремел посудой. Я просыпался каждое утро от страшной боли. Я не засыпал, как все люди, а терял сознание каждую ночь. Было настолько тяжело и больно, что от боли хотелось лезть на стену. Моя жизнь превратилась в сплошной ад. Каждый день я выпивал по 60 таблеток, постоянно ставил себе уколы. И в какой-то момент врачи, которым я очень благодарен, сказали, что не могут мне по-

мочь. Для неосознанного мальчишки это прозвучало как смертный приговор. Сегодня я бы отреагировал совершенно по-другому. Но тогда моя вера во врачей, в их силу, их знания, опыт, профессионализм была бесконечной.

Пользуясь случаем, я хочу выразить благодарность всем врачам на свете. Низкий Вам поклон, Вы спасаете наши жизни, Вы помогаете нам родиться, прийти на этот свет. Врачи и учителя для меня – это самые великие люди на свете. Настоящие врачи и педагоги – для меня это святые люди. Низкий Вам поклон от всех спасенных, как физически, так и душевно. Если бы наше общество было здоровым, Вы были бы самыми почитаемыми, самыми высокооплачиваемыми людьми нашей страны. Врачи и учителя – это две профессии, две касты людей, от которых зависит будущее и настоящее нашей страны, нашего общества, да и каждого из нас. Но мы сегодня живем во время перевернутых ценностей. Пирамиду ценностей в нашей стране взяли и перевернули. Черное назвали белым, белое - черным. Ложь назвали правдой, а правду назвали ложью. Кто герои нашего времени в России? Артисты, шоумены, порой очень сомнительные нравственно люди. Кто является элитой нашего общества? Чиновники, начальники, политики. А что

они делают? Назовите мне, пожалуйста, пользу, которую приносят чиновники. Они сеют хлеб? Выращивают коров? Шьют одежду? Спасают наши жизни или воспитывают наших детей? Они просто тормозят экономику. Они воруют наше время, заставляя нас платить взятки, мзду. Чиновники в России - как раковая опухоль. Говорят, что их стало больше, чем было в Советском Союзе. Наверное, это правда. Мы живем с Вами, дорогой читатель, в мире кривых зеркал, перевернутых ценностей. Главные люди в нашей стране – чиновники, которые ничего не делают, а кумиры в нашей стране – шоумены и шоувумены. А истинные герои, истинная элита живет в нищете, бедности. От нашего больного общества не получает уважения, благодарности, почета, признательности. Пользуясь случаем, я от всех осознанных людей хочу поклониться низко Вам в пояс до самой земли. Дорогие врачи, дорогие учителя, дорогие ученые, инженеры, без преувеличения можно сказать - главные люди планеты, соль нашей земли.

Мне везет в жизни, на моем пути попадается очень много плохих людей, которые учат меня уморазуму, и в то же время попадается очень много хороших людей, которым я вечно буду благодарен. Те врачи, которые помогали мне, спасали меня, забо-



тились обо мне... К сожалению, я не помню их имен, много времени прошло, но навсегда во мне останется благодарность. Я помню их искреннюю заботу, теплоту, искреннее желание помочь мне и спасти меня. Но медицина, даже самая современная, имеет пределы своих возможностей. И вот когда я узнал, что они ничем помочь мне не могут, я впал в отчаяние. Я стал готовиться к смерти. В то время смерть мне не казалась чем-то страшным. Ежедневные муки, страдания часто приводили меня к мысли, что, может быть, лучше и не жить, чем жить в страданиях. В то время, мне казалось, я перепробовал все, и ничего не помогало. Я медленно угасал. Жизненная энергия в моем теле исчезала. Я умирал.

И спас меня один удивительный человек. Не сам, конечно, не сам лично, а его методика оздоровления. В то время мне попала в газете «Труд» маленькая заметка об удивительном человеке Порфирии Корнеевиче Иванове, о разработанной им оздоровительной системе «Детка». На самом деле Порфирий Иванов разработал хорошую оздоровительную систему. Но кучка идиотов и болванов, к счастью, их очень мало, пытаются из личности Иванова сделать религиозный культ. Конечно, это раздражает православную церковь и другие конфессии, часто приходится слышать,

к сожалению, что «ивановцы» — это секта, это отступники от истинной веры. Но людей, вернувших себе здоровье благодаря оздоровительной системе Иванова, миллионы. А психов, сумасшедших, экзальтированных религиозных фанатиков, я думаю, сотни. Когда я вспоминаю Порфирия Корнеевича Иванова, я не хочу говорить о новой религии, о секте «ивановцев». Меня, как православного человека, это несколько не волнует, я на это не обращаю внимания. Только в Америке зарегистрировано официально больше 10 000 религий и сект. На своих семинарах и на своем сайте я никогда не обсуждаю религиозные и политические вопросы. Я глубоко убежден, что каждый человек на Земле имеет право верить в своего Бога, и каждый человек на Земле имеет право голосовать за ту или другую политическую систему. Я не хочу тратить на это время и Вам не рекомендую заниматься ерундой. Верьте в своего Бога, будьте преданы своей религии, религии своих предков. К этому больше добавить нечего. А вот оздоровительная система Порфирия Корнеевича Иванова заслуживает пристального внимания. Расскажу вкратце его историю.

В Луганской области давным-давно жил обычный шахтер, работяга, который в 34 года заболел

неизлечимой болезнью. И вместо того, чтобы умирать и страдать как все, Иванов задал простой, но очень гениальный вопрос: «Почему люди болеют?» На мой взгляд, это очень мудрый подход. Экспериментируя со своим телом, экспериментируя с разными методиками оздоровления, Порфирий Корнеевич Иванов разработал суперэффективную систему, которая меня и спасла. С тех пор я являюсь страстным пропагандистом не только трезвого образа жизни, но и здорового образа жизни.

Я призываю всех людей не лечиться, не бороться с болезнями, а жить здоровыми, не болеть. Я призываю всех людей обратить внимание не на болезнь, лекарства, методики излечения, снадобья, всевозможные приборы исцеления, а быть мудрее - устранить причины заболевания. Натренировать свою иммунную систему, свой дух, свое тело до такого уровня, чтобы никакие бактерии, бациллы, микробы не приставали ни к Вам, ни к Вашим близким. Это ведь так просто - бороться с причинами, а не бороться со следствиями. Со следствиями бороться можно сколько угодно. Сколько угодно можно покупать лекарств, тратить денег, читать книг, смотреть телевизионные передачи, в которых обучают, как победить ту или другую болезнь. Но борьба с последствиями, борьба с болезнью не сделает Вас счастливыми.

Ученые подсчитали: в среднем на болезни россияне тратят 6 лет своей жизни! 6 лет страданий, 6 лет боли, 6 лет проблем, которые создают болезни. Ведь когда мы болеем, мы не можем сделать никого счастливыми. Когда человек болен, он приносит страдания своим близким, своим родным, своей стране. Только абсолютно здоровый телом и душой человек может приносить пользу обществу, своей семье. Только счастливый человек может поделиться счастьем со своими близкими и родными. «Возлюби ближнего своего как самого себя», – великая библейская мудрость, которая учит нас быть абсолютно здоровыми, нести в свою семью, своим близким счастье и радость. Но мы точно с Вами знаем: наше тело – это дом для нашей души. В здоровом теле здоровый дух. А вот может ли больной, страдающий, умирающий человек излучать энергию света, радость и счастье? Конечно, нет. Поэтому, когда мы говорим о счастье, помимо любви, свободы, радости, богатства, реализованности, мы всегда имеем в виду здоровье. Здоровье душевное и телесное.

Я убежден в том, что метод оздоровления, о котором я напишу сейчас, очень эффективен. Моя уверенность и категоричность базируется на тысячах позитивных результатах. Через мои тренинги прошло более 300 000 человек. На каждом занятии,

если позволяет формат, я обязательно рассказываю об оздоровительной системе, которая спасла мою жизнь. Стараюсь в книгах, в лекциях, мастер-классах рассказывать, как быть здоровым. Стараюсь обратить внимание своих учеников, друзей, близких мне, родных людей на простую истину. Не надо бороться со следствиями. Борясь со следствием, Вы не измените свою жизнь. Измените причины. Исключите из своей жизни причины заболевания, и тогда не надо будет тратить время и деньги на болезни. Зачем 6 лет страдать и мучиться? У осознанного человека нет на это времени. Ведь смысл нашей жизни заключается в том, чтобы наполнить каждую минуточку жизни радостью, счастьем. Уныние — смертный грех. Болезнь приносит уныние, уныние порождает болезнь. Это замкнутый круг, из которого не могут выбраться многие люди. Мне повезло вырваться из этого круга. И не только вырваться самому, но и помочь тысячам людей встать на истинный путь здоровья. Среди моих знакомых, то есть людей, которых я знаю лично, очень много людей победили неизлечимые болезни. Диабет, рак, депрессию, астму и другие болезни. Если от Вас уже отказались врачи, или они, как и мне когда-то, сказали Вам, что они бессильны, попробуйте методику, которая не просто спасла мне жизнь, но и позволила мне раз и навсегда избавиться от заболеваний.

Не буду рассказывать, как я познавал, понимал, исследовал одну из самых эффективных методик оздоровления. Даю готовый рецепт в простом и доступном виде.

**Шаг первый.** Осознайте, примите то, что причиной большинства Ваших заболеваний является слабость Вашей иммунной системы, а не наличие микробов или вирусов вокруг Вас. Ваша иммунная система напрямую связана с Вашей душевной силой, с Вашей энергией, с Вашим настроением. Изменив свое настроение, наполнив свою душу светом, радостью, любовью и счастьем, Вы автоматически делаете свою иммунную систему сильнее. Она становится просто непобедимой.

**Шаг второй.** Надо уделять внимание не болезни, а здоровью. Раз и навсегда выкиньте из своего лексикона, из своей речи слова, которые у Вас могут ассоциироваться с болезнью. Например, названия лекарств и слова, ассоциирующиеся с болезнями, врачами, таблетками, больницами. Помните великую истину, с которой начинается Библия: «В начале было слово, и слово было Бог».

**Шаг третий.** Бог создал землю. Бог создал космос. Мы рождаемся на земле. Наше тело после

смерти превращается в землю. Между землей и нами, между природой и каждым человеком есть прямая связь. Полюби природу. Полюби холод, ветер. Если ты ненавидишь природу, природа не даст тебе энергии.

Большинство людей любит природу, когда лежат на пляже, солнышко нежно ласкает их тело, шум волны успокаивает их душу. В этот момент они любят природу. Но как только становится холодно, ветер, мороз, колючие снежинки хлещут по лицу, наивные люди начинают ненавидеть природу, начинают ненавидеть мир, в котором они живут. И от этого их иммунная система становится слабее.

**Шаг четвертый.** Приведите в порядок душу - и Вы не будете болеть. Наполните свое сердце любовью и счастьем, а Ваше счастье не зависит от Вашего материального положения, социального статуса, оно зависит только от Вас. Я думаю, что через философские взгляды, даже через очень умные слова сложно передать ту радость, энергию, экстаз, который дает нам общение с матушкой-природой. Просто попробуйте сделать так, как делаю я, и с Вами произойдет чудо, которое произошло со мной. Вот уже 29 лет или около того я купаюсь в воде. Особенно зимой, когда вероятность заболеваний повышается в несколько раз.

Как я это делаю? Честно признаюсь, несмотря на такой продолжительный опыт, каждый раз, когда я еду искупаться в проруби, это требует от меня волевых усилий. Никому не хочется снимать теплую куртку, теплую обувь и подвергать свое тело воздействию ветра, мороза и холода. Но я точно знаю, что прилагая волевое усилие, заставляя себя пройти этот путь в несколько шагов, я приобретаю здоровье и невероятную радость. Я наполняю свои аккумуляторы мощной светлой энергией. Главное в этом деле – не внешняя сторона. Главное – привести в порядок свою душу, свое сердце, свой разум. Если Вы не купались в проруби, первый раз окунуться очень страшно. Почему нам страшно? Дело в том, что с самого детства наши родители тысячу раз из самых благих побуждений повторяли нам: «Не ешь снег – заболеешь. Не сноси сосульку – заболеешь. Не стой на снегу босыми ногами – умрешь. Закрой форточку, продует – заболеешь». С самого детства нас запрограммировали на то, что холод, снег, лед, ветер – это смерть, это боль. Поэтому нам страшно раздеться и встать босыми ногами на снег. На самом деле никакого вреда короткое пребывание в холодной воде не приносит нашему телу.

Холодная вода даже не успевает изменить температуру нашего тела. Не верите? Доказываю.



Самой большой теплоемкостью в мире обладает вода. Но наше тело на 85% тоже состоит из воды. Если взять резиновый воздушный шарик, налить в него много литров воды температурой 36,6 градусов, и этот шарик опустить в прорубь на одну-две секунды (а дольше умному человеку в проруби делать нечего) и поднять, то температура воды в резиновом шарике останется точно такая же: 36,6 градуса. Вода в проруби +2, +3, теплоемкость тела и воды приблизительно одинаковы. Поэтому никаких переохладений от короткого пребывания в воде быть не может. Возникает вопрос: «А почему же, когда мы опускаемся в воду, нам становится страшно, жутко, дыхание останавливается?» Это результат внушения, которому мы подверглись с самого детства. Если бы Ваши родители вместе с Вами купались в проруби с самого детства, Вы бы не боялись холодной воды, Вы бы не боялись природы.

Не рекомендую Вам, дорогой читатель, заниматься моржеванием. Во-первых, потому что мы не моржи. У моржей тело создано для того, чтобы они находились в холодной воде бесконечно долго. Наше тело создано для другой среды обитания. Ну и быть моржом — это значит быть тупым животным, которое живет во льдах. Все-таки мы с вами, дорогой читатель, разумные люди. Это была шутка.

А если серьезно, то я категорически против закаливания. Термин «закаливание» идет из машиностроения. Обычно закаливают сталь. Разогревают ее до высокой температуры, опуская в масло, воду или жидкий азот для того, чтобы укрепить кристаллическую решетку стали, чтобы сталь стала прочнее. Помните, была такая книга «Как закалялась сталь». Когда мы говорим, что у человека твердый характер, как сталь, мы подразумеваем, что он очень волевой и сильный человек. Но я категорически против закаливания. Закаливание подразумевает под собой борьбу, противостояние, сражение. Но можем ли мы с Вами считать психически здоровым человека, который борется со своей мамой? Я предлагаю Вам поменять парадигму: и к природе, и к холодной воде относиться как к матери. Матушка-природа. В мире все связано, и мы — часть этой природы. Многого мы не знаем и не узнаем никогда. Никогда люди не дадут ответ и не познают такие категории, как бесконечность, вечность. Но совершенно точно, что если Вы будете относиться к природе, к холоду, к морозу как к добру, как к своей матушке, потому что это тоже природа, то Вы получите доступ к мощной энергии. Если Вы будете бороться, сражаться, закаляться — Вы, наоборот, себя оградите от этой энергии. И с гарантией будете простывать, болеть.

Тысячи лет человек жил в гармонии с матушкой-природой. Сегодня мы ездим в железных корбочках, живем в бетонных кубиках. Мы кутаемся в теплую одежду, мы находимся в помещениях, в которых работают батареи или кондиционеры. Мы и так очень далеки от источников силы. Это неплохо, это здорово – пользоваться благами научного прогресса. Но и о своем здоровье, о своих энергетических аккумуляторах забывать не надо. Сумасшедшие скорости, плохая экология, постоянные стрессы, бесконечные потоки информации, суета - все это разрушает нашу душу, все это отнимает у нас огромное количество энергии. Поэтому, дорогой друг, рекомендую хотя бы раз в неделю выбираться на природу и купаться в проруби или в другом водоеме. Побывать с природой, подзарядить свои аккумуляторы – вот цель таких поездок.

Когда Вы приезжаете к водоему, а сегодня в нашей стране очень много оборудованных мест для купания в зимнее время, хочу Вам дать несколько советов. Старайтесь купаться тогда, когда вокруг Вас будет меньше людей. Обычно люди создают шум, смех, шутки, а это отвлекает от общения с самим собой и с природой. Так как у меня много работы, я часто купаюсь очень поздно. Так поздно, что обычно у проруби нет ни-

кого. Или, наоборот, очень рано. Мне нравится, когда вокруг тишина. Ни в коем случае перед погружением в прорубь не надо искусственно нагревать свое тело в бане или каким-то другим способом. Наоборот, в полной тишине предавайтесь общению с природой без каких-то искусственных разогревов. Искупаться в проруби после бани – это хороший термомассаж для тела, для сосудов. Но это ничего общего не имеет с общением с природой, с оздоровительной системой, о которой я Вам рассказываю. Итак, в полной тишине я приезжаю на водоем, заставляю себя раздеваться. Прикладываю волевое усилие, потому что тело нам дано от животных, тело не хочет раздеваться, а хочет находиться в тепле, лениться, спать, вкусно кушать. Но человек отличается от животных тем, что он не живет по инстинктам животных, а развивает в себе душу, душевную энергию. Вот почему так важно иногда заставлять тело делать то, что оно не любит.

Когда я встаю босыми ногами на лед или снег, я точно знаю, что на моих ступнях находится более 200 акупунктурных точек, стимулируя которые, я стимулирую иммунную систему и все свое тело. Наверное, Вы слышали, что в Китае активные точки иногда прижигают угольком, иногда стимулируют иголками, иногда током. Этому искусству уже ты-

сячи лет, оно помогало людям победить болезни еще задолго до рождения Христа. Так вот, я не специалист по акупунктуре, но я точно знаю: встав босыми ногами на холодный снег или лед, я сразу стимулирую все 200 точек, всю иммунную систему, и это очень полезно. А также очень полезно электрическое заземление. Вся энергия, электростатические заряды, накопленные за день, негативная электрическая энергия уходит в землю, когда стоишь босыми ногами на льду или земле. Получается двойная польза.

А также я получаю от земли мощный заряд энергии. Это легко доказать. Возьмите электрическую батарейку, в которой нет энергии, попробуйте ее на язык – Вы ничего не почувствуете. Возьмите новую электрическую батарейку, заряженную. Приложите два контакта к языку – что Вы почувствуете? Жжение. То же самое происходит с нашей ступней. Когда наша ступня находится в теплых ботинках, мы не получаем энергии, мы ничего не чувствуем - просто комфорт. Когда мы босыми ногами становимся на лед, снег или землю, мы чувствуем жжение, чувствуем энергию, которая поступает в наше тело.

Затем я подхожу к проруби, окунаюсь обязательно с головой на одну секунду. Как только вода

сомкнулась над моей макушкой, я сразу выхожу. Повторяю, я не морж, не тюлень, не пингвин, и не хочу им быть. Для оздоровительной системы находится в холодной воде 1-2 секунды - вполне достаточно. Внешне так выглядит методика оздоровления. Но это только внешне. Секрет оздоровительной системы находится в Ваших мыслях, в Вашей душе. Приехать к проруби, раздеться, окунуть свое тело в холодную воду, одеться и уехать — для этого много ума не надо. Результат от механического погружения тела в холодную воду - тоже позитивный: массаж сосудов, возбуждение акупунктурных точек, стимуляция нервной системы. Но это только 5% оздоровительной системы. Главное происходит в нашем сердце, в нашей душе. Именно об этом главном я хочу Вам рассказать.

Когда я подхожу к проруби, я уже разговариваю сам с собой. Я расслабляюсь и произношу одну и ту же мантру: «Матушка-природа, дай всем людям на земле здоровья и счастья!» Я стараюсь произносить эту великую мантру не разумом, а сердцем. Как правило, когда я начинаю об этом говорить, мой разум начинает иногда возмущаться. Как я прошу у природы здоровья и счастья для всех людей? Получается, что я прошу здоровья и счастья и для убийц, и для подлецов,

бюрократов, взяточников, негодяев, насильников. Мне не хочется желать всем людям здоровья. Но в этот момент вселенская любовь, истинная мудрость сердца говорит, что только любовь, наполняющая наши сердца, может изменить этот мир. И мы не вправе судить, кто хороший, а кто плохой. Даже Бог судит людей после смерти. Кто мы такие, чтобы быть судьями? Из опыта я знаю: как только в момент повторения этой великой мантры умолкает суеящийся разум со своим рациональным подходом к жизни и начинает говорить сердце, сердце наполняется искренней любовью ко всему миру, и ты искренне начинаешь желать всем людям на земле еще больше здоровья, еще больше счастья. А тело твоё в этот момент уже разделось, ты уже чувствуешь ступнями прекрасное жжение, ты чувствуешь, как загреваются твои ноги, твоё тело, но мало обращаешь внимания на него. Ты постоянно повторяешь: «Матушка-природа, дай еще больше здоровья всем людям на земле, здоровья и счастья» Подхожу к проруби, делаю глубокий вдох и в четыре раза медленнее выдох. Снова делаю глубокий вдох, в четыре раза медленнее выдох. Вдох делаю через нос, а выдох через рот. В этот момент я произношу все ту же волшебную мантру: «Матушка-природа, дай всем людям на земле здоровья и счастья!» И прошу сердцем,

прошу всей душой, искренне. Затем я вспоминаю своих близких и родных и прошу у матушки-природы здоровья для них: «Матушка-природа, дай всем моим близким и родным здоровья!» Затем я обязательно вспоминаю свою дружную эдельста-ровскую команду, потому что моя команда — это моя настоящая семья, мои настоящие друзья. В этот момент я вспоминаю лица моих друзей, лица величайших лидеров на земле, и искренне у ма-тушки-природы прошу здоровья для них, для их детей, для их близких, родных. И уже перед самым погружением в прорубь я вновь переключаюсь на главную мантру: «Матушка-природа, дай здоровья всем людям на земле». Непрерывно повторяя эту фразу, я погружаюсь на одну секунду с головой. Затем выхожу, делаю снова глубокий вдох через нос и выдыхаю медленно через рот. В этот момент сосуды сжаты, чувствуется легкое за-пираание дыхания. Но после нескольких глубоких вдохов и медленных выдохов тело расслабляется. И происходит настоящее чудо. Особенно это чудо ярко видно, когда мороз ниже 15 градусов. Тело в этот момент начинает испарять влагу, и такое ощущение, что ты только что вышел из бани. Клубы пара окутывают твоё тело, по телу разли-вается великая энергия. На душе наступает спо-койствие, сердце наполняется радостью, величием. А ты просто стоишь и произносишь



одну и ту же великую фразу: «Матушка-природа, дай здоровья и счастья всем людям на земле!» И чем искреннее ты произносишь эту фразу, тем больше здоровья и счастья получаешь ты, получают твои близкие.

## Глава 7.

### Ваш смех – это Ваше счастье

Чтобы быстро, мгновенно изменить свою жизнь к лучшему, необходимо ответить на очень важный вопрос: «Для чего я живу? В чем смысл моей жизни?» Современные люди попали в скоростную эпоху перемен, потрясений, изменений. Наша жизнь похожа на стремительный полет в трясущемся самолете: события, лица, перемены, новая информация, снова события, снова перемены приводят к тому, что многие люди часто забывают, зачем они родились на свет.

В чем смысл перемен, потоков информации, бесконечной, ежедневной круговерти? Смысл жизни, пожалуй, удивительная категория, которая включает в себя два свойства. Первое свойства смысла жизни – это мощный фундамент. Что бы с Вами и вокруг Вас ни происходило, когда Вы знаете, для чего Вы родились на свет, Вы крепко стоите на ногах, у Вас крепкий фундамент, Вас невозможно сбить с ног. Второе свойство смысла жизни – это истинный путь. Зная, для чего Вы живете, Вы никогда не собьетесь с истинного пути. Смысл жизни для Вас – это как дорожные знаки, ведущие водителя к нужному пункту назначения.

Каждое утро, просыпаясь, разумные, осознанные люди знают, для чего они родились, для чего они появились на свет. Люди неосознанные просто живут, просто бегут в бесконечном потоке событий - как хомячки, бегущие в замкнутом колесике. Бежит себе хомячок, перебирает лапками, колесико крутится, ему кажется, что он бежит, но мы со стороны видим, что он стоит на месте. Так и люди, не знающие, забывшие, в чем смысл жизни, бегут-бегут, а на самом деле они остаются на месте, увеличивая своим бегом страдания, бедность, несчастья, депрессию, скуку и боль.

Когда я лично осознал, что мой смысл жизни — быть счастливым, я поверил в то, что я родился для того, чтобы быть счастливым. Ведь только так я могу принести счастье другим людям. «Возлюби ближнего своего, как самого себя», - призывает Библия. В моей жизни все мгновенно изменилось. Моя жизнь наполнилась удивительным светом, радостью, любовью, счастьем. Я вдруг осознал, что я — хозяин своего настроения, что всякая ерунда, из-за которой я всегда расстраивался, ничего не имеет общего с моим смыслом жизни. Ведь счастье — это то, что находится у нас в голове. Счастье — это то, как мы смотрим на мир, как мы его воспринимаем. Счастье — это не какая-то конечная цель, а путь, способ передви-

жения. Так просто быть счастливым. Хочешь быть счастливым - будь им! Ваше счастье никак не связано с Вашим материальным положением, Вашим положением в обществе, возрастом, Ваше счастье связано только с Вами, с теми эмоциями, которым Вы разрешаете находиться в Вашем сердце, в Вашем сознании.

Большинство людей живут в заблуждениях, их крепко обманули. Большинство людей искренне радуются только тогда, когда наступает Новый год, наступает праздник. Многие люди думают, а вернее, заблуждаются, стремясь к какой-то цели. Они заблуждаются в том, что, достигнув этой цели, они будут счастливы. Например, кто-то хочет стать долларовым миллионером. Этот бедный человек искренне верит, что, став долларовым миллионером, он будет счастливым и свободным. Но мы-то знаем, что многие люди, став долларовыми миллионерами, приобретают себе головную боль, они уже переживают, как бы не потерять свои деньги, они боятся налоговой полиции, они боятся рэкетиров, они боятся лишиться своего богатства, и их жизнь превращается в ад. Когда они были бедными, они искренне верили, что, став богатыми, они станут счастливыми. Но, став богатыми, они убеждаются в том, что они стали еще несчастней, еще более несвободными.

Многие люди думают: «Когда я построю дом, я буду счастлив». Они прикладывают все силы, отдают всю жизнь для достижения своей цели. И вот дом построен. Но когда они добились своей цели, они потеряли жену, потеряли детей, они добились своей цели, но счастье не пришло. И только когда они начинают жить в своем новом доме, они понимают, что они не стали счастливей. Они боятся, что их дом сгорит, боятся, что их дом отнимет налоговая полиция. Они искренне заблуждались, что их счастье заключается именно в новом доме, и понимают это только тогда, когда становятся еще более несчастными, добившись своей цели.

Кто-то из наивных людей искренне верит, что, став большим начальником, допустим, министром, он будет счастлив. Кому-то повезло, и на какое то время он стал министром, но он не стал счастливей. Он уже боится потерять свой пост, участвует в бесконечных интригах. Он видит, что кто-то хочет занять его место, кто-то плетет интриги, кто-то более сильный, более хитрый, более молодой мечтает стать министром. Такой человек защищает свое министерское кресло от других претендентов, и его жизнь превращается в еще больший ад. Он уже не может принадлежать себе. Когда он был простым, свободным человеком, он

мог наслаждаться природой, тишиной, мог выбирать себе тех друзей, с которыми действительно приятно проводить время. Когда он стал министром — он уже не принадлежит себе, он вынужден улыбаться тем людям, которые ему неприятны. Он вынужден делать то, что от него требуют обстоятельства, а не то, что он хотел бы делать сам.

Большинство людей всю жизнь живут в заблуждении, потому что им никто не объяснил, что счастье находится внутри них, что счастье — это путь, а не конечная цель. Большинство людей искренне верят тому, что радоваться, смеяться, веселиться можно только тогда, когда ты чего-то добился или когда наступил праздник. Вот так эти люди упускают свою жизнь, радуясь только по праздникам или только тогда, когда они чего-то добились.

**Но правда жизни, истина заключается в том, чтобы быть счастливым каждый день!**

Радоваться, смеяться каждый день вне зависимости от того, сколько у Вас денег, какая у Вас должность и какой у Вас дом. Истинная мудрость заключается в том, чтобы смеяться просто так. Истинный смысл жизни заключается в том, чтобы быть счастливым каждый день. Ведь он может быть

последним. Как говорил великий Махатма Ганди: «Живи каждый день, как будто он последний. Учись так, как будто ты будешь жить вечно».

Многие люди заблуждаются, связывая свое счастье с материальными достижениями, с карьерной лестницей, с богатством, славой, властью. Эти заблуждения приводят к тому, что они проживают самую несчастную, скучную жизнь, наполненную страданиями, мучениями и ожиданием смерти. К примеру: мы с женой не понимаем праздник всех влюбленных 14 февраля или праздник 8 марта. Мы искренне верим и знаем, что каждый день необходимо любить друг друга, признаваться друг другу в любви. Ведь этот день может быть последним. Чтобы быть счастливыми, чтобы признаться своей любимой женщине в любви, не надо ждать, на мой взгляд, самого глупого праздника в марте.

Мы часто забываем о самых простых и самых важных вещах. Мы часто забываем признаться в любви, мы часто ждем для этого повода вместо того, чтобы просто позвонить любимому человеку и сказать: «Я тебя люблю! Ты для меня самый дорогой человек на свете! Я счастлив, что у меня есть возможность тебя любить! Ты самая красивая, самая любимая, самая дорогая женщина на свете!»

Для того чтобы произнести эти слова, не надо ждать Дня святого Валентина или 8 марта. Дорогие мужчины, признавайтесь своим женщинам каждый день, не забывайте позвонить своей маме, если она еще жива: «Мама, я люблю тебя! Ты самый дорогой человек на свете! Я горжусь тобой!» Если жив Ваш отец, позвоните ему и признайтесь ему в любви и благодарности. Для этого не нужно ждать, пока наступит день рождения Вашего отца. Ведь он может и не наступить! Вы можете так и не высказать свою любовь. Только потому что суета, лживые ценности отняли у Вас здравый смысл. Просто прочитав эти строки, отложите книгу. Если Ваш отец жив, наберите телефон и скажите ему: «Отец, я тебе благодарен! Отец, я горжусь тобой! Спасибо тебе, что ты есть! Ведь всего, чего я в жизни добился, я добился только благодаря тому, что у меня есть ты и мама!»

Часто в погоне за карьерным ростом, дорогими автомобилями, одеждой, телефонами, машинами мы упускаем самое главное – смех. Радоваться и смеяться просто так. Потому что у нас есть еще один день жизни. Я искренне считаю своего друга Мадана Катариа одним из самых величайших людей на Земле. Он за свою жизнь создал более 17 000 клубов смеха. Его история успеха очень необычна, интересна и поучительна. Его гениальное



открытие, которое изменит весь мир, произошло в тот момент, когда он был обычным доктором. Мой друг живет в Калькутте, в Индии. До великого открытия он всегда ходил хмурым, подвержен был постоянным депрессиям, ему не хватало денег, ему не хватало времени. Он был обычной брюзгой, обычным неудачником. Но его жизнь изменилась чудесным образом после того, как один из медицинских журналов заказал ему статью о пользе смеха при выздоровлении больных. Собирая информацию и размышляя, Катариа вдруг осознал, что смех является бесценным богатством. Смех является источником здоровья, энергии, радости. Является бесплатным, доступным всем людям на земле источником счастья. В четыре часа утра ему пришло это великое осознание. И вместо того, чтобы просто написать статью, он решил изменить мир, создать клубы смеха по всему миру.

В семь утра он уже бегал по парку и искал первых участников клуба смеха. В первый же день в первое утро он нашел двух единомышленников. А вскоре в клубе смеха, организованном моим другом, насчитывалось уже 50 человек. Перед работой они собирались в парке, вместе смеялись - и с хорошим настроением, с сердцами, наполненными смехом, разъезжались по своим делам. Но через

две недели наступил первый кризисный момент в клубе смеха. Шутки закончились, уже стали звучать скабрёзные анекдоты, и люди пришли к выводу, что надо закрывать клуб смеха, потому что уже нет шуток, закончились анекдоты, пора расходиться.

Так считали все участники первого клуба, но только не Мадан Катариа. Катариа попросил дать ему еще одну ночь. Он попросил всех на следующее утро еще раз собраться в парке. Он сказал, что он придумает, найдет выход, и он их не обманул. Катариа вдруг осознал и объяснил своим друзьям: «Чтобы смеяться, не обязательно нужны шутки. Ведь наше тело не распознает искусственный и натуральный смех. Когда мы просто смеемся: «Ха-ха-ха-ха-ха!», выделяется такое же количество гормонов счастья и эндорфинов, так же усиливается иммунная система, так же наши сердце и душа наполняются радостью и светом, как если бы мы смеялись над хорошей шуткой. Но хороших шуток и анекдотов в мире мало, поэтому надо смеяться просто так!» Катариа придумал несколько упражнений, в этот момент произошло великое чудо. Клубы смеха стали появляться по миру сначала десятками, затем сотнями, а теперь и тысячами. Люди перед работой собираются, выполняют упражнения смеха и получают мощный заряд

энергии, мощный заряд радости и счастья, который передают в течение дня своим коллегам, родным и близким.

Самое большое распространение клубы смеха получили в Китае. Там много людей. Если в Америке клубы смеха насчитывают 50-100 человек, то китайские насчитывают до 2 000-3 000 человек. Я уверен – это абсолютно гениальнейшее открытие, ведь здравый смысл подсказывает: зачем люди добиваются богатства, славы и власти? Чтобы радоваться, чтобы быть счастливыми, чтобы смеяться. Но каждый день Вы не можете становиться министром, каждый день Вы не можете в лотерее выигрывать миллион долларов, и каждый день Вы не можете побеждать на Олимпийских играх. Такие победы происходят очень редко. Вот поэтому люди очень редко и радуются. А правда жизни заключается в том, чтобы радоваться просто так. Ученые посчитали – дети смеются до 500 раз в день. Взрослые в среднем - 17. Детям для того чтобы смеяться, не нужны смешные шутки, анекдоты или чье-то решение. Они смеются просто так. Смех – это природный дар, смех – это дар Богов. Смех – это свет нашей души. Но потом дети, которые смеялись просто так, вырастают, и уже над их душой берет власть разум, а взрослый скучный, серый мир ставит жесткие ограничения. Если ты сме-

ешься просто так, то смех без причины считается признаком дурачины. Поэтому взрослые люди смеются очень редко, и только тогда, когда им разрешает их разум.

Когда я говорю, что взрослые люди смеются очень редко, я говорю, прежде всего, о России. В Японии взрослые люди смеются очень часто. Это самая позитивная страна в мире. За что я и люблю Японию — не только за хорошие автомобили и хорошие компьютеры, но и за то, что это самые позитивные люди на свете. Самые осознанные люди на свете. Кстати, в Японии больше всего долгожителей. Уже сегодня количество жителей Японии, перешагнувших столетний рубеж, приближается к миллиону. Кстати, средняя зарплата в Японии — самая высокая в мире, и уровень жизни в Японии — самый высокий в мире.

Неосознанный человек может сказать: «Понятно, почему японцы самая позитивная, самая смеющаяся нация. Потому что они богаты, потому что у них лучшие машины, лучшее здравоохранение, лучшая экология — потому они и смеются». Но умный, осознанный, мудрый человек скажет, что первопричиной успеха, процветания и богатства японского общества является позитивная ментальность. Потому что смех является колоссальным ис-

точником энергии, даже искусственный смех. Наш мозг не распознает, смеетесь Вы потому что услышали веселый анекдот или смеетесь искусственно. Результат будет один и тот же – у Вас улучшится настроение, Ваша душа наполнится радостью, любовью и счастьем, Ваша иммунная система станет в 10 раз сильнее. А самое главное, Вы наполните свою жизнь счастьем. И не только свою жизнь, а жизнь близких и родных людей.

Мудрецы, осознанные просветленные люди смеются просто так! Неосознанные люди, обманутые люди, находящиеся в плену заблуждений и глупости, искренне верят – для того чтобы смеяться, им необходимо чего-то добиться. Неосознанные люди искренне верят в то, что для того чтобы праздновать, нужно дождаться праздника. Вот бедолаги и живут от праздника до праздника. Истинные же мудрецы смеются каждый день, радуются каждый день. Потому что знают, что этот день может быть последним. Истинные мудрецы осознают, что смысл жизни между рождением и смертью – наполнить каждую минуту радостью и смехом!

А теперь приступаем к действию. Даю два мудрых совета, Ваш выбор – брать их или не брать. Но я абсолютно уверен, что они мгновенно изменят

Вашу жизнь. Совет первый – просто так смейтесь каждый день 100 раз. Совет второй: хотя бы 100 раз в день говорите себе: «С каждой минутой я становлюсь еще счастливее!»

## **Глава 8.**

### **Зачем делать хорошо то, что совсем делать не надо?**

Ура! Ура! Ура! Да здравствуют новые открытия! Да здравствуют новые идеи! Я поздравляю Вас, дорогой читатель, дорогой мой любознательный друг с бесконечными возможностями, которые перед нами открывают новые революционные идеи в области психологии.

Теперь никто и никогда не будет мешать Вам брать столько счастья, радости, успеха, здоровья, любви, столько Вы хотите. Новая эпоха наступила. Если бы сегодня все люди на Земле узнали то, что знаем мы с Вами, все 6,5 миллиардов людей одновременно прыгали бы от радости, подбрасывали шапки вверх, кричали: «Ура! Наступила новая эпоха!» Эпоха осознанности, здравого смысла, счастья, радости и любви. Если бы люди или хотя бы большинство людей на Земле были бы осознанными во всех странах, то во всех странах, во всех городах нашей хрупкой голубой планеты были бы национальные праздники, карнавалы, всю ночь бы грохотали фейерверки. Радости, веселью, смеху не было бы границ. Но так, к сожалению, никогда не будет.

Если рассматривать человечество как единый организм, то оно, к сожалению, неосознанно. Люди живут, как во сне. В большинстве случаев ими управляют животные инстинкты, а не здравый смысл. Часто мы видели такую ситуацию: в компании друзей кто-то рассказал веселую историю, все засмеялись, а один друг стоит и хлопает глазами. Про таких людей говорят: «До него доходит, как до жирафа». Если на человечество посмотреть как на жирафа, то со стороны оно выглядит как жираф с самой длинной шеей — так медленно до людей доходят самые очевидные вещи, что не перестаешь удивляться. Приведу несколько примеров.

Когда Исаак Ньютон открыл 3 закона, для того чтобы их понять, у человечества ушло 70 лет. Когда Луи Пастер открыл микроорганизмы и доказал, что именно бактерии и вирусы являются причинами эпидемий, остальное человечество во главе с консервативными учеными не могли поверить в это 17 долгих лет. 17 лет люди умирали от холеры, чумы, оспы только потому, что им не ставили прививки. А ведь открытие было сделано. Пастер не только открыл микроорганизмы, но и придумал вакцинацию. Законы гигиены тела до сих пор используются только развитыми странами. Альберта Эйнштейна сегодня знают все, но мало кто знает, что его идеи, его открытия не при-



знавались консервативным человечеством целых 60 лет!

Человечество — это не только самый большой жираф с самой длинной шеей, но и спящий жираф. Большинство людей не могут, не имеют такой возможности посмотреть на себя со стороны, посмотреть со стороны на человечество и задать важные вопросы: «Почему я так поступаю? Почему так поступают люди?»

Рассказав Вам, дорогой читатель, о самом величайшем открытии в области психологии, счастья, я хочу показать Вам, насколько людям сложно понять очевидные, простые вещи. Это понимание придаст Вам смелости идти своим путем, быть осознанным человеком, не поддаваться общему безумию. На семинарах, когда я привожу пример с открытием причин массовых эпидемий, массовых смертей, я всегда сам удивляюсь — ну почему же человечество такое неразумное? Хотя я знаю ответ на этот вопрос, но не перестаю удивляться.

Чтобы в полной мере оценить массовый дебилизм, массовую тупость, я расскажу Вам всего лишь одну историю из нашего не такого далекого прошлого. Эта история показывает, насколько могут заблуждаться одновременно миллионы людей.

Понимание того, что большинство людей ведут себя неразумно, неосознанно — это первый шаг к тому, чтобы Вы лично взяли на вооружение самые современные открытия и мгновенно изменили свою жизнь к лучшему.

Когда необразованные люди говорят, что Христа распяли в молодом возрасте 33 лет, они очень сильно заблуждаются. 2 000 лет назад средняя продолжительность жизни на Земле была - 25 лет. Это несложно доказать: в Риме сохранились старые кладбища, на которых можно увидеть даты рождения и смерти жителей древнего Рима. Возьмите калькулятор и при помощи простых действий сделайте для себя открытие — оказывается, 2 000 лет назад люди, по современным меркам, жили очень мало и умирали чаще всего в раннем возрасте от болезней и невежества.

Чтобы понять величие Луи Пастера и значение его открытия, можно мысленно разделить жизнь миллионов людей на Земле на эпоху до открытия причин заболеваний и после этого. Несколько раз Европа вымирала практически полностью. Холера, чума, оспа и другие напасти выкашивали человеческий род на 70-80%. Город Смоленск вымирал восемь раз по причине жесточайших эпидемий. Как при этом вело себя неосознанное большинство,

умирая от чумы? Что делали люди, как они пытались защитить себя, свои семьи от страшных болезней? Они вели себя, как полные идиоты. Некоторые из них верили, что определенные танцы защищают человека от чумы. Другие невежды искренне верили, что какой-нибудь амулет их точно защитит от болезни. Другие простачки часами молились, искренне веря, что уж молитва точно защитит их от смерти. Но все они умирали. Умирали глупо, нелепо. Почему? На протяжении тысяч лет человечество умирало в страшных муках. А сегодня каждый школьник знает — почему. Потому что не соблюдали правил гигиены. Потому что в то время не существовало прививок, в том время люди не знали причин страдания, смерти.

До своего открытия Луи Пастер тоже не знал, что причиной массовых заболеваний и смертей являются микроорганизмы. После смерти своей дочери Луи Пастер поставил перед собой цель выяснить причины массовых эпидемий. Он посвятил этой задаче всю свою жизнь. Он сделал гениальное открытие, доказав человечеству, что помимо нас и животных, на Земле живут тысячи видов микроорганизмов — микробы, бактерии, вирусы, патогены живут рядом с нами, вокруг нас, внутри нас. До Луи Пастера этого никто не знал. Сегодня каждый школьник знает, что в одном литре морской

воды живут более 10 000 видов микроорганизмов. Сегодня каждый ребенок знает, что перед едой нужно мыть ручки, потому что на каждой ладонке находится по 5 миллиардов микроорганизмов. Но тогда люди не знали и умирали миллионами, целыми городами, целыми странами.

В том, что до научного открытия люди жили в невежестве, нет ничего интересного. До любого научного открытия всегда люди жили в неведении, но я хочу обратить Ваше внимание, дорогой мой читатель, на то, как реагируют люди на очевидное открытие.

Когда Луи Пастер сказал, что причиной массовых эпидемий являются микроорганизмы, Вы думаете, он получил благодарность от человечества? Ему захлопали в ладоши и объявили его супергероем? Конечно, нет. Консервативное человечество во главе с научным миром начало настоящую травлю великого ученого. Его лишили медицинской практики. В его сторону полетели камни критики, его высмеивали, его даже хотели посадить в тюрьму, как шарлатана. И так продолжалось 17 лет. Если бы человечество было более разумно, более открыто к новым знаниям, то за 17 лет благодаря вакцинации, благодаря пониманию причин заболеваний можно было бы спасти миллионы людей.

Пастер сделал великое открытие и попросил человечество проснуться, осознать причины страдания и смерти. А как ответило спящее неосознанное человечество? Традиционно — в него стали кидать грязью и камнями, его чуть не уничтожили.

К счастью, сегодня не сжигают выдающихся ученых и красивых женщин на костре, но человечество все равно пребывает в полумраке невежества. Вы думаете, что со времен Луи Пастера что-то изменилось в привычках человечества? Уверен — ничего не изменилось. Серая, безликая, неосознанная масса так и продолжает пребывать в невежестве, и если внимательно присмотреться к тому, что происходит в мире, станет очевидно, что любая здравая, гениальная идея, любое открытие неосознанной серой массой всегда будет восприниматься в штыки, будет долгое время оставаться непризнанным.

Дорогой читатель, хочу привести еще один пример неразумности миллионов людей, неразумности нашего общества. Речь пойдет о физическом здоровье жителей нашей страны. Медицина и здравоохранение находятся не в самом лучшем виде, но и в этом состоянии на борьбу с болезнями тратятся миллиарды долларов. Посчитайте, сколько денег россияне тратят на лекарства. Сколько денег тратится на обучение врачей. Огромное количество

денег тратится на оборудование, на медицинские страховки, на содержание госпиталей, больниц. На борьбу с болезнями только в России тратятся сотни миллиардов рублей!

А сколько денег тратит наше общество на то, чтобы предотвратить эти заболевания? Сколько денег, сил тратит наша страна на то, чтобы научить людей быть здоровыми? Вас, дорогой друг, обучали в школе или в институте не болеть, быть здоровым? А может, в Вашем городе есть программа, которая обучает Вас быть здоровыми, не доводить себя до болезни? Таких программ, таких специалистов в нашей стране нет. Я абсолютно уверен — если бы из тех денег, которые в нашей стране тратятся на борьбу с болезнями, потратить хотя бы 10% и создать национальную программу «Здоровье», которая научит людей быть здоровыми, пользы бы от таких вложений было бы намного больше.

Я это знаю по своему жизненному опыту — до 25 лет я не мог жить без таблеток и врачей. Доходило до того, что в день я выпивал 60 таблеток. Я постоянно болел, у меня было 5 хронических заболеваний. Уезжая в командировку, я брал с собой кучу лекарств. У меня постоянно болели голова, горло, я задыхался от астмы, я постоянно боролся со своими недугами. Я постоянно тратил силы, время,

деньги на борьбу с болезнью и смертью. Все мои страдания и материальные траты на лекарства закончились с того момента, как я научился не болеть. Если бы я встретил учителя на 5 лет раньше, то я перестал бы болеть в 20 лет. Если бы на 10 лет раньше, я бы перестал болеть в 15 лет. Пишу эти строки, а сам удивляюсь – как просто встретить учителя, взять на вооружение знания и перестать тратить деньги на лекарства, перестать тратить свою жизнь на страдания, мучения.

Самое интересное, дорогой читатель, что большинство людей могут быть абсолютно здоровыми и не болеть, просто их этому никто не научил. Неразумное поведение нашего общества заключается в том, что тратятся огромные усилия на борьбу с заболеваниями, но никто не хочет тратить время и деньги на более разумный подход, на то, чтобы научить людей быть здоровыми. Если у Вас есть проблемы с иммунной системой, недомоганием, здоровьем, обратите особое внимание на главу «В здоровом теле - здоровый дух». Я не специалист по лечению заболеваний – для этого есть прекрасные врачи, которым мы всегда будем благодарны. Но я точно знаю, как можно быть абсолютно здоровым. И мои знания, моя уверенность опираются на практический результат. Тысячи моих учеников перестали болеть. Потому что они уделяют большую

часть времени, сил, мыслей предотвращению заболеваний, а не лечению.

Показав Вам, дорогой читатель, на примере открытия Пастера, как может заблуждаться человечество в области болезней, я хочу перейти к области психологии, где заблуждений, глупостей, невежества, мракобесия во много раз больше! Ведь легко победить то, что ты видишь, и так сложно одержать победу над невидимым врагом. Вначале человечество победило крупных хищных животных. Затем при помощи микроскопа и научных открытий человечество практически победило невидимых врагов. Теперь бактерии, вирусы не могут просто так уничтожать миллионы людей. Но как трудно человечеству победить свои заблуждения, глупость, ведь эти заблуждения невозможно рассмотреть в микроскоп или телескоп. Глупость, неосознанность - это враги, которых невозможно проткнуть шпагой, невозможно уничтожить вакциной. Нет такой вакцины и нет прививок от глупости.

Несколько тысяч лет астрологи зарабатывают хорошие деньги, предсказывая будущее. С умнейшим видом они рассчитывают гороскопы. Все люди на Земле знают, под каким созвездием они родились. Казалось бы, все прекрасно - 12 месяцев,



12 созвездий. Заканчивается действие одного созвездия, на следующий день события на Земле происходят под влиянием другого созвездия. Всем все понятно. Даже школьники спрашивают друг у друга: «Ты Овен или Лев? А, Рыба. Понятно». Прекрасная сказочка, выгодный бизнес. Всех все устраивает, кроме настоящих ученых, кроме астрономов, потому что каждый астроном знает, что на нашем небосводе не 12, а 13 созвездий. Почему-то никто не хочет напрягать свои мозги, чтобы просто узнать истину. Никто никогда из астрологов не учитывает созвездие Змеи. Для этого нужно переписать все календари. Каждый астроном знает, что наша солнечная система постоянно находится в движении относительно созвездий. А как следствие, даты, которые написаны во всех астрологических календарях, давно уже не соответствуют истине. Астрологи никогда не признают очевидных вещей, потому что им тогда придется вернуть все деньги доверчивым покупателям гороскопов. Астрологи никогда не признают очевидного факта наличия 13-го созвездия. Если они так поступят, значит, они лишатся своей работы. Заметьте, неплохой, выгодной работы.

Человечество спит и не хочет просыпаться. Ведь то, что я говорю, при помощи интернета Вы можете проверить в течение нескольких минут.

Любой человек может сегодня убедиться, что 13-е созвездие существует. Но люди не хотят просыпаться. Если они протрут глаза и просто осознают очевидные вещи, тогда необходимо будет признавать и остальную ложь, которой за тысячи лет накопилась столько, что она составляет всю жизнь неосознанных, спящих людей. Когда мы любим прекрасным восходом Солнца, нам кажется, что Солнце вращается вокруг Земли. Но правда жизни заключается в том, что Земля вращается вокруг Солнца. Нам кажется, что Земля неподвижна. На самом деле она летит в бесконечном космосе со скоростью 200 километров в секунду. Человечество спит, а не живет. Удобно не замечать очевидные факты. Во сне жить приятнее и проще. Обычный неосознанный человек, засыпая, искренне верит, что он до этого не спал. На самом деле, он засыпает во сне. Поздно ночью, укрываясь одеялом, неосознанный человек искренне верит, что он днем бодрствовал. Но это не так. Он спал, и второй раз засыпает во сне. Прозвенит будильник, наступит утро. Неосознанный человек будет искренне верить, что он проснулся. Но он проснулся во сне. Он просыпается, чтобы спать.

Глупость — она повсюду. И если внимательно присмотреться, то мы увидим глупость в государственных законах, которые пишут умные люди, мы

увидим глупость в отношениях между государствами. Сегодня на Земле происходит 31 война. Умные люди задают себе вопросы: «Зачем друг друга убивать? Зачем страдания, слезы и смерть?» Умные люди могут задать вопрос: «Почему каждый день в мире от голода умирает больше 50 000 человек, и почему от ожирения каждый день умирают больше 100 000 человек?» Мудрые люди могут задать вопрос: «Почему нас терзают болезни, почему тратятся на лечение этих болезней миллиарды долларов и практически не тратятся деньги на то, чтобы научить нас быть здоровыми, радостными и счастливыми?» Можно задать тысячи вопросов, на которые будет всего лишь один ответ — миром правит глупость.

Но все не так безнадежно. Я великий оптимист. И пусть постепенно, не сразу, но люди, человечество умнеет. Сегодня, когда где-нибудь на Земле происходит вспышка эпидемии холеры, язвы, люди не пытаются защититься от этих смертоносных заболеваний при помощи танцев, амулетов. На защиту людей встают ученые, медики и другие профессионалы.

Первую главу, дорогой читатель, я посвятил тому, чтобы Вы еще раз осознали, в какой ментальной грязи мы живем, в каком интеллектуальном болоте произрастают наши идеи. И это

нормально. Прекрасный белоснежный цветок лотоса – символ просветления – растет именно в грязи. Из черной липкой вонючей грязи вырастает белоснежный, прекрасный цветок лотоса. Сколько бы долго ни продолжалась зима, мы точно знаем – наступит весна. Как бы долго ни длилась ночь, наступит рассвет, взойдет солнышко и тьма убежит.

## Постскриптум

Дорогой читатель, сегодня удивительное, особое, волшебное время, когда можно очень быстро добиться всего, о чем Вы мечтаете. Что нам мешает в эту эпоху супервозможностей очень быстро стать богатыми, счастливыми, успешными? Главный враг нашего народа, нашей культуры – это приземленность. Серые, скучные будни засасывают нашу жизнь в невидимое, липкое, вонючее болото приземленности. Чтобы изменить свою жизнь даже не за 7 дней, а за 7 секунд, даю еще пару мощных советов.

**Первый совет:** ни в коем случае не нужно бороться с приземленностью. Концентрируйтесь на сильных сторонах своей личности. Дашь силу приземленности - получаешь много приземленности.

**Второй совет:** учитесь летать. Закрывайте глаза и взлетайте. Парите над звездами. Вам не нужно ждать 7 долгих дней. Меняйтесь за 7 секунд. Берите крепче мою руку и вместе взлетаем к Новой Жизни, Богатству, Счастью, Радости и Успеху. Ведь мысль материальна!

*Пользуясь случаем, выражаю искреннюю  
благодарность лучшему в мире дизайнеру –  
Татьяне Ахrameевой  
и лучшему в мире бизнес-лидеру –  
Наталье Курякиной.*

## Оглавление

<b>Глава 1.</b> Идите самой короткой дорогой к своему счастью . . . . .	<b>7</b>
<b>Глава 2.</b> Быстрее открывайте в себе талант . . . . .	<b>32</b>
<b>Глава 3.</b> Мои мысли – чертежи моего будущего . . . .	<b>47</b>
<b>Глава 4.</b> Поменяйте плохие программы на хорошие	<b>65</b>
<b>Глава 5.</b> Бегите от энергетических вампиров. . . . .	<b>85</b>
<b>Глава 6.</b> В здоровом теле - здоровый дух . . . . .	<b>106</b>
<b>Глава 7.</b> Ваш смех – это Ваше счастье . . . . .	<b>146</b>
<b>Глава 8.</b> Зачем делать хорошо то, что совсем делать не надо? . . . . .	<b>159</b>

Владимир Довгань

## Новая жизнь за 7 дней

Верстка: А. Мандрусов  
Корректор: Ю. Андрейчикова

Подписано в печать 2.02.2011. Формат 70x100/32.  
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.  
Объем 5,5 п.л. Тираж 5000 экз. Заказ № 13  
Отпечатано с готового оригинал-макета  
в ГП «Облиздат», 248640, г. Калуга, пл. Старый торг, д. 5.