

# ЖИВИ!

7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

П Р И У Ч А С Т И И М И Х А И Л А П И Н Т О С Е В И Ч А

# Ицхак Пинтосевич

## Живи! 7 заповедей энергии и здоровья

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3261825](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3261825)  
*Живи! 7 заповедей энергии и здоровья: Эксмо; М.: 2012*  
*ISBN 978-5-699-54927-6*

### **Аннотация**

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня, тренер, бизнесмен, создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы – спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни. Вот почему среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира – такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

Специальный бонус для читателей – персональный коучинг от Ицхака Пинтосевича. Подробности – внутри книги.

## Содержание

Книги серии «Психология. Система+» от Ицхака Пинтосевича	6
Предварительный диагноз, или Неавторское предисловие	8
Об авторе	9
Образование	10
От автора	11
Введение	13
О чем эта книга	13
Формула победы	16
Что такое энергия	19
Четыре источника энергии	23
Ты – творец своего успеха!	25
Как пользоваться этой книгой	26
Как сохранить позитивные изменения	28
Пять правил сохранения позитивных изменений	29
Правило 1	29
Правило 2	30
Правило 3	30
Правило 4	31
Правило 5	32
«Зона комфорта»	34
Способ 1	35
Способ 2	35
Способ 3	36
Подведем итоги	37
Формула «m100%M»	39
Заповедь 1	42
Что такое эффективное дыхание	42
Системы увеличения эффективности дыхания	44
Каким должно быть дыхание	46
Сила лимфы	47
Упражнения	48
Дыхание №1	48
Дыхание №2	49
Дыхание №3	50
Заповедь 2	53
Движение = жизнь	53
Чем опасно отсутствие движения	55
Как развить аэробную энергию	56
Упражнения	58
Упражнение №1	58
Упражнение №2	59
Упражнение №3	61
Заповедь 3	65
Зачем нужно очищение организма	65
Теория очищения	68
Как проводить 24-часовое голодание	72

Советы специалистов – шаг за шагом	72
Заповедь 4	75
Сила привычки	75
Почему мы едим	78
Чем мы питаем наше тело	79
Четыре яда	81
Яд № 1: «плохие» жиры	82
Насыщенные жиры	82
Трансжиры	82
Яд № 2: животные белки	84
Диета может спасти твою жизнь!	84
Яд № 3: молочные продукты	86
Яд № 4: закисление организма	88
Сила «хороших» жиров	91
Потребность в белКАХ	93
Семь фактов и мифов	93
Три правила здорового питания	95
Правило 1	95
Правило 2	95
Правило 3	95
Идеальная пирамида пищи	97
Заповедь 5	99
Пей и обливайся, мойся и купайся!	99
Что такое эффективное питье	101
Практические советы по употреблению воды	103
Обливание и закаливание	104
План действий. Шаг за шагом	106
Заповедь 6	109
Сила убеждений	109
Верь в успех!	113
Как поверить в себя и в успех	115
Упражнение по изменению убеждений	122
Вдохновляющие факты о возможностях человека	124
Убираем негативные убеждения	126
Заповедь 7	128
Золотая середина	128
Признаки переутомления	130
Как правильно отдыхать	131
Сценарий 1	131
Сценарий 2	131
Сценарий 3	131
Сценарий 4	132
Упражнения для снятия усталости	133
Сон как главная составляющая отдыха	134
Как правильно ложиться спать	137
Управляй эмоциями. Живи в позитиве	142
Рычаг 1	146
Рычаг 2	147
Рычаг 3	147

Заключение

150

# Ицхак Пинтосевич

## Живи! 7 заповедей энергии и здоровья

Книги серии «Психология. Система +» от Ицхака Пинтосевича



Ицхак Пинтосевич – современный писатель, профессиональный тренер и эксперт по личностному росту и развитию бизнеса, автор книг в жанре здоровья и самосовершенствования.

### «Действуй! 10 заповедей успеха»

Все, чего Ицхак Пинтосевич добился в жизни, – результат его уникальной программы по самосовершенствованию, которой он наконец делится с читателями.

Его программа – это синтез последних открытий в области психологии, менеджмента, личностного роста, секретов подготовки спортсменов-олимпийцев и законов мироздания из Каббалы. Она создана для тех, кто может уделять своему развитию не более 30 минут в день. Вместо советов – готовая программа действий. Благодаря ей можно в несколько раз увеличить свою эффективность и легко достигать максимальных результатов в любом деле.

### «Богатей! 4 основы и главный секрет»

Книга «Богатей! 4 основы и главный секрет» научит вас психологическим основам и навыкам системного богатства и успеха. Благодаря пошаговым инструкциям вы выстроите свою четкую стратегию богатства. Первые результаты можно увидеть прямо во время прочтения. Это будут изменения в вашем мышлении и навыках. Вы получите самое лучшее,

что Ицхак Пинтосевич собрал за долгие годы работы, и закрепите знания с помощью его авторской методики сверхобучения.

**«Влияй! 7 заповедей лидера»**

В этой книге-тренинге Ицхак не только делится своим опытом работы с лидерами, он собрал все самые мощные инструменты и стратегии влияния, почерпнутые из лучших книг по лидерству за последние 100 лет.

**«Живи! 7 заповедей энергии и здоровья»**

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы – спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни.

## Предварительный диагноз, или Неавторское предисловие

Слово «заповедь» имеет в русском языке два значения. Во-первых, это некое руководящее правило и, во-вторых, религиозно-нравственное предписание.

Первое, о чем вы можете подумать, прочитав название книги: не слишком ли много позволяют себе авторы? Это ж кем надо быть, чтобы в отнюдь не пожилые годы раздавать направо и налево заповеди!

Я бы, пожалуй, и сам так подумал, кабы авторов не знал, не видел, не слушал и не читал.

Здоровый не берет в руки книги о здоровье, здоровый вообще о здоровье не думает. Бодрый и энергичный не испытывает потребности в руководящих правилах, повествующих о том, где бы еще энергии взять.

Коль скоро вы эту книгу в руки все-таки взяли, то вы скорее всего не самый здоровый и не особо бодрый. Вы – нормальный. Вы любите поспать и посмотреть телевизор, вам не нравится уставать, еда для вас – не насыщение, а удовольствие, вы спокойно относитесь к тому, что эпизодически что-то где-то болит и что значительное число окружающих людей изрядно действуют вам на нервы...

Ненормальный как раз один из авторов этой книги Ицхак Пинтосевич. Ибо, пока вы ели, спали, отдыхали, болели и выясняли отношения, Ицхак учился, думал, анализировал, обобщал, совершенствовался и удивлялся. Удивлялся тому, как мало мы успеваем и как равнодушны к самим себе, ибо считаем нормой то, что нормой совершенно не является. Оказалось, что большинство из нас живет как в замедленном кино, успевая за единицу времени очень мало, но нисколько по этому поводу не печалась. Оказалось, что большинство из нас постоянно ощущает некий вариант совершенно привычного, нормального (!) и обыденного нездоровья.

Ицхак додумался до того, что нормы у человека совершенно другие и что все мы имеем возможность жить иначе. Полнее, активнее, здоровее. Нормальнее!

Если вы хотите быть успешнее, если вы понимаете, что не придумали еще врачи золотой таблетки от лени и равнодушия, если вы устали от хронического нездоровья – эта книга для вас.

Самое главное в книге – ее дух. Не навязывание рецептов, а именно заповеди.

Лично я не всегда вижу то, на что Ицхак мне указывает. Наверное, и вы увидите не все. Или совсем не то увидите. Пожалуй, в этом нет проблемы. Перечитайте. Подумайте. Главное, чтобы вы поняли: эта книга поможет вам стать лучше.

УДАЧИ!

*Евгений Комаровский,  
доктор, автор бестселлеров о здоровье*

## Об авторе



Ицхак Пинтосевич – автор книг и уникальных тренинговых программ по самосовершенствованию, НЛП-тренер, занимает 2-е место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве. Более 20 лет занимается вопросами повышения энергетики и достижения высочайшего уровня личной производительности в жизни. Сначала как профессиональный спортсмен (Ицхак – бронзовый призер Чемпионата мира по легкой атлетике), затем как тренер по саморазвитию. Созданные им эффективные методики помогли Ицхаку добиться редкого успеха – в 26 лет он управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов, а также обрести потрясающую энергию и здоровье, которыми он «заряжает» свою многочисленную аудиторию на тренингах. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира – такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

## Образование

Киевский Государственный институт физической культуры – тренер по легкой атлетике.

Мастер спорта СССР международного класса.

Педагогический институт (Иерусалим) – преподаватель иудаизма.

Международный Эриксоновский университет (Ванкувер – Канада) – бизнес-тренер, ассоциированный тренер NLP.

Карнеги-Институт (США), программы: ораторское мастерство, переговоры, презентация, искусство коммуникации.

2005 год – курс обучения по программам личностного роста LandMark Education (USA).

2006 год – Институт гипноза и психотерапии – «Клинический гипноз» Патрик Нуайе (Швейцария).

2008 год – Энтони Роббинс «UPW».

2009 год – Академия менеджмента Ицхака Адизеса «Мастерство изменений».

## От автора

Здравствуй, дорогой читатель или читательница!

Очень рад новой встрече с тобой. Думаю, ты уже прочитал мою книгу «Действуй! 10 заповедей успеха» и уже достиг определенных результатов в саморазвитии. Настала пора заняться своим основным ресурсом – здоровьем и энергией.

«Хорошие привычки продлевают жизнь, а плохие делают ее приятной», «В раю хороший климат, а в аду хорошая компания», «Все, что я люблю, или стыдно, или аморально, или приводит к ожирению» – эти высказывания очень популярны на 1/6 части суши, где говорят на русском языке. Что неслучайно в обществе, которое 70 лет зомбировали атеизмом. Рассуждения просты: если уж «там» ничего нет, то надо наслаждаться «здесь». Простые наслаждения вроде водки государство контролировало на 100%. Результат? Средняя продолжительность жизни в России у мужчин – 56 лет. И поверьте, последние 10 лет жизни проходят под аккомпанемент болезней и страданий.

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

*А. Шопенгауэр*

Здоровый образ жизни хорош для всех. Он не только полезен, но и приятен. Особенно если вести его с таким лентяем, как я. Из всех способов сделать себя энергичнее и здоровее я выбрал те, которые доставляют удовольствие и не отнимают много времени и сил.

Многое из того, что я предлагаю, покажется тебе очень простым. Простые средства часто кажутся неэффективными. Не ищи сложных путей!

Выполняй 7 заповедей энергии и здоровья, посвящай этому 30 минут в день – и ты будешь как атомный крейсер, как реактивный самолет!

Среди множества возможностей в этом безграничном мире я выбрал возможность собирать и передавать знания, которые улучшают жизнь, делают ее эффективной и осмысленной. Я уверен: каждый человек, посвятивший себя целиком какому-либо делу, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТИГНЕТ В НЕМ УСПЕХА**. Бесспорно, при условии, что он будет развиваться и использовать самые лучшие «инструменты» для осуществления своих целей.

Книга «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» – и есть те «инструменты», полученные в результате постоянного поиска и проверки на личном опыте. Кроме книг, я передаю свои знания на тренингах в России и за рубежом. Когда ты прочтешь эту книгу и сделаешь все упражнения, ты перейдешь на качественно новый уровень жизни. Ощущение жизни будет намного полнее. Разница окажется настолько ощутимой, как разница между ночью и днем, между сном и бодрствованием.

Эту книгу я писал вместе с моим братом Михаилом. Он – ученый. В 90-х годах по горячим следам изучал воздействие радиации на ликвидаторов Чернобыльской аварии. В рамках академических исследований в составе группы биологов, врачей и физиков наткнулся на не до конца понятные и по сей день механизмы взаимодействия мозга и тела. Исследуя эти механизмы и получив практическую возможность вмешиваться в течение тонких психофизиологических процессов, начал использовать эти разработки для достижения высоких результатов в спорте. Работал со сборной СССР по легкой атлетике. Благодаря его программе после шестилетнего перерыва международный гроссмейстер, заслуженный мастер спорта Ольга Левина смогла вернуть себе титул чемпионки мира по шашкам. Сейчас Михаил занимается практическими вопросами, связанными с оздоровлением и долголетием.

Хороший человек должен беречь себя.

*М. Горький*

ЗНАНИЕ, которое я передаю тебе в сжатой, эффективной, популярной и привлекательной форме, получено мной не за один день, а скрупулезно собрано по крупицам за долгие годы. Моя биография является внешней оболочкой постоянной внутренней работы. Ежедневное чтение книг по психологии, философии, физиологии, медицине, обучение в лучших тренинговых системах мира (таких, как система Тони Роббинса, LandMark Education или NLP), изучение древних книг на иврите и арамейском языке в течение пяти лет (каждый день по 10 часов) – вот тот фундамент, на котором построена эта работа.

Все знание в мире – это интеллектуальные концепции, приблизительно передающие то, что скрыто за кулисами реальности. Соотношение слов и реальности – такое же, как соотношение слов «карта города Парижа» к самому городу Парижу. Каждый человек понимает, что это две большие разницы.

Попробуй то, что я предлагаю тебе на страницах этой книги, и понаблюдай за теми ощущениями, которые к тебе придут. Это – единственная реальность, которую ты знаешь на 100%. Это единственная реальная вещь, которая имеет значение для человека. То, что человек чувствует, определяет качество его жизни. Все, что мы делаем, мы делаем только для одной цели – чувствовать себя хорошо.

Я много раз проводил этот опыт в больших группах, и результат всегда был одинаков. Если с тобой рядом сейчас есть кто-то, задай ему вопрос: «Чего ты хочешь достичь (получить, купить) в ближайшие три месяца?» и предложи назвать одну вещь.

Например, твой собеседник ответит: «Хочу поехать отдыхать» или «Хочу записаться в спортзал». Задай ему следующий вопрос: «Зачем тебе это надо?» Причем именно ЗАЧЕМ, а не ПОЧЕМУ. Он ответит. Задай ему этот вопрос еще раз. Он снова ответит. Через несколько ответов все сведется к тому, что нужная вещь нужна ему для УДОВОЛЬСТВИЯ (кайфа, гармонии, уверенности и т. д.). Все это относится к ощущениям.

Попробуй делать то, что я тебе предлагаю, и наблюдай за своими ощущениями. Ты будешь чувствовать себя ХОРОШО, а качество твоей жизни будет ВЫШЕ, чем у обитателей любых дворцов в мире. Потому что неважно, где ты. Важно, что ты при этом чувствуешь. Только это определяет качество жизни. Кроме того, ты получишь «инструменты» для того, чтобы все основные области жизни заработали в несколько раз лучше, чем сегодня.

Энергия и здоровье – это фундамент, на котором строится вся жизнь человека.

*Ицхак Пинтосевич*

## Введение

*Вера, что существует решение,  
открывает путь к решению.*

**Дэвид Шварц, автор бестселлеров  
«Искусство мыслить масштабно»,  
«Искусство получать то, что нужно»**

*Вы должны выиграть в своем разуме,  
прежде чем одержать победу в своей жизни.*

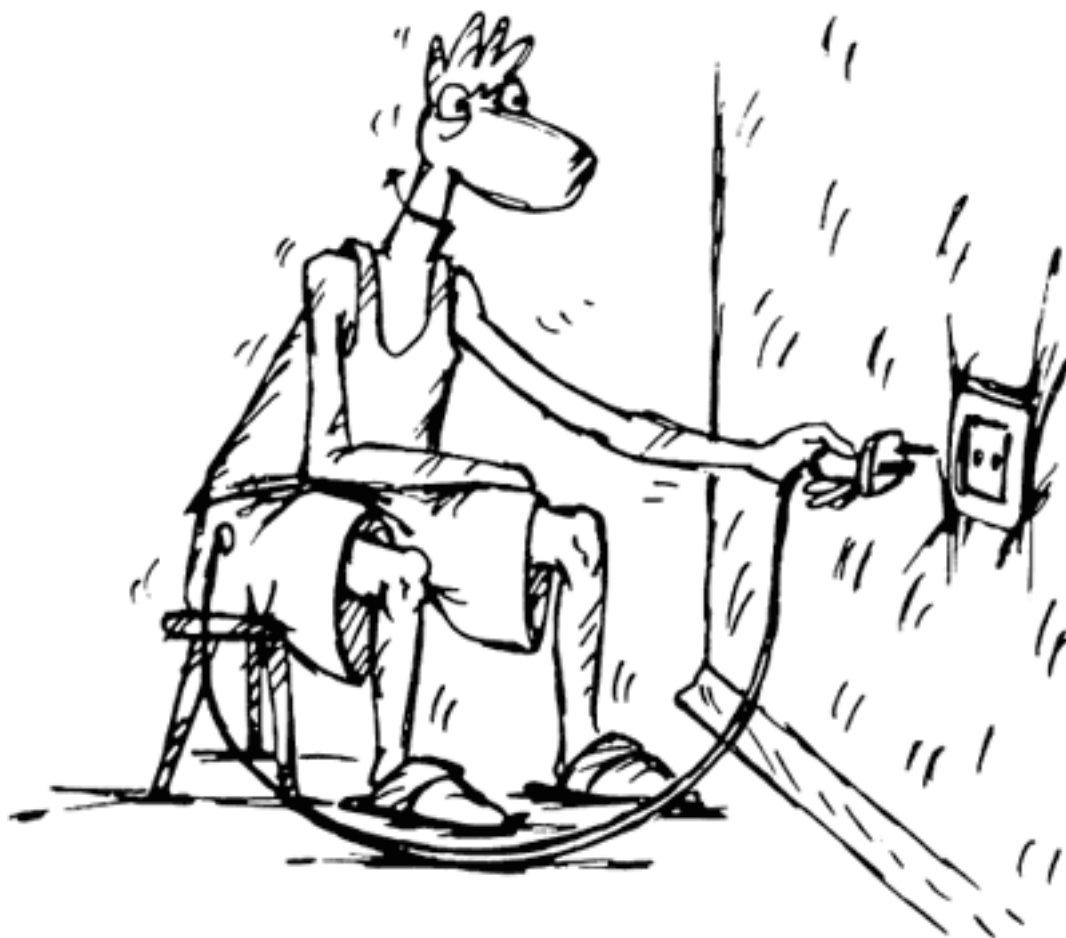
**Джон Эдисон**

*Ваша фантазия – предвестник той жизни,  
которая становится реальностью.*

**Альберт Эйнштейн**

## О чем эта книга

Помнишь состояние, когда ты полон энергии? В эти дни, просыпаясь, ты вскакиваешь с кровати и начинаешь действовать. Мир сверкает яркими красками, ты словно паришь над землей. Вопросы решаются играючи, будто мимоходом, преодолеваются любые препятствия... Люди тянутся к тебе, как к магниту. За несколько часов ты успеваешь столько, сколько успевал за неделю, будучи в вялом состоянии. Голова полна планов, а окружающий мир – возможностей.



#### **Анекдот**

Блондинка, брюнетка и рыжая после кораблекрушения оказались на необитаемом острове. Решили плыть на большую землю, до которой 10 километров. Отплыли. Через 2 километра выбилась из сил и утонула брюнетка. На 5-м километре утонула рыжая. Блондинка проплыла еще 2 километра, подумала, что сильно устала и... повернула обратно.

Эта книга поможет тебе приобрести привычку (и особый навык) доводить начатое до конца.

#### **Упражнение**

Прочитай, что нужно сделать. Закрой глаза и сделай.

*(Лучше, чтобы кто-то читал тебе этот текст.)*

Закрой на три минуты глаза и вспомни день (ситуацию), когда ты чувствовал себя прекрасно. Взгляни на себя со стороны, будто смотришь фильм. Затем перенесись вовнутрь. Почувствуй, будто ты уже там. Услышь те звуки, посмотри на то, что тебя окружает в тот момент, и усиль ощущение в теле, которое возникает. Сделай краски ярче и звуки громче. Скажи себе: «Я знаю, ты можешь!»

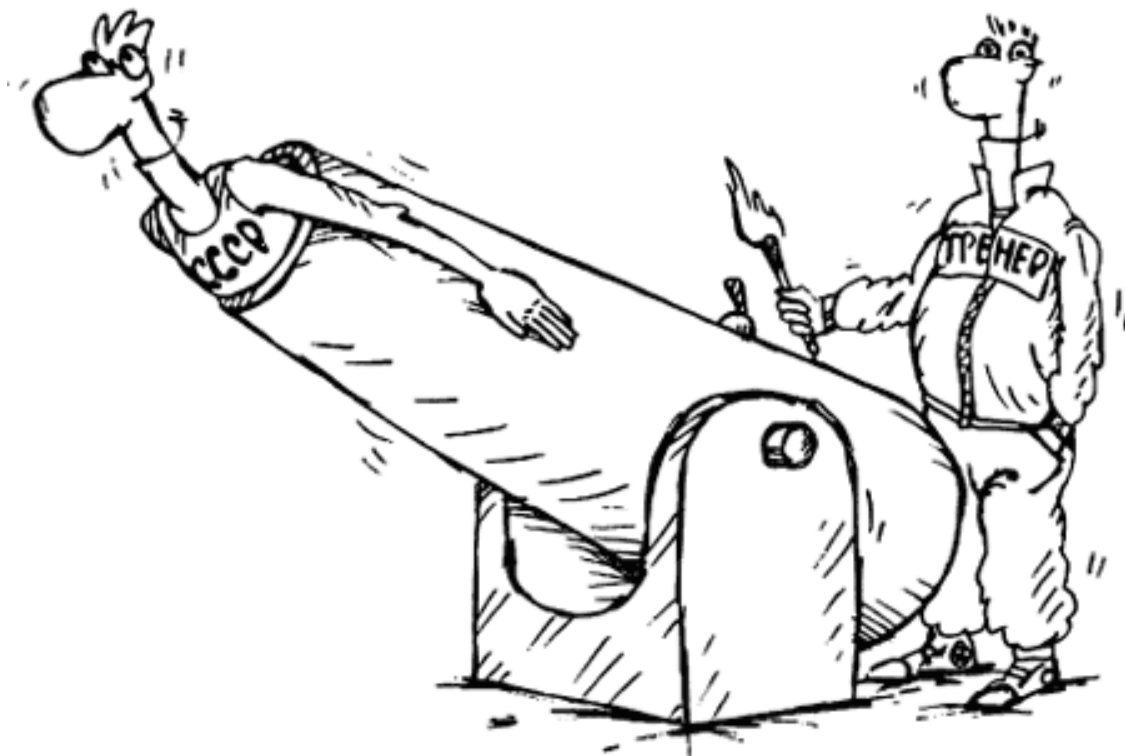
Ты вспомнил это состояние энергии? Эта книга о том, как вызывать это состояние каждый день. О том, как получать энергию для достижений. О том, как начать жить в полную силу и превратить отпущенные тебе годы в фейерверк, салют и бесконечный праздник! Эта книга о том, как спать по 5–6 часов в день (вместо 7–8) и при этом вскакивать не от звонка будильника, а от

переполняющей энергии, которая, как пружина, подбрасывает тебя с кровати и помогает действовать и побеждать!

Эта книга собрала большинство доступных для применения в обычной жизни способов повышения своего энергетического уровня. Надеюсь, полученную «атомную электростанцию» ты будешь использовать только в мирных целях: для улучшения себя, окружения и того мира, в котором мы живем.

## Формула победы

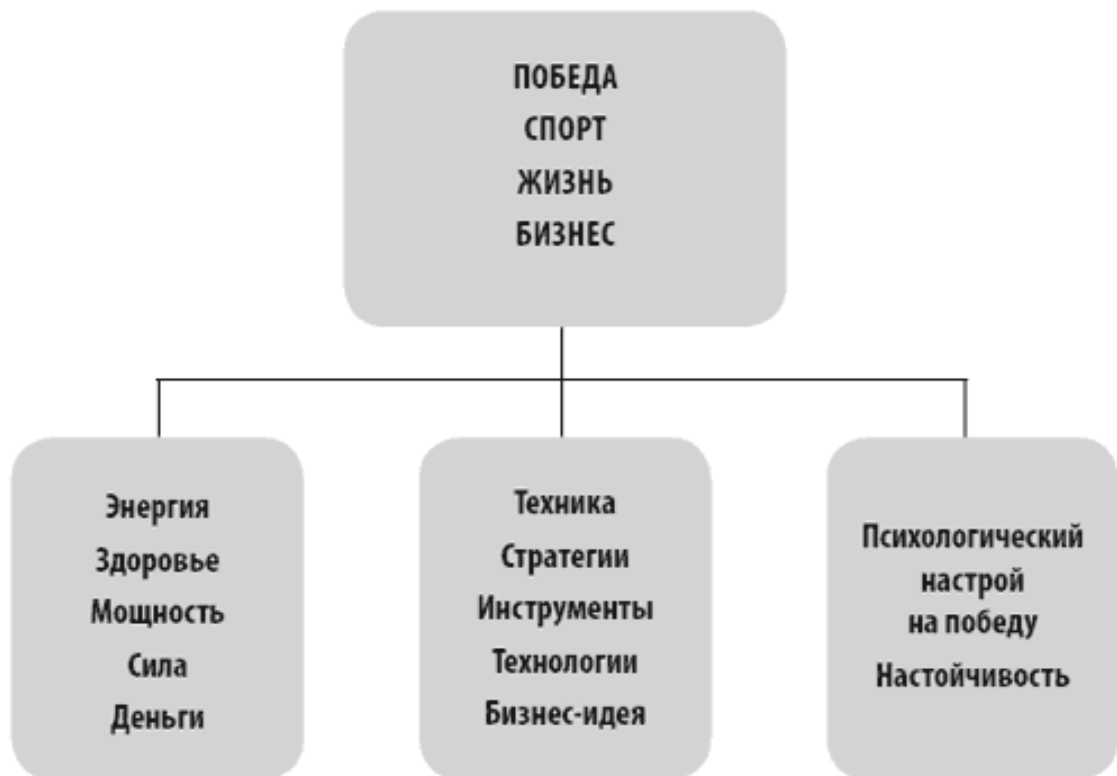
Вот уже более 20 лет я ищу пути для увеличения энергии, силы, мощности. Сначала для того, чтобы стать чемпионом мира. Помнишь песню советских лет «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»? Я вырос, слушая ее. С 13 лет учился в спортивном интернате олимпийского резерва. В СССР была целая система подготовки профессиональных спортсменов, включавшая прекрасные тренировочные базы и возможность тренироваться со взрослыми звездами спорта и пользоваться их фармакологическими возможностями.



Не секрет, что с 1970-х спорт высших достижений является ареной борьбы фармакологических лабораторий. И я попал в эту систему. На нас, как на «олимпийском резерве» (правильнее сказать «пушечном мясе»: его много, а потому не жаль), испытывали новые препараты.

Суть величия в спорте можно передать следующей формулой. Первая составляющая – поднять энергетический уровень. Вторая – упаковать эту мощность в техническую форму (техника бега, фехтования, боксирования или любого другого спорта). Третья – психологический настрой на победу, уверенность в себе). Эта формула подходит для любых других побед тоже.

Все базируется на фундаменте большой энергии. Если она есть, есть и силы для работы над техникой. А уже тогда приходит настрой на победу.



Итак, истоки моих поисков энергии лежат в спорте. Где-то с 16 лет я начал понимать, что энергия слишком легко уходит: подобно чайнику, закипающему на огне. Вода начинает бурлить, пар поднимается, заполняет чайник, и... все выходит через поднимающуюся крышку. Если ее прижать, то внутри чайника образуется огромное давление, которое может двигать поезд! То же самое происходило со мной. Огромная энергия, получаемая от тренировок и допинга, улетала через «дырки» в моем поведении и образе жизни.

Для закрытия этих «дырок» я обратился к эзотерическим системам – таким, как система Г. И. Гурджиева и Карлоса Кастанеды. На пути духовного развития успех определяется количеством энергии. Закрыв несколько «дырок», я просигналил в духовное пространство: есть такой парень, очень энергичный и проснувшийся (т. е. обратившийся к духовному пути и ищущий учителя; см. книги Кастанеды и Коэльо). Очень быстро меня нашли удивительные Учителя, которые явно превосходили по своим возможностям обычных людей. (Кстати, когда твой энергетический уровень качественно повысится, ты увидишь, как изменится твое окружение и отношение людей к тебе.)

Несколько лет занятий с ними обеспечили успех и в спорте, и в жизни. Я занял третье место на чемпионате мира по легкой атлетике. Однако моя возросшая мощь приводила к постоянным травмам. Это выглядело так, будто в обычную машину поставили двигатель на тысячу лошадиных сил. Он разгоняет машину до 500 км/час, но колеса и ходовая часть не выдерживают огромной скорости. Они просто отваливаются. Со мной происходило нечто похожее. Я «разгонял» себя до таких скоростей, что разные мелкие мышцы не выдерживали и рвались.

Поэтому я оставил спорт и занялся бизнесом. Уровень энергии продолжал расти. Что это дает в бизнесе? Наглость, дерзость, новые идеи, возможность влиять на людей, вовлекать их в рискованные идеи и т. д. Можно построить высокий, красивый дом без прочного фундамента. Но долго ли он простоит? Таким был мой бизнес. Построенный без прочного фундамента знаний и профессионализма, только на энергии, воодушевлении и влиянии, он, как глиняный колосс, развалился во время дефолта 1998 года в России.

К тому времени мой энергетический уровень начал иссякать. Даже самый большой запас энергии быстро истощается без тренировок и здорового образа жизни. А поскольку я привык работать на высокой энергетике, то начал использовать стимуляторы. Сначала это был просто очень крепкий кофе, по 10—20 чашек в день. Затем, когда кофе уже не помогал, в ход пошли другие препараты. Спорт приучил каждый день есть по пригоршне таблеток.

Такой бесконтрольный забор энергетических ресурсов из запасов организма, предназначенных для критических ситуаций (угроза жизни, голод, болезнь), приводит к истощению. Организм пытается вырваться из этого плена, ведущего к смерти. Поскольку я уже был «засвечен» в духовном мире из-за своих предыдущих путешествий, мне не дали исчезнуть. Благодаря цепочке совершенно удивительных событий в 2000 году я оказался в Иерусалиме, в мире ортодоксальных, религиозных, полностью отрезанных от общения с внешним миром Ешив (религиозное учебное заведение. – Прим. ред.).

Со стороны этот мир выглядит как группа странных людей в одинаковой одежде и с бородами, которые день и ночь сидят над книгами. Но и современный самолет-истребитель в небе выглядит маленькой черной точкой. А когда к нему приближаешься, видишь удивительно сложную, уникальную машину. Пять лет мне посчастливилось находиться в этом мире. Связывающие меня с прошлой жизнью каналы были перекрыты, и все это время я находился в особой атмосфере чистой духовности. С тех пор как я вернулся в привычный мир, продолжаю учиться, обучать и искать способы получения энергии. Живу в Иерусалиме, изучаю самую древнюю в мире духовную традицию. Я женат, и у меня трое детей.

#### **Анекдот**

После празднования Нового года встречаются два приятеля. Один рассказывает: «Мы на Новый год ушли на 50 километров в лес!» Второй спрашивает: «На лыжах?» Первый отвечает: «На амфитаминах...»

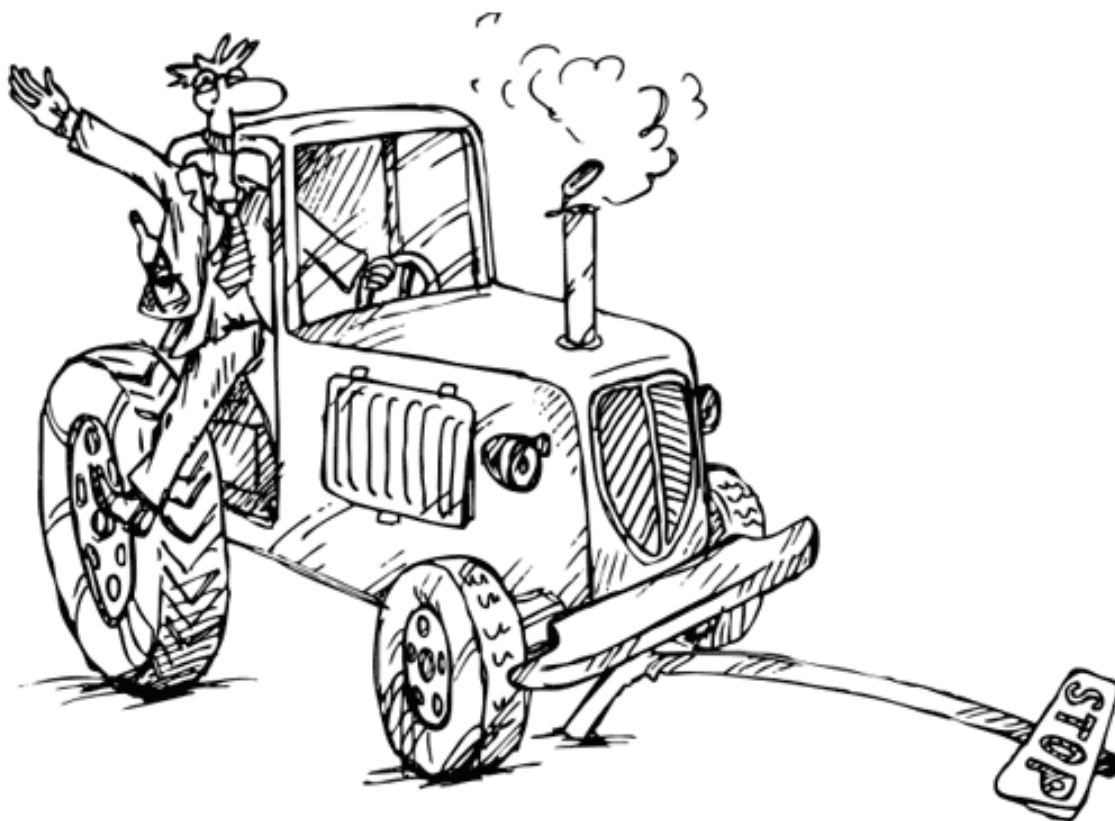
Иногда излишек энергии может навредить человеку и окружающим. Ведь если ребенок или пьяный садится за руль трактора, то другим на дороге лучше не выезжать. Чтобы не навредить, я призываю тебя, дорогой читатель, параллельно с чтением книги изучать Божественные заповеди и законодательство той страны, в которой ты живешь. Четкое понимание границ, в которых можно и нужно применять повышенную энергию, позволит тебе остаться на дороге, когда ты пересядешь с той «машины», на которой ты едешь сейчас по жизни, на мощный «Феррари» или «Хаммер» (а это случится, когда у тебя появится огромное количество энергии после применения техник из этой книги).

Только соблюдение Божественных заповедей и законодательства той страны, в которой ты живешь, позволит тебе жить долго и достичь успеха, здоровья и счастья.

Деньги (энергию) можно украсть, потратить за месяц и сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, а потом сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, заболеть и потратить на врачей. А можно заработать, помочь людям, сделать много добрых дел и жить долго и счастливо.

## Что такое энергия

Если уж мы начали в качестве примера и метафоры использовать автомобиль, то продолжим это делать (да простят меня женщины, а может быть, и поблагодарят за дополнительные знания). Чтобы уяснить, как движется автомобиль, нужно изучить его устройство, а затем понять, как энергия от сжигания бензина переходит в энергию движения. Точно так же нам надо разобраться, из чего состоит человек, и понять, как же он перерабатывает энергию от пищи и кислорода в энергию для жизнедеятельности и что мешает ему вырабатывать эту энергию с избытком для всех своих желаний и целей.



В автомобиле бензин сгорает, а энергия от этого передается на колеса, которые крутятся и толкают машину. Управляет процессом водитель с помощью педали газ, руля и коробки передач. В организме человека вместо бензина используются пища, вода и кислород, вместо педалей и коробки передач – железы и мозг. Пища в ходе химической обработки в желудке расщепляется на простые вещества, которые могут храниться в запасе и с помощью кислорода высвобождать нужное количество энергии.

Истечение семени – это сила тела и жизнь его и свет очей. И если выходит слишком много семени, тело иссыкает, сила его исходит и жизнь пропадает. Об этом сказал Шломо в своей мудрости: «Не отдавай женщинам силы твоей». (Мишлей 31-3). Сказали мудрецы-медики: «Один из тысячи умирает от других болезней, а тысяча – от большого количества половых актов»

*Рамбам (Маймонид), XII век, Мишнэ Тора*

Энергию условно можно разделить на два вида – физическую и психическую. Совсем как в автомобиле, где есть энергия машины и энергия желаний водителя или пассажиров.

#### **Анекдот**

На обочине стоит машина с поднятым капотом. Водитель – блондинка – подает знак проезжающим машинам, явно прося о помощи. Одна машина останавливается.

– Что у вас случилось?

– Да вроде все нормально, а не заводится!

Водитель тщательно осматривает двигатель и говорит:

– Действительно, и бензин поступает, и искра есть... Вроде все в полном порядке. Наверное, у вас есть какой-нибудь секрет?

– Нет, – испуганно отмахивается блондинка. – Никаких секретов нет!

– Тогда извините, ничем помочь не могу! – и уезжает.

Останавливается другая машина, и история повторяется:

– Все у вас внешне в полном порядке, а почему-то не заводится.

Возможно, у вас есть какой-то секрет?

– Нет у меня никакого секрета! – нервничает блондинка.

– Тогда, извините, – разводит руками водитель, – я поехал.

Когда история повторяется в третий раз, блондинка не выдерживает:

– Ну да, да! Есть у меня секреты! Я – не настоящая блондинка, я имитирую оргазм, и у меня есть любовник! Но я не понимаю, при чем тут двигатель?

**Справка:** «Секрет» – вид противоугонного устройства. Это тайная кнопка, без нажатия на которую машина не заводится

Роль педали газ у человека выполняют железы. Например, щитовидная железа определяет, на каких «скоростях» живет человек. Люди, у которых щитовидка активизирована, гиперактивны. Те же, у кого она подавлена, не могут даже переработать полученную пищу, и она откладывается у них в виде жира.

Надпочечники похожи на кнопку «турборежим» в автомобилях. Они высвобождают сразу очень много энергии. Эта функция включается в критические моменты жизни. При опасности, чувстве страха, любом стрессе они выделяют особый гормон, «взрывающий» энергетические запасы человека. В этом режиме человек не может функционировать долго: как ракета на старте, он выжигает весь запас горючего сразу. У меня в жизни был период, когда надпочечники включились и очень активно работали месяц. Я не спал, ночами бегал кроссы по Москве, а днями работал как сумасшедший. После этого еще месяц я был похож на корову – с единственной разницей, что не давал молока. Я ел, спал и молчал. Мой учитель Рав Ицхак Зильбер (благословится память праведника) после выхода из сталинского лагеря, где он три года работал по 12 часов в сутки, а пил только воду и ел хлеб, две недели каждый день съедал по килограмму сахара! Резервы человека огромны, особенно если он выходит на духовные уровни развития. Однако потом их надо восстанавливать.

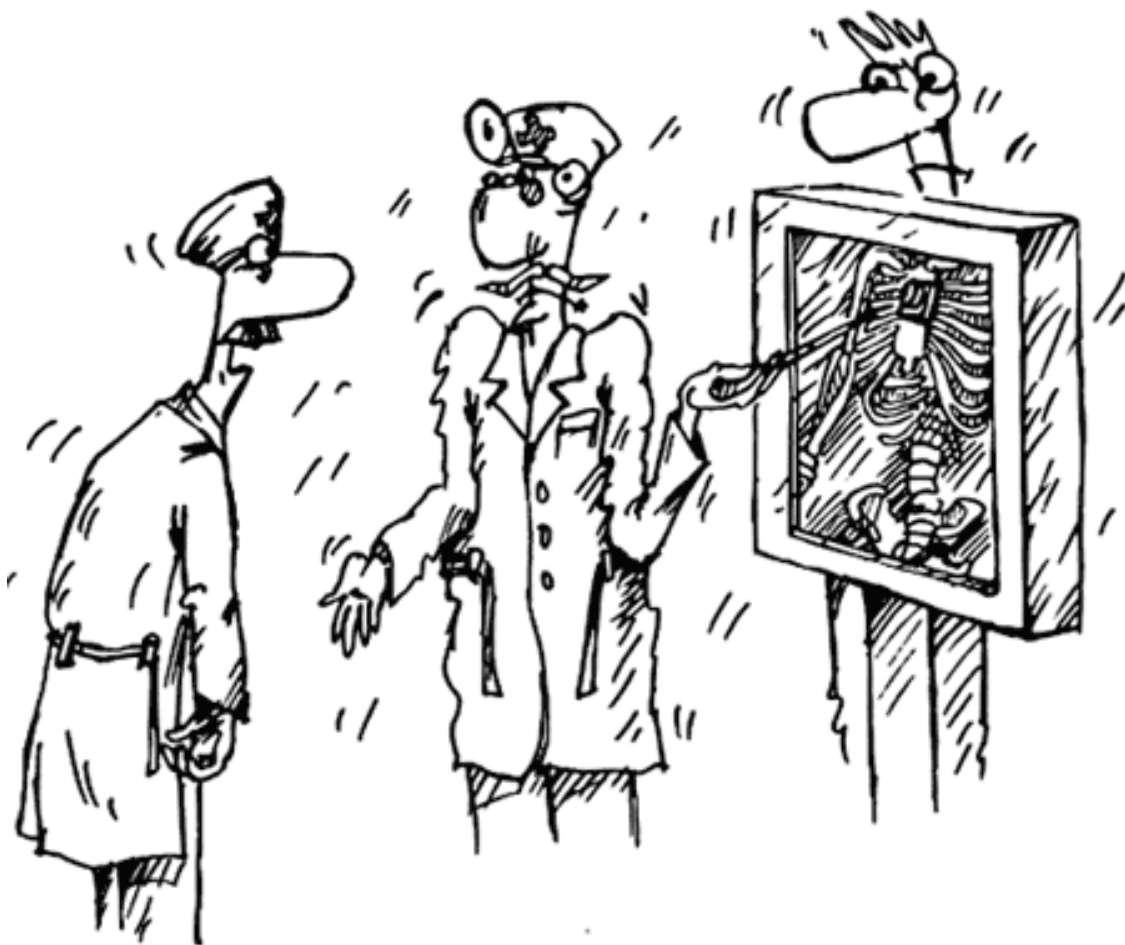
Иногда вялость или повышенная возбудимость связаны именно с расстройством деятельности желез. Поэтому если после выполнения рекомендаций этой книги ты не сможешь бегать по потолку, стоит обратиться к врачу и проверить железы.

Следующие важные железы – половые. Они обеспечивают нас энергией для продолжения рода. Это огромная энергия. В одном выбросе спермы содержится примерно 500 000 000 сперматозоидов. Потенциально за два половых акта можно заселить всю Европу, а за три – Китай! Т. е. в каждом выбросе спермы «спрятаны» полмиллиарда «китайцев». Каждый раз, когда рядом оказывается подходящий для продолжения рода объект, половые железы

включают процесс возбуждения. Вырабатывается огромное количество энергии. Все эти полчища потенциальных «китайцев» начинают «шевелить хвостом». (Да-да, у сперматозоида есть хвост!) Движение активизируется, вырабатывается энергия и... взрывается в процессе полового акта. Обессиленный мужчина засыпает, а женщина очень хочет поговорить (маленькая часть энергии от «китайцев» переходит к ней, а большая – безвозвратно потеряна). А ведь эту энергию можно преобразовать для других целей и вывести обоих на совершенно новый уровень бытия!

Итак, железы играют важную роль в повышении или снижении энергетического уровня. Но не они определяют способы, которыми эта энергия будет расходоваться. Когда надпочечники выделяют адреналин в кровь, мышцы мгновенно наполняются энергией. А что теперь делать – бежать или драться – решает человек. Половые железы выделяют тестостерон в кровь, и все объекты противоположного пола становятся необычайно притягательными. Кто-то превращается в серийного насильника, а кто-то, подобно Леонардо да Винчи, вообще отказывается от секса и начинает как одержимый рисовать картины или лепить скульптуры.

Мы разобрались, как энергия пищи, похожая на бензин, попадает в камеру сгорания и как железы регулируют, сколько бензина впрыскивать для сгорания. Теперь давайте разберемся, как водитель, т. е. мозг, управляет всем этим процессом. Психическая энергия, воля, воодушевление, страсть. Как это работает?



Психическая энергия вырабатывается в мозге и постоянно движется по миллиардам нейронов, переплетенных, как осьминоги в сети. Эта живая биомасса все время движется,

создавая новые соединения. По ней пробегают электрохимические импульсы. Это похоже на телефонную станцию, ведь нейроны словно переключают направление импульсов.

Мозг вырабатывает психическую энергию 24 часа в сутки. Она используется для управления всеми процессами в организме. Представляете, сколько нужно энергии, чтобы содержать «библиотеку», в которой в строго определенном порядке содержатся все воспоминания человека, все знания, полученные им в течение жизни? А если он знает десять иностранных языков? Сколько нужно энергии, чтобы не перепутать слова! Целое направление в науке занимается изучением влияния мозга на жизнедеятельность человека. Большинство болезней относятся к психосоматическим расстройствам. И практически любую болезнь можно вылечить правильной работой с психикой человека. Об этом я напишу в одной из своих следующих книг.

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от  
врачебного искусства.  
*Джон Леббок,*  
*естествоиспытатель*

Таким образом, есть три основных фактора, влияющих на количество энергии: пища и кислород (вырабатывают энергию), железы (активизируют переработку) и психика (управляет всей системой). Мы с тобой, дорогой читатель, займемся активизацией выработки энергии (питанием, дыханием, упражнениями, пищевыми добавками и т. д.) и усовершенствованием системы управления энергией (сном, закаливанием, управлением эмоциями, преобразованием сексуальной энергии и т. д.).

## Четыре источника энергии

Энергию для достижений мы получаем из четырех основных источников:



К физическому источнику относятся дыхание, еда, питье, упражнения, сон, закаливание и очищение.

Есть древняя суфийская метафора: человека сравнивают с каретой, запряженной лошадей. На козлах сидит кучер, а в карете – господин. Обычно кучер не следит за каретой. Иногда забывает о лошади, гоняя ее без еды и отдыха помногу дней. Лошадь становится нервной: то впадает в депрессию, то вдруг бежит неизвестно куда... Карету порой заклинивает, а без надлежащего ухода она может и вовсе сломаться. Сам кучер – хвостун и врун. Его любимое занятие – напиваться в кругу других кучеров и рассказывать про свои прошлые (часто придуманные) путешествия. Основная мысль, которую кучер хочет донести до своих собеседников: его карета, лошадь и путешествия лучше, чем у других кучеров, а их путешествия и карета не такие хорошие, как им кажется.

Читатель, наверное, думает: «С кем же он общается, этот автор? Вот мои друзья-знакомые – очень приличные люди». Именно это я и имею в виду. Ты сейчас указал мне, что твое «путешествие» лучше, чем мое. Послушай разговоры вокруг себя – и легко в этом убедишься.

В этой метафоре карета – тело человека. Лошадь – его эмоции. Кучер – его интеллект. А господин, который уже давно не управляет движением всего этого собрания, – его душа.

Итак, в первую очередь нам надо починить карету, т. е. очистить физический источник энергии. Одновременно с этим мы будем очищать эмоциональный источник. Это – лошадь. Нужно за ней ухаживать, давать ей любоваться приятными картинками. Позитивное мышление и позитивная психология – это ключ к здоровым эмоциям. Благодарность – это состояние, когда энергия позитивных эмоций переполняет человека, и на этой энергии он может двигаться с удивительной скоростью. Любовь – это самое эффективное, приятное и желанное эмоциональное состояние. Оно уникально: лучше и продуктивнее этого состояния не существует ничего. Можно и нужно научиться любить без причины.

### **Анекдот**

На приеме у врача:

- Больной, почему вы так нервничаете?
- Потому что седею!
- А почему седеете?
- Потому что нервничаю

Когда кучер, т. е. интеллект, учится управлению, он ухаживает за лошадью и за каретой и вспоминает, что его функция, обязанность и предназначение – отвезти господина к Богу. Ему открывается совершенно другое состояние, в котором каждая минута жизни наполнена

высшим смыслом и удовлетворением. Состояние, в котором находится человек, прекрасно передает другая древневосточная история.

Однажды мудрец пришел в город и увидел трех каменщиков, которые носили по улице тяжелые камни. От его внимания не ускользнуло различие в их действиях. Они носили одинаковые камни, но движения их очень различались. Один еле передвигал ноги. Выражение его лица было такое, будто он только что проглотил лягушку. Второй двигался собранно и быстро. Казалось, что он считает в уме деньги. Третий же строитель словно летал над землей. Лицо его было одухотворенным, глаза блестели. Было очевидно: он воодушевлен и счастлив. Мудрец подошел к рабочим, которые остановились передохнуть, и спросил, чем они тут занимаются. Первый грубо ответил: «Любой дурак поймет, что таскаем чертовы камни!» Второй сказал, что они зарабатывают деньги для своих семей: по одному золотому за каждые 623 камня. Третий ответил: «Я строю храм! Это дело всей моей жизни!»

Духовный источник энергии очень мощный. Попробуем его открыть. Я пишу эту книгу, вставая в 4–5 часов утра, пока семья спит. Пишу с огромной радостью и воодушевлением. Этим я улучшаю мир, в котором будут жить мои дети. «Это дело моей жизни!» – и мне очень легко. Я приглашаю тебя, дорогой читатель, присоединиться к нашему движению по улучшению жизни.

Пиши мне и сообщай о своих успехах. Надеюсь, мы встретимся на одной из программ Isaac Pintosevich Systems™. Заходи на сайт [www.pintosevich.com](http://www.pintosevich.com), и ты будешь знать все новости. И обязательно подпишись на 7 писем с видеосоветами и упражнениями, которые помогают понять эту книгу. Для этого зайти на страницу [www.7zapovedey.com](http://www.7zapovedey.com) и введи код 7777777.

## **Ты – творец своего успеха!**

Мы продолжаем наше увлекательное путешествие к здоровью, энергии и успеху. Прежде всего хочу сказать тебе, дорогой читатель: ты уникален и неповторим. Эта уникальность при ее проявлении принесет тебе огромное удовольствие и силу. Ведь так приятно быть собой! В самом начале пути тебе придется понять, что яркость и экстраординарность неизбежно вызывают сопротивление окружающих. Всех великих и выдающихся людей сначала не принимали и пытались поставить в рамки. Повторяй себе каждый день эти слова: «Я уникален и неповторим. Я – экстраординарная личность, которая создает себя и свою судьбу!»

Человек сам творит мир, в котором живет. Например, берет металл и делает из него автомобиль. Женщина берет мужчину и делает из него мужа. Хорошего или плохого? Какого может, такого и делает. Я предлагаю тебе хорошие рецепты и отличные инструменты для сотворения твоего мира.

Это похоже на двух хозяек, которым захотелось чего-нибудь сладкого. Одна возьмет муку, яйца и прочие ингредиенты и испечет торт. Каким он получится, зависит от ее умения и от качества выбранных продуктов. Другая пойдет в магазин и купит готовый торт. Успех зависит от того, какой она выбрала магазин. В любом случае ОНА САМА – причина того, с каким тортом она будет пить чай.

Конечно, позиция творца своей жизни не так удобна и привычна, как позиция жертвы обстоятельств, которая сидит и жалуется на плохую муку (забывая, что именно ОНА ее выбрала) или на отсутствие времени (условий) для занятий спортом. Однако только эта позиция позволяет влиять на свое будущее и создавать его. Мы творим свой мир в любом случае – просто одни делают это осознанно, а другие – нет. Эта книга-тренинг, как и все остальные мои программы, поможет тебе взять свою жизнь под сознательный контроль. Мы отправляемся в путь, и пусть это будет дорога, полная радости, игры, наслаждения собой и жизнью!

## Как пользоваться этой книгой

Главное в изучении интеллектуальных концепций – превратить их в реальные действия и начать применять в жизни. Когда ты первый раз прочтешь в этой книге упражнение, сразу встань и сделай его. Очень важно суметь сказать себе: «Это – победа! Ты – яркая, экстраординарная личность, которая создает себя и жизнь, полную страсти, азарта и игры!»

Обрати внимание, дорогой читатель, что люди вокруг учат химию и физику в школе, смотрят новости про Гондурас, читают книги умных писателей, но ни минуты не уделяют улучшению своего понимания себя и жизни. Они несчастливы. Более того, они не хотят учиться быть счастливыми. И только ТЫ и еще несколько процентов от общего населения (т. е. самые выдающиеся люди) начинают ПУТЬ К СЧАСТЬЮ. Путь к полностью «работающей» жизни. Путь к энергии и любви.

Найди себе попутчика. Очень важно идти вместе с кем-то. Как только ты начнешь расти, неизбежно начнешь отрываться от старого окружения. Оно будет удивляться: чему ты радуешься? Будет завидовать и злиться... Поэтому научись менять мир вокруг себя. Плюсы от этого ты поймешь, прочитав следующую главу «Сохранение позитивных изменений». Инструменты для изменения себя и мира ты найдешь в следующих главах, а также на моих тренингах. Прочти внимательно первые главы и начинай выполнять упражнения. Не спеши! Главное – не прочитать книгу, а сделать те упражнения, которые в ней описаны. Тебе поможет таблица для проработки результатов в конце каждой главы.

Моя тренинговая программа составлена таким образом, чтобы сначала ты понял законы, управляющие изменениями. В этих главах находятся мои главные ноу-хау. Именно они отличают мою систему развития от всех прочих. Многие пишут и говорят об улучшении жизни. При этом забывая напомнить, что менять свои привычки – это очень тяжелое начинание. Прочитав подобную книгу, многие возвращаются к привычному образу жизни. Главная сила моей системы в том, что я превратил процесс создания новых привычек в легкое и приятное занятие. Об этом, дорогой читатель, ты прочтешь уже в первых главах. К слову, их лучше перечитывать раз в три месяца, разясняя с их помощью ситуации друзей и знакомых, которые будут приходить к тебе за советами или просто поплакаться.

Помни: как только у тебя появится море энергии и блеск в глазах, усталые и пессимистично настроенные знакомые налетят, словно пчелы на цветок. Они будут «высасывать» твою энергию, пытаясь доказать, что радоваться нечему и что все плохо. Они будут перекладывать на тебя свои проблемы. Убегай! Или пусть начинают вместе с тобой бегать, прыгать, дышать, очищаться и прочее. Жаловаться может только тот, кто уже сделал все возможное для улучшения своей жизни и достижения цели. А поскольку никому и никогда еще не удалось применить все возможные способы для улучшения ситуации, то зачем терять время на пустые жалобы? Надо действовать!

Обязательно примеряй эти правила и законы на себя. Народная мудрость «В чужом глазу видно соринку, а в своем и бревна не замечаешь» беспорна. Так уж мы устроены, что слишком многое себе прощаем. А бывает, излишне себя ругаем: тогда, когда этого делать точно не стоило бы.

После того как ты поймешь все принципы и законы, начинай работать: шаг за шагом. Пользуйся дневником-планировщиком на 90 дней. Это – двигатель, это – энергия, это – позитивные эмоции высшего качества, глобальная цель в жизни и улучшение отношений. Это то, что даст тебе возможность достигать свои цели и при этом чувствовать себя счастливым каждый день! Выполняй все рекомендации и упражнения. Носи дневник с собой и сверяйся с ним каждый час. Это твой билет на лайнер, на котором в течение 90 дней ты будешь плыть

к своим промежуточным целям. Каждый седьмой день празднуй! Доставляй себе удовольствие и отдыхай. Не надо откладывать счастье на будущее. Будь счастлив здесь и сейчас!



Каждую неделю присылай письмо на e-mail: [info@pintosevich.com](mailto:info@pintosevich.com). Делись своими успехами и задавай вопросы. Мы обязательно ответим на них в рассылке. О дальнейших действиях ты прочтешь в следующей главе. Главное – доводи начатое до конца!

И обязательно подпишись на 7 писем с видеосоветами и упражнениями, которые помогают понять эту книгу.

Для этого зайти на страницу [www.7zapovedey.com](http://www.7zapovedey.com) и введи код 7777777.

**Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!!!**

## Как сохранить позитивные изменения

То, о чем ты прочтешь в этой главе, очень важно. Эти знания ты не найдешь ни в одной другой системе. Именно они помогут тебе победить и выйти на качественно новый уровень жизни самым легким и приятным путем. Выполняй мои рекомендации, и ты сохранишь ВСЕ позитивные изменения. **Делай это! Do it!**

Обычный человек – продукт воздействия окружающей среды. Новорожденное дитя – чистый лист, на котором окружающие записывают свои представления об этом уникальном, сложном мире. Ребенку дают язык, слова и выражения, способы реакции на то, что приносит удовольствие, и на то, что приносит страдания.

Малыш напоминает запрограммированный компьютер, который выходит в мир и начинает действовать. При этом его постоянно пытаются перепрограммировать окружающие люди. Сначала ребенка воспитывают семья, школа, друзья, учителя. Затем на сцену выходят средства массовой информации, которые «обучают», что надо делать и как. Все наши решения, цели и мечты – продукты программ, которые в нас записали окружающие.

Таким образом, окружающие – это пресс, создающий ту форму (личность), которую мы называем собой. Когда мы делаем хотя бы одно не вписывающееся в их представления движение или решение, они возмущаются и отчаянно стараются вернуть нас обратно. Помнишь Гулливера из знаменитой сказки Джонатана Свифта? Он неосторожно уснул на лилипутской территории, а когда проснулся, оказалось, что он опутан множеством маленьких веревочек. И хотя Гулливер был очень сильным, он не мог освободиться. Так наше желание изменить свою жизнь рушится в тисках представлений окружающих о том, какими мы должны быть.

Давай представим себе человека, постоянно озабоченного, что подумают другие. Однажды он понимает: чтобы все изменить, нужно измениться самому. Чтобы появились причины для смеха, нужно начать смеяться. Это так просто – «поделись улыбкой своей, и она к тебе не раз еще вернется». (Так же просто, как и начать бегать в любом возрасте. К слову, рекордсмен мира в беге на 100 метров в возрастной категории старше 95 лет занялся бегом в 65 (!), а в 95 пробежал стометровку за 22 секунды.)

### **Анекдот**

Вовочка пришел домой из школы:

– Хочу уведомить все заинтересованные стороны, что я, Вовочка, сегодня показал себя перед всем классом полным идиотом, когда на уроке по половому воспитанию повторил истории про аистов, рассказанные мне некоторыми лицами, проживающими в этой квартире.

И вот человек начинает улыбаться. И к своему удивлению, очень злит этим окружающих. Его подозревают во множестве страшных «грехов»: сошел с ума, насмехается, и это в то время, когда ситуация в мире столь трагична!.. Наш герой ошеломлен. Вот это да, думает он. Еще неизвестно, кто сошел с ума. В искреннем порыве он пробует опровергнуть нелепые обвинения оппонентов и приглашает их, к примеру, на пробежку. И что же? Конфликт неизбежен. Окружающие получают подтверждение своим подозрениям: их друг и вправду не в себе. А наш герой впервые сталкивается с тем, что называется противодействием его добрым намерениям.

Если ждать неприятностей, получишь неприятности. И будешь их получать, пока не захочешь измениться. Закон непреложен: только тот, кто ждет чудес, получит чудеса.

Если вдруг ты начинаешь обливаться холодной водой и бегать по утрам, жди незамедлительной негативной реакции приятелей. Трещит по швам их уютный мирок. Пиво, клубы. Как они будут ходить туда без тебя? Их недовольство понятно. Не стоит удивляться попыт-

кам вернуть тебя в компанию. Этим людям безразлично, что закаливание и бег нужны тебе для здоровья и энергии. Готовься услышать традиционное «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». Очень смешно! Но если бы хоть один из этих «доброжелателей» увидел, как умирает от рака легких молодой мужчина, а на его могиле рыдают жена и маленькие дети, это не показалось бы им столь уж забавным.

Итак, окружающие постараются вернуть тебя к привычному им образу сразу же, как только ты попытаешься измениться. Здесь уместно вспомнить историю моего друга Арнольда, бывшего продюсера «Маски-шоу». Я привык, что при встрече он всегда рассказывал свежий анекдот. И вот однажды я увидел Арнольда в костюме и при галстук (обычно он ходит в джинсах и смешных куртках). Он был очень серьезен и анекдот не рассказал. Разумеется, я заподозрил, что у него случилось что-то ужасное, о чем тут же его и спросил. Он грустно ответил: «Ты шестой человек с утра, спросивший меня об этом! У меня ничего не случилось. Просто мне уже сорок, и я хочу стать серьезным. Мне надоело всех веселить. Завтра я надену футболку с надписью «У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ!» Я ответил: «Отлично! Надень такую футболку. Это будет очень смешно. Я не хочу, чтобы ты менялся. Ты нам нужен такой – веселый. Ты не изменишься! Мы, твои друзья, не дадим тебе измениться!»

Так вот, это делают с нами ВСЕ НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ. Они не дают нам меняться. Им хочется постоянства. И тогда нам приходится выбирать. Для кого мы живем? Для себя или для своих друзей?

У истории Арнольда поучительное продолжение. Спустя пару месяцев, как он начал жить с девушкой Леной, мой друг стал вегетарианцем, коротко постригся и резко изменил стиль общения. Вот что такое настоящий пресс! Друзья друзьями, а близкие люди заставят делать то, что они считают «правильным». И если ты хочешь реализовать свою личную неповторимую уникальную природу, раскрывайся, расти, меняйся. А главное – сохраняй те позитивные изменения, которые происходят в тебе с помощью моей «Системы сохранения позитивных изменений».

**ВЫХОД ЕСТЬ!**

## **Пять правил сохранения позитивных изменений**

Я гарантирую тебе закрепление и усиление любых позитивных изменений, которые происходят в твоём характере, привычках, образе жизни и мышлении. При одном условии: полном выполнении этих правил.

### **Правило 1 Влияй на окружающих**

И неважно, хотят они этого или нет. Более того, совсем неважно, повлияешь ли ты на них вообще. Важно другое: ты сохранишь и усилишь позитивные изменения в твоём характере, и они принесут тебе огромную пользу. (Если ты хочешь научиться влиять по-настоящему, приходи на мою программу «Это ПобеДА!!!», посвященную искусству влияния.)

Лучшая защита – нападение, помнишь? Ты должен занять выигрышную позицию первым. Окружающие не сумеют повлиять на тебя, если ты не дашь им на это время. Как это сделать? Во-первых, постоянно думай о том, как сделать окружающих теми, кем хочешь быть ты. Во-вторых, не уставай убеждать их в том, какими они должны стать. В-третьих, отбрось равнодушие к их судьбам. Прекрати думать в стиле «моя хата с краю, никого не знаю». Ты увидишь, что очень скоро твои оппоненты смогут лишь защищать свои устарев-

шие взгляды. Нападать на твои у них не будет ни времени, ни сил. А когда ты станешь пропагандистом новых идей, уже будет неважно, повлияешь ты на окружающих или нет. (Впрочем, я уверен, что ты сможешь многих убедить.)

В то же время твои новые знакомые, зная тебя уже в новом образе, будут создавать вокруг тебя новые тиски, новое силовое поле. В нем ты уже не просто носитель новых идей, а еще и их воплощение. Если вдруг ты появишься без улыбки на лице, тут же услышишь: «Что случилось? Почему не улыбаешься?» И тогда тебе ничего не останется, как соответствовать новому статусу. Кроме того, влияние и распространение новых идей помогают зафиксировать и активизировать их в своем подсознании.

Чтобы запомнить какой-нибудь анекдот, нужно рассказать его несколько раз. Так и с идеями. Чтобы новая идея стала твоей, говори о ней. И чем чаще, тем лучше. Всякий раз, когда ты озвучиваешь ее вслух, в некотором роде ты берешь на себя социальное обязательство соответствовать своей идее. Будь уверен, тебе об этом напомнят!

## **Правило 2**

### **Знакомься с новыми людьми**

Знакомься с новыми людьми в новом, осознанно выбранном статусе, ты создаешь новое силовое поле, которое будет поддерживать твои позитивные изменения и решения. Новые люди, зная тебя таким, каким ты хочешь быть, невольно будут втягивать тебя в это новое состояние. А тебе только это и нужно! Как только таких людей окажется больше, чем тех, кто знает тебя в старом состоянии, ты создашь непреодолимую силу. Она-то и поддержит тебя в позитивных изменениях.

Итак, новые знакомые воспринимают тебя таким, каким ты сейчас являешься. Они фиксируют этот образ в своем сознании. После чего всеми силами будут стараться доказать себе и тебе, что ты именно такой. Это совпадает с твоими целями, поскольку очень важно, чтобы тебя зафиксировали именно в момент позитивного изменения. Влиять на окружающих трудно. Это требует воодушевления и энергии. И это тоже станет для тебя упражнением. 10 минут воодушевленного влияния равны 10 минутам быстрой ходьбы. С той лишь разницей, что тренируются эмоциональные «мышцы».

## **Правило 3**

### **Бери обязательства**

Нет ничего удивительного в том, что мы боимся четко установить новые границы своей личности. Тут и страх не справиться, и попытки подготовить пути к отступлению. Сколько раз мы бросали курить или садились на диету! И пускались в маленькие хитрости: чтобы не было потом стыдно, никому об этом не говорили. Ведь если ты сдался, но никто об этом не знает, уже не так стыдно.

Помнишь историю про римского императора Юлия Цезаря? Он поступил иначе. Когда император высадился со своими войсками на берег Англии и его солдаты поднялись на высокий обрыв над морем, они увидели плавающие корабли. Это были корабли, на которых они приплыли. Так Юлий сжигал за собой мосты. И его войска победили. У них просто не было другого выхода.

Иными словами, если ты действительно хочешь что-то изменить, поступай, как римский император. Объяви всем окружающим о своих новых границах. Более того, позволь им смеяться над тобой, если не справишься. Страх, что над тобой будут потешаться, станет той движущей силой, которая поможет выполнить обязательство и преодолеть барьеры, отделяющие тебя от выбранной дороги.

Обязательно используй систему «м100%М» (см. главу на эту тему): она позволит правильно формулировать обязательства и добиться успеха, не перегружая себя. А таблица для проработки результатов в конце каждой главы поможет сформулировать обязательство на каждую неделю. Выполняя обязательства, ты будешь закреплять позитивные изменения.

Здесь уместно вспомнить о даме, которая твердо решила похудеть. Она знала, что впереди ее ждут страдания из-за отказа от любимой еды. Эти страдания продлятся всего лишь 30 дней. Она пообещала всем своим знакомым, что в случае срыва прилюдно съест миску собачьего корма. Именно это стало для женщины своеобразным сжиганием мостов. Публичное унижение оказалось сильнее отказа от любимой еды. И она похудела.

Отлично работают финансовые обязательства. Например, ты решаешь бросить курить. Пообещай своим близким, что заплатишь каждому по 1000 долларов, если они увидят тебя с сигаретой в течение месяца. Тем самым ты обеспечишь себе дополнительный неусыпный контроль. А через месяц тебе уже и не захочется курить.

Если в тебе произошли позитивные изменения, будь смелым! Это твоя жизнь и твое решение. Объяви о нем всем окружающим и возьми обязательство его выполнять. Тогда ты точно победишь.

## **Правило 4**

### **Влияй на близких**

Известно, что 80% влияния на нас оказывают 20% людей, с которыми мы общаемся постоянно. Посмотри на себя внимательно. 80% твоих действий базируются на отношениях с самыми близкими людьми. Помнишь моего друга Арнольда? Лена из-за него оставила работу и переехала в другую страну. Психологическое состояние человека – среднее арифметическое от психологических состояний пяти наиболее близких для него людей – тех, с которыми он чаще всего общается, а потому сцеплен с ними эмоционально.

Вспомни, как влияют на тебя родители. Мужья и жены могут стать или самыми большими помощниками или самыми большими помехами в новом образе жизни. Поддержка близких людей – очень важный фактор, влияющий на успех в любом деле.



Все наши действия – не что иное, как последствия нашего выбора. Выбор является осознанным или неосознанным. И если мы выбираем жизнь в атмосфере угнетения, то должны принять ответственность за это. А если хотим изменить существующий порядок вещей, то должны предпринимать систематические, решительные и постоянные действия в этом направлении.

Вода, как ты знаешь, камень точит. Начни с третьего правила. Прими на себя обязательства улучшить себя и свою жизнь. Объяви об этом своим близким. Пригласи их быть партнерами в этом улучшении. Вовлеки их в свою новую возможность. Затем переходи к первому правилу и начинай влиять на них 24 часа в сутки. Пытайся их изменить, вовлечь в твою счастливую жизнь. И они вместо того, чтобы нападать на тебя, будут вынуждены либо измениться, либо оставить тебя в покое.

Очень хорошо доверить дело профессионалам (тренерам и коучам, авторам книг и людям, чье мнение важно для твоих близких).

Помни: повлиять на человека можно, только если он сам этого хочет. Поэтому настройся на длительную работу, поскольку ты обязательно должен создать вокруг себя среду, благоприятную для счастливой жизни!

## **Правило 5**

### **Общайся с людьми, имеющими те качества, которые тебе нужны**

«С кем поведешься, от того и наберешься!» – очень мудрые слова. Перекраивай их на свой лад: набирайся у тех, у кого есть то, что тебе нужно.

Представь, что ты был в парфюмерном магазине. Когда ты оттуда выходишь, вся одежда пахнет духами. То же происходит и с любым общением: диффузия и взаимопроникновение. общайся больше с успешными, позитивными людьми – и ты будешь все время подпитывать свою энергетику, воодушевление и веру в себя. общаясь с энергичными, физи-

чески и психически здоровыми людьми, ты приобретаешь эти же качества. Вот почему я категорически против просмотра телевизора. Очень часто по телевидению выступают люди с разрушенным здоровьем и психикой. Они влияют на зрителей, особенно на детей. Тщательно выбирай общение. И, фиксируя состояние собеседника, выбирай – хочешь ли ты перенять от него какие-то качества? Если да, раскрывайся для его влияния. Если нет, вежливо прощайся и иди улучшать свою жизнь. Ты обязан это сделать! Жить счастливой, полной жизнью, радоваться самому и радовать близких, быть здоровым и энергичным до 120 лет – это твой путь. Я знаю: ты сможешь!

Итак, теперь ты готов к новым позитивным изменениям. И что немаловажно, это будет прочная постройка. «Технология сохранения позитивных изменений»® – уникальная система, позволяющая сохранять то, что обычно люди теряют, когда проходит несколько недель после тренинга или прочтения хорошей мотивирующей книги. Теперь ты знаешь, как сберечь то сокровище, счастливым обладателем которого ты стал.

Обязательно подпишись на 7 писем с видео-советами и упражнениями, которые помогают понять эту книгу.

Для этого зайти на страницу [www.7zapovedey.com](http://www.7zapovedey.com) и введи код 7777777.

## «Зона комфорта»

Из этой главы ты узнаешь о силе, которая мешает меняться и достигать своих целей. Устранив эту самую вредную из всех привычек, ты откроешь для себя ЦЕЛЫЙ МИР. Ты сможешь идти по жизни, не испытывая дискомфорта. Миллион новых возможностей откроется перед тобой!

Наш главный враг на пути к изменениям – «зона комфорта». Это та реальность, к которой мы привыкли. А именно – места, где человек привык бывать (дом, офис и т. д.), привычный круг общения и привычные действия (стиль вождения, стиль разговора, мимика, ход рассуждений и т. д.). Все это называется «зоной комфорта». Даже когда все надоело и отчаянно хочется изменить порядок вещей, это очень трудно. Привычка держит в «зоне комфорта». Знакомая ситуация?

Любой человек когда-нибудь да выходит за пределы своей «зоны комфорта». Например, попадает в незнакомые места или в новую компанию. Что он чувствует в минуты, когда совершает непривычные для себя действия?

Выходя из «зоны комфорта», нормальный человек испытывает дискомфорт (стресс, напряжение – как угодно). И это естественно. Например, если компьютеру дать слишком много заданий, он «подвиснет». То же самое происходит с людьми. Выход из «зоны комфорта» – это переход из автоматического режима действий к осознанному. И человек «подвисает». Особенно когда его переполняет целая гамма ощущений (вроде «надо всем понравиться», «а не выгляжу ли я плохо», «а вдруг про меня плохо подумают», «а что, если впереди неудача»). Наступает дискомфорт. Как поступают в таком случае обычные люди? Возвращаются в «зону комфорта», разумеется. Делают это раз, другой. И тем самым формируют модель поведения: если я выхожу за пределы «зоны комфорта», то мне плохо, значит, нужно быстрее в нее вернуться.

Давай вспомним, где находятся твои цели – те самые, которых ты хочешь достичь? Далеко за пределами «зоны комфорта». Это парадокс: мы ставим цели за пределами «зоны комфорта», т. е. там, где не были. И все мы страдаем от скверной привычки: стоит нам приблизиться к выходу из «зоны комфорта», нас непреодолимо тянет вернуться обратно. Так мы лишаем себя возможности достичь цели и перечеркиваем шансы на счастливое будущее. Кстати, знаешь ли ты, что 80% выигравших миллионные призы в лотерею теряют свои деньги в течение первых шести лет? Это тоже легко объяснить. Изменение привычного жизненного уклада выносит их из «зоны комфорта». А человек привык возвращаться обратно.

«Зону комфорта» можно сравнить с ямой. Сила, которая толкает нас вниз, – в подсознании, которое управляет нами. Сознание и подсознание вступают в противоречие. Сознание оперирует понятиями: «надо», «нельзя», «правильно», «неправильно». А подсознание действует в рамках «хочу» или «не хочу». Если подсознание чего-то не хочет, то сознание может сколько угодно говорить правильные и резонные вещи – мы к ним не прислушаемся. Более того, подсознание будет всячески нам препятствовать.

Знакома ли тебе ситуация, когда ты заболел накануне важного собеседования или встречи? Это вставляло палки в колеса твое подсознание. Вот почему для того, чтобы научиться менять свою жизнь, достигать новых, манящих целей, нужно научиться управлять своим подсознанием.

Как перепрограммировать себя, как ввести свои цели в пределы своей «зоны комфорта»? С помощью техники, которую я считаю одним из основных своих изобретений, можно научиться заключать весь мир в пределы своей «зоны комфорта». Только тогда не возникнет никакого дискомфорта, а значит, ничто не остановит тебя от движения вперед.

Если мы этого добьемся, нашими поступками будет руководить единственно здравый смысл, а не ощущение страха перед дискомфортом или привычка возвращаться обратно.

Как научиться раздвигать «зону комфорта» так, чтобы твои действия были комфортными? Мы будем учиться этому на примере создания новых привычек для получения здоровья и энергии. В результате этих занятий в твоём распоряжении окажется обещанный «атомный двигатель», при помощи которого ты сможешь отправиться напрямик к своим целям.

С чего начать? Перепрограммируй себя: вместо того чтобы испытывать дискомфорт от нового в своей жизни – получай удовольствие от него! Иными словами, при выходе из «зоны комфорта» нужно испытывать удовольствие. Как только ты этому научишься, войдешь в число людей, которые выбрались из своей «ямы комфорта» (родной сестры могилы) и двигаются по жизни, руководствуясь здравым смыслом и получая удовольствие от всего нового. Ведь только так можно обойти коварное подсознание, которое любит удовольствия и стремится избегать страдания.

Существует три способа получить удовольствие от выхода из «зоны комфорта». Лучше их применять все сразу, причем всякий раз в течение 90 дней, когда чувствуешь дискомфорт от новых действий или изменений. В этом случае я гарантирую тебе новое ощущение жизни, уверенность в себе и свободу в таком размере, который ты, дорогой читатель, даже не мог себе представить в самых смелых фантазиях!

## **Способ 1 Похвала**

Момент, когда ты выходишь из «зоны комфорта», можно ощутить физически. Именно в эту минуту себя нужно СИЛЬНО похвалить! Примерно так: «Это победа! Я – яркая экстраординарная личность! Я – уникальный и неповторимый! Я – супер! Я расту и развиваюсь!» Можешь добавить самые любимые похвалы, причем произноси их про себя или вслух с самым большим эмоциональным накалом, на который способен. Кстати, стоит только начать хвалить себя с эмоциональным накалом, как он начнет увеличиваться. Это сродни физической подготовке: чем больше тренируешься, тем сильнее становишься. Очень скоро твоя страстность, эмоциональность и темпераментность так возрастут, что ты будешь похож скорее на страстного африканца, испанца или кавказца, чем на эстонца или финна. Твоя уверенность и любовь к себе помогут окружающим заметить твою харизму и привлекательность. Искренняя похвала дает столь сильное удовольствие, что даже гормональный фон изменяется. Вырабатывается гормон удовольствия!

## **Способ 2 Вспомни о целях**

Когда ты эмоционально хвалишь себя за то, что вышел из «зоны комфорта», не забудь вспомнить о своих больших целях. Тех целях, которые обеспечат тебе полную, плодотворную жизнь. Если у тебя нет целей, ты подобен кораблю, терзаемому злыми ветрами. Куда понесут тебя другие люди, туда ты и пойдешь. Говорят, не бывает ленивых людей, а бывают цели, которые не вдохновляют. С помощью этой программы ты поставишь себе цели вдохновляющие. Вспоминай о них в минуты, когда расширяешь свою «зону комфорта».

Например, ты увидел новый наряд. Он куда ярче, чем то, что ты привык носить. Тебе очень хочется его надеть, но мысль об этом вызывает дискомфорт. Ты никогда этого не делал. У тебя есть вариант отказаться от него и тем самым укрепиться в своей «зоне комфорта». Но тогда можно забыть о целях, которые находятся за пределами твоей сегодняшней «зоны комфорта». Есть и второй вариант: надеть этот наряд (пусть даже ты испытаешь дискомфорт,

как при любом новом действии) и в эту минуту похвалить себя самым эмоциональным и страстным образом и ввести себя в состояние драйва. Тут же живо представь себе, что ты достиг большой цели. Это – момент победы и удовольствия, торжества и счастья! Все это смешивается в суперкоктейль из позитивных эмоций. В нем есть и твоя нынешняя победа, и будущий успех, на который ты программируешь свое подсознание. Не стоит опасаться того, что кому-то не понравится твоя новая одежда. Мир так устроен: чем ярче ты сияешь, тем больше будет людей, которым ты не нравишься. К примеру, президент США не нравится 50 миллионам человек, которые голосовали против него, и 2 миллиардам жителей Земли, которые не любят Америку. Юлия Тимошенко не нравится всего 10 миллионам человек в Украине и еще примерно 2 миллиардам мужчин, которые считают, что женщины вообще не должны лезть в политику. Я открою тебе секрет: даже Филипп Киркоров не всем нравится. Как видишь, ты примыкаешь к очень интересной компании, когда вызываешь пересуды.

Запомни: если ты хочешь прожить яркую жизнь, смиришься с тем, что часть серой массы будет тебя осуждать и завидовать тебе. А когда ты делаешь ЛЮБОЙ экстраординарный, яркий, спонтанный поступок, знай: я тобой восхищаюсь! Выбор за тобой: реализовывать свою экстраординарность и индивидуальность или сидеть, как мышка, лишь мечтая о чем-то ярком и боясь при этом выйти на свет. Чувствуя границу своей «зоны комфорта», делай шаг навстречу своей мечте, хвали себя и осязай свою цель, ради которой ты делаешь этот шаг.

### **Способ 3**

## **Поощряй себя к расширению «зоны комфорта»**

Составь план действий по расширению «зоны комфорта» и свяжи все покупки и подарки себе с действиями по реализации этого плана. Например, ты хочешь купить себе новую вещь. Пока тебе неловко рассказывать о своих ощущениях в компании малознакомых людей, однако ты понимаешь, что это необходимо для реализации твоей мечты (скажем, стать актером/актрисой). Если прочесть интервью любого артиста, легко заметить, что подробности его интимной жизни НИЧЕМ не отличаются от того, что чувствует или делает кассирша любого супермаркета или охранник того же супермаркета.

Разница в том, что публичная личность перестала закрываться, а стала открытой и экстраординарной. Она перестала тратить свою энергию на то, чтобы быть как все. Она перестала думать о том, что скажут про нее другие люди. Если ты хочешь петь, у тебя есть на то полное право. А у «знатоков» и критиканов есть право сидеть в тени и смеяться. Каждый выбирает то, что хочет. В итоге любая яркая личность непременно найдет свою аудиторию, поскольку яркость и индивидуальность привлекают.

Чтобы влиять на окружающий мир и создать вокруг себя желаемое качество жизни, тебе просто необходимо рассказывать о себе. Пока это за пределами «зоны комфорта». Ты решаешь, что в следующий раз введешь это качество в свою «зону», и говоришь себе, что как только сделаешь это, сразу купишь вещь, о которой мечтаешь. Когда наступит подходящий момент, расскажи в малознакомой компании о каком-нибудь переживании. При этом не забудь выполнить два первых правила для расширения «зоны комфорта»: похвали себя и представь минуту своего триумфа после реализации цели. Когда сделаешь это, скажи: «Это победа! Я отодвинул границу «зоны комфорта». Ура! Теперь я могу получить подарок». И неважно, что не всем придется по душе твои откровения. (Им и Мадонна может не нравиться, так что ей, не петь теперь?) Еще пару таких упражнений – и ты навсегда избавишься от дискомфорта, который мешал достичь ТВОИХ ЦЕЛЕЙ! А это – победа!



ПОМНИ: ЕСТЬ ДВЕ ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕХОДИТЬ НИКОГДА. ЭТО БОЖЕСТВЕННЫЕ ЗАПОВЕДИ И УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС СТРАНЫ, ГДЕ ТЫ ЖИВЕШЬ.

### Подведем итоги

Для движения вперед к достижению целей и к жизни, полной комфорта, удовольствия и достижений, необходимо расширить «зону комфорта». Причем сделать это так, чтобы движение вперед было связано в подсознании с удовольствием. Тогда ты с легкостью внедришь в свою жизнь «7 заповедей энергии и здоровья» и, получив с их помощью невероятное количество энергии, сможешь достичь самых невероятных целей.

Для этого есть три способа. Когда ощущаешь дискомфорт при пересечении границы «зоны комфорта», похвали себя со страстью, вспомни о большой цели и поощри себя материально. Ты создашь непреодолимую силу внутри себя, которая приведет тебя к сияющему будущему.

#### ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ «ЗОНЫ КОМФОРТА» НУЖНО:

1. Заходить в новые места (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя) и вовлекать других в здоровый образ жизни.
2. Знакомиться с новыми людьми (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя) и вовлекать других в здоровый образ жизни.
3. Предпринимать новые действия (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя) и вовлекать других в здоровый образ жизни.
4. Использовать новые схемы поведения (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя). В этом тебе помогут любимые фильмы. Можешь попробовать новые роли.

В большинстве случаев уже через месяц ты станешь самым экстравагантным, экстраординарным и уникальным человеком в своем кругу. Сам круг тоже существенно расширится. Если ты продолжаешь чувствовать страх перед неудачей и зависимость от мнения окружающих,

приходи ко мне на тренинги. Тогда ты гарантированно избавишься от страха навсегда.

«Зона комфорта» – растяжимое понятие. Знаешь, сколько в Америке нудистов? Официально – 150 000. Они очень рьяно отстаивают свои права. Для них даже выделен отдельный рейс в Лос-Анджелес, на котором они могут летать нагишом. Миллион ортодоксальных евреев ходит по Нью-Йорку с длинными пейсами. А ты испытываешь дискомфорт из-за чашки кофе, пролитого на белые брюки, или неудачной прически? Не «парься»: людям решительно все равно, как ты выглядишь, когда бегаешь по центральной улице города – в трусах, спортивных штанах или вообще в юбке. Ровно через минуту их отвлечет какой-нибудь сумасшедший Хёрст с новой скульптурой «Собака в формалине и какашка таракана». Занимайся собой, а тот, кому не нравится то, что ты делаешь, – просто неадекватный человек.

В заключение вводной части (которая столь же важна, как и прелюдия в сексе) хочу научить тебя одной из самых главных своих мегаработок. После каждой заповеди я привожу таблицу для проработки результатов. С ее помощью в течение недели контролирую выполнение упражнений. Формула «м100%М» вместе с алгоритмом сохранения позитивных изменений и техникой расширения «зоны комфорта» – основные части таблицы.

## Формула «м100%М»

Эта формула поможет добиться в жизни всего, чего ты хочешь. Используя ее, ты достигнешь удивительных результатов. И что самое главное – легко и без чрезмерных усилий.

Как это происходило у тебя раньше? Ты ставил цели, стремился к ним, но спустя какое-то время все бросал. Кроме явного вреда от недостижения цели, ты получал еще и скрытый вред: терял внутреннюю уверенность в себе. А это гораздо хуже! Каждый раз в подсознание записывалась мысль: я не выполняю своих обещаний, не достигаю своих целей. После нескольких неудачных попыток многие впадают в отчаяние и даже не думают о новых попытках.

Теперь благодаря волшебной формуле «м100%М» ты непременно достигнешь своих целей. Более того, с каждым разом ты будешь увеличивать внутреннюю уверенность в себе. Это расширит твою «зону комфорта», и ты добьешься успеха во всех областях своей жизни.

В чем суть этой формулы? Прежде всего, она ориентирована на процесс, а не на конечный результат. Ты отвечаешь на 100% за свои действия. Например, твоя цель через 6 месяцев пробежать марафон. Ты не можешь знать, что будет с тобой через эти полгода, поэтому сказать «Я пробегу!» нельзя. Правильно будет сформулировать задачу так: «Я буду 3 раза в неделю в течение 6 месяцев тренироваться. И если буду жив и не заболею, то пробегу марафон».

Итак, на первом этапе твоя цель – сделать все, что от тебя зависит, чтобы получить результат.

**ВАЖНО: ОБЯЗАТЕЛЬСТВО БЕРЕТСЯ ТОЛЬКО НА ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН ПРИВЕСТИ К НУЖНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ.**

Как ты обычно ставишь цель? Разберем это на нашем примере. Чтобы пробежать марафон, мне нужно тренироваться по часу в день. Я смело даю такое обещание, но, скажем, послезавтра не смогу его выполнить.

Нет вещи в мире, которая может устоять перед желанием.

*Тора*

После нескольких пропусков тренировок я подсознательно пойму, что не сдержу обязательства. Сработает предохранитель – и я откажусь от цели.

Причем люди, как правило, не желают обвинять себя в несоблюдении обязательства. Многие проецируют недовольство собой на недовольство целью или обстоятельствами своей жизни. Некоторые обвиняют близких. Особо изворотливые – родителей (мол, дали не те гены). Они утверждают, что не так уж и важно бегать (бросать курить и т. д.), и, таким образом, отрезают себе дальнейшие пути к улучшению жизни.

Чтобы этого избежать, нужно брать обязательства по формуле «м100%М». Первое и самое важное правило: брать их на 7 дней, максимум – на 30. После чего можно брать новое обязательство, но опять же максимум на 7 или 30 дней.

Первое маленькое «м» в формуле – это минимум. То, что ты в любом случае выполнишь. В нашем примере с марафоном – это 5 минут бега 3 раза в неделю. Т. е. ты обязуешься бегать 3 раза в неделю по пять минут при любых обстоятельствах: даже пьяный, даже во время атомной войны. Исключений нет! Что тебе это даст? Во-первых, ты вырабатываешь привычку совершать нужное действие. Во-вторых, 5 минут бега тоже приближают тебя к результату. В-третьих, где 5 минут, там и 15, а где 15, там и 30. В-четвертых, тебе будет

легко пересилить свою лень, которая против часовой тренировки непременно начнет протестовать, а против 5 минут не возразит ничего. В-пятых, и это самое главное, – ты сохранишь доверие к себе и к своему слову. Ты человек, который выполняет все свои решения и обязательства и достигает своих целей. В этом смысл первой буквы «м» в моей формуле.

100% – это именно то, что тебе нужно. Это час бега 3 раза в неделю. В случае постановки цели по формуле «m100%M» – примерно 80% от всех случаев будет именно эта величина.

Второе «М» – это максимум, некая практически нереальная величина, которую ты сможешь выполнять в случае вдохновения. Это твой маяк и идеал. В случае с бегом – это каждый день по часу или 3 раза в неделю по 2 часа. И я уверяю: у тебя будут такие дни.

Другой пример. Ты в сотый раз решаешь учить английский. Для этого тебе надо запомнить 2000 слов и начать разговаривать. Ты берешь две наши техники – «Расширение «зоны комфорта» и формулу «m100%M» – и делаешь следующее. Сначала берешь обязательство по «m100%M». Минимум слов, который ты должен выучить и использовать каждый день, – 1 слово. 100% – это 10 слов. Максимум – 20 слов. Это очень важная пропорция. Минимум – это 10% от 100%, а максимум – обычно в 2 раза больше 100%. Хотя бывают и исключения – в зависимости от дела, на которое ты берешь обязательство по этой формуле.

Затем ты учишь слова и используешь их везде. Каждый раз, когда ты используешь и учишь английские слова, стараешься получить максимум удовольствия. Ты хвалишь себя, вспоминаешь свои большие цели, ради которых ты учишь язык, ешь тонны шоколада и награждаешь себя за то, что спросил 20 раз на центральной улице в родном городе «Который час?» на английском. Разговор и изучение языка входит в «зону комфорта». Когда лень, учишь всего 2 слова, но учишь обязательно. Все идет по плану: точно так, как и предполагалось. Через 30 дней ты вырабатываешь привычку учить английский.

Итак, система взятия тобой обязательств выглядит так.

Ты всегда делаешь хотя бы минимум запланированного, тем самым выполняешь взятые обязательства и продвигаешься к цели. Даже минимумом ты вырабатываешь хорошую привычку. Твоя уверенность в себе увеличивается. Ты достигаешь своих целей, так как от твоих усилий в основном и зависит результат. Тебе легко тренироваться. Нет излишнего напряжения. По минимуму ты всегда можешь сделать – и уже одно только это прекрасно.

Итак, дорогой читатель, ты готов к великим свершениям. Ты готов к тому, чтобы выработать у себя набор ВЕЛИКОЛЕПНЫХ привычек, которые обеспечат тебе энергию и здоровье. В этой книге все просто и легко! Действуй, получай результаты с удовольствием и радостью. И не забывай привлекать окружающих к здоровому образу жизни!

Обязательно подпишись на 7 писем с видеосоветами и упражнениями, которые помогут понять эту книгу. Вся новая информация, контакты и мои новые открытия в области энергии и здоровья будут в этих письмах.

Для этого зайти на страницу [www.7zapovedey.com](http://www.7zapovedey.com) и ввести код 7777777.

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.) \_\_\_\_\_

**Обязательство на 7 дней по формуле «м100%M»:**

1. Я обязуюсь: минимум \_\_\_\_\_ 100% \_\_\_\_\_ МАКСИМУМ \_\_\_\_\_

2. Мой контролер: \_\_\_\_\_ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

2. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

3. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

5. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Формула расширения «зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму) \_\_\_\_\_

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)? \_\_\_\_\_

3. Почему это важно для тебя? \_\_\_\_\_

Число	День недели	«м100%M» Действие	Состояние «до»	Состояние «после»	Что понял и осознал

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

## Заповедь 1 Дыши

*«Пока у больного есть дыхание,  
говорят, есть и надежда».*

**Цицерон**

*«Я борюсь против всего, что может привести  
к саморазрушению».*

**Мадонна**

*«Новорожденные везде плачут одинаково.  
Когда же они вырастают, у них оказываются  
неодинаковые привычки.  
Это – результат воспитания».*

**Сюнь-цзы**

### Что такое эффективное дыхание

Почему мы начинаем улучшение энергетики и здоровья именно с дыхания? Почему это настолько важно?

Потому что с первого вдоха начинается жизнь человека и последним выдохом она заканчивается. Потому что дыхание – основной источник энергии. Если перекрыть доступ воздуха, человек умрет через несколько минут. Дыхание – это основа жизни. Между словами «дышать» и «душа» смело ставим знак равенства.

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье.

*Генрих Гейне*

Сфокусируем внимание на системе дыхания, наполним ее жизнью, смыслом – и тогда она даст тебе на 20 процентов больше энергии, чем сейчас. Можешь представить, как это благотворно влияет на твою жизнь?

#### **НАПОМНЮ ТЕБЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МОЕЙ СИСТЕМЫ:**

1. То, что не развивается, умирает.
2. Рост происходит через преодоление и дискомфорт.
3. Процесс роста и преодоления вместо дискомфорта должен доставлять удовольствие.
4. «Зону комфорта» можно и нужно расширять.
5. Там, где есть твое внимание, есть энергия для роста.
6. Все должно быть весело, радостно, осознанно и системно: по формуле «m100%M» на 30 дней.

Вот три упражнения, разработанные исходя из этих принципов. Делая их, ты получишь максимальные результаты за минимальное время. В дальнейшем ты можешь предпочесть любую дыхательную систему. А можешь продолжать делать эти упражнения, увеличивая нагрузку. Если ты начнешь больше внимания уделять движению (см. заповедь 2), то тебе не придется отдельно находить время для дыхания. Все предлагаемые системы движения уже включают дыхательные упражнения. Однако начинать нужно обязательно с дыхания. Это – фундамент.

30 дней **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЫШИ ПРАВИЛЬНО**. Потом ты выработаешь привычку, и в нужные моменты твое подсознание будет обращаться к этому мощнейшему ресурсу получения дополнительной энергии для достижений.

**Анекдот**

Приходит мужчина к врачу и жалуется:

– Доктор, вы знаете, когда взберусь на гору, у меня просто дух захватывает, дышать нечем.

Врач посмотрел на пациента и говорит:

– А зачем вы по горам бегаёте? Сидите дома и дышите нормально.

В конце главы ты найдешь таблицу для проработки результатов на 30 дней. Напомню: чтобы сохранить позитивные изменения и выполнить свои решения, ты должен влиять на окружающих. Если хочешь сделать здоровое дыхание частью своей жизни, тебе следует его пропагандировать.

Помни: кто изучает, чтобы обучать других, запоминает в два раза лучше. Тот, кто изучает и сразу делает, запоминает в четыре раза лучше! Поэтому делай упражнения сразу, как о них прочтешь. А как только встретишь слушателя, расскажи ему о правильном дыхании. И так 5 раз минимум: именно столько раз ты сам повторишь урок и столько человек будут спрашивать тебя: «Ну как там твое дыхание?» В итоге ты получишь на 20% больше энергии, чем сейчас. А вместе с ней к тебе придут уверенность, успех, работоспособность, красота, здоровье, любовь, секс, деньги, долгожительство, мощь, сила... Все это производные от увеличения энергетики и улучшения здоровья!

## Системы увеличения эффективности дыхания

Еще в глубокой древности существовали тщательно разработанные системы дыхания. Они легли в основу моей методики, поскольку эти системы проверены временем (в отличие от современных подходов). Сейчас дыхательные упражнения вошли в моду, потому что стало очевидным, сколь выдающихся результатов можно добиться с их помощью. Используются системы «свистящего», «парадоксального», «энергетического» и «эндогенного» дыхания, а также множество систем, названных именами их изобретателей. Если ты решил воспользоваться современными практиками, обрати внимание на то, как в них учат дышать: глубоко или поверхностно, часто или редко, через нос или рот.

Новые модификации дыхательных практик обычно основываются на положениях классических восточных систем: древнеиндийской пранаяме и древнекитайских цигун и цзянь-фэй, тибетской кунь-ньей и вьетнамской зыонгшинь. Все «новые» дыхательные методики объединяет общая черта: авторы не признают «правильности» никакой другой системы, кроме собственной. Подтверждение тому я находил в личных беседах об особенностях методик с последователями авторских техник К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой и другими. Задыхаясь от праведного гнева или от ощущения истинности своих взглядов, они убеждали меня присоединиться к ним.

Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм.

*Гиппократ*

В каждой системе есть люди, добившиеся выдающихся результатов. От чего это зависит: от силы веры, фокусировки внимания или от методики? Для меня ответ прост: как и в боевых искусствах, сила веры в успех, системность и постоянство, а также фокусировка внимания (т. е. передача через внимание жизненной силы) – это 90% успеха. Внешние действия человека – только 10% от результата. Главное – это системность. Делай что-нибудь постоянно – и получишь выдающийся результат. Вода, как ты помнишь, камень точит.

Вот почему наши системы – самые эффективные. Мы убираем лишние усложнения и действуем простым путем, концентрируясь на трех главных принципах:

1. Вера в успех.
2. 100%-ная фокусировка внимания на процессе.
3. Системность в выполнении (действия по формуле «m100%M» и обязательство минимум на 30 дней, чтобы распробовать эффект).

И при помощи этих принципов добиваемся выдающихся результатов!

КУРСЫ "ДЫШИ С НАМИ"



## Каким должно быть дыхание

У обычного человека, не практикующего ту или иную работу с дыханием, механизм дыхания разлажен. Из-за этого он испытывает стрессы и становится уязвимым перед множеством болезней.

Приведу несколько рекомендаций, собранных из различных источников. Попробуй все и выбери то, что лучше всего работает именно для тебя.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

Занимайся спортом (лучше всего бегом или боевыми искусствами): это во многом решит проблемы дыхания.

Дыши от живота, при интенсивной нагрузке задействуя и грудную клетку, и верхний грудной отдел.

Со временем наблюдение за дыханием уже само по себе приводит к нормализации этого процесса. (Так проявляется одно из свойств человеческого внимания.)

Дыши носом. Как говорят йоги: «Дышать ртом – это то же самое, что есть носом!»

## Сила лимфы

Прежде чем перейти к конкретным действиям, не помешает вспомнить теорию. Чем качается кровь? Сердцем. Этот орган – своеобразный насос, постоянно качающий кровь.

Что такое лимфатическая система? Это сеть капилляров и сосудов, по которым передвигается лимфа. С одной стороны, лимфатическая система переносит питательные вещества и кислород к каждой клетке организма. С другой, по ней циркулирует поступающая из тканей избыточная жидкость (лимфа). Таким образом, она круглосуточно стоит на страже чистоты нашего организма и является своеобразным фильтром, препятствующим распространению инфекций, болезнетворных бактерий и микробов. Этим лимфатическая система похожа на канализацию. Если она выходит из строя, в течение 24 часов человек умирает от интоксикации.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

*Анджело Моссо, физиолог*

Что нужно для бесперебойной работы лимфосистемы? Для начала организм должен получать достаточное количество питательных веществ и воды. Только этого мало. Вспомним, что качает лимфу? Движение. Когда наши мышцы работают, они качают эту межклеточную жидкость. Значит, нам нужно укреплять мышцы. Именно для этого необходимы физические упражнения. Однако мышцы – не единственный насос, обслуживающий лимфатическую систему. Есть еще диафрагма, которая тоже качает лимфу. Когда мы глубоко вдыхаем в живот и в нижнюю часть легких, то легкие наполняются воздухом и диафрагма опускается. Когда мы выдыхаем, диафрагма поднимается. И этот насос неустанно качает лимфу. Стоит дальше говорить о необходимости тренировки дыхания? Думаю, на этом смело можно закончить теоретическую часть.

## Упражнения

### Дыхание №1 «Мощные легкие»

Эта техника разработана мной на базе американских оздоровительных систем. Образно говоря, приготовлена по-современному, но из тех же зерен пшеницы, что и тысячи лет назад.

Итак, приступим к изучению этой замечательной техники. Ее выполнение даст много энергии и оздоровит организм. При этом ты потратишь на упражнения всего 10 минут в день. Дыши этим способом 3 раза в день по 3–4 минуты (10 полных циклов). Это стимулирует иммунную систему, омолодит организм, очистит его и выведет токсины. Ты получишь много энергии, а главное – укрепишь мышцы легких и диафрагму.

Дыхание №1 «Мощные легкие» насыщает кровь кислородом и работает подобно насосу для лимфосистемы, т. е. очищает организм от продуктов распада. При этом укрепляются мышцы дыхательной системы и брюшного пресса. По очистительному эффекту 10 минут такого дыхания приравниваются к часовой тренировке в спортзале. Вдыхая изо всех сил, ты посылаешь сигнал своему подсознанию: «Мне нужны **ОЧЕНЬ ЗДОРОВЫЕ, МОЩНЫЕ ЛЕГКИЕ**». Подсознание тут же расшифровывает этот сигнал. Твое тело укрепляется для сверхнагрузок, словно ты даешь себе сильную физическую нагрузку. Что примечательно, никаких сверхнагрузок на самом деле нет, но организм адаптируется к ним, словно они есть. Иными словами, ты становишься намного сильнее без особых усилий.

Теперь собственно упражнения. Их нужно делать перед едой трижды в день или минимум один раз утром. Желательно на свежем воздухе, но можно и в помещении.

Прочь влияния извне,  
привыкаем к новизне.  
Вдох глубокий...  
до изнеможения...

*Владимир Высоцкий*

Нужно вдыхать носом на 5 счетов. Легкие должны полностью раскрыться. Сначала наполняется живот, затем средняя часть легких, а после – верхняя. Следи, чтобы плечи не поднимались и подбородок был прижат к груди. Позвоночник и голова должны быть на одной линии, как будто ты прислонился к стене и позвоночник ровно и точно к ней прилегает.

#### **Анекдот**

Сидит Чебурашка на берегу озера, курит марихуану. Подплывает к нему бобер и просит затянуться. Чебурашка говорит: «Затянись глубоко, держи воздух и не выдыхай. Нырять и плыви к другому берегу». Бобер затянулся, нырнул и поплыл. У другого берега встретил бегемота и рассказал про Чебурашку. Тому тоже захотелось покурить. Выныривает бегемот возле Чебурашки, а тот подпрыгивает и кричит: «Выдыхай, бобер, срочно выдыхай!»

После того как ты полностью вдохнул, удержи дыхание на 10—20 счетов (через неделю такого дыхания ты заметишь, насколько увеличился объем легких). Потом на 10 счетов выдохни воздух ртом через полусжатые губы (это очень важно для того, чтобы энергия осталась). Воздух выходит, а энергия остается в теле. Ты должен так сильно создавать

губами сопротивление воздуху, чтобы пришлось напрягать диафрагму и брюшной пресс для выталкивания воздуха. Сделай 10 циклов. Начинаящим обязательно нужно следить за своим состоянием, поскольку энергетика и давление усиливаются сразу. Обещаю: уже через неделю ты будешь выглядеть как после горнолыжного курорта.

#### **КРАТКАЯ ПАМЯТКА:**

1. Вдох носом на 5 счетов. Живот – средняя часть легких – верхняя часть легких.
2. Плечи остаются на месте. Не поднимаются.
3. Задержка дыхания. 1-я неделя – 10 счетов. 2-я неделя – 15 счетов. 3-я неделя и дальше – 20 счетов.
4. Выдох через полусжатые губы. Сопротивление выходящему воздуху настолько сильное, чтобы пресс напрягался.
5. Выдох длинный и полный на 10 счетов.
6. Выполняется 10 циклов (вдох – задержка – выдох = 1 цикл).

## **Дыхание №2 «Энергия и сила»**

Пора заняться специальными дыхательными упражнениями для увеличения силы и мощности тела. В боевых искусствах дыхательные упражнения применяются именно для достижения более высокого энергетического уровня. Они похожи на жесткий цигун и дают удивительно мощный и быстрый эффект.

Дыши как каратисты, и ты очень скоро почувствуешь себя Ильей Муромцем и Брюсом Ли в одном теле. Этот вариант дыхания называется ибуки.

Ибуки имеет две фазы. Первая – вдох, который выполняется через нос и быстро (0,5–1,0 сек.). Вторая – выдох, который выполняется через рот и медленно (около 5 сек.) с большим напряжением мышц всего тела. Выдох в ибуки мощный, аналогичный крику. Но в крик он не переходит, а представляет собой нечто среднее между сильным шипением и хрипом. Предлагаю вначале шипеть, как змея. Для этого надо сжать губы и прижать язык к верхнему нёбу. Сила прижатия языка регулирует клапан выпуска воздуха.

Сначала ибуки выполняют тихо. Постепенно можно усиливать мощь. Из-за напряжения тела этот вид дыхания является прекрасным физическим упражнением, укрепляющим все мышцы тела.

Ибуки легче выполнять стоя. Поставь ноги на ширину плеч. На быстрый вдох подними руки к подмышкам ладонями вверх или разведи широко в стороны, словно хочешь захватить воздух. С медленным выдохом опусти руки вдоль тела ладонями вниз или сведи вместе в районе пупка, создавая энергетический шар между ладонями.

Этот вид дыхания предназначен для мгновенной подготовки к бою, включения резервных возможностей организма и восстановления боевого духа, при сбое дыхания, для быстрого снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции после неудачного падения или сильного удара, а также для подавления острой боли, выхода из полубморочного состояния или состояния опьянения.

Регулярная практика ибуки способствует мгновенной мобилизации воли, концентрации сознания и вырабатывает взрывную силу, необходимую для разбивания ребром ладони и другими частями тела досок, кирпичей или черепицы.

Этих двух дыхательных упражнений, при их регулярном выполнении, хватит, чтобы вернуть твои легкие в боевое, здоровое, приспособленное к большим нагрузкам состояние. Каждое утро, выполняя эти два упражнения, ты посылаешь в свое подсознание сигнал:

«Я здоров, я готов к нагрузкам, мне нужны мощные легкие!» Очень хорошо, если ты будешь говорить эти слова каждый раз перед выполнением дыхательных упражнений и после него.

Принимая каждый день такие сигналы, подсознание включает необходимые адаптационные механизмы и мощность легких, а значит, возрастают на 20% системы обеспечения организма топливом. Словно в твой автомобиль с объемом двигателя 1,6 литра установили двигатель объемом 3 литра. Представляешь, как возрастет его мощность? Вот так же возрастет и твоя мощность.

Следующий тип дыхания – для сверхмощного включения организма. По сути, это похоже на сухое голодание или обливание ледяной водой. Кратковременное стрессовое воздействие заставляет систему быть в состоянии «Всегда готов!».

**КРАТКАЯ ПАМЯТКА:**

1. Вдох носом резко. В нижнюю часть живота.
2. Руки или ладонями вверх к подмышкам или максимально развести в стороны.
3. Выдох 5 секунд с шипением и напряжением всего тела. Руки сжимают воздух, чтобы в конце выдоха создать энергетический упругий шар между ладонями в районе пупка.
4. Делать 10 циклов.

### **Дыхание №3 «Сверхусилие»**

Эта дыхательная техника выводит тебя на новый уровень и предлагает максимальную задержку дыхания.

Упражнение выполняется от 3 до 5 раз в день. Сделай цикл в 30 дней – и ощутишь уникальное перерождение. Твоя энергичность, воля, сила вырастут в несколько раз! Его можно прикреплять как заключительное упражнение к любой другой дыхательной гимнастике, а можно делать отдельно.



После двух-трех глубоких вдохов и выдохов (без пауз) сделай выдох. На выдохе задержи дыхание на максимальное время. Держи до отказа, пока не потемнеет в глазах и организм сам не заставит тебя вдохнуть. Кстати, это произойдет примерно через 5 секунд после ощущения «всё, больше не могу».

Дыхательная гимнастика «Сверхусилие» подобна сухому голоданию. Включаются механизмы, увеличивающие количество красных кровяных телец в крови. Таким образом, ты получаешь больше кислорода в обычном режиме дыхания. Это подобно турбоспортрежиму на самом лучшем бензине!

До тех пор, пока ты не принял окончательное решение, тебя будут мучить сомнения, ты будешь все время помнить о том, что есть шанс повернуть назад, и это не даст тебе работать эффективно. Но в тот момент, когда ты решишься полностью посвятить себя своему делу, Провидение оказывается на твоей стороне. Начинают происходить такие вещи, которые не могли бы случиться при иных обстоятельствах... На что бы ты ни был способен, о чем бы ты ни мечтал, начни осуществлять это. Смелость придает человеку силу и даже магическую власть. Решайся!

*Иоганн Вольфганг фон Гете. «Сверхусилие»*

Напомню еще раз: эти алгоритмы являются основой сверхэффективности моей системы. Только их соблюдение позволит тебе победить! Даже если ты введешь в свою жизнь одну дыхательную систему, ты получишь неиссякаемый источник дополнительной энергии для достижений, здоровой и счастливой жизни. Для дыхания не нужны никакие специальные условия.

**ДЕЛАЙ ЭТО! DO IT!**

**УВЕЛИЧЬ ОБЪЕМ ЛЕГКИХ! ЭТО КРУЧЕ, ЧЕМ КУПИТЬ «ХАММЕР»  
ИЛИ СДЕЛАТЬ ПЛАСТИЧЕСКУЮ  
ОПЕРАЦИЮ!**

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.) \_\_\_\_\_

**Обязательство на 7 дней по формуле «м100%M»:**

1. Я обязуюсь: минимум \_\_\_\_\_ 100% \_\_\_\_\_ МАКСИМУМ \_\_\_\_\_

2. Мой контролер: \_\_\_\_\_ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

2. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

3. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

5. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Формула расширения «зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму) \_\_\_\_\_

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)? \_\_\_\_\_

3. Почему это важно для тебя? \_\_\_\_\_

Число	День недели	«м100%M»	Действие	Состояние «до»	Состояние «после»	Что понял и осознал

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

## Заповедь 2 Двигайся

*«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».*

**Квинт Флакк Горацій**

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

**Гиппократ**

*«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли».*

**Жан-Жак Руссо**

### Движение = жизнь

Ты уже начал наполнять тело новой энергией, выполняя дыхательные упражнения по моим техникам. Однако это не все, что необходимо твоему телу для полноценной жизни. Ему нужно движение. Запомни: движение = жизнь.

Тело человека создано для движения. Мы можем бегать и плавать, лазить по деревьям и погружаться в морские глубины. Если самого сильного человека в мире оставить без движения на несколько месяцев, он очень скоро превратится в развалину и не сможет ходить. Все объяснимо: системы, которыми мы не пользуемся, выключаются подсознанием как ненужные. Жизнь без движения – это самый короткий и быстрый путь к депрессии, слабости, неуверенности в себе и смерти. Старение начинается с того, что системы организма утрачивают гибкость и перестают двигаться.

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

*Джозеф Addison, писатель и государственный деятель*

Неслучайно эта заповедь здоровья и энергии идет под вторым номером, сразу после дыхания. Формула полноценной жизни получает логичное продолжение. Итак, дыхание = жизнь, а жизнь = движение.

В этом разделе ты узнаешь, как добиваться максимума результатов, затрачивая минимум времени и используя движение. Выбирай любые движения. Главное, чтобы они заставляли мышцы работать, а легкие – активно дышать. Бег, плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде, танцы... Движения, доставляющие тебе радость, заставляющие потеть и глубоко дышать. Начни с малого, но постепенно увеличивай нагрузку.

Предлагаю тебе три типа упражнений. Каждый из них преследует разные цели и вызывает разные состояния сознания.

#### Анекдот

Моя бабушка начала ходить по 5 километров в день, когда ей было 60.

Сейчас ей 97, и мы понятия не имеем, где она.

Упражнения из йоги дадут гармонию и откроют энергетические каналы. Кстати, именно йогой настойчиво советует заниматься гуру менеджмента Ицхак Адизес. Он утвер-

ждает, что тот, кто чутко относится к своему телу и понимает его, сможет гармонизировать и свою работу, и работу компании. Ицхак Адизес известен как человек, заставивший стоять на голове топ-менеджмент Bank of America. Мадонна, Стинг, Гвинет Пэлтроу и многие другие звезды благодаря йоге получили энергию и здоровье.

Секрет хорошей осанки – равновесие.

*Адам Джексон, писатель, мотивационный спикер*

Бег включит в тебе систему энергообеспечения, которая в жизни обычных людей не работает. Ты станешь сверхчеловеком! Бегают и занимаются йогой президенты стран, актеры, супермены и бизнесмены. Ты присоединишься к хорошей компании!

Наконец, третий тип – это силовые упражнения для революционеров вроде Че Гевары. Если хочешь, чтобы тебя переполняла энергия воина, начинай с них.

Каков принцип подбора упражнений? Все просто: начни с того, что дается тебе легче всего, или с того, что нужнее всего сейчас. Например, тот, кому нужно спокойствие и гармония, выбирает йогу. Кто нуждается в выносливости и энергии, бегают. А для тех, кому необходимы уверенность и сила для принятия быстрых решений, незаменимы силовые упражнения.

Есть еще одна важная вещь, о которой стоит помнить. Для здоровья необходима правильная осанка. Она влияет на настроение и эмоции так же, как и на физическое состояние. Плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни. Хорошая – приходит благодаря осознанию. Следи за осанкой и незамедлительно исправляй дурные привычки. Глубоко дыши и представляй при этом, как некая сила вытягивает тебя вверх.

Главное – делай! Бери обязательства по формуле «m100%M» и минимум 5 минут в день выполняй заповедь «Двигайся». Влияй на свое окружение и выполняй правила сохранения позитивных изменений и расширения «зоны комфорта». Тогда ты просто обречен на успех!

## **ВНОВЬ НАПОМНЮ ТЕБЕ**

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МОЕЙ СИСТЕМЫ:**

1. То, что не развивается, умирает.
2. Рост происходит через преодоление и дискомфорт.
3. Процесс роста и преодоления вместо дискомфорта должен доставлять удовольствие.
4. «Зону комфорта» можно и нужно расширять.
5. Там, где есть твое внимание, есть энергия для роста.

Все должно быть весело, радостно, осознанно и системно: по формуле «m100%M» на 30 дней.

Итак, теперь ты знаешь, что движение дает энергию, а аэробные нагрузки обеспечат дополнительный энергетический резервуар, помогут нормализовать вес и обмен веществ. Начни убеждать всех своих знакомых начать двигаться, но будь готов к их негативной реакции. Не сдавайся! Отличным началом может стать обычная ходьба.

#### **Анекдот**

Боксер после тренировки говорит тренеру:

– Зови сюда этого Тайсона. Я ему сейчас устрою! Я ухо ему откушу!

Тренер отвечает:

– Успокойся! Тайсон – это ты

Результатом будет то, что ты сам начнешь это делать! Do it! Я знаю: ты можешь! А если хочешь быстрых результатов, сразу переходи к упражнениям.

## Чем опасно отсутствие движения

Как мы уже выяснили, движение – это жизнь, а его отсутствие – смерть.

Вздумай мы на полгода уложить в кровать Майка Тайсона, для надежности связав его крепкими ремнями, то спустя этот срок он не сможет пройти и нескольких шагов. У него попросту атрофируются мышцы.

### **ДУМАЮ, БУДЕТ НЕ ЛИШНИМ ПЕРЕЧИСЛИТЬ ВСЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ДВИЖЕНИЯ:**

1. Разрушение дыхательной способности.
2. Заболевания сердца, высокое кровяное давление, диабет, рак.
3. Мышечная атрофированность.
4. Уменьшение сексуальной активности.
5. Бессонница.
6. Снижение энергетического уровня.
7. Уменьшение мышечной формы.
8. Финансовые затраты в результате утраченного здоровья.
9. Гнетущее чувство собственной непривлекательности – физической и эмоциональной.
10. Ухудшение стиля жизни и сокращение жизни.

Только в движении мы вырабатываем энергию. Двигаясь, мы посылаем сигнал-запрос в подсознание на получение энергии. И тело начинает ее вырабатывать. Все механизмы и системы организма настраиваются на режим выработки ОГРОМНОГО количества энергии.

Ни для кого не секрет, что марафонцы пробегают 42 километра за 2 часа. Если заставить обычного человека пробежать 42 километра, уже на 10-м он упадет замертво. Самое удивительное, что марафонцем может стать каждый. Начни с одного километра в день – и через несколько месяцев легко пробежишь эти 42 километра и даже не устанешь. Как это происходит, ты узнаешь из следующей главы.

## Как развить аэробную энергию

Что такое аэробная энергия? Это энергия, получаемая из кислорода. Она вырабатывается на тренировках по развитию выносливости сердечно-сосудистой системы (их еще называют кардиотренировками). Эту энергию организм использует во время продолжительной физической активности. Главным образом она возникает при сжигании углеводов и жиров, происходящем в присутствии кислорода. Поэтому, бегая более 20 минут, ты начинаешь активно сжигать свой жир.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

*Джон Локк, философ*

### **ПРОИЗВОДСТВО АЭРОБНОЙ ЭНЕРГИИ ЗАВИСИТ ОТ ТРЕХ СОСТАВЛЯЮЩИХ:**

1. Эффективности работы легких при получении кислорода и выделении двуокиси углерода (углекислого газа).
2. Способности сердца перекачивать необходимое количество крови за определенные промежутки времени.
3. Способности сердечно-сосудистой системы обеспечивать мышцы необходимым количеством богатой кислородом крови.

Как развить аэробные возможности организма? Для этого существуют упражнения, направленные на повышение эффективности работы системы, производящей аэробную энергию. При регулярном выполнении аэробных упражнений сердце привыкает к перекачиванию больших количеств крови и снабжает мышцы необходимым запасом кислорода. Важно помнить, что прекращение аэробных упражнений приводит к заметному снижению эффективности работы сердечно-сосудистой системы уже через несколько недель.

Итак, аэробную выносливость можно увеличить тренировками. Занятия должны состоять по меньшей мере из двух-трех тренировок в неделю. Причем на них следует достигать 70% максимальной нагрузки на сердце и сохранять ее в течение 20—30 минут. Такой уровень нагрузки возникает, когда дыхание становится тяжелым, но не настолько затрудненным, чтобы поддерживать разговор.

Лучшими считаются упражнения, задействующие большие группы мышц и состоящие из ритмичных повторяющихся действий (бег, занятия на велотренажере, прыжки со скакалкой и плавание). По мере повышения потенциала сердечно-сосудистой системы делай тренировки более интенсивными, чтобы постоянно находиться на прежнем 70-процентном рубеже максимальных нагрузок. Это будет означать, что уровень твоей выносливости неуклонно повышается.

### **ИСКРЕННОСТЬ, НАДЕЖДА И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ**

Терри Фоке из Канады пробежал расстояние от Сент-Джонса (Ньюфаундленд) до Тендер-Бей (Канада) за 143 дня. Результат сам по себе достойный, но впечатляющим его делает тот факт, что Терри – инвалид и бежал с ножным протезом (в возрасте 18 лет ему ампутировали ногу из-за рака костного мозга). С 12 апреля по 2 сентября 1980 года он покрыл расстояние 5373 километра. В результате марафона Терри удалось собрать рекордную сумму – 24 700 000 канадских долларов. Эти средства он направил на борьбу с раком.

**ПОЗВОЛЮ СЕБЕ ПРИВЕСТИ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ТОГО, ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ НАС.**

1. Рекордсменом долголетия среди марафонцев можно назвать грека Д. Иорданидиса, который в 98 лет одолел всю трассу. Для этого ему понадобилось 7 часов 40 минут. Впервые Иорданидис стартовал в марафонском беге в 1976 году в возрасте 96 лет.

2. 78-летний итальянец Бруно Маньоли бросил дерзкий вызов возрасту. Он принял участие в непрерывном 100-километровом пробеге. Для преодоления этой дистанции ему понадобилось ровно 19 часов. В забеге приняли участие и женщины. Первой на финише оказалась 44-летняя швейцарка Эдит Хелданер, «отыгравшая» у Маньоли 2 минуты.

**Я ЗНАЮ: ТЫ МОЖЕШЬ!**

## Упражнения

### Упражнение №1

#### Бег

Помнишь выражение «Кровь играет»? Это точно о беге! Когда человек бежит, его кровь активно движется. Он буквально черпает энергию из окружающей среды. Учащенное дыхание способствует удалению шлаков. Если мы бегаем долго, возникает дыхательный ацидоз, улучшающий биосинтез в клетках.

А теперь подробнее о пользе и необходимости беговой нагрузки. Влияние бега на эндокринную и нервную системы очевидно: он позволяет наладить их ритмическую работу. Чтобы дать нагрузку на эти системы, необходима длительная циклическая антигравитационная работа. Длительный неторопливый бег идеально для этого подходит.

Мы знаем, что большинство кровеносных сосудов в теле расположены вертикально, а капиллярный кровоток в покое на 1 квадратном миллиметре поперечного сечения мышцы открыт приблизительно на 30—80 капилляров. Во время бега, когда человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подпрыгивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах также раскачивается, входит в резонанс с бегом. При этом постепенно открываются ранее «спавшие» капилляры. Число открытых капилляров уже может достигать 2500. Такая микроциркуляция активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов увеличивается, доходит до самых отдаленных клеточек и налаживает их работу, координирует деятельность систем. В итоге это приводит к тому, что деятельность всех систем организма становится более слаженной и сбалансированной.

#### Анекдот

Сидят два джентльмена и наслаждаются послеобеденной сигарой.

– Скажите, Джеймс, что вы думаете о беге трусцой?

– Я думаю, Арчибальд, что он мне не нравится!

– Ну почему, Джеймс, ведь это так полезно!

– Видите ли, Арчи, когда я бегу трусцой, у меня всегда вываливается лед из стакана с виски!

Как правило, после длительного бега (30 и более минут) возникает ощущение счастья (эйфории). Это результат усиленной работы гипофиза, который вырабатывает особые гормоны – эндорфины. При равных дозах они в 200 раз эффективнее морфия! Эндорфины вызывают естественное ощущение блаженства, оказывают обезболивающий эффект и действуют в течение 0,5—1 часа после бега.

Существует специальная методика по усиленной выработке эндорфинов. Так, предельная физическая нагрузка в течение 12—15 минут повышает уровень эндорфинов с 320 единиц до 1650. Особенно ярко этот эффект проявляется у высокоотренированных людей. Ты гарантированно вызовешь эйфорию, если пробежишь 5 километров со скоростью 5—6 минут на 1 километр. Таким образом, бег – прекрасное средство против депрессии. Более того, он полностью заменяет наркотики и алкоголь!

При беговых тренировках уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится сильнее и работает экономнее. Гормоны надпочечников, вырабатываемые в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на этот орган. В результате человек с редким пульсом гораздо легче контролирует свои эмоции, а увеличенные дозы адреналина не оказывают на него вредного воздействия, как это происходит у людей малоподвижных.

Из древней Эллады до нас дошли прекрасные слова, высеченные на камне: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай.

Бегать можно в любое время дня. По утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки излишка гормонов, что поможет организму вернуться к гармонии. Вечерние пробежки снимают напряжение, расслабляют, подзаряжают энергией, подавляют излишний аппетит и способствуют крепкому сну.

Поскольку при длительном ритмическом беге пульс достигает 120—130 ударов в минуту и периферические кровеносные сосуды расширяются, снижается их сопротивление. Это ведет к снижению кровяного давления. И наоборот, если давление понижено, бег – лучший способ его повысить. Что делает этот вид физической активности прекрасным нормализатором артериального давления.

#### **Анекдот**

Приходит Ксюша Собчак к психотерапевту.

– Доктор, меня мучает один и тот же кошмар. Я всю ночь бегу, бегу...

– Ну и что же тут страшного?

– А то, что к финишу я постоянно прихожу третьей, за Гнедым и Вороним..

Запомни, что при беге важно направление взгляда. Если смотреть чуть выше линии горизонта, то постепенно возникнет ощущение, будто ты паришь в воздухе. Если смотреть перед собой в землю, бежать будет тяжелее. Если смотреть прямо перед собой, возникает эффект «втягивания в трубу». Попробуй – и убедишься в этом лично!

#### **КРАТКАЯ ПАМЯТКА:**

1. Бегать нужно минимум 3 раза в неделю, а лучше каждый день.
2. Начинай бегать с 5 минут. Каждую неделю увеличивай время на 5 минут, пока не дойдешь до получаса.
3. Беги в ритме, в котором легко можешь разговаривать вслух.
4. Дыши так, чтобы хватало кислорода, а организм сам настроит дыхание. Если ты делаешь наши дыхательные упражнения, мышцы легких и диафрагма уже подготовлены. Тебе будет легко! Старайся вдыхать больше, чем привык.
5. Представляй себе результаты, которые хотел бы получить в своей жизни. Мечтай! Повторяй про себя формулы самовнушения (аффирмации). (Подробнее о визуализации и аффирмации читай в моей книге «Действуй! 10 заповедей успеха»).
6. Говори себе: «С каждым шагом я наполняюсь энергией, силой и легкостью!»
7. Радуйся своим успехам в беге и празднуй их. Влияй на окружающих, чтобы они тоже начали бегать. Общайся с любителями бега – и перенимай их положительные качества.

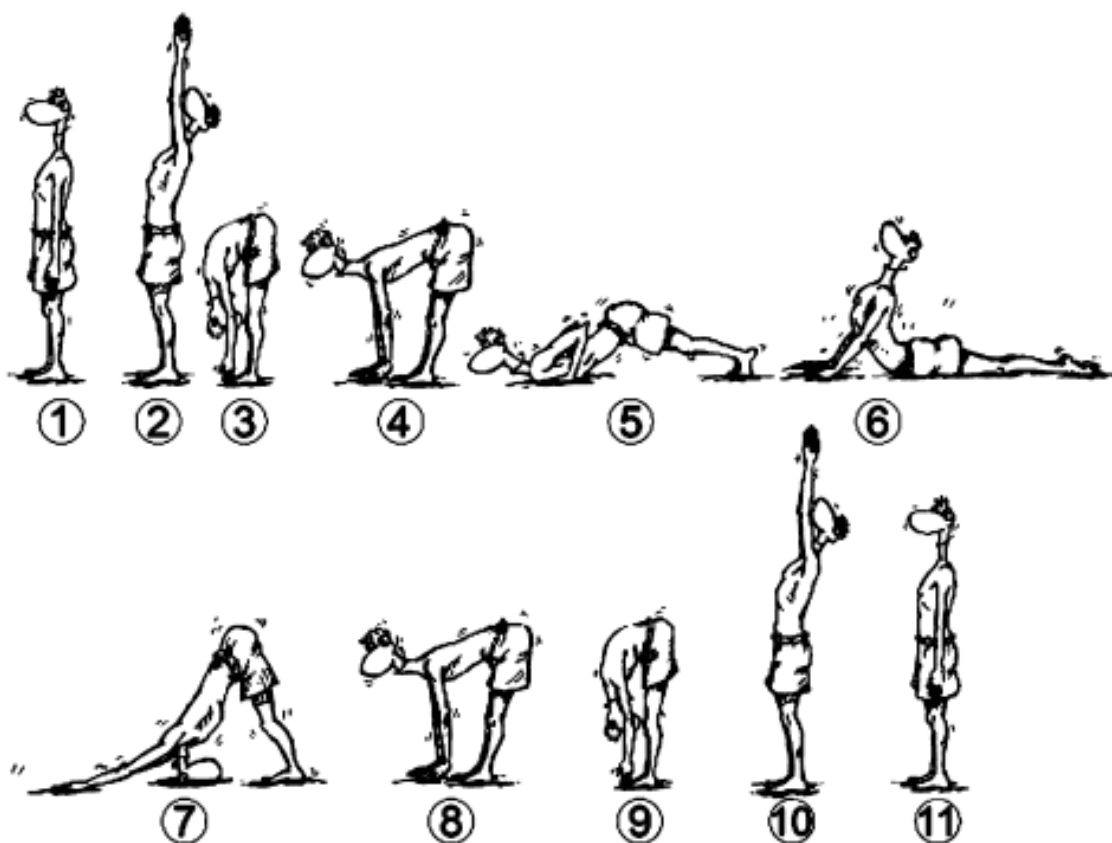
## **Упражнение №2**

### **Начальный комплекс йоги**

Этот комплекс станет для тебя введением в йогу (а может, окажется достаточным целиком, как для меня в настоящее время). Ты почувствуешь, как выполнение этих простых асан повлияет на самовосприятие, самочувствие, эмоциональное состояние и, конечно, на уровень энергии и здоровья.



Если ты решил бегать три раза в неделю, то остальные три раза выполняй этот комплекс. В дальнейшем, когда ты достигнешь главной цели – привьешь себе хорошие привычки по улучшению здоровья и энергии, при желании ты сможешь заняться серьезной йогой или начать готовиться к марафону. А пока – хорошие результаты с удовольствием и радостью!



**ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ:** вдох носом (рис.1), руки поднимаем вверх, макушкой тянемся вверх, подбородок прижат к груди, живот втянут, фокус внимания на теле (рис 2.).

**ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ:** выдох и полное расслабление – корпуса, мышц рук и шеи (рис 3.).

**ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ:** вдох и поднимаем голову с шеей – смотрим вверх, пытаемся максимально выпрямить колени (рис 4.).

**ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ:** выдох и прыжком опускаемся в упор лежа (рис 5.).

**ПЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ:** вдох, поднимаем голову, шею и корпус, принимая позу «плуг» (визуально напоминает восставшую кобру) (рис 6.).

**ШЕСТОЕ ДВИЖЕНИЕ:** выдох, через упор лежа распрямляем ноги, отводя их назад и поднимая вверх таз, одновременно стараемся достать пятками пола; делаем три цикла дыхания в такой позе (рис 7.).

**СЕДЬМОЕ ДВИЖЕНИЕ:** на выдохе делаем прыжок к рукам (рис 8.).

**ВОСЬМОЕ ДВИЖЕНИЕ:** вдох, на выдохе выпрямляемся (рис. 9–10) и со вдохом поднимаем руки вверх, переходя к первому движению.

Выполняем минимум 1 полный цикл. 100%-ная эффективность – это три полных цикла. Максимум – это пять полных циклов.

Начинай прямо сейчас. Выполнить минимум так легко! Но вечером ты сможешь сказать себе: «Я – супер! Я занимаюсь йогой! Это – победа!»

### **Упражнение №3** **Силовая (волевая) гимнастика Анохина**

Чтобы заниматься этой гимнастикой, не нужно ровным счетом ничего. Разве что наличие крыши над головой. Не зря гимнастику доктора Анохина любили и ценили революцио-

неры всех мастей: делать ее можно было хоть в швейцарской эмиграции, хоть в российской тюрьме.

### **СПРАВКА**

Книги с описанием системы А. Анохина выдержали семь изданий при жизни автора. Даже далекий от спорта журнал «Нива» в 1909 году полностью опубликовал этот комплекс упражнений, назвав «наилучшей комнатной гимнастикой». Ее принципы использовали в своих тренировках многие атлеты. И не только: в пристрастии к этому виду физической активности был замечен известный персонаж Гражданской войны Котовский.

Итак, для этой гимнастики не требуются специальные спортивные снаряды и специальные помещения. Автор многих статей по гигиене и физическому развитию А. Анохин по-новому подошел к принципу выполнения физических упражнений. Он считал, что изобрести новые движения нельзя и можно лишь говорить о том или ином принципе их выполнения.

### **СПРАВКА**

Свой комплекс Анохин назвал «Новой системой», а в дальнейшем он получил название «Волевая гимнастика». Принцип этой системы состоит в том, чтобы выполняя упражнения без отягощения (т. е. без гантелей, эспандера, гирь и других спортивных снарядов), сознательно напрягать соответствующие мышцы, имитируя преодоление сопротивления.

### **ПРИНЦИПЫ ВОЛЕВОЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Необходимо концентрировать все внимание на работающей мышце или группе мышц (вспомни фокус внимания, который передает жизненную энергию).
2. Нельзя спешить с увеличением количества упражнений и их дозировки (формула « $m100\%M$ », расширение «зоны комфорта»).
3. При выполнении упражнений важно следить за правильным дыханием (замена дыхательной гимнастике).
4. Каждое движение нужно выполнять с наибольшим мышечным напряжением.
5. Следует добиваться напряжения только тех мышц, которые участвуют в данном движении.
6. После выполнения упражнений нужно принять душ, а затем энергично растереть тело полотенцем (не рекомендуется обливание холодной водой).
7. Один из залогов успеха – воздержанность и простота в пище (читай четвертую заповедь про правильное питание). Еда должна быть разнообразной (овощи, фрукты, каши). Желательно не употреблять мясо. К слову, распространенное представление, что атлеты должны включать в свой рацион большое количество мяса, неверно. Я могу привести немало примеров, когда известные гимнасты ограничивали в своем рационе мясо.

А теперь собственно сами упражнения. Выполнять их можно дважды в день – утром и вечером. Можно и три раза в неделю. Цикл занимает в общей сложности до 10 минут. Каждое упражнение длится 5–6 секунд и повторяется до 10 раз.

#### **1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (РИС. 1)**

Подними руки в стороны, сожми пальцы в кулак, ладони поверни вверх. Сильно напрягай двуглавые мышцы плеча (бицепсы), согни руки в локтях. Сгибая руки, имитируй притягивание большой тяжести. Коснувшись руками плеч, поверни кулаки ладонями в стороны и начинай разгибать руки так, словно отталкиваешь в стороны большую тяжесть. В этом случае напрягаться должны трехглавые мышцы плеча (трицепсы), бицепсы должны быть расслаблены. Сгибая руки, делай вдох, а разгибая – выдох. Вдох через нос, выдох через рот.

#### **2. НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ (рис. 2)**

Подними руки вперед, сожми пальцы в кулак. Сильно напрягая мышцы рук и спины, разведи руки в стороны, затем начинай сводить их перед собой, напрягая главным образом грудные мышцы так, словно что-то сильно сжимаешь перед собой. При разведении рук делай вдох, при сведении – выдох. Старайся, чтобы не участвующие в упражнении мышцы были расслаблены.

### **3.ЛЯГ НА СПИНУ, РУКИ ЗА ГОЛОВУ (рис.3)**

Сохраняя неподвижность туловища, поочередно быстро и с напряжением поднимай и опускай ноги. Поднимать ноги следует приблизительно до угла в 50 градусов. При выполнении упражнения не касайся пятками пола. Дыхание равномерное. Напрягаться должны брюшные мышцы и мышцы ног.

### **4.ПОЛОЖИ РУКИ НА СПИНКУ СТУЛА, ПЯТКИ СОЕДИНИ ВМЕСТЕ, НОСКИ ВРОЗЬ, ВЫПРЯМИ СПИНУ, СМОТРИ ПЕРЕД СОБОЙ (рис. 4)**

Медленно, с напряжением присядь до касания ягодицами пяток. Затем начинай выпрямлять ноги с таким напряжением четырехглавых мышц бедра, как будто поднимаешь на плечах большую тяжесть. Приседая, делай выдох, при подъеме – вдох.

### **5.ПОСТАВЬ НОГИ ВРОЗЬ (рис.5)**

Разведи руки в стороны, пальцы сожми в кулак, ладонями вверх. Смотри прямо перед собой, грудь вперед. Напрягая мышцы, подними прямые руки вверх так, будто поднимаешь груз. Затем сделай вдох и начинай с напряжением широчайших мышц спины опускать руки вниз. Выдох.

В комплексе Анохина 15 упражнений. Поскольку задача этой книги – создание хороших привычек, дающих энергию и здоровье, мы идем самым коротким путем и ограничиваемся пятью упражнениями. Остальные при желании можно найти на сайте [www.pintosevich.com](http://www.pintosevich.com) или [www.youcan10.ru](http://www.youcan10.ru)

Что ж, дорогой читатель, теперь ты выучил вторую важную заповедь энергии и здоровья: движение = жизнь. Все три вида физической активности, которые я тебе предлагаю, очень эффективны. Впрочем, не менее действенны плавание и карате, бокс и пилатес. Единственное неэффективное занятие – это жить без движения.

#### **Анекдот**

Девушка отдыхает на юге и пишет письмо матери. «Мамочка, у меня все отлично. Я полностью отдалась пинг-понгу!» Мать отвечает: «Доченька, ничего, что китаец. Главное, чтобы человек был хороший!»

Поэтому, если ты еще не начал активно двигаться, делай это прямо сейчас! Любые 5 минут активного движения – и ты заслуживаешь самой горячей похвалы! Ты – гений! Герой! Молодчина! Доведи время занятий до 30 минут в день – и ты можешь не волноваться за свое будущее.

А для тех, кто переживает, что не сможет найти время и на дыхание, и на спорт, у меня есть отличные новости. В те дни, когда ты бегаешь (занимаешься йогой или волевой гимнастикой), делать дыхательные упражнения необязательно. Ты и так дышишь в полную силу. Просто во время выполнения упражнений или пробежки вдыхай чуть более сильно, чем позволяют легкие, и выдыхай через полусжатые губы, чтобы создавать напряжение для диафрагмы и для мышц легких. Это действует подобно шампуню и кондиционеру для волос «два в одном». Я люблю бег именно потому, что можно пойти еще дальше и делать «три в одном» – дыхательную гимнастику (1), бег (2), аффирмацию и визуализацию (3). Бег прекрасен тем, что одновременно ты можешь медитировать или повторять домашнее задание. Это время, которое ты можешь использовать для роста! Делай это! Do it!

## ЧЕМ СТАРШЕ МЫ СТАНОВИМСЯ, ТЕМ МЕНЬШЕ ДВИГАЕМСЯ. ДВИГАЙСЯ, ИЛИ СТАНЕШЬ СТАРИКОМ ЕЩЕ В МОЛОДОСТИ!

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.) \_\_\_\_\_

**Обязательство на 7 дней по формуле «м100%M»:**

1. Я обязуюсь: минимум \_\_\_\_\_ 100% \_\_\_\_\_ МАКСИМУМ \_\_\_\_\_

2. Мой контролер: \_\_\_\_\_ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

2. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

3. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

5. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Формула расширения «зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму) \_\_\_\_\_

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)? \_\_\_\_\_

3. Почему это важно для тебя? \_\_\_\_\_

Число	День недели	«м100%M»	Действие	Состояние «до»	Состояние «после»	Что понял и осознал

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

## Заповедь 3 Очищай свое тело

*«Если человек знает меру, он знает все».*

*Томас Карлейль, философ*

*«Надо непременно встряхивать себя физически,  
чтобы быть здоровым нравственно».*

*Лев Толстой*

*«Начинаешь курить, чтобы доказать,  
что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы  
доказать, что ты мужчина».*

*Жорж Сименон*

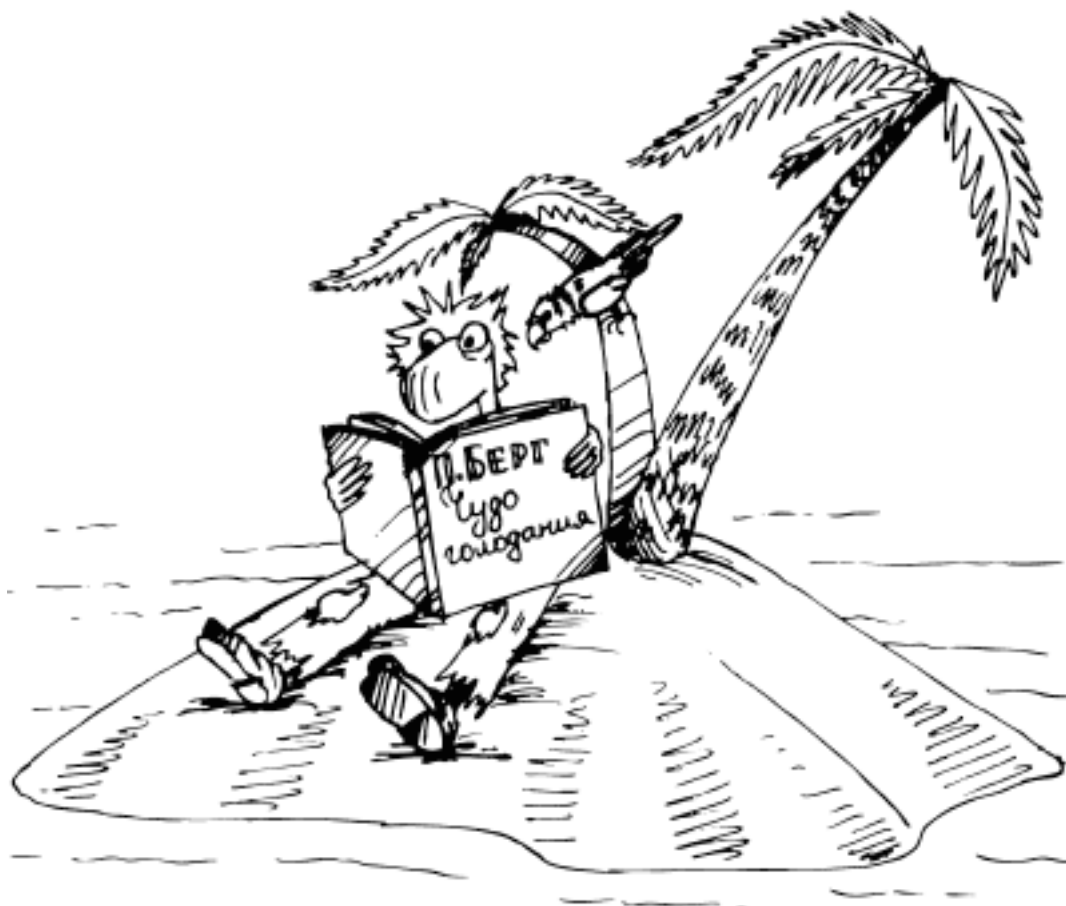
### Зачем нужно очищение организма

Я очень надеюсь, что, когда тебе нужна энергия, ты выполняешь дыхательные упражнения и ежедневно активно двигаешься минимум 3 минуты (100% – 30 минут и максимум 1 час). А мы продолжаем наш увлекательный путь к сверхэнергии и богатырскому здоровью. Спешу успокоить: тебе не придется отрывать еще полчаса от твоих привычных занятий. Прелесть третьей заповеди в том, что на нее вообще не нужно искать дополнительные драгоценные минуты! Наоборот, ее соблюдение дополнительно даст тебе еще минимум месяц свободного времени в году. Кроме того, ты обезопасишь себя от многих болезней и продлишь свою жизнь примерно на 30—50% (именно настолько выросла продолжительность жизни у мышей, которым периодически не давали пищи). Избавившись от вредных (и дорогих) пищевых привычек, ты сэкономишь много денег.

**ЧИСТОЕ ДЫХАНИЕ, ЧИСТОЕ ТЕЛО, ЧИСТАЯ ДУША =  
ЧИСТОТА В ЖИЗНИ.**

Организм человека – это живая, дышащая машина, перерабатывающая пищу и нейтрализующая токсины. Токсические вещества попадают в организм из воздуха, воды, пищи. Они содержатся в моющих средствах, косметике, пластмассовых детских игрушках, одежде, только что вернувшейся из химчистки. Токсины притаились внутри наших тел. Они вырабатываются, когда мы дышим, перевариваем пищу и даже когда бегаем. Более того, организму приходится бороться с грузом эмоциональных токсинов – негативными эмоциями, депрессией и стрессом.

Способы укрепления защитных систем организма и улучшения способности выводить поступающие извне и вырабатываемые внутри яды, конечно же, существуют. Что это за способы и как ими воспользоваться?



Здесь я позволю себе небольшое отступление и расскажу забавную историю. Один нерадивый водитель так захламлил собственный гараж, что в нем завелись крысы. Он использовал все возможные средства для борьбы с гадкими тварями, но они возвращались снова и снова. Тогда он убрал из гаража весь хлам и тщательно вычистил его. Крысы исчезли бесследно.

Так и с нашим телом. Чтобы освободить его от шлаков и токсинов, жира и камней, следует сделать чистку и неукоснительно поддерживать чистоту. Освободившейся энергии хватит и для восхождения на высокую гору, и для спуска на глубину. Даже останется для зарабатывания денег и 10 дополнительных лет счастливой жизни без болезней, операций и одышки.

В еврейской традиции, которую я строго соблюдаю, семь постов. В эти дни не едят и не пьют воду. Это то, что называют сухим голоданием. Проводится не с целью физического очищения, но оно, безусловно, присутствует. Еще Геродот, живший в 484—425 гг. до н. э., писал: «Египтяне – самые здоровые из смертных, ибо каждый месяц в продолжение трех дней проводят очищение с помощью рвотного и клистиров, считая, что все болезни человек получает через пищу».

Вместо лекарства лучше поголодай день-два.

*Плутарх*

Огромное влияние на прогресс медицины оказали труды крупнейшего ученого Абу Али ибн Сины, известного в Европе под именем Авиценны. Путешествуя, Авиценна заходил в хижинки бедняков и во дворцы богатых эмиров. Он всегда предписывал свое любимое лечение – голодание. Рекомендовал гимнастику, ванны, массаж и баню. У бедняков лечение

голоданием всегда вызывало полное одобрение, поскольку это – самое дешевое лекарство. Во дворцах метод не нравился, хотя именно здесь он был особенно нужен и полезен!

Плутарху принадлежит высказывание: «Вместо лекарства лучше поголодай день-два». Гиппократ, признанный отцом современной медицины, был ярким сторонником умеренности и лечения голодом. Он писал: «Идти на прибавление пищи следует гораздо реже, так как часто бывает полезным совершенно отнять ее. Человек носит в себе врача, надо только помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Помни: всякий излишек противен природе».

Пережив века, идея позитивного влияния очищения на качество и продолжительность жизни находит активное подтверждение в исследованиях современных ученых. Английский биолог Клив Маккей добился удлинения жизни мышей в 1,5 раза с помощью двух голодных дней в неделю, а сокращение рациона питания на треть позволило увеличить их жизнь в два раза.

Один из общепризнанных во всем мире авторитетов по оздоровительному голоданию американский врач Поль Брэгг в книге «Чудо голодания» пишет: «Голодание – это естественный инстинкт. Болезнь – это естественный способ природы, избранный природой для указания на то, что вы наполнены токсическими отбросами и внутренним ядом. Голодая, вы помогаете природе вывести шлаки и яды, накопленные в теле».

Из этого раздела ты узнаешь о легком и приятном способе очистить свой организм от токсинов и научишься поддерживать его в образцовой чистоте.

## Теория очищения

Наш организм постоянно очищается. Днем и ночью, что бы мы ни делали, наша биологическая машина продолжает выполнять свои домашние обязанности: собирает мусор, очищает клетки, избавляется от остатков вчерашнего ужина, проветривает дыхательные пути, выводя ядовитые газы, выталкивает токсины из каждой поры, собирает отработанную жидкость и препятствует вредному воздействию микробов. Организм функционирует как самоочищающийся механизм и действует в автоматическом режиме. Эта удивительная биологическая машина была запущена в утробе матери, и с тех пор она самоочищается 7 дней в неделю! Творец мира очень мудро создал эту химическую фабрику, которую мы называем «тело человека».

### **ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА ОТ ТОКСИНОВ ИГРАЮТ ПЯТЬ ОРГАНОВ:**

1. ПЕЧЕНЬ. Фильтрует кровь, очищая ее от бактерий, вирусов, токсичных и загрязняющих веществ, поступающих из окружающей среды (пестицидов, лекарств, бытовых и промышленных химикатов).

2. ЛЕГКИЕ. Обеспечивают организм кислородом, необходимым для работы клеток, выводят из него летучие газы и углекислый газ – продукт клеточного обмена. В легких также образуется слизь, в которой собираются токсины и нечистоты, выводимые при кашле.

3. ПОЧКИ. Каждый день они перерабатывают приблизительно 200 литров крови, отсеивают около 2 литров лишней жидкости и отходов, вырабатываемых при естественном распаде активных тканей, а также поступающих с пищей. Продукты обмена и лишняя жидкость превращаются в мочу.

4. КОЖА. Потовые железы покрывают каждый сантиметр кожи. Они выводят токсины, в основном мочевину и аммиак, в виде пота.

5. КИШЕЧНИК. Тонкий кишечник впитывает питательные вещества, поступающие в организм с пищей. Остатки еды попадают в толстый кишечник, где происходит процесс всасывания необходимой жидкости и минералов. Отходы отправляются в прямую кишку и выводятся из организма.

Голодание (отказ от твердой пищи на один или несколько дней) – один из старейших терапевтических приемов. Способствует оздоровлению и обновлению организма, очищению его от скопившихся токсинов.

При полном голодании процессы очищения организма включаются на полную мощность, поскольку организму больше нечем заниматься. Все ненужные затраты энергии (воспалительные процессы, болезни и т. д.) проходят своеобразный переучет. Поскольку подсознание запрограммировано на выживание, то организм переходит на экономный режим расхода энергии и закрывает ненужные очаги энергозатрат.

Девять человек из десяти – самоубийцы.

*Бенджамин Франклин*

Существует простой способ более активно запускать процесс очищения. Это – разгрузочные дни. Вот мнение одного из великих ученых нашего времени, система которого спасла невероятное количество людей от болезней и смерти. Это Поль Брэгг, который умер в 95 лет, катаясь на серфинге. Кому как ни Брэггу можно доверять в вопросах оздоровления: в 16 лет врачи вынесли ему смертный приговор. А он не смирился и прожил полноценную жизнь. Труд жизни Поля Брэгга называется «Чудо голодания». Предлагаю тебе прочесть отрывки из этой замечательной книги.

### **ВЕЛИЧАЙШЕЕ ОТКРЫТИЕ НАШЕГО ВРЕМЕНИ:**

На мой взгляд, величайшим открытием современного человека является обретение способности омолаживать самого себя физически, умственно и духовно с помощью рационального голодания.

Голодая по научному методу, человек может обрести неувядающую молодость.

Голодая, человек предотвращает преждевременное старение. Страх одряхлеть и стать обузой для себя и окружающих – это один из наиболее неприятных страхов для человека. Этот страх гнездится глубоко, в самом сердце!

С помощью полной информации о голодании, изложенной в этой книге, вы сможете избавиться от страха преждевременного старения.

Еженедельное 24-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и по крайней мере три 7—10-дневных голодания помогут избавиться от токсинов и шлаков суставы и мышцы. Надо знать, что в данном случае речь идет о побочных продуктах метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю, а этой материи, в свою очередь, – в энергию), которые несут с собой наши болезни и преждевременную старость.

Когда жизненные силы вашего организма падают ниже нормы, тогда перед вами встают все физические и психологические проблемы.

### **ГОЛОДАНИЕ СОХРАНЯЕТ ВАШИ ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ:**

Позвольте объяснить подробнее. Мы поглощаем пищу, и по мере того как она проходит по организму, она размельчается, переваривается, ассимилируется, а лишнее удаляется из организма. У нас есть четыре органа, отвечающие за удаление вредных веществ: кишечник, почки, легкие и кожа.

Чтобы хорошо работали эти органы, организм должен иметь высокий жизненный потенциал, т. е. энергетические возможности.

Чтобы удалить лишнее, надо затратить энергию. Требуется огромное количество жизненной энергии, чтобы пропустить большое количество пищи через пищеварительный тракт, путь длиной в 10—12 метров, который тянется от рта до прямой кишки. Огромное количество энергии требуется для того, чтобы пропустить жидкость через два миллиона фильтров почек человека. Жизненная энергия требуется и для химических процессов в печени и желчном пузыре, которые готовят пищу для усвоения миллиардами клеток организма.

Много жизненной энергии требуется для обогащения 5—8 литров крови кислородом с помощью легких и удаления из организма углекислого газа. Жизненная энергия нужна также коже с ее 96 миллионами пор, через которые удаляются ядовитые вещества в виде пота.

### **ГОЛОДАНИЕ ПОМОГАЕТ ВЫВЕСТИ ЯДЫ ИЗ ОРГАНИЗМА:**

Когда мы голодаем (прекращаем есть), вся жизненная энергия, которая использовалась для усвоения пищи, теперь тратится на выведение ядов из организма.

Я, например, много путешествовал по Соединенным Штатам и по другим странам с лекциями. Мне посчастливилось знать немало людей, которые посылают мне овощи и фрукты, выращенные в своих садах и огородах. Но довольно часто я бываю вынужден есть то, что имеется в данный момент, хотя знаю, что большая часть этой пищи насыщена ядохимикатами. Вот поэтому я и голодаю по 24 или 36 часов еженедельно, а также четырежды по 10 дней в течение года.

Когда я прохожу десятидневное полное голодание, каждое утро беру пробу первой после сна мочи. Помещаю ее в маленькую бутылку и храню в прохладном месте. Через несколько дней в моче обнаруживаются маленькие кристаллы. Я направляю мочу на химический анализ, который показывает, что в ней имеются следы ДДТ и других ядовитых пестицидов.

Однажды, когда я голодал в течение 21 дня, то на 19-й день почувствовал сильные боли в мочевом пузыре, особенно неприятные при мочеиспускании. Я отправил мочу на анализ, и оказалось, что она перенасыщена ДДТ и другими токсинами. Когда эти яды вышли из меня, я ощутил огромный прилив энергии. Белки моих глаз стали белоснежными, а кожа приобрела приятный цвет. Помню, это был 19-й день голодания, я уехал в Пасадену (штат Калифорния) к горе Уилсон, высота которой 1800 метров, взобрался на вершину абсолютно без всякого напряжения. Спустившись вниз бегом, я почувствовал огромное облегчение.

С моей точки зрения, голодание – это единственный способ избавить организм от тех ядовитых веществ, которые вырабатываются промышленностью.

### **ЗАЧЕМ УБИВАТЬ СЕБЯ ТАК РАНО?**

Твердо знайте, что аутоинтоксикация – это наш самый страшный враг. Такова истинная причина почти всех болезней, потому что все они начинаются с отравления крови. Это причина болезней, поражающих сердце, печень, почки, суставы и артерии. Отравление является также непосредственной первопричиной преждевременного старения, причем в большей степени, чем все остальные причины вместе взятые.

Поддерживать кровь в чистоте – это лишь половина дела. Вы, кроме того, часто перегружаете желудок, давая ему новую работу, когда он еще не справился с прежней.

Вас всегда учили, что надо есть в определенное время. Независимо от того, голодны вы или нет, в обеденное время вы должны себя насыщать. Это ужасный способ питания, совершенно ненаучный, противоречащий всем новейшим открытиям по рациональному питанию. Когда вы переедаете, вы усиливаете процессы брожения и гниения в кишечнике, создаете сдвиг равновесия и тем самым способствуете размножению микробов в своем кишечнике.

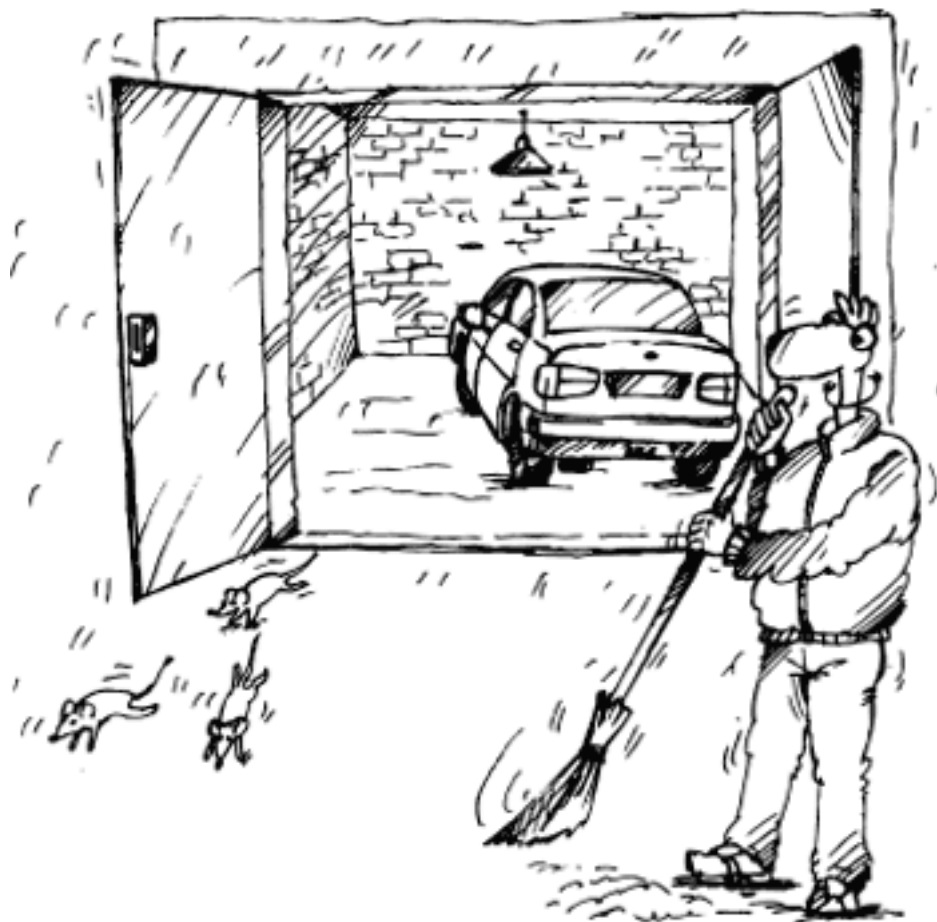
### **СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО:**

От колыбели вы начинаете обманывать себя, когда вы беззаботно отсчитываете свои годы. Будучи в блаженном неведении, вы сжигаете себя, как свечу, с обоих концов. Иногда вы даже пытаетесь поджечь себя в середине. Мы умираем раньше срока, так как нам недостает здравомыслия.

Не сомневаюсь, что человек, родившийся вполне полноценным, живя в соответствии с наукой о здоровье, должен без особого труда доживать до 120 лет!

Почему нет? Не существует болезней старости. Есть только одно, что может убить вас. Это какая-то конкретная болезнь. Но если вы с детства питаетесь правильно, голодая раз в неделю и несколько раз в год периодически по десять дней, то резко снижаете вероятность заболеть смертельной болезнью.

Детей в наше время кормят совершенно неправильно. Очень многие матери не кормят детей грудью, и те лишены самой необходимой пищи – материнского молока. Дети получают питание из бутылок и банок, питание, перегруженное рафинированной белой мукой, белым сахаром и смертельно опасной солью. Разрушение организма современного ребенка начинается с самого рождения. И преждевременная катастрофа становится неизбежной.



## Как проводить 24-часовое голодание

Как проводить такое голодание и кому оно полезно? Оно полезно всем (если нет медицинских противопоказаний). Ты легко перенесешь 24 часа без пищи. Пусть тебя вдохновят цифры: рекорд голодания на одной воде – 44 дня. А значит, 24 часа – это просто.

Начинать следует по нашей формуле «м100%M», где минимумом будут 12 часов, 100% —24 часа и максимумом – 36 часов. Мой совет: начинай голодать сразу после обеда. Примерно с 14.00. В этот день пораньше ложись спать. Перед сном сделай несколько циклов дыхания №1. Если утром почувствуешь силы, голодай до 14.00. Но если самочувствие будет не самым хорошим, голодание прекращай. Все равно минимум ты уже выполнил! Похвали себя за это и расскажи всем о пользе голодания.

В следующий раз попробуешь выполнить 100%. В любом случае главное – не бросать. Вода камень точит, ты же помнишь. К примеру, я бросил курить после трех лет ежемесячных бесплодных попыток. Тогда, увы, я еще не знал этих замечательных способов, которыми теперь делюсь с тобой. Системность и постоянство – вот что поможет тебе добиться цели.

## Советы специалистов – шаг за шагом

### 7 ШАГОВ СУТОЧНОГО ГОЛОДАНИЯ:

1. Подготовку к голоданию можно начинать с очищения кишечника. Я неслучайно пишу «можно», поскольку по этому поводу однозначного мнения нет. Например, Поль Брэгг был убежден в огромном вреде клизм. Многие не менее уважаемые мной практики очищения организма успешно делают очистительные клизмы перед началом и в процессе голодания. В 2 литрах кипяченой воды комнатной температуры разводят 1 чайную ложку пищевой соли и добавляют столовую ложку свежевыжатого лимонного сока. Попробуй разные варианты и остановись на самом подходящем для тебя.

2. Выбирай удобное для себя время начала голодания. С одинаковой эффективностью это может быть и утро, и вечер. Расскажи окружающим о том, что улучшаешь свое здоровье и поэтому голодаешь минимум 12 часов. Пусть присоединятся или воздерживаются от тревогодия при тебе.

3. Когда ты голодаешь впервые, к обеду у тебя может разболеться голова. Не волнуйся: это условный рефлекс, что надо принимать пищу. Постепенно ты победишь этот рефлекс. А в первый раз прекрати процедуру и поешь. Вернешься к голоданию через неделю. Во второй раз головные боли могут настичь тебя между обедом и ужином. Схема действий та же: прекрати голодание и поешь. Снова вернись к этому через неделю. В третий раз голова у тебя заболит уже к вечеру. Вот она, победа! Что делать, ты уже знаешь: поешь. Через неделю голова при голодании не болит? Поздравляю: ты избавился еще от одного ненужного рефлекса!

4. Итак, голова не болит, но тебя морозит и знобит. Никакой паники – это включился механизм использования внутренних запасов для питания органов. Прими горячую ванну и испытаешь облегчение.

5. Не исключено, что ты почувствуешь дискомфорт от сухости во рту, горечь или неприятный запах. Попей горячей кипяченой воды (Брэгг советует дистиллированную). Добавь в воду несколько капель свежевыжатого лимонного сока. Горечь и запах сигнализируют: чистка началась! Пей горячую или теплую воду. Лучше подготовить ее для голодания специально, заморозив в холодильнике (читай о воде подробнее в пятой заповеди).

6. Моральный настрой при голодании должен быть соответствующим. Поль Брэгг рекомендовал поддерживать свой моральный дух во время однодневного голодания при помощи таких слов:

«В этот день я вручил свое тело Богу (или Природе, если так привычнее). Я обращаюсь к Богу (Природе) с просьбой о внутреннем очищении и обновлении. Каждую минуту голодания я изгоняю опасные яды из моего организма. Каждый час, когда я голодаю, я становлюсь все счастливее и счастливее. Час за часом мой организм очищает себя. При голодании я применяю тот же метод физического, духовного и умственного очищения, которым пользовались на протяжении веков великие учителя человечества. Во время голодания я полностью контролирую свое состояние. Никакое ложное ощущение голода не заставит меня прекратить голодание. Я успешно завершу свое голодание, ибо верю в силу природы».

7. Чрезвычайно важно, что именно ты съешь после краткосрочного голодания. Поль Брэгг советовал в качестве первого приема пищи салат из свежих овощей на основе протертой моркови и нарезанной капусты. В качестве приправы можно использовать лимонный или апельсиновый сок. Этот салат даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта, будет способствовать его перистальтике и регулярной работе кишечника. Отлично подойдут тушеные помидоры или стакан горячего томатного сока. Попробуй для выхода из голодания использовать свежесжатый морковный сок. Его цвет стимулирует переваривающие способности и этим сообщает организму: «Пора включаться в работу!» Обилие каротина укрепляет слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и дополнительно очищает печень. Морковный сок быстро переваривается и используется организмом.

**ЗАПОМНИ:** не рекомендуется прерывать голодание мясом, молоком, сыром, рыбой, орехами. Эти продукты можно включить во второй прием пищи, но в компании с достаточным количеством клетчатки сырых фруктов и овощей (яблоками, морковью, репой, огурцами, капустой и зеленью).

По Полю Брэггу, не следует беспокоиться о работе кишечника во время голодания: после окончания процедуры кишечник снова начнет выполнять свои функции.

### **ПОЛНОЕ ГОЛОДАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ**

#### **РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:**

при воспалительных процессах в желудке и кишечнике (острый гастрит, острый энтероколит);

при остром воспалении желчного пузыря и поджелудочной железы (острый холецистит, острый панкреатит);

при избыточном весе.

Впрочем, этот список не исчерпывающий. Но непременным условием является хорошая переносимость и ощущение бодрости в последующие дни после голодания. Тогда однодневное голодание рекомендуется проводить еженедельно. Лучше делать это в выходной день.

Рекорд добровольного воздержания от пищи был установлен в 1969 году. Бразильский факир Аделин да Сильва продержался без еды 111 дней. За 57 лет жизни он провел без пищи более 3 лет.

Если хочешь, можешь сразу идти на рекорд. Это не возбраняется. Но я советую начать с малого – с одного дня. Чтобы научиться голодать дольше, купи книгу Поля Брэгга или обратись в специальные центры (там голодают под наблюдением и контролем специалистов). Сроки, цикличность и многое другое зависят от индивидуальной конституции человека.

Итак, ты уже стройный и сильный, энергичный и чистый! Пришло время менять режим питания. У тебя достаточно сил и уверенности, чтобы выстроить свое питание в соответствии с нужным тебе уровнем энергии.



## Заповедь 4 Правильно питайся

*«Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится».*

**Марк Твен**

*«Действия диетических средств продолжительны, а действия лекарств – скоропреходящи».*

**Гиппократ**

*«Врачи непрестанно трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара – над разрушением его; однако последние более уверены в успехе».*

**Дени Дидро**

## Сила привычки

Ты прошел уже более половины пути к экстраординарному уровню энергии, который даст тебе **НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ**. Еще одно изменение – и ты гарантированно перейдешь на новый уровень энергообеспечения. Поздравляю: это равноценно покупке нового автомобиля класса «Бентли» или «Роллс-Ройс». С той лишь разницей, что энергия намного важнее. Если обладатель «Бентли» чувствует недомогание, вряд ли его так уж радует его роскошная машина. А если он увидит тебя на пробежке в парке, когда ты полон энергии и улыбаешься всему миру, ему отчаянно захочется оказаться на твоём месте.

И вправду, жизнь прекрасна и удивительна. Причину плохого настроения ищи в том, что ты ел вчера на ужин и сегодня на завтрак.



В этом разделе ты узнаешь об основных принципах здорового питания. Предлагаю тебе по мудрому совету царя Давида сначала избавиться от вредных пищевых привычек, а потом приобрести полезные.

Для начала ты должен усвоить, что существуют четыре яда, отнимающие энергию и здоровье. Убрав их и добавив всего три здоровые составляющие в свой ежедневный рацион, ты вступишь в полноценную счастливую жизнь.

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

*Сократ*

Дорогой читатель, всего семь действий отделяют тебя от твоих великих целей. Обрати внимание, как помогает тебе в жизни счастливая цифра 7: ты читаешь мои «7 заповедей энергии и здоровья» и в твоём распоряжении целых 7 дней в неделю, чтобы с их помощью жить насыщенной яркой жизнью!

#### **Анекдот**

В казино блондинка решает сыграть в рулетку. Берет на все деньги фишки и ставит их на номер 23. Шарик выпадает на номер 23. Блондинка вновь ставит все на этот номер. Крупье предупреждает: «Только что выпал номер 23. Мало шансов, что он выпадет опять!» Но девушка стоит на своем и опять выигрывает. Вновь ставит на номер 23. Крупье не выдерживает: мол, не может быть, чтобы он выпал еще раз. Но блондинка упорствует. Ее новая ставка на номер 23 приносит новый выигрыш и разоряет казино.

Подходит администратор и спрашивает: «Скажите, откуда такое везение?» Блондинка отвечает: «Понимаете, я прилетела в этот город рейсом номер 7, в гостинице меня поселили в номере 7. А когда я ехала в казино, то долго ждала такси, и остановилась только седьмая машина. И я решила, что это знак». Администратор (потрясенно): «Отлично, но причем здесь номер 23?!» Блондинка (удивленно): «А разве 7 умножить на 3 – не равно 23?»

Между тобой и невероятным по уровню энергии и здоровья качеством жизни – только твои пищевые привычки. Они формировались годами. Начиналось все в детстве, затем ты

предпринял собственные исследования того, что предлагает индустрия питания. В молодости человек ищет удовольствий. Ему кажется, что его запас здоровья неиссякаем.

Когда я вижу столы, покрытые столькими яствами, мне чудится, что за каждым из них прячется, как в засаде, подагра, водянка, лихорадка и множество других болезней.

*Джозеф Аддисон, писатель и государственный деятель*

Когда же приходит зрелость (как раз с уменьшением буйства гормонов и добавлением ума), на сцену выходят привычки. Они, как кандалы, держат человека. И он продолжает есть ту пищу, которая его убивает.

Все, что я люблю, незаконно, аморально или приводит к ожирению.

*Александр Вулкотт, театральный и литературный критик*

И вот человек упорно ведет образ жизни, который лишает его всяких шансов жить ярко, активно и насыщено до самой глубокой старости. Выходи из рабства привычек! У тебя есть алгоритмы расширения «зоны комфорта», сохранения позитивных изменений – волшебная формула «m100%M». Делай это! Do it!

Я предлагаю тебе принципы, эффективные на 100%. Начни их применять. Но не спеши! Бери обязательство на 30 дней. Через месяц решишь, что это тебе дает и чего ты хочешь добиться в дальнейшем. Выбор всегда за тобой!

Мы уже выяснили: большинство людей едят что придется, поскольку это приятно и привычно. Чтобы перейти на максимально эффективную схему питания, тебе нужно разобраться, зачем нужно правильно питаться. В следующих главах мы поищем ответы на эти важные вопросы.

## Почему мы едим

### **ИТАК, МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ:**

#### **Получить энергию:**

Пища определяет, в каком физическом и эмоциональном состоянии мы находимся. Потребление полезных питательных веществ определенно повысит качество твоей жизни. Ты будешь находиться в отличном настроении, а твои эмоции будут яркими, как никогда раньше. Кроме того, хорошие продукты помогут твоему телу в производстве созидающей энергии. А эта энергия, напомню, потребуется для достижения твоих целей. Неправильные продукты, напротив, опустошат тебя энергетически.

#### **Расти и развиваться:**

Человеческое тело постоянно развивается. Физические нагрузки запускают процесс перестройки тела. А создание здорового, красивого, мощного организма требует качественных стройматериалов.

#### **Быть здоровыми:**

Предотвратит болезни не что иное, как здоровая среда. Выбирая правильное питание, мы не оставляем микробам и бактериям ни малейшего шанса на выживание!

#### **Быть красивыми:**

Питательные вещества также влияют на внешность. Неподходящая диета сделает тебя болезненным и усталым, тогда как здоровые продукты добавят блеска твоим волосам и нежного сияния твоей коже.

#### **Общаться во время еды:**

Так повелось веками, что все главные события в человеческой жизни сопровождаются праздничными застольями.

## Чем мы питаем наше тело

### **ЖИРЫ:**

Выделяют четыре основных типа жиров.

#### **«Плохие» жиры:**

насыщенные (в изобилии присутствуют в цельном молоке и красном мясе);  
трансжиры (содержатся во многих сортах маргарина, кондитерского жира, в готовой выпечке и жареных блюдах).

#### **«Хорошие» жиры:**

мононенасыщенные (содержатся в орехах, авокадо, оливковом масле, масле из зерен винограда, масле каноло);

полиненасыщенные жиры (содержатся в растительных маслах, грецких орехах, семечках, кунжуте, рыбе и морепродуктах).

### **УГЛЕВОДЫ:**

Традиционно их разделяют на две группы: простые и сложные.

**Простые углеводы** – это сахара (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза). Они обеспечивают нас только энергией, и ничем больше.

**Сложные углеводы** – это длинные цепочки связанных между собой молекул сахаров. Одни из них пищеварительная система человека может расщеплять. Другие – почти не перевариваются и проходят через пищеварительный тракт в неизменном виде (называются клетчаткой и составляют важную часть нашего питания).

Еще одна классификация углеводов – по источнику (цельнозерновые и обработанные злаки).

### **БЕЛКИ:**

На молекулярном уровне белок представляет длинную и сложную цепочку. Она состоит примерно из 20 строительных блоков (аминокислот). По источнику поступления белков в организм различают животные и растительные.

Наши кожа и волосы в основном состоят из белка. То же касается мышц, гемоглобина крови и множества ферментов, поддерживающих жизнедеятельность организма.



### **ВОДА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ:**

Это необходимые элементы для бесперебойной работы биохимической фабрики, именуемой телом. Большая часть потребляемой пищи (белки, жиры и углеводы) превращается в энергетическую разменную монету нашего королевства (организма) – глюкозу. Когда мы едим, часть поступающей в кровь глюкозы сразу же используется клетками. Часть объединяется в длинные цепочки (гликоген) и откладывается в мышцах и печени. Остатки превращаются в жир и накапливаются в специальных клетках между мышцами в виде своеобразного «неприкосновенного запаса». Весомость запаса ты можешь оценить, посмотрев на свой или чужой живот. Если сравнить глюкозу с наличными в кошельке, которые при необходимости можно сразу же потратить, то гликоген – это деньги в банке, для получения которых придется приложить определенные усилия, а жир – это деньги, вложенные в акции.

## Четыре яда

Дорогой читатель, я отлично понимаю, что изменить свои пищевые привычки за один день невозможно. Многие в тебе будут восставать против того, что я тебе предлагаю. Однако поверь мне: выигрыш, который ты получишь, стоит затраченных усилий. Читай следующие главы, объясняй прочитанное себе и не уставай объяснять друзьям и знакомым. Будь готов выслушать от них миллион других, «более правильных» теорий. Я со своей стороны гарантирую тебе, что наша модель питания универсальна, проста и полезна. Попробуй сам и посоветуй друзьям. Более того, у тебя всегда есть возможность сравнить. Для начала придержи-вайся моей системы в течение трех месяцев, потом переходи на любую другую (тоже на три месяца), а потом сравни и выбери.

### **НАЧНЕМ С УСТРАНЕНИЯ ЯДОВ ИЗ РАЦИОНА.**

Запомни: тебе нужно предотвратить драматические последствия действия четырех ядов:

1. «плохих» жиров;
2. животных белков;
3. молочных продуктов;
4. кислотных добавок.

Потерянное удовольствие от вкусной, но вредной еды **ОБЯЗАТЕЛЬНО** компенсируй похвалой, подарками себе, удовольствиями из других сфер жизни или полезной и **ОЧЕНЬ ВКУСНОЙ ЕДОЙ**. Тогда подсознание поможет тебе, и изменения пройдут легко и приятно!

## Яд № 1: «плохие» жиры

До середины прошлого века, когда инфекционные заболевания вроде туберкулеза и гриппа были главными причинами смертности, считалось, что высококалорийное питание, богатое жирами, обеспечивает защиту от болезней и способствует выздоровлению. До 1950-х годов под здоровым питанием подразумевался завтрак из яиц, бекона и тоста с маслом, а полезным назывался ужин из ростбифа и картофельного пюре с подливкой.

Увы, это досадное заблуждение, стоившее миллионам загубленного здоровья. Врага нужно знать в лицо, поэтому предлагаю тебе близкое знакомство с обоими видами «плохих» жиров.

### Насыщенные жиры

Это жиры, которые при комнатной температуре имеют скорее твердую, чем жидкую, консистенцию, о чем свидетельствуют застывшие на сковороде капли жира после жарки бекона или отбивной. Они содержатся в продуктах животного происхождения, таких как красное мясо, сливочное масло, сыр, яйца, цельное молоко, мороженое, и в некоторых растительных маслах, таких как пальмовое и кокосовое. Тело человека не способно взаимодействовать с прямыми молекулами насыщенных жирных кислот: в нем просто нет для них применения.

Стоит заметить, что в естественном виде насыщенные жиры не так опасны, как прошедшие тепловую обработку. Например, сало в чистом виде, как известно, – любимый продукт украинцев, и за всю историю он вряд ли подорвал им здоровье. Даже 200—300 лет назад эта нация слыла очень здоровой и жизнерадостной. Благодаря салу приятная округлость украинок, бесспорно, радовала глаз.

В процессе жарения жиры нагреваются и вступают в реакцию с кислородом (окисление). Происходит термическое разложение жиров: образуются вещества, которые не усваиваются организмом и являются высокотоксичными (акролеин). Они раздражают слизистую оболочку кишечника (в толстом кишечнике образуется гнилостная микрофлора) и затрудняют усвоение других продуктов. Особенно опасны жиры, нагревающиеся многократно.

### Трансжиры

Называют пищевыми убийцами. Их получают методом частичной гидрогенизации жидких масел. Трансжиры бывают пластичными, твердыми или кремообразными. Их популярность объясняется тем, что и при комнатной температуре они долго хранятся. Не будет преувеличением обвинить трансжиры в нынешней эпидемии сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Они содержатся практически во всех видах промышленной выпечки, сладостях, маргарине, салатных заправках, пончиках, картофельных чипсах, картофеле фри, детском печенье... Список можно продолжать до бесконечности.

Трансжиры остаются неизменными даже после процесса переваривания пищи в желудке и всасывания. Когда организм пытается использовать их по назначению, они попросту не вписываются в биохимическую структуру тела. Попробуй-ка вбить квадратный в разрезе колышек в круглую дырку! В результате трансжиры становятся виновниками нарушений в функционировании жизненно важных клеточных структур.

Важно! Не ленитесь читать этикетки и избегайте продуктов, в составе которых есть «частично гидрогенизированное растительное масло» или «растительный кондитерский жир».

## Яд № 2: животные белки

Из-за неправильных привычек в питании и массивной рекламы главную часть рациона у многих людей составляют мясо и молоко. Людям сложно представить жизнь без молочных коктейлей, бутербродов с колбасой и сосисок. Но это именно та пища, которая убивает. Если твердо уяснить, что она может стать причиной болезней сердца, рака, лишнего веса и т. д., уже не очень хочется этого самого бутерброда с колбасой. Не так ли? Если хочешь жить долго и активно, к своему рациону ты должен отнестись по-новому.

### Диета может спасти твою жизнь!

#### ПОЗВОЛЮ СЕБЕ НЕСКОЛЬКО ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ ПРИМЕРОВ.

1. Ученые исследовали показатели интенсивности склеротических изменений, в том числе уровень холестерина и липидов, в сыворотке крови у вегетарианцев. Этот показатель оказался значительно ниже, чем у проверенной группы людей того же возраста и пола, придерживающихся мясной диеты.



2. Эскимосы, питающиеся в основном мясом, уже к 40 годам жизни поразительно стареют. 50-летние считаются у них дряхлыми стариками. Да и доживают до этого возраста немногие. Средняя продолжительность жизни эскимоса 27—30 лет. Подобное плачевное состояние здоровья наблюдается у народов Крайнего Севера.

3. Мужчины, ежедневно включающие в свой рацион более 120 г красного мяса и молочные продукты, предрасположены к раку простаты больше, чем остальные. У мужчин, употребляющих более трех раз в неделю рыбу, вероятность развития данного заболевания почти вдвое ниже.

4. В медицинской литературе много данных о взаимосвязи между аллергическими реакциями на некоторые источники животного белка и различными заболеваниями. Чем

больше в обществе потребляется мяса, тем выше статистика по аппендицитам, туберкулезу, психическим болезням, а также хроническим расстройствам обмена веществ.

## Яд № 3: молочные продукты

Отовсюду – из рекламных роликов, СМИ, от врачей традиционной медицины – мы слышим о полезности молочных продуктов. Говорят о витаминах, кальции, микроэлементах, содержащихся в них. Но так ли это?

Смею утверждать, что молочное вредит твоему организму! Назову как минимум семь причин для того, чтобы исключить молочные продукты из твоего рациона.

### **СЕМЬ ПРИЧИН ИСКЛЮЧИТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:**

#### 1. Остеопороз, постепенное разрушение костной ткани.

Не вызывает сомнения, что молоко – наилучший источник кальция. Однако Америка, ведущий потребитель молока и молочных продуктов, является мировым лидером по распространенности остеопороза, в основе которого, как известно, лежит недостаточность кальция.

Молоко расхваливают как средство для предотвращения остеопороза. Между тем клинические исследования показывают иное. В Гарварде в течение 12 лет проводилось исследование, в котором участвовали 75 000 женщин. Его результаты не выявили никакого защитного эффекта от ломкости костей при увеличении употребления молока. Как раз наоборот: увеличение потребления кальция, содержащегося в молочных продуктах, было связано с повышением риска ломкости костей. Исследование в Австралии показало те же результаты.

#### 2. Хронические заболевания.

Молочные продукты, в том числе сыр, мороженое, молоко, сливочное масло, способствуют значительному повышению холестерина и жиров в рационе. стакан цельного молока содержит почти 5 г насыщенных жиров. Выпить 3 стакана в день – это все равно что съесть 12 кусков бекона или бигмак с порцией картофеля фри. Диета с высоким содержанием жиров, особенно насыщенных, увеличивает риск обострения хронических болезней. Молоко может вызывать аллергические реакции и влиять на аутоиммунные процессы в организме, что напрямую сказывается на снижении иммунитета в целом.

#### 3. Рак.

Употребление большого количества молочных продуктов связано с риском заболеть некоторыми формами рака. Например, существует связь между высоким уровнем потребления молочных продуктов и раком предстательной железы. В других исследованиях этот список дополняется раком яичников и молочной железы. Известно, что высокий уровень кальция в крови связан не только с раком предстательной железы, но и со склонностью рака простаты к метастазам. Ученые связывают этот риск с высоким содержанием насыщенных жиров в молочных продуктах. По данным Гарвардской школы общественного здоровья, люди, получающие более 2 мг кальция в день, в 3 раза чаще страдают распространенными формами рака предстательной железы.

#### 4. Диабет.

Исследования в различных странах связывают возникновение инсулинзависимого диабета (I группа, или детский диабет) с употреблением молочных продуктов. Исследователями в 1992 году был выявлен молочный белок, запускающий аутоиммунную реакцию, которая, как считается, разрушает производящие инсулин клетки поджелудочной железы.

#### 5. Неусвояемость лактозы.

Неусвояемость лактозы затрагивает примерно 40% взрослого населения. В некоторых регионах статистика еще более впечатляющая – примерно 95% азиатов, 74% коренных американцев, 70% африканцев, 53% мексиканцев. Даже несколько глотков молока вызывают обильное газообразование, а в некоторых случаях приводят к резкой интоксикации с потерей сознания. Механизм этого явления таков: из-за отсутствия необходимого фермента –

лактозы – сахар не расщепляется и становится добычей микроорганизмов, бурная жизнедеятельность которых и сопровождается газоотделением, выделением токсинов, т. е. отравлением.

#### 6. Поглощение радиации.

Американский ученый радиолог С. Шеннон в книге «Питание в атомном веке» пишет, что молочные продукты более, чем другие, способствуют поглощению радиации. Молоко является переносчиком радионуклидов.

«Молоко и молочные продукты являются основными источниками стронция-90 в пище, – говорится в американском исследовании «Метаболизм стронция– 90 в организме человека». Попадая с молоком в организм человека, стронций немедленно начинает вытеснять кальций из растворов и соединений. Кальций замещает менее активный, в дефиците содержащийся в крови современного человека кремний. Кремний – основной элемент связи мозга с телом и одновременно основа всех гибких структур в организме человека: суставов, слизистой, сосудов, кишечника, гениталий, мозга, функциональных тканей желез и т. д... Питаясь молочными продуктами, человек непроизвольно включает реакцию замещения кремния кальцием и... болеет».

#### 7. Гормоны и антибиотики.

Для увеличения производства молока у коров как в период лактации, так и во время беременности сегодня широко используются синтетические гормоны, что чрезвычайно выгодно производителям молочной продукции. Это приводит к тому, что теперь в молоке гормонов гораздо больше, чем много лет назад. Содержащееся в коровьем молоке эстрогены могут стимулировать развитие рака молочной железы у женщин, андрогены – рак простаты у мужчин, а повышенный уровень инсулиноподобного фактора роста связывают с раком молочной железы, простаты и толстой кишки. Пестициды и многочисленные антибиотики, используемые в животноводстве, также частые загрязнители молочных продуктов.

Вывод напрашивается сам собой: молоко и молочные продукты не только не являются необходимыми в пищевом рационе, но и вредны для здоровья.

## Яд № 4: закисление организма

Всем нам отлично известно, что продукты питания снабжают наше тело энергией, строительными веществами и витаминами. Однако у пищи есть еще одно важное свойство. Она может либо закислять, либо защелачивать организм.

Любой продукт имеет показатель NEAP (net endogenous acid production – чистая продукция внутренней кислоты). Другими словами, это кислотная нагрузка пищи. Она складывается из соотношения компонентов, образующих либо кислоту, либо щелочь.

99% своей истории человек был охотником и собирателем. По данным антропологов, примерно треть его рациона составляло нежирное мясо диких животных и две трети – растительная пища. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер.

Ситуация принципиально изменилась с возникновением аграрной цивилизации, когда человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочные продукты и жирное мясо одомашненных животных.

Рацион современного человека заполнили промышленно обработанные кислые продукты питания. Ежедневное «кислотное» питание приводит к хроническому пожизненному закислению (ацидозу) внутренней среды организма и становится источником многих бед для здоровья. Остановимся на этом подробнее.

Чтобы не допустить выхода pH крови за заданные пределы, организм приносит в жертву скелет, в целях ощелачивания вымывая из костей кальций (отсюда боли в спине, ускоренное развитие остеопороза).

Разрушаются мышцы. Хроническая слабость и боли в мышцах отмечаются уже в молодом возрасте, но особенно от этого страдают пожилые люди.

Слабость костей и мышц ведет к нарушению работы суставов.

Кислая реакция мочи создает идеальные условия для образования камней в почках. Это, в свою очередь, вызывает развитие воспалительных заболеваний и почечной недостаточности.

Кислая реакция слюны разрушает зубы.

Закисление может вызывать гипofункцию щитовидной железы, тревожность, стать причиной головных болей, бессонницы, низкого артериального давления, задержки жидкости в организме и других расстройств вплоть до развития онкологических заболеваний.

### **Итак, какой же выход?**

Очевидный: уменьшить потребление продуктов, закисляющих организм.

Компьютерный анализ позволил определить показатель NEAP (кислотной нагрузки) для основных продуктов питания.

<b>Закисляющие</b>	
Мясо	67,9
Зерновые	13,8
Сыр	4,2
Молоко и йогурт	2,8
Яйца	2,5
<b>Нейтральные продукты</b>	
Бобовые	0,8
Орехи	0,1
<b>Щелочные продукты</b>	
Листовая зелень	59,1
Овощи	14,3
Овощи из группы плодовых: помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, арбузы, дыня, тыква	46,5
Коренья	26,4
Клубни	10,6
Фрукты	5,8

В свой рацион включай продукты, уменьшающие кислотную нагрузку: темно-зеленые и желтые овощи, бобы сои, орехи, семена, зерна и жирные ненасыщенные кислоты омега-3 и омега-6. Такая диета снижает закисление крови и тканей.

#### **СЕМЬ ВИДОВ ПРОДУКТОВ, ЗАКИСЛЯЮЩИХ ОРГАНИЗМ:**

1. Продукты, содержащие животные белки. Это пастеризованное молоко, мясо и мясо-продукты (колбасы, сосиски, ветчина и т. д.), птица (курица, утка, индейка и т. д.), яйца, рыба и творог.

2. Многие продукты, содержащие углеводы: продукты из белой муки (белый хлеб, макароны и др.) и крахмалсодержащие продукты (картофель, крупы, сухие бобы и др.).

3. Фастфуд лидирует по количеству насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, приправ, а также содержит множество пищевых добавок, консервантов, красителей и ароматизаторов. А потому чрезвычайно сильно закисляет организм и вызывает многочисленные патологии.

4. Сахар и прочие сладости. Крайне желательно исключить из питания сахарозу (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив ее глюкозой, фруктозой, медом и кондитерскими изделиями, изготовленными на их основе.

Сахароза – один из эффективных иммунодепрессантов. В природе сахарозы нет. Она содержится только в двух искусственно выведенных людьми растениях – в сахарном тростнике и сахарной свекле. Сахар повышает уровень глюкозы в крови. Если употреблять его в больших количествах, это приведет к диабету, ожирению, тромбозу сосудов и вызовет кариес. Следует помнить, что много сахара содержится в безалкогольных напитках – кока-коле, пепси и других.

5. Кофеин. Содержится в кофе, чае, во многих газированных напитках и в шоколаде. Обладает наркотическим действием. В природе кофеин – это натуральный алкалоид, который нужен некоторым растениям для защиты от вредителей. Человек способен употреблять кофеин без серьезного вреда для своего здоровья. Однако назвать кофеин безвредным для нашего организма было бы большим преувеличением. Его чрезмерное потребление вызывает озноб, раздражительность, бессонницу и, что самое неприятное, привыкание.

6. Алкоголь. Доктор Мелвин Кинсли из Медицинского колледжа Южной Каролины в Чарлстоне утверждает: «С каждым глотком алкоголя человек повреждает свой мозг, убивая тысячи его клеток».

7. Наркотики и лекарственные средства. Есть известные и запрещенные наркотики. Есть лекарства, которые выдают по рецептам врача. Не стоит обольщаться: это те же наркотики. У них тоже есть побочные эффекты, в том числе привыкание. Частое использование слабительных, мочегонных и даже противозачаточных средств, сердечных препаратов, антибиотиков приводит к закислению организма.

Исправить кислотно-щелочную среду в организме в правильную сторону можно и нужно!

Я с удовольствием поделюсь с тобой семью способами, как это можно сделать.

### **СЕМЬ СПОСОБОВ ИЗМЕНЕНИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗМЕ:**

1. Добавляй в воду, которую ты пьешь в течение дня, дольку лимона.  
2. Заправляй салаты лимонным соком с морской солью.  
3. Каждое утро ешь натощак свежие фрукты. Дело в том, что с 4 часов утра до полудня в организме интенсивно идут очистительные процессы. Организм удаляет избыток кислот. Свежие фрукты ускоряют этот процесс.

4. Замени белый хлеб ржаным.

5. Всегда держи в холодильнике салат из свежих овощей: сырой тертой свеклы, моркови, мелконарезанной сырой белой или красной капусты с укропом, сельдереем, луком и чесноком.

6. Стакан свежесжатого овощного сока притупляет тягу к сладкому, особенно в жаркий день. Для поддержания щелочного баланса устраивай 1–2 разгрузочных дня в неделю, во время которых ешь только овощи и фрукты, или 1 день в неделю пей только соки.

7. Некоторые закисляющие продукты можно лишить способности к закислению. Крупы перед варкой замачивай на 30 минут, затем сливай воду и вари кашу в свежей воде. Сушеные бобы, относящиеся к сильно закисляющим продуктам, замачивай на всю ночь.

## Сила «хороших» жиров

Пора переключиться на приятное, не правда ли?

Давай поговорим о «хороших» жирах, без которых невозможно кататься по жизни, как сыр в масле.

### **«ХОРОШИЕ» ЖИРЫ ВЫПОЛНЯЮТ СЕМЬ ГЛАВНЫХ ФУНКЦИЙ:**

1. Входят в состав клеточных мембран – тонких, но прочных оболочек, которые окружают клетки и контролируют поступление и выведение веществ.

2. Производные жиров участвуют в работе синапсов – особых образований, через которые передаются возбуждающие или тормозящие сигналы от одной нервной клетки к другой или от нервной клетки к исполнительному органу. Наша нервная система нуждается в достаточном количестве жиров, чтобы поддерживать эластичность нервных оболочек. Необходимы жиры и для головного мозга – они нужны для построения и правильного функционирования оболочек нервных клеток. Если в крови содержится недостаточное количество жиров, то слой этих оболочек высыхает и становится шероховатым, что чревато расстройствами нервной системы.

3. Организм использует «хорошие» жиры для образования простагландинов. Это крошечные образования, похожие на гормоны, которые регулируют многие внутриклеточные процессы. К сожалению, их жизнь очень коротка, а поскольку организм не способен запасать эти вещества, приходится постоянно производить их из ненасыщенных незаменимых жирных кислот.

4. «Хорошие» жиры – богатый источник энергии. При окислении они выделяют больше энергии, нежели белки и углеводы вместе взятые. При распаде жиров не только выделяется много энергии, но и образуется достаточное количество воды, что крайне необходимо для поддержания водного обмена в организме.

5. В процессе пищеварения в эпителии кишечника синтезируется жир, характерный для организма, и через лимфатическую систему направляется в клетки. Там он используется как запасное вещество и строительный материал. Жиры – отличные термоизоляторы. Выделяемые кожными сальными железами жиры делают кожу мягкой, эластичной и водонепроницаемой. Они защищают тело, предохраняя важные органы от сотрясений.

6. Только с помощью жиров жирорастворимые витамины А, Д и Е достигают мест, где они нужны. Жиры важны в качестве носителей вкусовых веществ, поскольку определяют вкус продуктов и их консистенцию.

7. Жировой обмен в ответе за то, как мы себя чувствуем и как выглядим.

Вокруг только и слышно, что нужно устранить жиры из рациона. Нам настойчиво предлагают питаться обезжиренными продуктами. Мы же убедились в обратном: жиры как слова: могут оживлять, а могут и убивать. Не все жиры вредные. Некоторые, напротив, полезны и незаменимы. Очень важно включать их в свой рацион. Поэтому нужно знать, где содержатся «хорошие» жиры.

По сути, мононенасыщенные жиры – это масла (оливковое, арахисовое и рапсовое). Богатыми источниками этих жиров являются авокадо и все виды орехов.

Полиненасыщенные жиры относятся к двум группам – омега-3 и омега-6. В организме они не образуются, поэтому мы должны получать эти незаменимые элементы из растительных масел, таких как кукурузное и соевое, из семян цельнозерновых злаков и рыбы. Лучший источник жиров группы омега-3 – морская рыба, живущая в холодных водах (лосось, скумбрия и сельдь).

К слову, жирные кислоты группы омега-3 жизненно необходимы для беременных и тех женщин, кто только собирается забеременеть. Развивающийся плод нуждается в постоянном поступлении этих кислот для формирования головного мозга и других отделов нервной системы.

#### **ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НЕХВАТКЕ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ?**

Ничего позитивного:

поднимается кровяное давление;

появляются боли в груди;

высыпает экзема, кожа становится сухой;

становятся сухими глаза;

воспаляются суставы;

вода задерживается в организме;

появляется зуд в руках и ногах;

усиливается восприимчивость к инфекциям;

ухудшается память и способность к обучению;

происходит расстройство координации и нарушение зрения.

начинаются заболевания нервной системы, в т. ч. рассеянный склероз.

#### **ВЫВОДЫ НАПРАШИВАЮТСЯ САМИ СОБОЙ:**

1. Полностью исключи трансжиры из своего рациона.
2. Ограничь потребление насыщенных жиров, сократив количество цельных молочных продуктов и заменив по возможности красное мясо орехами, бобовыми, птицей и рыбой.
3. Используй жидкие растительные масла при приготовлении и при заправке блюд.
4. Ежедневно включай в свой рацион хотя бы один полноценный источник жирных кислот группы омега-3: рыбу, грецкие орехи, рапсовое, соевое и льняное масла или молотое льняное семя.

## Потребность в белКАХ

### Семь фактов и мифов

**1. Мне нужно употреблять животные белки, поскольку только они содержат все необходимые организму аминокислоты.**

**Неверно.** Бесспорно, мясо, птица, яйца, молочные продукты – источник полноценных белков, в то время как о растительных этого не скажешь. Именно поэтому при вегетарианском питании необходимо употреблять белки в комбинациях, дополняющих друг друга (например, рис с бобами, арахисовое масло с хлебом, тофу с бурым рисом).

**2. Я нуждаюсь в белке для энергии.**

**Неверно.** Белок – самое невыгодное топливо. Его энергетическая ценность составляет лишь 70,8% от полной теплоты сгорания. Для жиров и усваиваемых углеводов эти цифры соответственно составляют 96,3% и 100%. 1 грамм белка при простом сжигании дает 5,65 ккал, а при окислении в организме – 4,0 ккал. Возникает вопрос, куда исчезает остальное? Ответ прост: остальное – это шлаки, конечные продукты белкового обмена (мочевина, мочевая кислота, аммиак и др.). При избытке этих соединений их выведение затрудняется. Они задерживаются в организме и постепенно накапливаются, нарушая обменные процессы.

**3. Младенцы особенно нуждаются в белке.**

**Верно.** В первый год жизни ребенка вес тела удваивается. Все необходимые вещества малыш получает с материнским молоком – идеальным продуктом, обеспечивающим столь интенсивный рост. Между тем на долю белка в грудном молоке приходится лишь 7,4% его общей калорийности. С возрастом потребность в белках снижается. Ткани нарастают все медленнее и медленнее. К моменту зрелости на первый план выдвигается уже не строительная, а энергетическая функция пищи. Главным для организма становится компенсация текущих энергозатрат. Следовательно, доля белка в общей калорийности рациона должна снижаться. Но на практике получается, что она, напротив, увеличивается! Однако организм не может принять больше белка, чем ему необходимо. Излишки превращаются в шлаки. При окислении в числе прочих веществ образуется мочевая кислота. Она поступает в кровь и должна выводиться почками. Если организм ослаблен, а мочевой кислоты много (и то и другое – следствие злоупотребления мясным), она откладывается в тканях, вызывая подагру.

**4. Я не могу быть великим спортсменом и вегетарианцем одновременно.**

**Неверно.** Ж. Фишер, американский физиолог, исследовал физическое развитие вегетарианцев по сравнению с группой людей, предпочитающих мясо. Такие же исследования были проведены в Брюсселе и Токио. Оказалось, что вегетарианцы гораздо выносливее! Более того, им принадлежат рекорды в марафонском беге, велоспорте и плавании. (В 1984 году в большом марафоне в Австралии победил 61-летний вегетарианец Ж. Клик. А теннисистка Мартина Навратилова (она тоже вегетарианка) 18 раз побеждала на турнирах Большого шлема в одиночном, 31 раз в женском парном и 10 раз в смешанном парном разрядах.)

**5. Чем больше белка мы потребляем, тем чаще встречаются переломы костей.**

**Верно.** На самом деле при нормальном уровне потребления белка кальций и другие агенты в крови нейтрализуют кислоты, образующиеся при его переваривании. Однако при увеличении потребления белков организму требуется дополнительный кальций. В основном он берется из костей, своеобразного хранилища этого минерала в организме. Соответственно, чем больше кальция требует организм при потреблении белка, тем более хрупкими становятся кости.

**6. Белки способствуют преждевременному старению организма.**

**Верно.** Избыток белка ведет к неоправданной интенсификации обменных процессов, что способствует преждевременному изнашиванию тканей.

**7. Потребление белков наносит вред окружающей среде.**

**Верно.** Во сколько нам обходится потребление белков? В списке вредных для окружающей среды видов человеческой деятельности сразу после использования средств передвижения идет потребление мяса. Чтобы получить 1 кг говядины, требуется около 10 кг корма. Специалисты-экологи подсчитали, что по сравнению с эквивалентным по калорийности количеством макарон производство 0,5 кг говядины в 17 раз больше загрязняет воду и в 20 раз сильнее меняет нашу естественную среду обитания.

**ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СОВСЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЯСА, ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЮ СЛЕДОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ СЕМИ СОВЕТАМ:**

1. Ешь мясо максимум один раз в день.
2. Употребляй мясо с продуктами, имеющими большое содержание воды (овощи, салаты, зелень).
3. Ешь мясо в середине дня. Это даст организму больше времени на переваривание еды.
4. Ешь мясо высокого качества – без антибиотиков, натуральное.
5. Избегай красного мяса.
6. Питайся дарами моря. Это чистый источник белка и ненасыщенных жирных кислот.
7. Избегай пережаренного мяса. Помни: при жарке мяса, птицы и рыбы образуются канцерогены, вызывающие развитие злокачественных опухолей.

## **Три правила здорового питания**

### **Правило 1**

#### **Пей воду до и после еды, но не во время ее**

Питье перед едой заполнит желудок и помешает переест. Воздержание от питья во время приема пищи позволит дышать правильно, чем поможет пищеварительному процессу. Пей воду за 30 минут до трапезы, а после нее не ранее чем через 10 минут (а лучше через 30).

### **Правило 2**

#### **Правильно комбинируй еду**

Чтобы питательные вещества лучше усвоились, важно знать, как правильно сочетать продукты. Если подойти к вопросу неразумно, это может вызвать не самые приятные последствия:

Медленное переваривание. Пища плохо преобразовывается в питательные вещества, и ты теряешь часть аминокислот, витаминов и полезных веществ.

В клетках и тканях органов пищеварения оседают токсины. Часто мы неправильно трактуем дискомфорт после еды как аллергическую реакцию. В большинстве случаев это именно плохая сочетаемость употребленных продуктов питания.

В то же время наши пищеварительные органы будут прекрасно работать, если мы будем правильно комбинировать продукты. Тогда наша пища будет легко перевариваться, а энергии на этот процесс будет тратиться значительно меньше.

Каковы же принципы объединения продуктов? Мой метод прост: каждая трапеза должна быть на 70% щелочной и только с одним пищевым концентратом (под концентратом я имею в виду еду без большого количества водного содержания, например, мясо, печеный картофель, рыба и др.).

А что касается принципов, то их всего пять:

1. Белки нужно употреблять отдельно от углеводов.
2. Зеленый салат можно съесть с любыми белками, углеводами или жирами.
3. Фрукты следует употреблять отдельно.
4. Жиры не перевариваются с белком. Чтобы возместить эффект непереваривания, следует съесть смешанный растительный салат.
5. Не следует употреблять напитки с едой и сразу после нее.

### **Правило 3**

#### **Ешь нужное количество еды**

Мы привыкли давать своему организму гораздо больше еды, чем ему действительно нужно. У большинства искаженное понимание размеров порции. Размер порции в ресторане обычно в два раза превышает потребность обычного человека. Скорее он оптимален для человека, занимающегося физической работой по 12 часов в день.

Как определить, сколько еды нужно твоему организму, чтобы насытиться? Очень просто! Сожми кулак – вот примерный размер твоей порции.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ЕДЫ:**

1. Ешь фрукты отдельно от других приемов пищи.
2. Никогда не смешивай дыни ни с чем другим.
3. Сладкие фрукты ешь после других фруктов.

## Идеальная пирамида пищи

Моя диета основана на растительной пище. Особое значение я придаю богатым водой продуктам, таким как фрукты и овощи. Фрукты – огромный источник энергии, который омолаживает и восстанавливает организм. Овощи – неиссякаемый кладезь витаминов, полезных веществ, антиокислителей и волокон. Советую и тебе сделать эти чистые, живые продукты основой своего рациона.

10% рациона отдаю «хорошим» жирам.

10% – комплексу сложных углеводов (цельнозерновым, макаронам из твердых сортов пшеницы, недрожевому хлебу и др.). Зерна обеспечивают ткани питательными веществами, уменьшают токсичность.

10% – растительным и рыбным белкам (орехам, бобам, семенам, морской рыбе). Растительные белки обеспечивают строение тканей.

Если представить человека как атомную электростанцию, то для получения сверхэнергии из пищи необходимы еще два элемента. Это – вода и кислород, который поступает в организм благодаря глубокому дыханию. Ежедневно выполняй физические и эмоциональные упражнения – и ты создашь дополнительную потребность в выработке сверхэнергии!

Начинай менять свой режим питания постепенно. Очень хорошо каждую неделю после дня голодания добавлять в него что-то новое и полезное вместо старого и вредного. Не спеши, делай это с удовольствием и не забывай хвалить себя. Записывай ощущения в таблице для проработки результатов. То, что ты смог заставить свое тело работать на таком плохом «бензине» (питании), как сейчас, уже достаточно засорило все его системы. Но ты сможешь их очистить и приучить к чистому, легкому, современному «топливу». Здоровое питание сделает твою жизнь праздником, а тело – мощной спортивной машиной, которая повезет тебя к новым успехам и радостям!

**ПОЛЮБИ  
ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ  
И КАЙФУЙ ОТ НЕЕ!**

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.) \_\_\_\_\_

**Обязательство на 7 дней по формуле «м100%М»:**

1. Я обязуюсь: минимум \_\_\_\_\_ 100% \_\_\_\_\_ МАКСИМУМ \_\_\_\_\_

2. Мой контролер: \_\_\_\_\_ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

2. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

3. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

5. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Формула расширения «зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму) \_\_\_\_\_

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)? \_\_\_\_\_

3. Почему это важно для тебя? \_\_\_\_\_

Число	День недели	«м100%М» Действие	Состояние «до»	Состояние «после»	Что понял и осознал

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

## Заповедь 5

### Вода – основа жизни

*«В здоровом теле здоровый дух —  
глупое изречение. Здоровое тело – продукт  
здорового рассудка».*

*Джордж Бернард Шоу*

*«Твое здоровье – чистый воздух, вода и пища.  
Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты  
радуешься, улыбаешься – значит, ты здоров.*

*Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы,  
разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести  
искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».*

*Геродот Галикарнасский*

*«Чем больше вы настроены на разум природы,  
тем доступнее вам ее бесконечность,  
ее безграничные творческие возможности»*

*Дипак Чопра*

## Пей и обливайся, мойся и купайся!

Мы подошли к пятой заповеди энергии и здоровья. Если ты выполнял хотя бы по 5 минут в день предыдущие заповеди, у тебя накопилось достаточно энергии, чтобы радостно и громко воскликнуть: «Ура!» Ты спросишь: зачем тебе, взрослому человеку, кричать что есть мочи. «Чтобы не было скучно!» – так пояснил маленький мальчик, которого я спросил, почему он кричит в ответ на все мои вопросы. На моих тренингах, кстати, мы много кричали и до этого. Но после стали делать это еще с большим удовольствием. И все благодаря маленькому мальчику. Учись у детей радоваться жизни, а у меня – улучшать ее!

Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь... Ты величайшее в мире богатство, но и самое непрочное, – ты, столь чистая в недрах земли... Ты не терпишь примесей, не выносишь ничего чужеродного. Ты даешь нам бесконечно простое счастье.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

В этом разделе ты узнаешь, почему вода – главный компонент всего живого на земле, и научишься использовать все ее животворящие возможности.

Полезно знать, что наши мозги на 76% состоят из воды, легкие – на 90%, кровь – на 84%, а плазма крови – на 98%. Ни один важнейший процесс – обмен веществ, циркуляция, выделение – не могут происходить без воды. Вода, как прилежный почтальон, разносит по телу питательные вещества, играет важную роль в поддержании его температуры и служит строительным материалом для роста и оздоровления клеток.

### История о докторе Батмангфилде

Пожалуй, здесь уместно рассказать тебе поучительнейшую историю о докторе Батмангфилде. Будучи политическим заключенным в иранской тюрьме, он коротал дни в одиночной камере. Доктор отказался от пищи,

поскольку полагал, что без движения она отравит его тело. В течение недели он голодал и пил только воду. Уже тогда он заметил, что вода очень облегчает его состояние. Однажды ночью к доктору посадили заключенного, корчившегося от приступов дикой боли. Понятно, что у Батмангфида не было никаких препаратов, чтобы облегчить несчастному его участь. И тогда он просто дал ему два стакана воды. В течение трех минут состояние бедняги улучшилось, а боль уменьшилась. Воодушевленный успехом, доктор Батмангфилд назначил своему нечаянному пациенту принимать по два стакана воды каждые три часа в течение четырех месяцев. Что поразительно, вода в самом деле облегчала тому боль. И это при том, что у сокамерника доктора была пепсиновая язва!

После этого поразительного случая доктор Батмангфилд стал исследовать воду как самый легкий способ для лечения. Этому он посвятил все время в тюрьме. В течение 2 лет и 7 месяцев лишения свободы он изучил более чем 300 случаев. Позднее исследование доктора опубликовал американский журнал клинической гастроэнтерологии и гепатологии *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, а Пенсильванский университет пригласил продолжить работу. Первичное заключение Батмангфида: традиционные медицинские методы обезвоживают организм, в то время как для лечения важен водный баланс.

Ежедневная средняя потеря жидкости нашим организмом составляет около 2,5 литра. Обмен веществ, потовыделение, температура или изменение высоты могут значительно увеличить количество требуемой жидкости. Результаты даже незначительного обезвоживания – ухудшение координации и работоспособности, усталость.

Что ж, не будем совершать ошибки и недооценивать значение воды в нашей жизни. Смело переходим к следующей главе, из которой ты узнаешь, что такое эффективное питье.

## Что такое эффективное питье

Я уже разработал системы «Эффективный сон» и «Эффективное закаливание». Чтобы выдержать стилистический ряд, назову эту систему «Эффективное питье».

Что я вкладываю в понятие «эффективный»? Эффективный – это быстро приносящий хорошие, устойчивые результаты. Мои системы отличаются тем, что специально создаются под людей занятых, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Моя цель – спасти их от «поломок», депрессий, болезней.

Вода – главный элемент гидролиза (расщепления вещества под воздействием воды). Этот процесс напоминает разбрызгивание бензина на горящее полено. Пламя вспыхивает с новой силой, а горение становится интенсивнее.



Из-за недостатка воды часть пищи не расщепляется до конца, отчего в организме остается множество отходов метаболизма, которые и откладываются в виде жиров. А это чревато ожирением, диабетом, депрессией, неврологическими расстройствами и прочими неприятными вещами.

Энергия воды – самый чистый вид. Избыток воды просто выводится из организма, в отличие от избытка пищи, которая откладывается в виде жиров. Гидроэлектрическая энергия также лучше всего подходит для тонких метаболических процессов в мозге. Она же нужна для нервов, соединяющих мозг со всеми частями тела.

Вода выводит из организма токсины и избыток соли. Лучше начинают работать кровеносная и лимфатическая системы.

Очисти свой разум. Стань бесформенным, как вода. Когда воду наливают в чашку, она становится чашкой. Когда воду наливают в чайник, она становится чайником. Будь водой, друг мой.

*Брюс Ли*

В момент, когда организм подает сигнал о нехватке воды, называемый «жажда», количество жидкости в клетках уже настолько мало, что выработка энергии в клетках прекращается. Для восстановления процесса требуется время, а это – дополнительный стресс для организма. Поэтому необходимо создавать излишек воды в организме – своеобразный стратегический запас.

Я бы назвал «фильмом ужасов» тот кошмар, в который превращается жизнь нормального человека от недостатка понимания важности роли воды в его жизни. И позволю себе привести важный, на мой взгляд, отрывок из статьи специалиста по вопросу изучения воды, доктора медицинских наук Ивана Павловича Неумывакина «Вода – жизнь и здоровье: мифы и реальность».

**Отрывок из статьи И. Неумывакина «Вода – жизнь и здоровье: мифы и реальность»**

«Когда организм обезвожен и нуждается в воде, он может ее пополнить в том случае, если в организме есть достаточно соли, с помощью которой и нормализуется содержание межклеточной жидкости. Если в организме воды мало, то он ее получает из пищи, в результате переработки которой образуется вода, углекислый газ и глюкоза, на что, в свою очередь, требуется жидкость, которой и так не хватает, с вытекающими отсюда последствиями. (Последствия очевидны: пищи нужно все больше и больше. – Прим. автора.)

Обезвоживание приводит к нарушениям всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

Врачи рассматривают воду только как средство, которое растворяет и разносит различные вещества, и считают, что удовлетворить потребность в воде можно любой жидкостью. На вопрос, какую воду нужно пить, как правило, врачи отвечают: любую и как можно больше. Это не совсем так (точнее, это совсем не так! – Прим. автора.). Чай, кофе, пиво, алкоголь, искусственные напитки помимо того, что содержат воду, содержат и обезвоживающие вещества, такие как кофеин, а также различные химические компоненты. Доказано, что если вы потребляете указанные напитки, то из вас выходит большее количество жидкости, чем вы приняли. (Организм хочет вывести всю эту «химию» и требует дополнительную воду. – Прим. автора.)

Последнее обстоятельство способствует тому, что организм постепенно теряет воду, т. е. обезвоживается. Рекомендательный, например, врачами горячий чай при простудах и повышении температуры на самом деле приводит к еще большей потере жидкости, что, в свою очередь, приводит к еще большему обезвоживанию за счет потения, хотя большой чувствует и облегчение. Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли. Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль и практически любые функциональные и патологические изменения в организме начинаются с обезвоживания, недостатка воды, которая является пусковым механизмом для любых биохимических и энергетических реакций».

## Практические советы по употреблению воды

Итак, дорогой читатель, пришло время поделиться с тобой полезными рекомендациями.

### КАК СДЕЛАТЬ СВОЕ ПИТЬЕ ЭФФЕКТИВНЫМ:

1. В день следует выпивать минимум (!) 2 л чистой негазированной, несладкой воды. Это норма для человека весом 60 кг. На каждые 20 кг добавляй 200 г воды.
2. Для очищения организма от продуктов интоксикации, ожирения, при нарушении кислотно-щелочного баланса 1 неделю в месяц ежедневно нужно пить по 3 л воды и свежевыжатых овощных и фруктовых соков.
3. Для многократного усиления позитивного эффекта хорошо использовать японские кораллы, кремний или специальные магниты для придания воде особых целебных свойств.
4. Добавляй в каждый стакан воды по 5—10 капель лимонного сока для создания щелочной среды в организме – она предотвращает возникновение многих болезней и расщепляет жиры.
5. Выпивай первые два стакана жидкости сразу после сна.
6. Пей всегда, когда испытываешь жажду.
7. Выпивай стакан воды после каждого похода в туалет.
8. Обеспечь себе постоянный доступ к питьевой воде (например, носи с собой красивую емкость для нее).
9. Выпивай минимум стакан воды за полчаса перед и через час после еды. Во время еды не пей.
10. Избегай сильногазированной воды: она стимулирует выделение желудочного сока, а значит, провоцирует чувство голода.
11. Пей воду до, во время и после физических тренировок.
12. Развесь всюду напоминания о том, что нужно выпивать каждый час по стакану воды.
13. Увеличь объем своего стакана для воды. Если ты пил из 200-граммового стакана, купи 300-граммовый – и ты сразу увеличишь потребление воды на 50% при той же частоте питья.

### Рекомендации для худеющих

В течение дня следует выпивать 2–2,5 литра воды без учета пищи.

Тем, кто не привык пить достаточное количество воды, рекомендую в течение недели увеличить ее до необходимого объема, добавляя ежедневно по одному стакану к суточному рациону.

Соблюдай эти рекомендации, и через несколько дней заметишь поразительные перемены в своем самочувствии. Энергетический уровень повысится, улучшится пищеварение и чистота дыхания. Пройдут запоры и другие кишечные проблемы. Вода – основа жизни! Пили, пьем и будем пить – вот девиз настоящих любителей здорового образа жизни.

## Обливание и закаливание

Как известно, здоровье человека на 10—20% зависит от наследственности, еще на 10—20% – от состояния окружающей среды, на 8—12% – от уровня здравоохранения и на 50—70% – от его образа жизни. Важной частью здорового образа жизни я считаю закаливание. Предлагаю тебе, дорогой читатель, эффективное закаливание по системе Ицхака Пинтосевича®.

Для начала давай определимся, что такое закаливание и нужно ли оно вообще. Под закаливанием следует понимать повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды. А стоит тебе хоть раз из-за банальной простуды пропустить важные события в твоей жизни (карьере, любви, отдыхе), на последний вопрос ты ответишь без колебаний. Конечно, закаляться нужно!

Чтобы делать в мире что-нибудь достойное, нельзя стоять на берегу, дрожа и думая о холодной воде и опасностях, подстерегающих пловцов. Надо прыгать в воду и выплывать как получится.

*С. Смит*

Закаливание известно людям с глубокой древности. Во всех древних изотерических традициях погружение в родниковую воду является очень важным элементом работы. Кроме ярко выраженного духовного очищения (включая освобождение от «дурного глаза»), окунание в родниковые воды отлично закаливает. Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста. Скифы купали своих новорожденных в холодной воде, а якуты натирали их снегом по несколько раз в день. А великий русский полководец А. В. Суворов создал систему физической подготовки с ежедневным обливанием холодной водой.

Как видим, закаливание холодной водой издавна используется людьми. Давай разберемся, что же такое происходит с человеком, когда на него выливается ведро ледяной воды?

Кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного зародышевого листка. Этой органической взаимосвязью и объясняется то, что наш кожный покров незамедлительно передает все раздражения важнейшим жизненным центрам. Кожа – это не только граница между человеком и миром, но и средство связи организма с внешней средой. При обливании ледяной водой происходит сильное раздражение кожных рецепторов. От них нервные импульсы устремляются в головной мозг. Гипоталамус, крошечный участок мозга, получает мощную стимуляцию. А поскольку в организме он исполняет роль дирижера для многих видов жизнедеятельности, то он начинает активно воздействовать на сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, обмен веществ, регулирует эмоции, сон, бодрствование, аппетит и жажду, а также температуру тела. Таким образом, обливание позволяет вывести организм из патологического, дремотного состояния.

Ледяная вода вызывает спазм сосудов, прилегающих к поверхности кожи. Волна крови от периферии движется к центру тела, вымывая все шлаки и другие инородные вещества. Одновременно с этим резкое сжатие периферических сосудов вызывает вибрационную волну. Та, в свою очередь, действует «вытряхивающе» на все лишнее, ненужное, залежавшееся в тканях. И тут важно подчеркнуть особенность и преимущество ледяных обливаний перед купанием в проруби. Сразу же за сжатием сосудов после обливания идет обратная волна крови, которая вызывает ощущение тепла. Ледяная вода оказывается таким же стимулятором биологически активных точек, как иглоукалывание, прижигание и лазерная стимуляция. Ликвидируются энергетические пробки, выравнивается энергетика всего организма, а наша аура «промывается» от вредных патологических энергий.

Думаю, даже половины удивительных эффектов достаточно, чтобы прочувствовать всю важность и прелесть этой волшебной процедуры. Теперь нам осталось выяснить, как обливаться наиболее эффективно, с наименьшими затратами времени и сил.

Прежде всего, во всем нужна сноровка, смекалка, тренировка! Обливание ледяной водой – не исключение. Поэтому начинаем этот процесс постепенно. Многие советуют постепенно понижать температуру, но я, опираясь на опыт таких зубров закаливания, как Порфирий Иванов и Геннадий Малахов, а также на личный опыт, утверждаю: постепенность должна заключаться в увеличении участков обливаемого тела.

Для начала запомни важное правило: обливать можно только теплое тело. Поэтому предварительно разогрейся, а после обливания зайди в теплое помещение и, не вытираясь, интенсивно двигайся, пока не согреешься, а кожа не высохнет.

Можешь использовать обходной маневр, который прививает любовь к этой процедуре и избавляет от осложнений. Бери два ведра воды: одно с теплой, а другое – с ледяной. Начиная с теплой воды, заканчивай ледяной. Эффект будет великолепным, а сама процедура – приятной. Ты полюбишь ее, как чашку хорошего кофе. Пропустив процедуру, будешь чувствовать себя не в своей тарелке. Тебе будет не хватать той свежести и силы, которыми она одаривает.

Начинай с маленького ведра ледяной воды. В течение недели обливай ноги ниже колен. Со следующей недели захватывай ноги выше колен. Далее начинаешь обливать бедро–бедро–живот. Через месяц ежедневных обливаний выходи на режим бедро–бедро–плечо–грудь–плечо. А примерно через месяц-полтора ты спокойно и с огромным удовольствием будешь выливать ведро воды со льдом прямо на голову! Впрочем, на голову необязательно, достаточно только на тело.

Важно помнить, что при прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают. Тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за 2–3 месяца, а исчезает через 2–3 недели (у дошкольников вообще через 5–7 дней)! Поэтому, если ты прекращал процедуры больше чем на 2 недели, возобновляй обливания осторожно, снова начиная только с ног.

Запомни: даже самое крепкое дерево сломать проще, чем побеги  
бамбука или ивы, изгибающиеся на ветру.  
*Брюс Ли*

Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба! При первых признаках переохлаждения следует сделать несколько физических упражнений или растереться полотенцем. Не нужно принуждать себя. Закаливание должно приносить удовольствие, душевный подъем, чувство радости и обновленного тела. Если ты испытываешь дискомфорт, лучше изменить режим процедур. Помни о правилах расширения «зоны комфорта» и о волшебной формуле «100%М».

## План действий. Шаг за шагом

Давай составим для тебя своеобразную пошаговую шпаргалку по правильному обливанию.

### ШАГ 1.

Прежде чем начать процедуры, купи два пластиковых ведра (для обливания) и две поллитровых или литровых пластиковых миски (для замораживания льда). К ведру особых требований нет – годится любое, а вот контейнер должен быть в форме конуса. Это важно: тогда лед будет легко выпадать в ведро, когда ты будешь наливать в него воду. Кроме того, тебе понадобится большое махровое полотенце и резиновые тапочки.

### ШАГ 2.

Когда купишь все необходимые принадлежности, наполни контейнер для льда водопроводной водой и поставь в морозилку. Лучше иметь два контейнера – вдруг тебе захочется облиться и вечером? Или друг в гости придет, а уходить не захочет – можно предложить ему облиться. Он либо согласится (и ты получишь союзника), либо отправится наконец домой.



### ШАГ 3.

Утром постарайся проснуться до восхода солнца (об этом я подробнее расскажу в седьмой заповеди). Бери ведро, клади в него миску со льдом и наполняй холодной водой из-под крана. Пока чистишь зубы и умываешься, лед растает, а вода станет нужной температуры. Умывшись, становись в исходную позицию для обливания. Лучше всего обливаться на свежем воздухе – обнаженным, стоя босиком на земле. Впрочем, такая возможность есть не у всех. Поэтому не будет ничего страшного, если ты будешь обливаться, стоя в ванне.

#### **ШАГ 4.**

Еще раз подчеркиваю: начинать обливания нужно с ног. После того как привыкнешь обливать ноги до колен (на это уйдет максимум неделя), постепенно обливай себя все выше и выше. Если преодолеть боязнь холода трудно, сначала выливай на себя ведро теплой воды (если на улице) или постой под теплым душем (если в ванной). И только после этого окатывай себя ледяной водой! Не беспокойся: она не успеет охладить тело, а лишь заставит кожный покров включить механизмы обогрева и защиты тела. Именно этого мы и добиваемся! После обливания используй алгоритм расширения «зоны комфорта» (интенсивно хвали себя, представляй цель и получи заслуженный подарок).

#### **Анекдот**

Поздний зимний вечер. По улице пробегает голый мужик. Двое прохожих рассуждают:

– Небось нудист!

– Нет, морж: закаляется!

– Оба ошибаетесь, – возражает голый мужик. – Я из казино бегу.

Закончить эту главу мне хотелось бы словами Джима Рона:

**«НИКТО НЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ЗА ТЕБЯ».**

На тебе полная и тотальная ответственность за улучшение или ухудшение здоровья. Если бы тебе платили по 1000 долларов за каждое обливание, ты бы обливался несколько раз в день. Это значит, что ты можешь обливаться. Вопрос только в мотивации. Ты выбираешь порядок приоритетов, и на тебе ответственность за продолжительность твоей жизни и за здоровье. Выбери жизнь!

**ДЕЛАЙ ЭТО! DO IT!**

**ПЕЙ И ОБЛИВАЙСЯ,  
МОЙСЯ И КУПАЙСЯ – БУДЕШЬ ЗДОРОВЫМ  
И КРАСИВЫМ!**

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.) \_\_\_\_\_

**Обязательство на 7 дней по формуле «м100%М»:**

1. Я обязуюсь: минимум \_\_\_\_\_ 100% \_\_\_\_\_ МАКСИМУМ \_\_\_\_\_

2. Мой контролер: \_\_\_\_\_ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

2. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

3. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

5. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Формула расширения «зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму) \_\_\_\_\_

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)? \_\_\_\_\_

3. Почему это важно для тебя? \_\_\_\_\_

Число	День недели	«м100%М» Действие	Состояние «до»	Состояние «после»	Что понял и осознал

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

## Заповедь 6

### Вера и убеждения – основа энергии и здоровья

*«Наиболее деятельным союзником болезни является уныние больного».*

**Максим Горький**

*«Надежда выздороветь — половина выздоровления».*

**Вольтер**

*«Вера дает нам доступ к богатейшим ресурсам, глубоко запрятым в нашем организме, она направляет эти ресурсы нам на помощь, когда мы нуждаемся в них».*

**Энтони Роббинс, психолог, писатель**

### Сила убеждений

Всемирно известный врач, лауреат Нобелевской премии доктор А. Корель говорил: «Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свои душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине».

Дорогой читатель, ты уже дошел до шестой заповеди энергии и здоровья. Я уверен, что ты не относишься к тем «умникам», которые читают книги для того, чтобы сказать «я это знаю».

Вера – это сама суть надежды, свидетельство того, что навсегда остается незримым. Вера – это духовная убежденность, уверенность в существовании вещей, которые не могут быть познаны нашими пятью чувствами. Вера – это духовная мощь, делающая возможным невозможное. Это решение проблем, надежда, которая жива даже в отчаянии, свет в конце туннеля. Вера – это сила, способная передвигать горы.

*Адам Джексон, писатель, мотивационный спикер*

Знание неважно – важно действие! Встань сейчас и сделай хоть что-то полезное для себя и своего тела. Это принесет тебе в 1000 раз больше пользы, чем чтение целой книги.

Интересно, что через полгода после прочтения ты мало что вспомнишь из книги, а результаты действий будут продолжать влиять на твою жизнь и на окружающий мир. Именно о собственных результатах будет приятно вспоминать, когда тебе будет 98 лет и вокруг будут сидеть внуки, которых ты будешь учить здоровому образу жизни.

При этом, несмотря на то что я фанатик действия, есть вещи поважнее. Это – вера и правильные, вдохновляющие убеждения.

Все действия являются следствием предварительных мыслительных процессов. Большинство из них не осознаются. Сознание не фиксирует мыслительные процессы, происходящие в подсознании. Но именно там рождается реакция на миллионы стимулов, которые регистрируются подсознанием каждую секунду. Например, сейчас ты читаешь эти строки, а вокруг тебя множество звуков, которые твое подсознание фиксирует, но ты про них не думаешь. Но как только зазвучит твоя любимая песня или пожарная сирена, ты на это среагируешь. Производным от взаимодействия всех этих стимулов и является то решение или действие, которое человек предпринимает.

Что же это за стимулы такие, определяющие жизнь? Это инстинкты и первичные потребности тела. Например, мужчиной, который во время важной встречи засматривается на официантку в короткой юбке (хотя у него дома жена и дети), руководит инстинкт. Своеобразная автоматическая система управления удерживает человека от падения, даже когда он стоит на неровной поверхности. Он не думает о том, как стоять. Если бы задумался, то непременно упал бы: как в байке про сороконожку, которая запуталась и упала, когда подумала о том, как она ходит.

Итак, стимулы идут от инстинктов и первичных потребностей тела. Затем включаются условные (приобретенные) рефлексy. У собаки Павлова на свет и звук выделялась слюна, а у человека все намного сложнее. К примеру, зазвучала песня Филиппа Киркорова – и одного в пляс потянуло, а другого – наоборот, замутило слегка. Эти условные рефлексy приобретены в прошлом и включаются автоматически.

Знаний недостаточно. Ты должен применять их. Желания недостаточно. Ты должен делать.

*Брюс Ли*

Дальше на все это надета система убеждений: «надо так делать или не надо?», «правильно или неправильно?», «что это значит?» и «что из этого получится?». Система убеждений контролирует инстинкты. Если бы не убеждение, что нехорошо женатому человеку приударять за официанткой в короткой юбке, как зовет тестостерон в крови, разве бы мужчина из нашего примера удержался от соблазна?

Что я имею в виду, подскажет тебе твоя система убеждений. Ведь мои слова можно понимать по-разному (как и все прочие слова в этом мире). Жизнь человека и мира в целом управляет система убеждений о том, что надо делать, а что нет; что хорошо, а что плохо. Это искусственные системы верований. Ни одна из них не является неизменной. То, что для одного – истина, для другого – пустой звук. При этом каждый уверен, что лишь его убеждение правильное.

Однако именно мысли и идеи, которыми сейчас полна твоя голова, и определяют твой нынешний уровень энергии и здоровья. Приведу показательный пример. Французскому врачу Алену Бомбару было 28 лет, когда он поставил на себе смертельно опасный опыт. Проверая на практике основные положения собственной теории выживания человека в экстремальных условиях, он решил пересечь Атлантический океан на надувном спасательном плоту, без каких бы то ни было запасов продовольствия. Специалисты (медики, спасатели, моряки, кораблестроители) называли его затею «бредовой» и «еретической». Ален Бомбар не только пропустил эти высказывания мимо ушей, но и назвал свой плот «Еретиком».

#### **Анекдот**

Муж с женой поспорили, кто сидит на заборе – кошка или птица. Муж утверждал, что птица, жена настаивала на том, что это кошка. Тогда муж говорит: «Хорошо! Давай я брошу камень и посмотрим. Если это птица, то она взлетит. Если кошка, спрыгнет». Он бросил камень, и предмет спора взлетел с забора. «Я же тебе говорил, что это птица!» – торжествующе

воскликнул супруг. Жена, хватаясь за голову: «Боже! Первый раз в жизни вижу летающую кошку!»

В мае 1952 года утлое средство передвижения, на борту которого находились сам Бомбар, а также английский яхтсмен Пальмер, стартовало из Монте-Карло. Две недели плавания в Средиземном море убедили француза в принципиальной правильности его теории, а вот англичанин передумал и отказался продолжить эксперимент. В путешествии Ален Бомбар отправился в одиночестве. Один на один с океаном, затерянный среди волн, отчаяния и страха, ученый 65 дней (с 19 октября по 22 декабря 1952 года) боролся за жизнь. Он питался пойманной рыбой и планктоном, пил морскую (а если посчастливится, дождевую) воду. Его испепеляло солнце и изматывали ураганы. Он не раз был на краю гибели. Но выжил! И этим подарил надежду всем, кто мог оказаться в подобных условиях после кораблекрушения.

Книга, написанная Аленом Бомбаром, называется «За бортом по своей воле». В ней удивительным образом сочетаются выверенные научные аргументы и непосредственные эмоции, захватывающие приключения и результаты лабораторных исследований. Но лейт-мотив один: «Потерпевший кораблекрушение, всегда будь упрямее, чем море, – и ты победишь!» Сам герой говорил: «Опыт, поставленный мной на себе, был проделан прежде всего, чтобы побороть страх, а уже потом – жажду и голод».



Изменение убеждений проходит незаметно в детстве, легко – в юности, а вот после 30 дается с огромным трудом. Легче жену поменять, чем убеждение о том, как она должна себя вести.

Что ж, мы выяснили, что убеждения управляют нашей жизнью, а для их изменения нужны определенные усилия.

Убеждения об энергии и здоровье – основа энергии и здоровья. Если я убежден, что чувствую себя плохо и мне ничего не поможет, так и случится. Если я верю, что с каждой написанной страницей мой уровень энергии растет и увеличивается желание писать дальше, то это становится реальностью.

Проверить свои убеждения насчет того, что дает тебе энергию и что нужно делать для улучшения здоровья, нетрудно. Возьми ручку, лист бумаги и пиши не останавливаясь, пока не устанет рука:

**Мои убеждения:**

Здоровье зависит от \_\_\_\_\_

Очень полезно \_\_\_\_\_

Очень вредно \_\_\_\_\_

Я должен \_\_\_\_\_

Я могу \_\_\_\_\_

Я не могу \_\_\_\_\_

Другие убеждения о здоровье и энергии \_\_\_\_\_

Теперь у тебя есть исчерпывающее представление о том, какие убеждения сегодня управляют уровнем твоей энергии и здоровья. Когда ты прочтешь эту книгу и вовлечешь свое окружение в здоровый образ жизни, ты создашь систему убеждений, которая будет вести тебя по дорогам успеха и созидания до глубокой старости.

Когда ты создаешь новую систему убеждений (или приобретаешь хотя бы одно новое полезное убеждение), очень важно закреплять его практикой. Выделяй по 30 дней на каждую новую, хорошую привычку.

Я приведу факты о вере и убеждениях, которые помогут тебе понять, что реальность, в которой ты живешь, рождается именно в тебе. Источник этой реальности – твои убеждения о ней. Измени убеждения – и изменится твоя жизнь. Однако для начала нужно убедиться в том, что ты можешь менять (управлять, создавать) свои убеждения для достижения целей и выдающихся результатов.

В конце этого раздела я приведу факты о людях, достигших невероятных успехов в области энергии и здоровья. Бесспорно, они помогут тебе понять, каких высот можешь достичь ты сам. Все, что смог один человек на земле, может каждый. А это значит, что и ты можешь!

Я знаю: ты можешь!

## Верь в успех!

Обширное исследование раковых больных, выздоровевших вопреки всем прогнозам медиков, выявило удивительный факт. Оказалось, все они лечились разными способами: кто-то пил лекарства, кто-то обходился и вовсе без них. Единственным объединяющим фактором была вера этих пациентов в выздоровление.

Это же работает и для людей успешных. Они по-разному покоряли свои вершины, но все они верили в успех.

Если вы намерены добиться успеха в построении жизни своей мечты, то должны верить, что способны это осуществить, что обладаете всеми необходимыми для этого качествами.

*Джек Кенфилд, писатель, психолог*

Четкую картину влияния веры в успех на конечный результат дают создатели фильма «Секрет». Они называют этот эффект законом притяжения. Мы притягиваем в свою жизнь все, что с нами происходит. Поэтому вера в успех притягивает успех. Опасения неудачи, соответственно, притягивают неудачу.

Тут мой дорогой читатель может мне возразить: а как же случаи, когда вера была, а успеха не последовало? Отвечу примером. Человек, севший за руль «Феррари» в нетрезвом виде, вероятнее всего, не доедет до пункта назначения. Однако это не вина машины – она превосходна и могла бы ездить и ездить. Сам водитель свернул с дороги в канаву.

То же происходит с верой в успех («Феррари»): она точно бы довезла своего водителя к нужной вершине, соблюдай тот все заповеди: Божественные, личной эффективности, энергии и здоровья. Выбор за тобой. Если ты веришь, что ничего не добьешься, так и будет. Если ты веришь, что можешь добиться всего, чего захочешь, ты это сделаешь! Если ты веришь, что то, что ты прочитал, работает и даст тебе подъем – духовный, эмоциональный и физический, то ты получишь этот подъем. **СВОЕЙ ВЕРОЙ ТЫ СОЗДАЕШЬ РЕАЛЬНОСТЬ, В КОТОРОЙ НАХОДИШЬСЯ.** Ты создаешь свои успех и неудачи, свои болезни и спортивные победы, свои богатство и бедность. **ТЫ – РЕЖИССЕР СВОЕЙ ЖИЗНИ.** На тебе и только на тебе 100% ответственности за твою жизнь. Почему? Можешь узнать из моей книги «Действуй! 10 заповедей успеха».

Любое убеждение в том, что вы не сможете достигнуть чего-то, ослабляет вас.

*Адам Джексон, писатель, мотивационный спикер*

Мы обожаем говорить себе и окружающим: «Я не могу этого сделать». Этими словами мы создаем в собственной голове виртуальное инвалидное кресло, в которое насильно впишем свое совершенно здоровое и сильное тело.

Свои семинары я всегда начинаю со следующей демонстрации. Показываю студентам деревянный крючок и спрашиваю: «Вы можете удержать его на вытянутой руке, параллельно земле, установив одним кончиком на кончик пальца?» Один за другим присутствующие отвечают: «Я не могу». Однако через несколько минут добровольцы из зала с легкостью проделывают это упражнение. Оказывается, это могут сделать все: нужно только знать как.

В конце одной из моих программ сотни людей босиком проходят по дорожке из пылающих углей. Это упражнение дается, чтобы снять ограничивающие убеждения. После хождения по углям тяжело утверждать: «Я не могу». Подчеркну еще раз: то, что смог хотя бы один человек на земле, может сделать каждый!

Если кто-то в твоём возрасте сумел бросить курить, смог похудеть, заняться спортом, прыгать, бегать и сесть на шпагат, значит, ты тоже можешь! А если это делают миллионы

людей в мире, ты сможешь на 1000%! Просто прекрати забивать себе голову отговорками «Я не могу», «Нет сил», «Нет времени», «Я ленивый», «У меня нет силы воли». Это всего лишь словесные конструкции, создавшие реальность, в которой ты живешь. Назови это самогипнозом, аутотренингом для получения негативного результата – и ты не ошибешься. Если много лет подряд твердить: «Я не могу, я ленивый», таким ты себя и сделаешь. Хорошая мантра? Самая популярная в мире!

Я знаю: ты можешь!

## Как поверить в себя и в успех

Сейчас мы подробно поговорим о том, как приобретать, менять, усиливать и убирать убеждения. Не стоит недооценивать важность того, с чем я намерен с тобой поделиться. Эта глава – вход в самую главную систему из всех систем человека. Систему, больше всего влияющую на качество жизни. Тот, кто научится управлять своими убеждениями, станет творцом своего внутреннего мира.

### УБЕЖДЕНИЯ ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ И ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ:

Убеждения управляют нашей жизнью. Если мы построим убеждения, соответствующие успеху, тот не замедлит себя ждать. Но для начала определим, что такое убеждение.

Вы должны верить в себя, даже когда в вас никто не верит. Только так вы сможете победить.

*Венера Уильямс, теннисистка*

Убеждение – это мысль (идея, определение), которую человек считает верной. У нас есть убеждения по любому поводу: что полезно и что вредно, как можно заработать деньги, а как нельзя, какие вещи красивые, а какие нет. Все эти убеждения хранятся в нашем подсознании. Мы их не осознаем, но все наши поступки, работа, отдых и даже болезни определяются тем, во что мы верим. Например, если ты веришь, что не любишь творчество Филиппа Киркорова, ты даже слушать его не станешь. А ведь и он, и его песни могли измениться. Наконец, твой вкус мог стать другим. Неважно: ты упорно продолжаешь верить, что Киркоров – не певец, и слушать его не будешь.

Убеждения управляют реальностью – это мы уже выяснили. Пора приступить к увлекательнейшему процессу: мы будем учиться управлять программами нашего внутреннего компьютера (подсознания), руководящего нашей жизнью.

### ЕСТЬ ТРИ КАТЕГОРИИ УБЕЖДЕНИЙ:

#### 1. Мнения

Это мысли, в которых мы уверены не полностью. Если бы кто-то пытался нас разубедить и заключил бы пари на 10 долларов, мы не решились бы спорить, потому что жаль потерять эти деньги. Иными словами, мнения – это легкая уверенность, обычно базирующаяся на впечатлениях или на непроверенных фактах.

#### 2. Убеждения

Это мысли, в которых мы точно уверены. Даже если бы с нами спорили на 1000 долларов, мы бы заключили пари. Впрочем, на 10 000 долларов спорить бы не стали. А вдруг наш оппонент знает что-то, чего не знаем мы? Убеждения базируются на проверенных фактах или на неоднократных подтверждениях в разной форме и от разных людей.

#### 3. Убежденность

Это фанатичная вера, которую нельзя купить за деньги. Фанатики настолько убеждены в собственной правоте, что не обращают ни малейшего внимания на факты. Ты наверняка встречал подобных людей. Их убежденность обычно базируется на каком-то сильном эмоциональном переживании и богатом воображении.

24 часа в сутки убеждения действуют на нашу нервную систему, наше тело, нашу душу. Они посылают сигналы всем окружающим. Это происходит на неосознанном уровне. Так же неосознанно окружающие считывают нашу информацию и относятся к нам в соответствии с их собственными убеждениями.

Хочу привести отрывок из исследований одного из создателей НЛП Роберта Дилтса. Он провел колоссальную работу, изучая действие убеждений на здоровье человека.

### **РОЛЬ УБЕЖДЕНИЙ:**

Помимо всего прочего, убеждения интересны и тем, что в силу того, что находятся на ином уровне, чем поведение или способности, не изменяются в соответствии с теми же самыми правилами.

Если у человека есть какое-либо убеждение, то доказательства, полученные от внешнего окружения, не смогут изменить это убеждение, поскольку оно не касается действительности. Убеждения заменяют вам знание реальности и касаются тех вещей, которые невозможно наблюдать в действительности. Тот, кто неизлечимо болен, не знает, пойдет он на поправку или нет: в нынешней действительности не существует ничего, что могло бы указать ему на это. Он должен верить, что выздоровеет, именно потому, что никто не знает, какова реальность.

Другой пример – идея существования Бога. Нет ни одного способа опровергнуть ее. Это вопрос личных убеждений (веры) или толкования определенных фактов, а любые факты, как известно, могут по-разному истолковываться в различных системах убеждений. Я знал многих неизлечимо больных людей, жертв рака или СПИДа, которые уже считали, что практически находятся на том свете. Зачем же о чем-то беспокоиться, что-то делать, если уже осталось недолго? Даже если обследование давало положительный результат, они были убеждены, что это лишь временное улучшение. Они утверждали: они не хотят заниматься самообманом, они точно знают, что скоро умрут. Спорить с ними бесполезно, поскольку любой аргумент они истолковывают с позиций своей убежденности.

И одновременно существует масса примеров того, как позитивный взгляд на вещи и позитивные убеждения могут привести к выздоровлению даже при самых опасных болезнях. Но как убедить человека, считающего себя кандидатом на отправку на тот свет, что он еще вполне может жить и здравствовать? Уверен, что в споре вы ему ничего не докажете. Почти каждый когда-то мог убедиться на собственном опыте, что попытки изменить чьи-либо убеждения – это, как правило, пустая трата времени.

Таким образом, убеждения действуют на ином уровне, чем внешняя действительность, и не изменяются под воздействием тех же самых процессов.

Для того чтобы лучше понять роль убеждений и влияющих на них процессов, я позволю себе сделать обзор нескольких исследований функционирования убеждений в области поведенческих изменений.

### **Избавление от лишнего веса:**

Существует масса программ диетического питания, причем они коренным образом отличаются друг от друга. В некоторых случаях различные программы говорят прямо противоположное. Одни, например, говорят: «Вы можете есть все что угодно до тех пор, пока занимаетесь физическими упражнениями». Другие утверждают: «Неважно, какие упражнения вы делаете, главное – правильно питаться». Некоторые регулируют количество того, что вы обычно едите. Другие требуют особого набора продуктов.

Но самое удивительное, что все эти диеты для кого-то срабатывали. Другими словами, каждая из них была эффективна для определенной категории людей. Мой коллега решил исследовать эти программы, но вместо того, чтобы моделировать каждую из них отдельно, он напрямую обратился к людям, которым помогли различные диеты, с вопросом: «Что произошло и как это сработало?» Он обнаружил, что все эти люди, независимо от того, какой программой они пользовались, обладали двумя общими характеристиками. Первая заключается в том, что переход на диету сопровождался у них еще какой-либо кардинальной пере-

меной в жизни: сменой работы, социальных связей или всего внешнего окружения, если они переезжали на новое место жительства.

Второе, о чем они сообщили, была их реакция, что-то в духе: «На этот раз я действительно был готов к переменам». Они были готовы сбросить вес, и мне кажется, что именно эта готовность сыграла весьма важную роль, особенно в отношении убеждений.

Когда кто-либо, готовый к переменам, входит в ваш кабинет, на него можно просто подуть – и он изменится. При этом можно делать все что угодно: единственное, чего он ждет, – это разрешения. Поэтому вопрос нужно ставить так: «Как подготовить человека к тому, чтобы он был готов измениться?»

Если кто-то верит в то, что он может измениться, он изменится.

### **Излечение от рака в последней стадии:**

В ходе еще одного интересного исследования было опрошено сто человек, сумевших излечиться от рака. Всем этим людям был поставлен диагноз: рак в заключительной стадии, но по прошествии десяти, а в некоторых случаях – двенадцати лет они все еще здравствуют.

В данном случае исследователь также попытался установить, что общего между всеми этими людьми. Как выяснилось по ходу дела, курсы лечения, которые они проходили, также весьма различались. Некоторые подвергались обычным врачебным процедурам, хирургическим операциям, химиотерапии и облучению. Другие прибегали к нетрадиционным методам, таким как акупунктура. Иные следовали специальной диете. Некоторым помогли психология или религия. Кое-кто вообще ничего не делал.

Единственное, что было общего у всех этих людей, – все они верили в то, что их действия принесут ожидаемый результат.

### **Плацебо:**

В истории медицины существует один весьма наглядный пример силы убеждения – нейтральные вещества, выписываемые для успокоения пациента, так называемое плацебо.

Эффект плацебо имеет место в тех случаях, когда пациенту, уверенному в том, что ему назначают нужное лекарство, выписывается совершенно нейтральное средство, но он тем не менее выздоравливает. Будет весьма любопытно рассмотреть этот феномен подробнее.

Эффекту плацебо посвящено множество исследований, поскольку в Соединенных Штатах каждое новое лекарство опробуется на фоне плацебо. И как показывают эти исследования, примерно в одном случае из трех плацебо оказывает то же действие, что и настоящее лекарство. Но это в среднем. В некоторых исследованиях отмечается, что плацебо действует так же хорошо, как и морфий, примерно в 54% случаев.

Было проведено даже «обратное» исследование, в котором люди, отзывчивые на плацебо, а также не относящиеся к таковым, получали настоящее лекарство. Им давали обезболивающие средства типа морфия, и, как выяснилось, чутким к плацебо людям он помогал в 95%, а всем остальным – только в 46% случаев. Разница составила примерно 50%, и это убедительно свидетельствует о том, что даже для настоящего лекарства в ряде случаев необходима убежденность в его действенности. Плацебо оказалось действенным и при лечении раковых заболеваний. В одном исследовании пациентов подвергали «плацебохимиотерапии», в результате чего около трети из них полностью облысели, как если бы прошли курс настоящей химиотерапии.

Одним из наиболее эффективных электрошоковых аппаратов в Калифорнии является тот, который не включают уже три года. Дело в том, что прежде чем подключать к нему пациентов, им дают обезболивающие средства, в силу чего больные бывают уверены в том, что они получили электрошок, хотя на самом деле его не было. Эффект при этом гораздо выше, чем при настоящем электрошоке.

### **Роль внешнего окружения при выработке убеждений:**

Внешнее окружение также способно либо поддерживать, либо разрушать убеждение. Я могу продемонстрировать это на близком мне примере моей матери, у которой семь лет назад был рецидив рака, и при тщательном обследовании врачи обнаружили, что практически каждая кость ее скелета была отмечена метастазами. В итоге решено было ничего не предпринимать, кроме того, что могло бы «уменьшить беспокойство», но ничего хорошего ей при этом не обещали.

Мы не теряли надежды и прибегли к различным методам НЛП. И появилась вера в то, что она сама сумеет повлиять на свое здоровье. Когда же она рассказала об этом своему врачу, он был весьма раздосадован и заявил, что это полная ерунда, и настоятельно рекомендовал прекратить попытки. Я попытался убедить его в обратном, но он сказал, что мне не следует «проводить опыты над своей матерью».

Таким образом, убеждение начинает подвергаться влиянию внешнего окружения, и вам необходимо утвердиться в нем настолько, чтобы никакое давление извне не могло его поколебать. Если же внешнее окружение благоприятно, создается надежная система поддержки. (Вспомни алгоритм сохранения позитивных изменений®. – Прим. автора.)

Хотя моя мать привыкла неукоснительно выполнять предписания врачей, в этом случае предпочла не следовать рецепту, в котором прописывался летальный исход, и когда через три месяца она вновь посетила этого доктора, он был ошеломлен произошедшими в ней переменами и был вынужден признать, что применяемый ею метод заслуживает внимания.

Тем не менее как бы в отместку за успешное лечение без их участия, врачи пытались навязать моей матери курсы различных «терапий», не будучи сами в состоянии объяснить, с какой именно целью они это делают. Однако она решила придерживаться ранее начатого курса и по прошествии семи с лишним лет по-прежнему живет и очень даже здравствует, проплывая по полмили минимум четыре раза в неделю. И даже думать забыла о каких-либо симптомах рака.

К сожалению, один из ее лечащих врачей, рекомендовавших не питать никаких иллюзий и готовиться к худшему, недавно покончил с собой, узнав, что сам неизлечимо болен. Возможно, он стал жертвой своей собственной системы убеждений.

Таким образом, система убеждений, взаимоотношение убеждений со способностями и поведением, а также влияние внешнего окружения являются теми вопросами, которым мы должны уделять особое внимание.



Что ж, дорогой читатель, пора ответить на вопрос, как формируются убеждения. Все происходит очень просто и технологично.

Сначала появляется мысль, описывающая какой-либо процесс или действие. Например, мама говорит сыну: «Сыночек, нужно много есть, чтобы быть здоровым!» Тут же артистично вступает бабушка и поет: «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!» Это ты теперь знаешь, что и много есть и пить молоко – не те действия, которые ведут к здоровью. Но ребенок-то этого не знает! Мысль записана на пленку подсознания. Дитя начинает усиленно жевать. Сотня повторений надежно дополняется страшными рассказами о тощих, больных детях с плохим аппетитом. И вот запуганный малыш, которому угрожали бармалями и прочими кашеями, если он не съест кашку, убежден: чтобы быть здоровым, надо много есть.

Сначала он прилежно наворачивает по три раза в день по гигантской миске каши с маслом, потом переходит на сковородку жареной картошки и к 40 годам страдает от ожирения и болей в печени. При этом уже взрослый мужчина повторяет слова бабушки и мамы. Надо заметить, что те ушли в мир иной в достаточно раннем возрасте – из-за болезней, связанных с неправильным питанием. Но это, к сожалению, не заставило нашего героя задуматься, а так ли уж правы были его родительницы. Факты мало влияют на уже сформированные убеждения. Людям свойственно впадать в отрицание, когда они получают факты, опровергающие их старые убеждения: «Я не согласен. Это неправда».

С этим тебе придется столкнуться, когда ты предложишь своим близким попробовать лечебное голодание и перейти на здоровое питание. Готовься к немедленному категорическому отказу: «Ты что, хочешь меня убить?! Я в жизни не смогу провести 24 часа без еды» (сигарет, кофе – список можно продолжать до бесконечности). Поверь, не так просто принять убеждение «чтобы быть здоровым, нужно голодать». Даже будь тебе 80 лет и бегай

ты по 10 километров в день в качестве наглядного примера, поначалу на тебя будут смотреть как на шарлатана чистой воды.

Если использовать сравнение, то убеждения больше всего похожи на столы. Мысль – это столешница, а ножки – доказательства. Чем больше доказательств, тем сильнее уверенность, что все устойчиво и прочно. Тем мощнее становится столешница (убеждение). Если ножек много и они надежные, то убеждение превращается в убежденность и начинает управлять жизнью. Самое удивительное, что ножек мы уже не замечаем (не помним, откуда взялись наши убеждения).

Однажды я встретил очень симпатичного человека лет 60. Он, с жалостью глядя на меня, говорил, что религия – это мракобесие, и удивлялся, как я могу верить в эту «чушь». Я поинтересовался, откуда он знает, что это чушь? Какие у него есть доказательства? Мой собеседник задумался и сказал, что в 1970-е годы читал книжку какого-то французского писателя «Библейская критика» и там были доказательства. И вообще, все «нормальные» люди это знают! Тогда я спросил, а знает ли он, что этот французский писатель написал через 15 лет книгу-опровержение, в которой отказался от всех предыдущих теорий как от несостоятельных? Знает ли он, что в то же самое время было выпущено 150 книг других французских писателей, которые были не согласны с «Библейской критикой»? Знает ли он, что на американских долларах написано «В Бога мы верим!»?

Он молчал и напряженно думал. Его «компьютер» завис. Потом мой собеседник взял у меня несколько книг, описывающих устройство мира, его историю и духовные законы. Старая «столешница», которая управляла жизнью этого человека и стояла на «курьих ножках», покачнулась. И он решил проверить свое главное убеждение, которое влияет на вечную жизнь.

### **ДОКАЗАТЕЛЬСТВА БЫВАЮТ ТРЕХ ВИДОВ:**

#### **1. Личный опыт**

Например, человек начинает заниматься спортом. Он поднимает штангу в 50 килограммов. Через месяц – уже в 60, а через три – в 70. У него появляется убеждение, что его сила растет с каждым днем.

#### **2. Информация от других людей**

К примеру, ты сейчас читаешь эту книгу, узнаешь новые факты и находишь подтверждение своим мыслям. Людям вообще свойственно выделять из прочитанного то, что соответствует их интуитивным догадкам или подтверждает предыдущий опыт. Каждый раз, находя доказательство, ты подставляешь под свое убеждение новую ножку. Если ты уже посещал тренинги, то встречался с людьми, добившимися успеха. Как правило, это представители разных профессий и возрастов. Они проявили смелость и настойчивость, решив изменить свою жизнь к лучшему. Когда ты слушаешь их рассказы, твои убеждения крепнут.

#### **3. Воображение и размышление**

Это очень мощные ножки-доказательства, которые формируют подлинную убежденность. Скажу больше: любая убежденность, которая приводила людей к внушительным успехам, создана с помощью этого вида доказательств.

Хороший пример – борьба за президентское кресло. Соревнуются два претендента. Ни один из них раньше не занимал эту должность. Однако оба верят, что будут хорошими президентами, и настойчиво убеждают в этом избирателей. Но как они могут быть уверены, что у них это получится, если никогда не сидели в президентском кресле? Все дело в воображении и размышлении. Кандидаты с удовольствием представляют, как будут управлять страной, и верят в это, как в реальность. Они обращаются к своему прошлому удачному опыту на других постах и приходят к выводу, что и здесь у них все получится.

Воображение – удивительная сила в построении убеждений. Наше подсознание не знает различия между воображаемыми картинками и воспоминаниями. Если вы много раз будете представлять себе одни и те же картины, то в подсознании они запишутся как реальные. Все великие лидеры видели себя в своем воображении достигшими успеха – и они его достигали.

Теперь мы знаем, как формируются убеждения. Следующий вопрос, который стоит себе задать: можем ли мы доверять убеждениям, управляющим жизнями на 100%? 24 часа в сутки убеждения действуют на нервную систему, тело, душу. Они посылают сигналы всем окружающим. Это происходит на неосознанном уровне. Так же неосознанно окружающие считывают нашу информацию и относятся к нам в соответствии с их убеждениями.

Если взять доказательства первого вида, то окажется, что личный опыт может обманывать. Стоит ли напоминать, что когда-то все люди на планете были убеждены, что Земля плоская и Солнце вращается вокруг нее. Почему они были в этом так уверены? Видели своими глазами! На деле вышло, что Земля круглая и вращается вокруг Солнца.

Второй вид доказательств тоже очень шаток и не очевиден. К примеру, 70 лет существовал Советский Союз. Три поколения строили коммунизм, сидели в тюрьмах и лагерях. Пели пионерские и комсомольские песни. Однако то, во что они верили, оказалось иллюзией. Газета «Правда» врала, что люди на Западе умирают от голода, а японцы покупают на последние деньги глоток кислорода из специальных автоматов. В 1970-х несколько человек пытались угнать советский самолет на Запад. Один из пассажиров хотел покончить жизнь самоубийством. Он настолько верил ужасам, о которых писали в советской прессе, что его убеждения просто кричали ему: лучше умереть, чем попасть туда.

Что же с доказательствами третьего вида? Они же тоже базируются на предпосылках и фактах, которые мы получаем от других людей. А эти другие люди могут ошибаться. Думаю, правильно будет придерживаться следующих принципов:

1. Не бойся задавать вопросы. Требуй доказательства любой новой информации, любых новых убеждений.

2. Проверяй свои убеждения не по принципу «правильно/неправильно», а по принципу «работает/не работает». Спроси себя: что дает мне мое убеждение, помогает ли в достижении целей? А может, оно лишает меня надежды и возможностей быть счастливым?

Лучше быть человеком, который верит в информацию, открывающую перед ним новые возможности, чем скептиком, который не верит ничему и дует на весь мир. Но при этом надо быть умным и все проверять.

## Упражнение по изменению убеждений

Предлагаю заглянуть в свои «системные блоки» – убеждения, которые управляют нашими жизнями. Сделаем там небольшую ревизию!

Поскольку у нас в подсознании миллионы убеждений, мы ограничимся наведением порядка в небольшом шкафчике, в котором храним вдохновляющие и воодушевляющие убеждения. (Очень важно иметь убеждения, а лучше убежденность, что вы рождены для успеха, удачи и побед.) Все люди, которые достигли успеха, имеют вдохновляющие убеждения.

Мы сосредоточимся на теме энергии и здоровья. Потом ты сможешь выполнить это упражнение с любыми другими блоками убеждений. Схема проста. Берешь свою цель, записываешь свои убеждения о ее достижимости. Затем выбираешь из них вдохновляющие и усиливаешь их. Ограничивающие – опровергаешь и убираешь из своего подсознания. Таким образом, ты расчищаешь себе дорогу к своей цели.

Итак, бери ручку и бумагу. Записывай все свои убеждения по поводу себя, своих энергетических возможностей и способов их приобретения. Пиши все, что всплывает из подсознания, ничего не оценивая и не критикуя, не проверяя эти мнения. Не останавливайся и не задумывайся – как минимум 10 минут.

Теперь у тебя есть список убеждений – своеобразный фундамент, на котором строится твоя сегодняшняя жизнь. Внимательно изучи его и выдели самые вдохновляющие и воодушевляющие убеждения. Например, убеждение «я начну делать то, что написано в этой книге и стану мощнее в два раза», «теперь я знаю точно, как брать обязательства «100%М», и мне это поможет» или «с помощью управления убеждениями я могу осознанно строить свое тело и свою жизнь!» – это вдохновляющие убеждения. А вот убеждение «я ничего не могу изменить» закрывает возможности и лишает надежды.

Следующим твоим шагом должно стать усиление вдохновляющих убеждений. Как это сделать? Мысленно подставь под них дополнительные ножки-доказательства, которые превратят их в убежденность. У тебя есть ножки трех видов. Начни с личного опыта. Вспомни свои удачи, победы, достижения и похвалы людей, которые тебя ценят, пересмотри свои грамоты и дипломы и т. д. Помни, что я верю в тебя, твои уникальные возможности и не ограниченный ничем (кроме твоих ограничивающих убеждений насчет своих возможностей) потенциал! Пусть это станет самой мощной ножкой для твоих позитивных убеждений относительно самого себя. Я знаю, о чем говорю, поскольку уже 10 лет учу людей самореализации и вижу фантастические позитивные изменения и настоящие взлеты людей, поверивших в свои возможности.

Потом найди примеры среди людей, которые находились в худшем, чем ты сейчас, положении, но добились выдающихся результатов. В этом тебе помогут вдохновляющие факты о возможностях человека в следующей главе.

Затем представь себе самое лучшее развитие событий. Мечтай, воображай себя в самом лучшем виде – и это станет реальностью.

### **ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:**

1. У тебя есть цель достичь лучшей энергии и здоровья? Скажи себе: «Я могу!» и найди доказательства из своего личного опыта и опыта других людей, подтверждающие это убеждение. Сделай это с другими убеждениями о твоём здоровье и энергии. Во все, что ослабляет тебя, не верь! Тому, что вдохновляет тебя, ищи подтверждения.

2. Находи вокруг вдохновляющие истории успеха. Знай: это про тебя! Читай эти истории и моделируй способы действий успешных людей. Представляй, что это ты добиваешься успеха!

**Задание:**

1. Найди пять историй из жизни людей, которые тебя вдохновляют.
2. Расскажи их своим знакомым. Попроси их рассказать тебе подобные истории.
3. Если они забрасывают тебя пессимистическими, негативными рассказами, знай, эти люди – «черные дыры» для тебя и твоей жизни. И тем не менее продолжай рассказывать им вдохновляющие истории!

## Вдохновляющие факты о возможностях человека

Пора рассказать тебе мои любимые вдохновляющие истории. Итак, чего ты можешь достичь, если захочешь, поверишь и начнешь действовать?

Американец Фред Лесби 30 июня 1994 года вылетел из Форт-Майерс (США) на одномоторном самолете «Пайпер-Команч» и пролетел 37 366 километров в западном направлении. В пути он сделал 21 остановку. В исходную точку 82-летний пенсионер вернулся 29 августа.

Китаец Ван Хуэй, проживающий в канадской провинции Британская Колумбия, встал на сноуборд в возрасте 75 лет.

В 1997 году 57-летняя англичанка Дженнифер Муррей вместе со своим вторым пилотом за 97 дней преодолела на вертолете «Робинсон» расстояние в 57 448 километров. Путешественницы пересекли 26 стран, сделали 80 остановок для заправки, успев побывать на церемонии передачи Гонконга Китаю. Этот тур принес 162,5 тысячи долларов в Фонд защиты детей.

Путь в тысячу миль начинается с первого шага.

*Китайская мудрость*

Армянин Лер Саркисор считается самым пожилым покорителем Эвереста. Он поднялся на знаменитую вершину в 60-летнем возрасте.

В 2005 году 66-летний Павел Резвой из Львова за 57 дней пересек Индийский океан на одновесельной лодке «Украина». Годом ранее пенсионер совершил гребной переход через Атлантику от Канарских островов до Барбадоса и далее – через Карибское море до Кубы и Ямайки. После этого он попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый пожилой покоритель водных стихий. Сегодня Павел Резвой – третий человек в мире, переплывший в одиночку два океана.

71-летний яхтсмен Минору Сайто в 2006-м стал самым пожилым путешественником, успешно совершившим одиночное кругосветное плавание, обновив тем самым свой же рекорд шестилетней давности. Тур, стартовавший и закончившийся в одном из портов центральной Японии, длился 244 дня. Это было уже седьмое подобное путешествие Минору Сайто вокруг земного шара.

В 2001 году первым космическим туристом и самым пожилым космонавтом стал 60-летний калифорнийский миллионер Деннис Тито.

Вим Хоф (Нидерланды) 16 марта 2000 года проплыл 57,5 метра подо льдом в озере в Финляндии. Температура воды была минус 6, но наш герой не пользовался специальным снаряжением, ограничившись теплыми рейтузами и гольфами. На рекорд у голландца ушла 1 минута 1 секунда.

Американец Гордон Кейтс по очереди поцеловал 11 самых ядовитых змей мира. 25 сентября 1999 года он подарил «смертельные поцелуи» 10 очковым кобрам и 1 королевской.

В 1900-м австриец Джоан Хьюлинджер прошел на руках 1400 километров. За 55 дней и 10 часов он преодолел расстояние от Вены до Парижа со средней скоростью 2,54 км/ч.

Вим Хоф (Нидерланды) 20 декабря 2000 года простоял в трубе, заполненной льдом, рекордное время – 60 минут 24 секунды. На нем были только плавки, а ноги не доставали до дна бассейна с водой. Хоф при помощи медитации, йоги и дыхательной техники способен регулировать температуру тела и поддерживать ее в норме даже в исключительном холоде.

5 633 раза выполнил упражнение на пресс аргентинец Гильермо Субиела в нью-йоркском клубе «Синерджи Фитнес» 5 октября 2002 года. На это ему понадобился час.

Большинство сдаются, когда до успеха остается один шаг. Они уходят с финишной прямой. Выходят из игры в последнюю минуту. В футе от победного приземления у них подкашиваются ноги.

*Росс Перо, миллиардер*

Столько же времени заняли 4656 приседаний у венгра Атиллы Хорвата. Он поставил этот рекорд 30 января 2002 года в зале Университета Дебрецена в Венгрии.

Мишель Фрост (Великобритания) 13 апреля 2008 года за 8 часов 25 минут преодолела на ходулях всю дистанцию Лондонского марафона «Флора».

24 офицера лондонской полиции пробежали этот же марафон в связке. Бегуны были соединены друг с другом при помощи пластиковых цепочек.

Англичанин Майлз Морсон и вовсе пробежал марафон в военной форме за 5 часов 11 минут 42 секунды.

Баскетболист Жан-Ив Каньямибва (Великобритания) за 4 часа 30 минут 29 секунд преодолел Лондонский марафон, ведя при этом баскетбольный мяч.

С преодолением 100-метровой дистанции связаны необычные рекорды. Осенью 2005 года был установлен мировой рекорд для спортсменов в возрасте... от 95 до 100 лет. 95-летний японец Кодзо Харагучи покорил дистанцию за 18,4 секунды. Бежал он в одиночестве, поскольку достойных соперников не нашлось.

В возрастной группе старше 100 лет мировой рекорд пока удерживает 101-летний южноафриканец Филипп Рабинович – 30,86 секунды. В 2004-м он улучшил результат австрийца Эрвина Яскульского на 5 секунд. Новым рекордсменом, возможно, скоро станет 105-летний китаец Го Цайжу – он уже преодолевал стометровку быстрее, но пока неофициально.

Абсолютное высшее мировое достижение в беге на 100 километров у мужчин принадлежит англичанину Дону Ритчи: 6 часов 10 минут 20 секунд. Оно было установлено в 1978 году на дорожке стадиона в Лондоне, и вот уже почти 30 лет его никто не может превзойти.

Рекорд на 100 километров по шоссе принадлежит японцу Такахино Сунада: 6 часов 13 минут 33 секунды. Этот результат он показал в 1998 году у себя на родине в Хоккайдо на национальном чемпионате в Лейк-Сарома. Высшее же европейское достижение на шоссе – у Жана Поля Прата (Бельгия): 6 часов 15 минут 30 секунд. Он установил его в 1989 году в бельгийском Торхауте.

Успех редко приходит с первого раза и без предварительных неудач. Настойчивость – вот качество, без которого невозможен настоящий большой успех. Проявляй настойчивость – и успех обязательно придет в твою жизнь! В завершении этой главы, наполненной вдохновляющими примерами, уместно упомянуть и о том, как настойчивость помогала людям войти в историю.

Адмирал Роберт Пири пытался достичь Северного полюса 7 раз. И только 8-я попытка увенчалась успехом!

Джеку Лондону отказывали более 300 раз, прежде чем напечатали его первый рассказ!

Вдохновляющие убеждения создают фундамент и базу для великих достижений в твоей жизни.

## Убираем негативные убеждения

Негативные убеждения – это наши враги, разрушающие нас изнутри. Посмотри на 40-летнего мужчину, весело вышагивающего в расстегнутой рубашке. Это не небрежность: рубашка не застегивается потому, что мешает живот. Но он ничуть не унывает, а на его лице читается: я самый привлекательный парень! И посмотри на красивую женщину того же возраста, которая полдня не может выйти из дому, поскольку считает, будто платье ей не идет. Если разобраться, окружающий мир не имеет к этому платью никакого отношения. Более того, ему до него и дела-то нет. А вот ощущение уверенности в себе (или наоборот), словно сигнал, излучается во все стороны. Иными словами, свои убеждения по поводу платья наша героиня придумала себе сама, и никто о них даже не догадывается.

Все, что вам следует для этого сделать, – это сфокусировать собственные мысли на цели и избавиться от убеждений, лишаящих вас сил.  
*Китайская мудрость*

А вот ее неуверенность окружающие четко улавливают. Поэтому так важно навести порядок в своем шкафу убеждений. Следует провести переоценку ценностей и все, что мешает, безжалостно убрать.

### **КАК ПЕРЕРАБОТАТЬ И ВЫБРОСИТЬ НА СВАЛКУ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ:**

1. Возьми лист бумаги и 10 минут записывай, не отрывая ручку от листа, все свои убеждения о себе и своих возможностях в жизни.

2. Выбери три самых ограничивающих убеждения и начинай «выбивать» из-под них ножки. Сомневайся в них, ищи доказательства тому, что это не так. Когда найдешь достаточно подтверждений, переходи к третьему пункту.

3. Создай вместо каждого негативного убеждения новое, позитивное, вдохновляющее. Эту замену подкрепи мощными ножками-доказательствами.

4. Начни действовать в соответствии с новыми вдохновляющими убеждениями. Распространяй их среди знакомых. Это лучший способ найти новые доказательства и укрепить свою веру в себя.

5. Читай биографии и истории про людей, добившихся успеха. Эти истории вселят в тебя силу и уверенность. Они помогут «вырастить» ножки-доказательства, что ты тоже можешь! Поучись хоть пару месяцев у прекрасных наставников. Как обидно будет упустить свой шанс, даже не попробовав. Если ты все еще не веришь в себя, перечитай главу «Зона комфорта» снова. Ты имеешь право на успех!

Итак, никто, кроме Бога, не знает, выиграешь ты или проиграешь. (Но даже из проигрыша ты можешь получить ценный урок для следующей победы.) Никто из окружающих не может знать, что ты сегодня не готов и оттого чувствуешь себя неуверенно. Это всего лишь электрохимические импульсы, которые ТЫ СОЗДАЕШЬ у себя в голове. Это – твои мысли. Их никто не в силах прочесть!

А вот твоя реакция на них становится всеобщим достоянием, потому что твое эмоциональное состояние чувствуют окружающие. Поэтому создавай у себя в голове образ себя – самого уверенного, верящего в успех! Ищи подтверждения этим убеждениям – и ты их найдешь. А после того как найдешь, получишь и результаты. Делай это! Do it!

**ВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ  
И УСПЕХ!  
БУДЕШЬ СИЛЬНЫМ**

## ДО 100 ЛЕТ!

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.) \_\_\_\_\_

**Обязательство на 7 дней по формуле «м100%М»:**

1. Я обязуюсь: минимум \_\_\_\_\_ 100% \_\_\_\_\_ МАКСИМУМ \_\_\_\_\_

2. Мой контролер: \_\_\_\_\_ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

2. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

3. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

5. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Формула расширения «зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму) \_\_\_\_\_

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)? \_\_\_\_\_

3. Почему это важно для тебя? \_\_\_\_\_

Число	День недели	«м100%М» Действие	Состояние «до»	Состояние «после»	Что понял и осознал

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ** хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

## Заповедь 7 Отдыхай. Играй. Веселись

*«Энтузиазм не может долго подхлестывать человека. Во всякой работе существуют естественные ритмы. Сравнительно долгое нарушение их приводит к надрыву, к депрессии».*

**Фазиль Искандер**

*«Из всех лекарств лучшее —  
отдых и воздержание».*

**Бенджамин Франклин**

*«Одна из несомненных и чистых радостей  
есть отдых после труда».*

**Иммануил Кант**

### Золотая середина

Да! Ты осилил эту книгу! Это – победа! Троекратное ура! Ты – один из самых уникальных, счастливых, удачливых людей в мире. Ты создаешь прочнейший фундамент для своих самых больших проектов.

Эта заповедь будет для тебя самой тяжелой. Ты любишь и умеешь работать, а вот времени на отдых тебе жаль.

Но посмотри вокруг: мир построен по принципу двойственности. Мужчина и женщина, день и ночь, добро и зло, плюс и минус... Тот, кто пробует обойтись без второй половины, подобен безумцу, отсекающему себе одну руку.

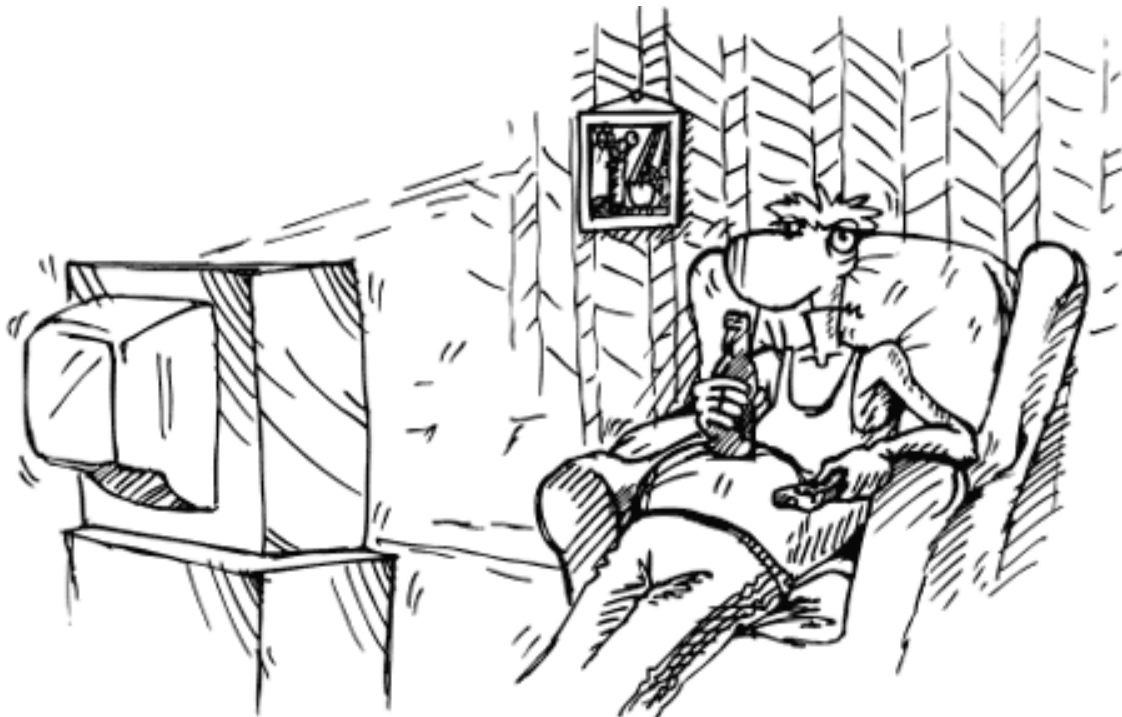
Лучшие работники больше других работают и лучше других отдыхают.  
*Том Хопкинс, признанный мировой авторитет по техникам и методам продаж.*

Идеальный способ жизни – во всем находить золотую середину. Полноценный отдых так же важен для энергии и здоровья, как движение, дыхание, питание и другие заповеди этой книги, которые ты уже начал соблюдать. Великий фокусник Гудини говорил, что совсем нетрудно вытащить кролика из цилиндра. Это может сделать каждый. Сложно его туда посадить. Отдых – своеобразное умение посадить кролика в шляпу.

Однако не спеши с друзьями на пиво или в ночной клуб. Да, такое времяпрепровождение принято называть отдыхом. Но если вдуматься – кем принято? Теми, кто зарабатывает на нем деньги. Поэтому ты должен ответить себе на вопрос: готов ли ты портить свое здоровье за свои же трудом заработанные деньги? Если нет, предлагаю тебе несколько вариантов полноценного отдыха. После которого ты почувствуешь кайф прыгуна с трамплина – сначала разгоняешься, а потом летишь, словно стрела. Отдыхай правильно – и ты будешь лететь к своим целям, а не ползти, как гусеница.

Чтобы хорошо работать, надо хорошо отдыхать. Один из самых древних народов в мире – евреи. Они умеют выживать и в любой стране занимать лидирующие позиции. Если сравнивать успехи этого народа с его численностью, становится понятно: у него есть чему поучиться. Одним из главных секретов выживания, энергичности и успешности евреев является умение отдыхать. 54 субботы и примерно 25 праздничных и полупраздничных дней –

одна из главных основ иудаизма. В году у них получается почти три месяца полного отдыха, когда запрещено даже думать про будничные дела. Как видишь, научиться отдыхать так же важно, как и научиться правильному дыханию. Переутомление – это то, что отбросит тебя на два шага назад тогда, когда ты с таким трудом сделал решающий первый.



**Вот что пишет об отдыхе Адам Джексон,  
писатель, мотивационный спикер:**

«Отдых омолаживает тело, разум и дух, важен для физического и психического здоровья, снижает на пятьдесят процентов потребность нашего организма в кислороде, уменьшает сердечную нагрузку на тридцать процентов, снижает повышенное кровяное давление, улучшает кратковременную и долговременную память.

Для этого надо делать регулярные короткие перерывы во время рабочего дня. Воспользоваться формулой для того, чтобы прекратить беспокоиться. Посвятить один день недели полному отдыху. Заниматься дыхательными упражнениями – это особенно важно тогда, когда чувствуешь нервозность или находишься в состоянии стресса».

## Признаки переутомления

Дополним свой список «врагов, которых надо знать в лицо». Первые признаки переутомления особенно важно распознать, чтобы вовремя принять меры. Рассмотрим их на примерах спортсменов и риелторов. В первом случае мы имеем дело с физической истощенностью, во втором – с эмоциональной (стресс).

Если спортивную тренировку построить неправильно и ошибочно рассчитать нагрузку, у спортсмена ухудшается самочувствие и работоспособность, развиваются различные пред- и постпатологические состояния. Организм попросту не успевает восстановиться. Симптомы переутомления таковы: чувство усталости после нагрузки долго не проходит, самочувствие ухудшается, а настроение напоминает маятник. При этом спортивная работоспособность может остаться практически неизменной либо снизиться незначительно. Однако затруднение в образовании новых двигательных навыков, решении сложных тактических задач становится заметным, появляется технический брак. Объективно можно определить снижение силовых показателей, ухудшение координации, реакции на нагрузку (удлинение периода восстановления).

Об эмоциональном переутомлении красноречиво пишут в статье «Стрессы в работе агента по недвижимости» (журнал «Риелтор»): «Стрессовые ситуации в работе риелтора – закономерность, с которой сталкиваются все без исключения. Необходимо помнить, что любой стресс, несмотря на характер эмоциональной окраски, губителен для человека. Грубо говоря, «разрыв сердца» может произойти и после грандиозного провала, и вследствие успешно завершённой операции. Поэтому важно знать, как сохранить равновесие в конфликтной ситуации и стабилизировать нервную систему, неизбежно страдающую от регулярных взлетов и падений.

Отдых необходим. Я могу сделать годовую порцию работы за девять месяцев, но не за двенадцать.

*Джон Пирпонт Морган*

Самым ценным средством в борьбе со стрессом является отдых. Звучит банально, но в эпоху денежно-карьерных ценностей многие просто разучились хорошо отдыхать. Расслабление по схеме «девочки – шампанское – казино» – самый верный способ подчеркнуть значимость стресса и запихнуть его еще глубже – «до лучших insultных времен».

Отдохнуть по-настоящему помогает природа, купание, прогулки в лесу, любимые увлечения, не связанные с износом организма. Помните: в здоровом теле – здоровый дух, не поддающийся обидам, разочарованиям и стрессам».

## Как правильно отдыхать

От неправильного отдыха вреда не меньше, чем от переутомления. Более того, после такого отдыха легко заработать самый настоящий стресс. Вот несколько возможных сценариев развития постотпускного стресса.

### Сценарий 1 Встреча Нового года

Черeda праздничных застолий, фонтаны шампанского, опасные шутки с бенгальскими огнями и исполнением караоке... Нормальный новогодний набор – до 9 января включительно.

**ПОСЛЕДСТВИЯ.** Газированная вода вызывает судорожные подергивания кадыка, голова раскалывается на тысячу маленьких кусочков, а любая мысль о работе повергает в ужас.

**ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ.** Ты страдаешь от банального похмелья. Для поднятия настроения и развития позитивного взгляда на мир подумай о том, что в аналогичном состоянии сейчас находится большая часть прогрессивного человечества. Возможно, даже твой начальник.

### Сценарий 2 Поездка за границу

Ты перепробовал все национальные блюда, сфотографировался у водопада и купил пару фарфоровых колокольчиков.

**ПОСЛЕДСТВИЯ.** Смена поясов дает о себе знать: хочется спать сутки напролет и не хочется работать. Ощущение дискомфорта в области поджелудочной железы. Язык обложен так, что практически не ворочается.

**ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ.** Оставляй пару дней в конце отпуска на акклиматизацию. По наблюдениям врачей, резкая смена часовых поясов может стать причиной самого настоящего стресса. Чем мучиться у всех на виду, лучше отоспаться пару суток дома и спокойно настроиться на рабочий лад. Не забывай побольше гулять и правильно питаться.

### Сценарий 3 За отпуск закончить все дела

Это значит: сделать ремонт в прихожей, сходить в центр планирования семьи, отогнать машину на диагностику, прочесть все книги Акунина, постричь собаку и сгонять на пару дней в Ялту.

**ПОСЛЕДСТВИЯ.** Времени, конечно, не хватило. Зато усталости ты накопил больше, чем до отпуска.

**ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ.** Стараясь вместить в долгожданный отпуск все дела, спокойно и трезво оценивай свои возможности. Как правило, нереализованные планы вызывают чувство вины и ощущение неудовлетворенности. Вот почему важно, планируя отдых, не забывать о волшебной формуле «m100%M». Во время отпуска лучше сделать что-то одно, но самое важное. И сделать это хорошо. После чего ты успеешь отдохнуть и с чистой совестью вернуться к работе.

## **Сценарий 4**

### **Поездка на дачу**

Телефон с собой – на всякий случай. В конце концов, должен же ты знать, что на работе все в порядке.

**ПОСЛЕДСТВИЯ.** Отдых превратился в нескончаемый диалог. Ты даже не успел сходить в лес за грибами и ягодами! Тебе кажется, что лучшие годы проходят с телефонной трубкой возле уха. От этого на глаза наворачиваются слезы, а руки сами собой сжимаются в кулаки.

**ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ.** Если организм ждал отдыха, а ты ему в этом отказал, не удивляйся, получив в подарок стресс. Отдых – это отдых. В отпуске нужно отдыхать!

Итак, чего следует избегать в отпуске, ты уже понял. Теперь стоит поговорить о приятном – простых, действенных способах эффективного отдыха. Помни, что наша цель – за минимум времени и усилий получить максимальный результат.

## Упражнения для снятия усталости

### **СФОРМУЛИРУЕМ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТДЫХА:**

1. Полное переключение от основной деятельности.
2. Получение максимального удовольствия с минимальным вредом. Иными словами, о вредных привычках надо забыть. Вместо водки – мороженое, вместо клубов – тренинги и т. д.
3. Заблаговременное планирование отдыха и отношение к нему как к проекту.
4. Освобождение от работы каждого седьмого дня недели.
5. Продолжительность ежегодного отпуска должна быть не менее двух недель. Часть его стоит посвящать переоценке ценностей.

### **СПОСОБЫ ГАРАНТИРОВАННО СНЯТЬ СТРЕСС И УСТАЛОСТЬ:**

1. Хорошенько выспись. Отключи будильник и спи столько, сколько понадобится, чтобы дать организму восстановиться.
2. Отключи телефон, не подходи к компьютеру и телевизору.
3. Купи самую вкусную и полезную еду. С удовольствием приготовь ее для близких.
4. Побудь в одиночестве на природе несколько часов. Без телефона!
5. Прочти книгу о смысле жизни. Переключись с материальной стороны мира на духовную.

Критерием правильно проведенного дня отдыха можно считать непреодолимое желание вернуться к привычной деятельности. Добейся того, чтобы рука сама тянулась к телефону и к компьютеру, а ноги – несли на работу. Тогда этого запала хватит на неделю. А там – ура! Вновь можно отдохнуть и получить удовольствие. Не откладывай счастье на потом. Получай его здесь и сейчас!

## Сон как главная составляющая отдыха

После выполнения простых упражнений из предыдущей главы ты наверняка уже почувствовал результаты. Твои ощущения можно сравнить с переживаниями юноши, впервые севшего за руль собственного авто. Прошел месяц, и он понял, что чувствует себя на водительском месте как рыба в воде. Однако тут неожиданно для него начинается самый опасный период.

Запомни: как только у тебя вырастает уровень энергетики, сразу захочется меньше спать. Ты ложишься все позже и позже, а встаешь все раньше и раньше. Поскольку теперь у тебя в арсенале много новых способов взбадривать себя, ты в течение дня используешь их один за другим. Увы, это вновь приводит нас к тому, с чего мы начали: к недостатку сна и нервному срыву!

Природа сна до сих пор толком не изучена. Однозначно сказать, зачем человеку нужен сон, очень сложно. Однако мы точно знаем, что нужен. Сколько часов сна необходимо для восстановления? Это зависит от индивидуальных особенностей. К слову, время, которого хватит лично тебе, можно и нужно уменьшить до минимума. С единственной оговоркой: надо делать это правильно. Прочитав главу, ты наведешь порядок и в этой сфере своей жизни так же, как сделал это в других сферах.

Полноценный сон чрезвычайно важен. Ведь в этом состоянии мы проводим третью часть своей жизни!

### **Система эффективного сна Ицхака Пинтосевича:**

Как можно сократить время сна и увеличить период активного бодрствования? Где найти несколько дополнительных часов для плодотворной работы и несколько активных лет для счастливой жизни? Как спать меньше, но при этом не чувствовать усталости и потерь энергии?

Вот уже более 20 лет я занимаюсь вопросами повышения энергетики и достижения высочайшего уровня личной производительности в жизни. Сначала я делал это потому, что был профессиональным спортсменом и жаждал ставить рекорды. Затем потому, что было интересно достичь уровня древних магов. Сейчас – потому, что это моя профессия, и я хочу быть в ней рекордсменом мира по количеству довольных учеников (поэтому напиши мне, пожалуйста, письмо о своих успехах после того, как ты начнешь применять мои методы).

При средней продолжительности жизни в 75 лет человек спит 25 лет (это из расчета 8 часов сна в сутки). А если ты будешь спать по 6 часов (при этом сохранив или увеличив производительность), то выиграешь более 6 лет бодрствования! Я искренне хочу подарить тебе эти 6 лет активной, энергичной жизни.



Для чего мы спим? Как я уже говорил, точно ответить на этот вопрос не может никто. Бывает, люди не спят по 10 лет и больше. Средняя норма сна для хорошего отдыха – 7–8 часов в сутки. В истории известны случаи, когда люди тратили на сон гораздо меньше времени. Наполеон спал 4 часа в сутки, Петр I, Шиллер, Гете и Бехтерев обходились 5 часами, а Эдисон и вовсе ограничивался 2–3 часами в сутки. Радикальнее всего решал вопрос Леонардо да Винчи. Он отменил ночной сон вообще! Зато каждые четыре часа ложился вздремнуть на 15 минут, тратя в итоге за сутки на сон 1,5 часа. При этом он прекрасно высыпался! Схожим образом решил проблему сна великий еврейский мудрец Виленский Гаон, который жил 200 лет назад в Вильно. Он спал четыре раза в сутки по 30 минут. Все эти люди доказывают, что сон нам не так уж и нужен. Вернее, мы можем получать все, что он дает, за значительно меньшее время, чем привычные 8 часов.

**КАК БЫ НИ РАЗНИЛИСЬ ВЗГЛЯДЫ УЧЕНЫХ НА СОН,  
ВСЕ ОНИ СХОДЯТСЯ ВО МНЕНИИ, ЧТО СОН НУЖЕН ДЛЯ:**

1. отдыха организма;
2. обработки и сохранения информации (мозг отфильтровывает ненужную информацию, поступившую за день, и запоминает полезную);
3. нормализации обменных процессов (недаром говорят, что во сне мы растем – в самом деле, именно в это время в организме высвобождается гормон роста, накапливаются питательные вещества и «ремонтируются» поврежденные ткани);
4. восстановления иммунитета.

**НАПОМИНАЮ:** наша с тобой задача – получить эти результаты за меньшее время. Как это сделать? Ты не поверишь, насколько это просто! Соблюдай несложные принципы и правила, которые я тебе предложу. Вперед в путь к продлению жизни! Это же такая радость – получить несколько дополнительных лет жизни и улучшить свое здоровье!

Обычная медицина лечит болезнь, а альтернативная медицина лечит больного. Мы будем создавать человека, который спит мало и при этом очень энергичен. Хочешь стать таким человеком? Приготовься внести поправки в привычный распорядок жизни.

**ЭФФЕКТИВНЫЙ СОН  
ПО СИСТЕМЕ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА  
ДЕЛИТСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ:**

1. Отход ко сну.
2. Сон.
3. Пробуждение.

## Как правильно ложиться спать

Первый секрет легкого пробуждения – правильно ложиться. Существуют две взаимоисключающие теории о времени отхода ко сну. Одна утверждает, что ложиться и вставать нужно всегда в одно и то же время. Вторая – ложиться спать нужно тогда, когда устал и сильно этого хочешь, а вставать – после того, как проспал положенное количество часов. По моему мнению, золотая середина находится между этими двумя утверждениями.

Вставать действительно нужно в одно и то же время, а вот ложиться – когда устал, но не позже определенной границы. Все в нашем мире взаимосвязано: сон – с физическим состоянием, физическое состояние – с умственной деятельностью и эмоциональным состоянием. Эта взаимосвязь влияет на отношения с людьми, а те, в свою очередь, – на все остальное.

С чем еще связан сон? Конечно же, с солнцем! У нашего организма есть фазы активные и пассивные. Они зависят от времени суток. Есть время для бодрствования и есть время, идеальное для сна. Например, некоторые специалисты утверждают, что после 5 часов утра сон беспокойен и неполноценен, бесполезен и даже вреден. Самое эффективное время для сна – с 22 до 24 часов. Именно эти часы следует использовать для отдыха, если тебе небезразлично твое здоровье. (К слову, некоторые люди, ложась вечером не позже 10 часов, просыпаются в 2 или 3 часа ночи совершенно выспавшимися!)

Восточная медицина выделяет три периода. Они длятся по 4 часа каждый и повторяются дважды в течение суток. Так, период «тяжести, покоя и влаги», который соответствует утру после восхода солнца, длится с 6 до 10 часов утра. На жизнедеятельности он отражается покоем и тяжестью. Если проснуться в этот период, то ощущение тяжести и инерции остается на весь день. А период с 2 до 6 часов утра характеризуется легкостью и свежестью. Если встанешь под конец этого временного отрезка, то весь день будешь чувствовать себя бодрым и полным сил. Рекомендую утренний подъем между 5 и 6 часами. Это не только легко (почти каждый человек непроизвольно просыпается в это время для утреннего туалета), но и полезно.

Главным синхронизатором внутриклеточных биоритмов является смена дня и ночи. Нарушение этих физиологических ритмов приводит к развитию патологических процессов, болезней и быстрому «сгоранию» организма. Например, употребленная на ночь белковая пища из-за отсутствия ферментов не переваривается до утра, а разлагается и «протухает» в кишечнике под воздействием многочисленных микроорганизмов. Так образуются ядовитые эндотоксины, отравляющее все тело. Расплата – ночные кошмары, тяжелое пробуждение, мышечная усталость, разбитость, гнилой неприятный запах изо рта и пр.

В темное время суток, когда отсутствует естественная подпитка от солнечного света, организм охлаждается. Большинство же ферментов активно при температуре 37—38 °С. Понижение температуры тела, соответственно, значительно ослабляет их активность и вызывает спазм сосудов. Эти два фактора ухудшают переваривание принятой ночью или на ночь пищи, а также затрудняют удаление продуктов метаболизма. В результате происходит сильнейшая зашлаковка организма.

### **Выводы:**

1. Не наедайся на ночь.
2. Ложись спать как можно ближе к заходу солнца, т. е. около 22.00. При этом ложиться нужно, когда почувствуешь, что сразу заснешь.
3. Вставать нужно всегда в одно и то же время, до восхода солнца.

### **Рекомендации по отходу ко сну:**

1. Перед сном очень хорошо сделать упражнение на полное расслабление тела. Говорят, что его выполнение в течение 15 минут заменяет 3 часа полноценного сна. Попробуй! Если

это для тебя сработает, сможешь вставать в 3 часа ночи и успевать сделать массу полезных вещей. Ночью прекрасно учится, пишется, читается. Только не перепутай: ложимся спать рано и рано встаем!

Предлагаю тебе два варианта этого волшебного упражнения. Во-первых, можешь использовать мою медитацию «Релакс». Во-вторых – попробовать следующую технику. Сильно сожми кисть правой руки в кулак и напряги всю руку. Что происходит при этом в твоих мышцах? При напряжении сдавливаются сосуды, и кровь временно уходит к внутренним органам. При расслаблении сосуды уже ничто не сдавливает, и под напором сердца они вновь наполняются кровью. Температура в конечностях чуть ниже, чем во внутренних органах. Следовательно, с притоком крови приходит по сосудам и тепло. Этот приток крови в расслабленные мышцы дает два ощущения – тяжести и тепла. Тяжесть – за счет дополнительного количества крови, тепло – за счет разницы температур внутренних органов и конечностей. Разница температур столь незначительна, что в обычном состоянии незаметна. Но в процессе тренировки отлично ощущается. Это и есть полное расслабление мышц.

**Под термином «расслабление» мы понимаем:**

1. отсутствие минимального напряжения в мышцах;
2. ощущение тепла;
3. ощущение тяжести.

При этом все три процесса проходят одновременно.

Чтобы лучше усвоить технику расслабления, на первых порах советую прочувствовать триаду в предложенной последовательности. Степень расслабления зависит от выраженности этих ощущений. Чем ярче и четче вы будете испытывать эти ощущения, тем больше степень вашего расслабления.

Полного расслабления не добиться без правильного дыхания. Ты обращал внимание на то, как ты дышишь перед тем, как поднять что-то тяжелое? Сначала ты делаешь глубокий вдох, задерживаешь дыхание, поднимаешь тяжесть, а уже потом выдыхаешь. Совершенно неосознанно ты используешь мобилизующий вид дыхания. А как мы зеваем перед сном? Сначала короткий неглубокий вдох, а затем длительный выдох (пауза), после чего следует спокойное дыхание. Таким дыханием организм вводит себя в спокойное состояние, поэтому оно называется успокаивающим.

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох, пауза длительностью в полвдоха, короткий, энергичный выдох. Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в 2 раза.

Успокаивающее дыхание – короткий неглубокий вдох, выдох длительностью в два вдоха, пауза в полвдоха. Это дыхание уменьшает частоту сердцебиения при волнении.

Учимся расслабляться с рук (правша – с правой, а левша – с левой). Последовательность действий такова: правая рука – левая рука – левая нога – правая нога – лицо. Мышцы лица расслабляются в следующем порядке: лоб – брови – веки – наружные уголки глаз – щеки (жевательные мышцы) – кончик языка (его видимая часть) – корень языка (глубоко внутри шеи) – передние мышцы шеи – затылок и задние мышцы шеи.

В какой позе лучше выполнять упражнение на расслабление? Первоначально занимаемся лежа – так легче достичь результата. А когда овладеешь этим способом досконально, учись заниматься сидя. Со временем условия занятий должны становиться более жесткими. Постепенно приучай себя к шуму, свету, отшлифовывай умение расслабляться в общественных местах (транспорте, кинотеатре) и в присутствии посторонних. (В этом случае, разумеется, позу подбираешь с учетом обстановки.)

Ложись на спину таким образом, чтобы голова была прямым продолжением туловища, но чуть приподнята. Не запрокидывай голову назад и не наклоняй сильно вперед. Руки сво-

бодно лежат вдоль туловища. Пальцы рук в естественном согнутом положении. Ладонная поверхность больше обращена книзу. Ноги – на ширине плеч.

После выполнения упражнения сразу же мысленно прокрути свой «образ-цель» (см. мою книгу «Действуй! 10 заповедей успеха»). Плавное погружение в глубокий, освежающий и эффективный сон тебе гарантировано. Если ты делаешь это упражнение днем, чтобы получить 15 минут полного отдыха, то после окончания сделай мобилизующее дыхание. Это поможет тебе быстро войти в рабочий ритм.

2. Теплый душ, смывающий усталость дня, может быть разделяющей процедурой между спокойным сном и энергичным днем.

3. Успокаивающий чай на травах пригодится тем, кому душ не помог успокоиться.

4. Список дел на завтра лучше делать до душа и чая. После того как ты его составил, про дела больше не думай. Все твои мысли должны быть сосредоточены на здоровье и достижении энергии для нового эффективного дня.

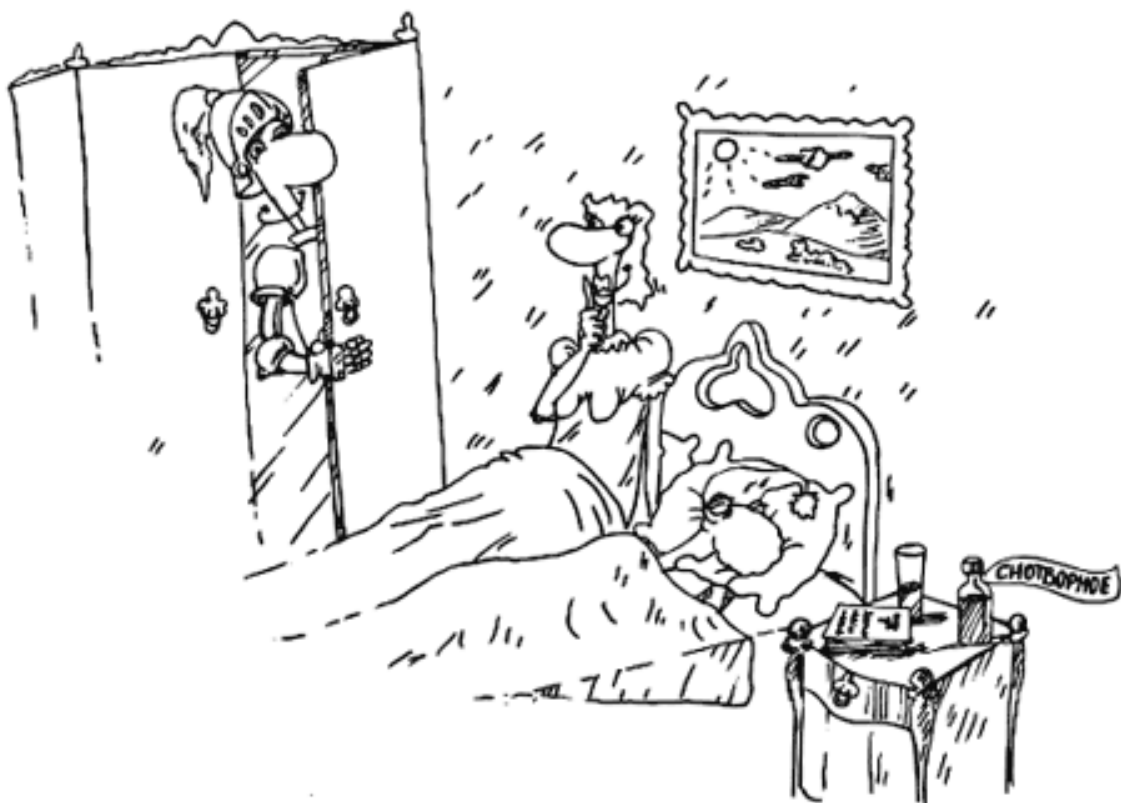
5. Создай себе правильные условия для сна. Спи в проветренном помещении, в удобной одежде и на достаточно жесткой кровати.

6. Сон должен быть без перерывов. Постарайся, чтобы в течение ночи тебя ничего не будило. Спокойный сон значительно лучше восстанавливает, чем сон с пробуждениями. 5–6 часов сна без перерыва равны 7–8 часам с пробуждениями.

7. Обязательно повторяй перед сном мантру: «Я лежу на кровати. Тело мое полностью расслаблено. Каждый звук расслабляет меня. Я слышу (перечисляешь все, что слышишь в эту минуту) и расслабляюсь все глубже. Мой сон будет глубоким и восстанавливающим. Завтра я встану в (скажи время) и буду чувствовать себя прекрасно, бодро и воодушевленно!»

Итак, расслабляйся, если хочешь хорошо выспаться.

Готовься ко сну, используя семь моих рекомендаций.



Следующая часть эффективного сна по системе Ицхака Пинтосевича – это сам сон. Если ты правильно подготовился ко сну, то и спать будешь отлично. Единственное, что я хотел бы добавить: держи возле кровати ручку и тетрадку для записи. Помни, что Менделе-

еву его таблица химических элементов приснилась. И конечно, он в этом не одинок: многим людям интересные идеи приходят именно во сне. Возможно, это случится и с тобой. Однако не ходи к толкователям снов, не читай сонники и никому не рассказывай о своих сновидениях. Тайные знания говорят, что «сон идет за толкованием». Иными словами, если какой-нибудь «умник» скажет, что этот сон к несчастью, оно вполне может случиться.

Что ж, у нас осталась только третья часть эффективного сна – пробуждение. Готовь сани летом, а телегу зимой, гласит народная мудрость. В нашем случае – готовь пробуждение с вечера.

## **ПРОЦЕСС ПРОБУЖДЕНИЯ Я РАЗДЕЛЯЮ НА НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ЭТАПОВ:**

### **1. Звонок будильника**

Когда же должен звучать звонок будильника? Повторю: если ты лег спать за несколько часов до полуночи и выполнил все мои рекомендации, то тебе хватит 5–6 часов сна. В любом случае советую вставать до восхода солнца. Оптимально просыпаться в одно и то же время. Например, в 5 или в 6 часов утра. Сам звонок может быть твоей любимой музыкой или традиционным «трезвоном». Главное, чтобы он вызывал приятные ассоциации. На всякий случай поставь будильник подальше от кровати. Лучше – на полпути в ванную. Если ты уже встал, нет смысла возвращаться в кровать, не так ли?

Когда твой организм войдет в ритм, надобность в будильнике отпадет сама собой. Тебе будет достаточно точно представить время, когда ты хочешь встать (помнишь вечернее самовнушение?) – и ты проснешься в указанный час. Стоит ли говорить, как это удобно? Еще это очень полезно, поскольку во время пробуждения открыты двери между сознанием и подсознанием. А значит, эти минуты идеально подходят для аффирмаций и визуализаций, которые могут повлиять на твою результативность больше, чем годы работы. Впрочем, чтобы достичь бесперебойной работы внутреннего будильника, нужна тренировка. Поэтому на первых порах не забывай: будильник на полпути к ванной и...

### **2. Первые мысли**

Те, кто проснулся без будильника и не рискует заснуть, еще минут десять могут полежать в кровати и визуализировать свои будущие успехи. Остальным рекомендую самовосхваления в индийском стиле с криками: «А! Да! Я могу! Я супермен (или супервумен)! Я настоящий герой!» Эти мысли – продуманные или произнесенные вслух (это зависит от того, где ты проснулся и кто рядом с тобой) – разбудят тебя и помогут получить удовольствие от этого очень полезного, но иногда не очень легкого процесса утреннего подъема.

### **3. Подъем и водные процедуры**

После тщательной чистки зубов и умывания советую обливание ледяной водой. Ты научился правильно обливаться в разделе, посвященном заповеди «Вода – основа жизни». Это великолепное начало дня. Обливание пробуждает, дает прекрасное настроение, подстегивает иммунитет и формирует позитивный взгляд на мир. В конце концов, что может испортить настроение после ведра ледяной воды, вылитого на голову?

Для тех, кому это пока не по зубам, рекомендую контрастный душ или просто душ. Очень неплохо промыть и помассировать уши. В ушах, между прочим, расположены биологически активные точки, стимулирующие все органы тела!

### **4. Зарядка**

Как бывший спортсмен и человек, посвятивший немало времени самосовершенствованию, я берусь утверждать: в здоровом теле действительно здоровый дух. Физическая нагрузка необходима для нормального функционирования нашего тела. Мы производим столько энергии, сколько нам необходимо. Если давать организму больше нагрузки, он будет производить больше энергии! Я за любой спорт. Особенно люблю бег, йогу, карате (любое

боевое искусство), плавание, упражнения с гантелями. Выбирай, что тебе по душе. Главное – чтобы каждый день минимум 15 минут ты выполнял физические упражнения.

### **5. Завтрак**

О том, что, когда и сколько стоит есть, мы подробно говорили в разделе, посвященном заповеди «Правильно питайся».

Удовольствие от жизни и работы – это **ОСНОВНОЙ** мотивирующий фактор при подъеме с кровати. Если встать с упадническими мыслями (мол, снова надо идти туда, где будет плохо), то создаваемый при этом отрицательный заряд будет преследовать тебя весь день. А потом он плавно перейдет в ночь, будет копиться и неизбежно вызовет расстройство сна и здоровья. Поэтому чрезвычайно важно разобраться со своими целями, мотивацией и планом жизни. В этом тебе поможет моя книга «Действуй! 10 заповедей успеха».

Все остальное – правильное и сбалансированное питание в нужное время и с нужным сочетанием продуктов, правильные нагрузки, балансирование умственного и физического труда – это лишь средства поднять общую «энергоемкость» организма. Другими словами, у тебя появится больше сил, больше возможностей сделать что-то. Но общее настроение от бесцельности существования и работы влияет на сон. Подсознание не хочет просыпаться, и заставить его сделать это очень трудно.

Когда есть за чем встать, когда понимаешь, что будет трудно, ты устанешь, но тебе это понравится, – вот тогда, даже при самом сложном графике, сон будет нормальным. Потому что подсознание не будет метаться в клетке, вызывая его расстройство.

Я могу точно сказать: люди, получающие удовольствие от того, что делают, практически никогда не имеют проблем со сном. Причем зачастую они спят очень мало. Но каждый раз с утра какая-то сила поднимает их с постели.

Найди свою цель, живи со страстью и воодушевлением и достигай **СВОИХ** целей!

## Управляй эмоциями. Живи в позитиве

Дорогой читатель, у тебя есть силы идти дальше после всего, что ты прочел в этой книге? Если ответ положительный, ты – системный, упорный, умный, счастливый человек, который добьется невероятных успехов в жизни!

Конечно, когда я спрашиваю тебя о силе, я не имею в виду физический ее аспект. Как раз в твоей физической выносливости я не сомневаюсь. Даже после выполнения только одной заповеди энергии и здоровья у тебя ее прибавилось. Я говорю о силе желания и мотивации.

Человек устроен так, что чем больше успехи, тем меньше у него мотивации двигаться дальше. Увы, для того чтобы мы начали какую-то деятельность (а улучшение здоровья и энергии – не исключение), все должно стать совсем плохо. Тогда сила страдания заставляет нас произнести решительное: «Все! Я должен изменить эту ситуацию!»

Смех улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, массирует органы живота и способствует работе кишечника. Смех стимулирует иммунную систему. Смех улучшает способность к концентрации и снимает психический стресс.

*Адам Джексон, писатель, мотивационный спикер*

И мы действуем. Через некоторое время все налаживается, причина страдать исчезает, и тогда... Что происходит тогда? Хрестоматийно: мы снова закуриваем (если до этого бросали), перестаем следить за фигурой (если до этого худели) и т. д. И лишь когда возвращаемся в форму худшую, нежели в тот первый критический раз, приходит мысль: «Я должен это изменить!» Однако теперь все осложняется подорванной верой в себя. В большинстве случаев мы трусливо опускаем руки.

Знакомая ситуация? Оставь ее в прошлом! Действуй по моим алгоритмам (расширение «зоны комфорта», сохранение позитивных изменений, «m100%M») и доводи улучшения до завершения. Иными словами, не прекращай работу над собой. Помни: предела совершенству нет.

В этой главе мы обучимся искусству радоваться, смеяться, любить, жить в позитиве и испытывать ТОЛЬКО позитивные эмоции. Поверь мне, это возможно!

Ответим на два важных вопроса: как возникают эмоции и как ими управлять?

Многие люди привыкли рассматривать себя как следствие, а окружающий мир – как причину. Это очень удобно: за все, что с нами случается, можно переложить вину на окружающих. Если обобщить этот подход к жизни, то он выражается словами: «обстоятельства управляют моей жизнью и мной».

На самом деле это не так. Любые обстоятельства (события), которые с нами происходят, – это последствия наших реакций на предыдущие события. А реакция человека определяется только одним фактором: какое объяснение он выбирает тому, что видит.

Мои реакции происходят во мне. В мыслях, в эмоциональной сфере. Мои реакции принадлежат только мне, и у меня всегда есть ВЫБОР, как реагировать. Потому что у меня всегда есть выбор, как объяснить себе тот или иной факт. События не имеют никакого другого значения, кроме того значения, которое мы им придаем! Например, ребенок (муж, жена, друг, премьер-министр) опять поступает не так, как мне хочется. У меня тысяча и один вариант поведения: я могу обидеться, прервать с ним всякие отношения, проигнорировать его и т. д. Последующие события будут следствием МОЕГО выбора объяснения тому, что происходит. У меня есть огромный выбор реакций, и только на мне полная ответственность, какую именно я выберу.

Когда ученик оправдывался и твердил, что не мог поступить иначе, мой учитель Рав Ицхак Зильбер обычно отвечал так: «А если бы тебе 40 000 долларов заплатили, чтобы ты смог? А если бы тебе руку отрубили за то, что не смог? Тогда бы ты как поступил?» Как правило, тут ученик осознает, что мог поступить иначе, просто ВЫБРАЛ не то, что следовало.

Каждому из нас знакомы эти попытки придать особый смысл словам и событиям. Людям свойственно читать между строк, трактовать тон, жесты и т. д. При этом мы склонны верить именно своей трактовке и пропускать мимо ушей все объяснения, что на деле имелось в виду совсем иное.

Повторю еще раз: НА НАС, И ТОЛЬКО НА НАС, ПОЛНАЯ, ТОТАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАШИ РЕАКЦИИ! А все происходящие события – последствия НАШИХ предыдущих реакций. Значит, наша жизнь – произведение наших собственных рук. Хочешь ты это принимать или нет – выбор за тобой.

Гуру современной психологии Стивен Кови в своем супербестселлере «7 навыков высокоэффективных людей» делит людей на реактивных и проактивных. Быть проактивным – это первый и самый важный навык высокоэффективных людей.

Что это значит? К примеру, человек выходит утром из дома в прекрасном настроении. Его цель – прожить день полезно и приятно. У него имеется план, который он составил накануне. Но тут начинается дождь. Какая реакция будет у нашего героя? Если он проактивен, он попросту неотреагирует на такую мелочь, как дождь. У него есть своя программа, и сбить его с пути трудно. Он реагирует только на свои внутренние решения и идет по жизни, как ледокол. Он не позволит безнаказанно жать на свои «кнопки» и «дергать» за веревочки своего настроения.

Проактивный человек сам управляет своей жизнью и своим внутренним миром. Отчего приобретает силу и уважение в глазах окружающих. Реактивный же, напротив, реагирует на внешние обстоятельства первой попавшейся, автоматической реакцией. И дождь вполне может вынудить его отказаться от планов и впасть в хандру до вечера.

К слову, на родителях лежит огромная ответственность не только за свое поведение. Малыш учится моделировать свое поведение, глядя на взрослых, в первую очередь на родителей. Поэтому каждая ошибка мамы или папы будет размножена на целую жизнь повторений в ребенке.

Как-то я был в гостях и увидел очень симпатичного четырехлетнего мальчика. Он был аккуратно причесан, одет в чистенький костюмчик и галстук. Во время игры с другими детьми он вдруг закричал страшным голосом: «Я тебя, скотина, сейчас убью!» Невозможно было поверить, что эти грязные слова слетели со столь ангельских уст. Но, посмотрев на маму ребенка, я понял, почему это стало возможным.

Замечательно, скажешь ты. И как мне научиться выбирать правильную реакцию? Я тоже хочу быть проактивным человеком, который создает свое поведение независимо от внешних раздражителей!

Для этого существует «Система управления эмоциональными состояниями Ицхака Пинтосевича «Три рычага». Эта система разработана на базе технологий НЛП и идей Г. И. Гурджиева.

Чтобы научиться управлять своим эмоциональным состоянием, нужно знать, как приходят эмоции. Человек состоит из трех центров – интеллектуального (ум, интеллект, мышление), эмоционального (эмоции, настроение, сердце) и физического (тело, инстинкты, рефлексy).



Интеллектуальный и физический центры находятся под непосредственным волевым управлением человека. Ты можешь подумать о прошлом и тут же перенестись в настоящее. Вспомнить анекдот или любимую песню. Фильм, который недавно смотрел.

Управлять мыслями легко! При этом ты можешь не только фокусировать свое внимание на различных аспектах реальности, но и придавать им любое значение.

Здесь уместно будет рассказать тебе занимательнейшую историю про белого коня.

#### **История про белого коня**

Жил-был в одной деревне старик. Был он очень беден. Но завидовали ему даже императоры, потому что был у него прекрасный белый конь. Однажды утром, зайдя в конюшню, старик не обнаружил в стойле коня. Собралась вся деревня и сказала хором: «Ты – глупец! Было ясно как белый день, что однажды коня украдут! При твоей-то бедности – и хранить такую драгоценность! Лучше бы ты продал его. Ты мог бы получить любые деньги, какие бы ни запросил: на то они и императоры, чтобы платить любую цену. А где теперь твой конь? Какое несчастье!»

На что старик ответил: «Не увлекайтесь! Скажите просто, что коня нет в стойле. Это – факт, все остальное – значения, которыми каждый наполняет факты. Счастье, несчастье... Откуда вам это знать?»

Люди сказали: «Мы, конечно, не философы. Но и не дураки. Конь твой украден, что, конечно же, несчастье!»

Старик стоял на своем: «Как хотите! Я буду придерживаться такого факта, что раз стойло пусто, то коня там нет. Счастье это или несчастье, я не знаю, потому что это всего лишь маленький эпизод. А кто знает, что будет потом?»

Люди смеялись. Они решили, что старик от несчастья просто сошел с ума. Но через две недели конь неожиданно вернулся. Как оказалось, его никто не крал. Он просто сбежал в лес. И вернулся конь не один, а привел с собой дюжину диких лошадей.

И снова собрались люди и сказали: «Да, старик, ты был прав! Это мы – глупцы! Твой конь и впрямь счастье. Прости милосердно нашу глупость!»

Старик ответил: «Да что вы! Вернулся конь. Лошадей привел. И что? Не судите! Счастье, несчастье – кто знает? И это лишь маленький эпизод.

Вы прочли лишь одну страницу книги, разве можно судить обо всей книге? Это – факт, все остальное – значения, которыми каждый наполняет факты. А вы судите обо всем целом. Счастье, несчастье – зачем судить, никто этого не знает...»

И на сей раз не стали люди возражать старику. Вдруг он прав? Поэтому они промолчали, хотя в глубине души считали, что это же самое прекрасное и сказочное счастье – двенадцать лошадей пришли с конем! Да стоит только захотеть – и все они превратятся в немыслимые богатства!

У старика был молодой сын. Он начал объезжать диких лошадей. Не прошло и недели, как он упал с лошади и сломал ногу. И снова собрались люди, а люди везде одинаковы, и снова начали судить. Они сказали: «Да, старик, ты снова прав оказался. Это – несчастье. Единственный сын – и ногу сломал! Хоть одна была опора тебе в старости, а теперь?! Ты же еще больше обеднеешь!»

А старик ответил: «Ну вот! Опять суждения! Зачем вы так торопитесь? Скажите просто: сын сломал ногу! Счастье, несчастье – кто знает?! Это – факт, что он сломал ногу. Все же остальное – значения, которыми каждый наполняет факты».

И так случилось, что вскоре на страну напал враг, началась война, и все молодые люди деревни были призваны в армию. И только сын старика остался дома: он не мог ходить, бедный калека. И снова собрались люди, они кричали и плакали: из каждого дома ушел сын или несколько сыновей, и надежды на то, что они вернуться, не было.

Вся деревня стонала. И пришли люди к старику и сказали ему: «Прости нас, старик! Бог видит, что ты прав – благословением было падение твоего сына с лошади. Хоть и калека, да с тобой сын твой! Наши же дети ушли навсегда! Он-то жив. Может, еще и ходить начнет понемногу. Лучше быть хромым, да живым!»

И ответил старик: «Нет, с вами невозможно! Люди! Вы снова за свое? Судите, судите, судите! Да кто знает?! Ваших детей насильно забрали в армию, а мой сын остался со мной. Но никто не знает – благословение это или несчастье. И никто никогда не узнает. Один Бог ведает! Это – факт, все же остальное – значения, которыми каждый наполняет факты».



Физический центр тоже находится под контролем у человека. Ты можешь встать или сесть, можешь улыбнуться и закрыть глаза, расправить плечи и, вдохнув воздух полной грудью, задержать его на некоторое время.

Эмоциональный же центр не находится под прямым волевым контролем человека. Ты не можешь моментально изменить свое эмоциональное состояние, просто отдав себе приказ. Чувства будут обуревать тебя, если ты не обучишься системе «Три рычага».

Секрет заключается в управлении эмоциями через интеллектуальный и физический центры. Для того чтобы управлять эмоциями, нужно научиться управлять мыслями и мышцами тела. А это очень легко! Например, эмоциональное состояние радости возникает, когда человек думает о приятных для него вещах и событиях. Когда мы радуемся, мы улыбаемся, мышцы наши расслаблены. Состояние радости на уровне условных рефлексов соединено с улыбкой. Связь работает в две стороны. Когда нам весело – мы смеемся, но и когда мы смеемся, нам становится весело!

## Рычаг 1

### Это фокусировка на радостных событиях в вашей жизни

С его помощью можно управлять своим настроением. Вспомни все лучшее, что радует тебя сегодня. Вспомни все свои удачи и радостные мгновения за последний месяц. Думай сосредоточенно, представляя во всех деталях.

**Ответ на вопросы:**

1. Что тебя особенно радует в твоей нынешней жизни?
2. Кого ты любишь?
3. Каковы твои последние успехи и достижения?
4. Кто любит тебя?
5. Что радостного было в последнее время?

## **Рычаг 2**

### **Это положение тела, соответствующее радости**

**Сделай следующие простые действия:**

1. Расправь плечи.
2. Улыбнись широкой улыбкой.
3. Начни быстро двигаться и говорить веселым голосом.

Делай это несколько минут, продолжая думать о радостных событиях и представляя их в ярких красках.

## **Рычаг 3**

### **Это слова, которые мы используем, и тон голоса, которым мы их произносим**

Скажи себе: «Я – герой!», «Все будет прекрасно!», «Я – счастливый человек, и мне повезет!», «У меня прекрасное настроение, и оно становится все лучше и лучше!» Тон голоса, слова и выражения связаны в подсознании с определенным эмоциональным состоянием. Управляя своими словами, мы влияем на настроение.

Нужно убрать из своего лексикона негативные, злобные, грязные слова – и негативные эмоции и обстоятельства уйдут из твоей жизни. Один мой знакомый всем событиям в своей жизни придает глубокий изотерический смысл. Все, что с ним происходит, он растолковывает как знак свыше: «К деньгам!» Надо заметить, что у него всегда прекрасное настроение. Более того, он настраивает себя на получение денег – и он их получает! Помнишь чудесные слова: «Как вы яхту назовете, так она и поплывет!»?

Итак, подведем итог. Когда ты чувствуешь, что обстоятельства вызывают у тебя нежелательную реакцию (а негативные реакции приносят человеку больше вреда, чем вызывающие их обстоятельства), нужно задействовать систему «Три рычага». Но сначала переведи себя в нейтральное состояние.

Для этого сосредоточь внимание на своем дыхании, замедли его, задерживая после глубокого, медленного вдоха на несколько секунд. Когда ты успокоишься, включай «Три рычага». Вспомни хорошее, прими радостное положение тела и начни говорить себе приятные слова. Если ты будешь делать это, то возьмешь свое настроение под свой контроль и не позволишь превратить себя в марионетку в руках других людей или своих стереотипов мышления.

### **УПРАЖНЕНИЕ**

#### **НА РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВА:**

На протяжении трех недель каждому событию, которое тебя расстраивает, давай по три возможных объяснения. Останавливайся на том, которое тебе более приятно.

Три недели говори с собой самым сексуальным тоном. Особенно в минуты, когда злишься или ругаешь себя.

Всякий раз, когда у тебя случается что-то неприятное, говори: «Зато у меня... (и добавляй, что приятное происходит в твоей жизни сейчас). На каждый неприятный факт вспоминай по три приятных.

Таким образом ты превратишь свою жизнь в отдых. В этом состоянии ты сможешь работать намного эффективнее, а люди будут к тебе тянуться. Улыбающиеся, счастливые женщины и мужчины притягивают к себе позитивные события.

Хочу привести отрывок из письма одной девушки, которая прошла мой тренинг «Путь бабочки». На этом тренинге происходят настоящие чудеса. Приобрести новый формат мышления, родиться заново, начать жить, сбросить тяжесть прожитых лет – так можно описать состояние после занятий. Вот письмо:

Ицхак, здравствуйте!

Мне так хочется поделиться тем, что со мной происходит! И чтобы это был человек, который поймет, о чем я. Надеюсь, Вам моя история интересна.

Вчера моя подруга назвала меня апельсином – сочная, полна энергии, оранжевая. Такой образ я примерила на себя впервые, и он мне безумно понравился. Но это не то, чем я хотела поделиться. Все намного круче!

Решила применить на практике технику «м100% М» – общаться минимум с одним незнакомым человеком в день, максимум не очертила. Иду по парку, никого не трогаю, ни с кем не говорю. Просто иду, улыбаюсь, наслаждаюсь прекрасным днем, наблюдаю за детками, рисующими на асфальте, получающими подарки за это. Слева – художники картины продают.

А так как мне искусство близко и сама я рисовала немного, бегло смотрю на разноцветные полотна. Что-то понравилось, подхожу ближе и слышу: «Девушка, посмотрите на эти картины». Смотрю, одна понравилась. Тут их (художников) собралось трое. Интересуюсь, сколько стоят. Один отвечает: «Вот эта 500 рублей, эта – 800. Вам какую?» Я, конечно же, сострить тоже не промах, отвечаю: «Мне ту, что за 800, подороже».

Он снимает ее с мольберта и протягивает мне. Я думаю, что это развод. Там только рама рублей на тысячу. Художник, преданно смотря в глаза, еще раз повторяет: «800». Спрашиваю: «Почему такая стоимость?» Он: «Только для вас!» Я в шоке протягиваю ему 800 рублей, забираю картину и иду...

Я, наверное, тогда выглядела как одна огромная улыбка. В течение 10 минут полпарка знало о моей радости, потому что люди просто подходили и начинали задавать вопросы, говорить со мной.

Друзья решили проверить, сколько же стоят картины на самом деле. Поехали к тому художнику и получили ответ: минимум 1500. Такое впечатление, что это был голливудский фильм – вокруг меня постоянное движение. А потом я организовала акт «поднятия настроения окружающим» – купила кучу мороженого и раздавала всем, кто попадался на глаза.

Мораль «сей басни» такова: я так переполнена любовью к людям, что они ко мне тянутся. Незнакомые люди!

Вы – волшебник!!! Спасибо!

Я мыслю сейчас в ином ключе – это потрясающе!

P. S. Это всего лишь маленькая частичка моей трансформации.

## **РЕЗЮМЕ:**

1. Отдыхать и радоваться жизни – необходимое условие результативности и эффективности.

2. Чтобы отдыхать, надо выделять на это специальные дни и готовиться к ним как к важным бизнес-проектам. Это не отдых – это часть успеха!

3. Чтобы радоваться жизни, надо действовать по системе «Три рычага» – фокусироваться на вдохновляющих событиях, управлять телом и говорить вдохновляющие, радостные слова.

## ОТДЫХАЙ ПРАВИЛЬНО, ИЗЛУЧАЙ ПОЗИТИВ, И ТЫ ДОБЬЕШЬСЯ МНОГОГО!

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.) \_\_\_\_\_

**Обязательство на 7 дней по формуле «м100%M»:**

1. Я обязуюсь: минимум \_\_\_\_\_ 100% \_\_\_\_\_ МАКСИМУМ \_\_\_\_\_

2. Мой контролер: \_\_\_\_\_ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

2. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

3. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

5. Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Реакция \_\_\_\_\_

4. Формула расширения «зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму) \_\_\_\_\_

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)? \_\_\_\_\_

3. Почему это важно для тебя? \_\_\_\_\_

Число	День недели	«м100%M»	Действие	Состояние «до»	Состояние «после»	Что понял и осознал

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ** хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

## Заключение

Я трижды писал слово «заключение» и стирал его. Такое вот чуждое мне слово. Оно закрывает, ограничивает. А ведь это так прекрасно – жить без рамок. Гибко и легко. Это возможно только после длительной подготовки. Например, танец-импровизация будет очень красивым, если его станцует подготовленный танцор.

Жить без рамок можно, лишь достигнув гармонии. А та, в свою очередь, приходит после кропотливой, ежедневной работы. Зато потом ты можешь с полной уверенностью и кайфом отпустить тормоза. Положившись на свое подсознание, на Бога и на счастливые ожидания от будущего, смело играй в игры, которые предлагает тебе жизнь. А если того, чем могут порадовать окружающие, тебе мало, придумывай собственную игру!

Есть только миг между прошлым и будущим. Именно он называется жизнь.

*Песня из кинофильма «Земля Санникова»*

Я уверен, что ты, дорогой читатель, попробовал все принципы энергии и здоровья, изложенные в этой книге. Они работают! Помни об одном: никто не может делать зарядку за тебя! Как только ты перестаешь делать упражнения, запускается процесс разрушения. Жизнь происходит здесь и сейчас. Неважно, что вчера ты был олимпийским чемпионом. «Вчера» существует только в твоём воспоминании. В реальности его нет.

Этот миг и то, что ждет тебя в будущем, создаешь ты и только ты. Это единственное твоё реальное достояние. Даже знание о твоей собственности ты создаешь в своём восприятии. Когда ты спишь, ты не знаешь, что у тебя есть собственность, а когда ты умираешь, твоё сознание, которое может остаться жить, в ней абсолютно не нуждается.

Создавай свою реальность, используя 7 заповедей энергии и здоровья, 10 заповедей успеха и, конечно, Божественные заповеди. Делай это! Do it!

**ТОЛЬКО ВСЕ ВМЕСТЕ ЭТО ГАРАНТИРУЕТ ТЕБЕ СЧАСТЛИВУЮ, ЗДОРОВУЮ, ДОЛГУЮ, РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ, ЭФФЕКТИВНУЮ, НАПОЛНЕННУЮ ЯРКИМИ СОБЫТИЯМИ ЖИЗНЬ!**