

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Первый шаг. Сделай выбор.....	7
Второй шаг. Начни любить себя.....	11
Третий шаг. Избавься от самого тяжелого груза, мешающего легко идти по жизни.....	15
Четвертый шаг. Начни жить здесь и сейчас.....	21
Пятый шаг. Научись расслабляться.....	26
Шестой шаг. Покончи с ленью	30
Седьмой шаг. Научись управлять своими мыслями, концентрироваться и не уставать.....	34
Восьмой шаг. Стань осознанным и начни избавляться от комплексов, ненужных и вредных привычек и черт характера.....	41
Девятый шаг. Проверь и отсортируй желания и цели.....	46
<i>Первый привал.</i> Поговорим об изменении прошлого.....	51
Десятый шаг. Научись не использовать негативные мысли, слова и выражения.....	57
Одиннадцатый шаг. Научись визуализировать и образно мыслить	62
Двенадцатый шаг. Научись с помощью визуализации формировать заказ Мирозданию на материализацию желания.....	70
<i>Второй привал.</i> Поговорим о сознании и восприятии.....	73
Тринадцатый шаг. Очисти подсознание от мусора, сотри, удали ненужные, негативные программы.....	80
Четырнадцатый шаг. Научись медитировать.....	85
<i>Третий привал.</i> Поговорим о позитивном мышлении.....	90
Пятнадцатый шаг. Закрепи комплекс позитивного мышление в подсознании.....	98
Шестнадцатый шаг. Наладь контакт со своим Высшим «Я», продолжай развивать интуицию.....	118
<i>Четвертый привал.</i> Поговорим о вере, религиозности, религии и духовности....	125
Семнадцатый шаг. Сформируй сбалансированную самооценку.....	130
<i>Пятый привал.</i> Жить без болезней надо и возможно!.....	138
Восемнадцатый шаг. Избавься от болезней.....	141
Девятнадцатый шаг. Научись устранять нежелательные иллюзии.....	164
Двадцатый шаг. Если хочешь, научись внедрять в матрицу свои создания.....	173
<i>Последний привал.</i> Поговорим о магии и главных Законах Реальности.....	177
Отзывы посетителей курса, семинаров и сайта.....	186

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель, если у вас в руках эта книга, значит что-то не всё в порядке в жизни. Значит, вы ищите путь, который сможет всё изменить в лучшую сторону.

Курс, представленный здесь, как раз предназначен для того, чтобы подсказать вам этот путь, и не только подсказать, но и провести по нему.

А другими словами, вам представляются инструкции по изготовлению своей собственной волшебной палочки, исполняющей все ваши добрые желания.

Курс в течение многих лет апробирован и даёт прекрасные результаты. Он адаптирован, приспособлен к бешеному ритму наших дней, к современному мышлению и лишен философских рассуждений и восточных заумностей. Он прямое руководство к действию.

Не все упражнения-техники придуманы мной. Но со временем были отобраны самые эффективные и не сложные. Огромная благодарность всем тем, кто придумывал, публиковал свои упражнения и техники.

Очередность материала, выполнения техник и упражнений определена опытным путем как способствующая наиболее быстрому продвижению вперед.

Тем, кто занимался чем-то похожим из предложенного в этой книге и не достиг результатов, задам несколько вопросов. Как вы думаете, человек научившийся только бить одной ногой по мячу определенным образом, пусть даже уникальным, но не умеющий бегать, прыгать, отдавать и получать пас, не выучивший правил игры, станет футболистом? А человек, сходивший пару раз в спортзал, сможет сбросить лишний вес и укрепить мышцы? Это я к тому, что невозможно достичь желаемого результата, заполняя голову информацией, но ничего не делая или бросая делать в начале или, что чаще бывает, на полпути. Так, может, стоит начать заново и дойти до конца? А вы лично, что постоянно используете из того, что знаете о саморазвитии?

Занимаясь по предложенной методике, вы научитесь видеть себя и свою жизнь совершенно другими глазами, не нарушать Законы энергоинформационного обмена, а значит не вредить себе и другим, и достигать своих целей быстрее и проще.

Занятие по методике курса делает **из человека Хозяина соей судьбы, Хозяина своей жизни**, способного абсолютно всё изменить в лучшую сторону. Уже всеми признанно, что у человека кроме тела есть душа и дух. В моем понимании тело это сосуд для ума, души и духа. Тело находится в четырехмерном измерении (четвертое – линейное время), душа – это бессмертная частица нашего божественного Высшего, обитающего в космической многомерности, а дух есть движущая сила, претворяющая в жизнь наши намерения. Кстати, сила воли есть одно из проявлений духа.

Занимающийся согласно рекомендациям курса развивает и укрепляет тело, душу и дух. Известная поговорка «в здоровом теле здоровый дух» правильная, но ее нужно дополнить «здоровый дух укрепляет тело, а душа поет, если тело – здоровое, дух – сильный, и дарует новые возможности». Развивая одно, развиваешь другое, а развивая и то, и другое, и третье одновременно – всё многократно усиливаешь. Поэтому курс получился комплексным, он приводит быстрее к ощутимым результатам, чем менее комплексные курсы.

*Дорогой читатель, перед началом занятий давайте договоримся. Мы попутчики. Только пока что я знаю дорогу, а вы нет. Я указываю дорогу, но вы **идёте сами!** Если понадобится, я подожду, но силы встать и продолжать идти вы должны найти в себе сами. А коль мы попутчики, то давайте перейдем на **ты**. Это ведь проще, да и с человеком, с которым на «ты», легче поделиться самым сокровенным. Так что без обид. Договорились? Об обидах, этих камнях, привязанных к нашим ногам и тянущих нас ко дну, обязательно поговорим позже. Если что-то будет непонятно, задавайте вопросы на сайте «Путь к Разуму и Силе». Ведь лучше разобраться и идти дальше, чем всё бросить, не достигнув желаемых результатов, а потом мучиться ещё и от сомнений.*

И ещё, хорошо было бы перед началом занятий хотя бы месяц перестать обращать внимание на так называемое общественное мнение. Как можно меньше смотреть телевизор и слушать радио, не ходить в кино, не читать газеты и журналы, пропускать мимо ушей жизненные советы и наставления на «путь истинный» начальника, коллег, знакомых, родственников и даже совсем близких людей. Таким образом ты перестанешь отдавать свою энергию Системе, начнешь частично разломаться и мыслить более-менее адекватно. Дальнейшие занятия завершат этот процесс, сделав из нынешнего тебя-биоробота – Человека. Если ты удивился и/или возмущен, что я назвал тебя биороботом, то это есть лишнее подтверждение необходимости заниматься!

Данный курс приведет тебя *шаг за шагом* к изменению твоих взглядов на себя и окружающий мир. Ты приобретешь личную Силу, достаточную, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону и творить чудеса. Курс направлен на улучшение всех аспектов жизни человека. Это и здоровье, и материальное благополучие, и взаимоотношения с людьми, и исполнение желаний, и выбор правильных решений и желаний, и многое другое. Он универсален не потому, что я хочу удовлетворить как можно больше желающих измениться и приобрести новые качества, а потому, что, развивая одно качество (например, умение зарабатывать большие деньги), кардинально улучшить свою жизнь просто невозможно. Это как если культурист будет качать только одни бицепсы, не занимаясь другими мышцами. Всё в нашей жизни взаимосвязано и тесно переплетено.

Считающий себя ленивым или очень занятым – не пугайся. Всё очень просто и не займет много времени. Зато с каждым новым шагом ты будешь приобретать новую Силу, открывать новую перспективу, замечать неожиданные улучшения.

Ну, хватит слов, приступим. **От самого простого и, возможно, известного тебе к более сложному и еще неизвестному, но более интересному и действенному.**

Первый шаг СДЕЛАЙ ВЫБОР

Здравствуй, мой читатель! Кстати, какое это замечательное слово – **здравствуй**, то есть **будь здоров!** Оно само по себе лечит. Говори его чаще, пожалуйста, – и другим, и себе.

Ты хочешь изменить свою жизнь? Естественно, в лучшую сторону. Уверен – хочешь. А сколько раз собирался это сделать? Много раз, со следующего понедельника? А пробовал? Некоторые пробовали и иногда шли немного дальше. А чем это заканчивалось? Очередным разочарованием? Или ты все-таки добился своего? А признайся самому себе: при этом много шишек набил, долго ли радовался? Разочаровало отсутствие значительного результата?

Хочешь еще раз попробовать, да так, чтобы на все сто и без катаклизмов? Чтобы потом удовольствие от результата было, а не усталость и разочарование. Так давай **начнем сию минуту, не откладывая**. Я в этом тебе помогу.

Если ты еще смотришь телевизор, прекрати хотя бы смотреть новости, всякие ток-шоу, рекламу, триллеры и сериалы! Лучше почитай или погуляй на свежем воздухе, любуясь небом.

Сначала разберемся в своем отношении к даме по имени Судьба и в своем понимании, что есть Судьба.

Наша душа (Высшее «Я», называй как хочешь) выбирает, или, говорят, решают Кармические иерархи, или еще как – не столь важно, но человек рождается в определенное время, в определенной семье. Очевидно генетический, социальный, географический и временной факторы предопределяют игровое поле и правила игры, соответствующие нашему высшему предназначению в данном воплощении, то есть получению опыта в жизни. Человек пришел в эту жизнь, как бы выбрав свою судьбу. Отсюда устоявшееся «От судьбы не убежишь». Но это **первое из величайших заблуждений!**

Мы часто слышали и противоположное высказывание: «Каждый человек творец своей судьбы». Увы, редко вспоминаем об

этом, а если вспоминаем, то ничего не делаем. В нашей голове с детства застряло **второе величайшее заблуждение**: изменить что-либо в жизни (судьбе) можно лишь прилагая колоссальные усилия и зачастую пренебрегая моралью. Примеры перед глазами: звезды шоу-бизнеса, политики, банкиры, олигархи и прочие публичные лица. Они-то изменили судьбу, а мы будем завидовать и пускать слюни: мы не такие сильные, мы не такие подлые. Чушь! Оправдание своего бездействия! Для того чтобы изменить что-либо в своей жизни, изменить в лучшую сторону свою судьбу вовсе не обязательно таранить головой стены, наступать себе на горло, идти по головам, быть подлым!

Судьба – это игровое поле, на котором есть всё. Есть проблемные места, глубокие ущелья разочарований и уныния, болота болезней и безысходности, скалы препятствий и огорчений, поля битв с врагами, пустыни безденежья. Но обязательно есть огромные долины счастья и радости, чистейшие озера любви, океаны благополучия, леса познаний, вершины успехов и известности, пьедесталы побед. Хорошего, кстати, гораздо больше. А плохое всегда преодолимо.

Человеку Природой (Богом, Абсолютом или кем-то/чем-то там еще) дано необычайно большое во Вселенной право выбора. Мы в праве выбрать все, что угодно, Мироздание готово предоставить нам абсолютно всё, в том числе счастливую судьбу. Что и как выбрать – вот что важно. Не зная законов правильного выбора, мы поступаем с точностью наоборот, потом возникает вопрос: за что нам на голову свалились очередные беды.

Как найти путь к благополучию, здоровью, любви, ко всему тому, что есть счастье? Как обойти или пройти препятствия без ущерба для себя и близких? Как правильно делать Выбор?

Пути, ведущие к счастью и здоровью, не рекламируются нашим испорченным обществом и нашими религиями. Но они есть и работают. И примеров этому много. Заинтересуйся, спросишь, сделай, не откладывая первый шаг в нужном направлении! Данный курс поможет тебе выбрать правильное направление.

Если ты отказался от указанных выше заблуждений или хотя бы признал, что это заблуждения, принял концепцию судьбы как игрового поля, то ты уже ступил на правильный путь. Ура! Пошли дальше, за мной!

Теперь давай проанализируем твоё отношение к самому себе любимому/любимой (или вовсе не любимому/не любимой?).

Проснувшись утром, с какими мыслями ты смотришь на своё отражение? Какой урод/уродка! Какой/какая недотепа! Какой/какая дурак/дура! И многое другое в этом роде. Да ещё с обостренным чувством недовольства, раздражения. Поздравляю. С утра сделан первый в наступившем дне выбор в сторону отказа от счастья, процветания и здоровья. Ты слышал, что мысль материальна? А знаешь, что усиленная искренним чувством, она становится безусловной заявкой для Мироздания материализовать её? Мироздание с прискорбием соглашается с тобой и приступает к делу. И через некоторое время толстушка набирает пару лишних килограммов веса, у дурнушки появляются какие-то пятна на лице, а неудачника увольняют с работы. На материализацию заказа требуется определенное время, вот и не знают эти бедняги, что только они сами виноваты в своих бедах, что они *выбрали* их.

Не будем повторять их ошибки.

Да, хочу предупредить. Путь, по которому ты пойдёшь, прекрасен и достаточно легок. Но все же это путь, и чтобы дойти до конца, надо идти. А чтобы идти, необходимо желание и некоторое усилие. Перестанешь идти – не дойдёшь, а потом кого станешь винить? Лао-Цзы сказал: «Путь – пустой сосуд. Но в применении он неисчерпаем».

Так что, мой друг¹, определись, идёшь или нет. Если да, то походи к зеркалу и скажи: «Здравствуй, мой хороший/моя хорошая». И улыбнись самому себе. Ага, трудно? А надо.

¹ В дальнейшем я не буду писать друг/подруга, хороший/хорошая, попутчик/попутчица а только друг, хороший, попутчик и т.п. Представительницы прекрасного пола, не бросайте книгу из-за этого, это только для экономии бумаги, все сказанное здесь относится и к вам, с такой же любовью.

Вот и первое задание:

Научись улыбаться своему отражению в зеркале, а не находить изъяны и критиковать.

Смотри на себя в зеркале. Заставь себя улыбаться. Пусть сначала это будет подобие улыбки. Погримасничай, покажи себе язык, надувай щеки, оттяни в сторону уши. Разве не смешно? Посмейся над этим. Улови более или менее естественную улыбку, удержи ее несколько минут, мысленно проговаривая: «Я люблю тебя дружок, ты самый красивый, умный и успешный во всем мире, я люблю тебя». Делай это как можно чаще. Чаще напоминай Вселенной, какой ты хороший, с каждым разом делать это будет все легче и легче.

Практический совет:

Обращайся к своему отражению в зеркале всегда с любовью и теплотой.

Предупреждения:

Об этом мало кто отваживается говорить на своих курсах.

На игровом поле любого человека есть **всё**. Но достичь чего-то необычайного за одну жизнь бывает трудно. Так как это необычайное находится очень далеко от того места на игровом поле, которое было выбрано для рождения в текущем воплощении. Например, стать великим ученым или композитором... Это не значит, что не надо такого хотеть, тем более, если есть не только желание, но и способности... Не надо переживать и завидовать, надо правильно ставить цель и правильно идти к ней! Вон у Солтанали Рахманова получилось вместо простого пианиста стать одним из лучших современных композиторов, к тому же исправить зрение с -16 до нормального. Дело в том, что *сначала надо избавиться от всего того, что поставило человека на его игровом поле далеко от Вершины*, а именно на это не каждый соглашается и/или отваживается, а чаще всего не успевает.

Человек, начавший заниматься саморазвитием, прочитавший хотя бы несколько книг об этом, не должен останавливаться. *Если человек останавливается, бросает заниматься, не идет дальше, а главное, не использует того, что уже знает, то его начинают терзать сомнения.* Осознает он это или нет, страдания от сомнений обеспечены. А зачем тебе еще и эти страдания, мало старых?

Второй шаг НАЧНИ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Как развить любовь к себе и для чего это нужно? Давай разберемся.

Евангелисты передают нам слова Христа: «Возлюби ближнего своего как самого себя». Вдумывался ли ты когда-нибудь в их смысл? Или в голове сидит вбитое с детства и дезинформирующее **надо**: надо любить родину, родителей, детей, соседей. Вроде и правильные слова, и пыжимся мы в изображении любви, а толку. Правительство хаем, с родителями и детьми – непонимание, с соседями и коллегами напряг. А все потому, что не умеем любить. А как мы можем кого-то любить, если себя не любим? Если в холодильнике пусто, чем мы можем накормить гостя? Подарить можно то, что у тебя есть, чего нет – того нет.

Любовь к себе ничего общего не имеет с эгоизмом и нарциссизмом. Энергия любви это мощная созидательная энергия, когда любишь – творишь, разрушению нет места. Всем нужна любовь. Ты обращал внимание, как в лучах любви всё преобразуется? Если мы хоть толику искренней любви выпустим наружу, то ворчунны замолкают, родители успокаиваются и перестают читать нам нравоучения, дети становятся послушней, соседи приветливо улыбаются, коллеги не ставят палки в колеса, краски вокруг становятся необычайно яркими и не раздражающими. Всем нужна любовь, а тебе в первую очередь. Так дай ее себе, потом начнешь

ее отдавать. И чем больше, тем лучше. Существует закон во Вселенной: чем больше отдашь, тем больше получишь. Но еще раз, отдать можно только то, что имеешь.

Когда человек любит себя и уважает, одобряет свои поступки, то мир поворачивается к нему своей светлой стороной, начинаются маленькие чудеса, и усилий для этого особых не надо. Любовь к себе должна стать естественным твоим состоянием. Только тот, кто любит себя, может одарить любовью ближнего своего и принять любовь извне!

Начни с осознания того, что ты совсем не плохой, (толстый, худой, глупый и т.п.), ты просто другой, но так же уникален и любим Вселенной. Перестань критиковать себя, да и вообще исключи любую критику чего-либо и кого-либо. Постоянно следи за своими мыслями. Делать это со временем становится проще. Обрывай любые критические мысли сразу же, как только они появятся в твоей голове. Позже я научу тебя, как останавливать «думалку», как говорил А. Свияш, «мыслемешалку», чтобы мельтешение хаотичных мыслей, часто вредных, не отбирало у тебя жизненную энергию и не запускало материализацию не желаемого.

Перед следующим упражнением немного об аффирмациях. Из энциклопедического словаря Брокгауза и Эфрона: «Аффирмация – это утвердительные (положительные) суждения, в отличие от отрицательных (негативных)». Термин «положительная аффирмация», введенный Луизой Хей, является тавтологией, но постепенно превращается в самостоятельный и используется в психологии самосовершенствования. Если достаточно длительное время повторять аффирмацию, то ее положительный смысл из сознания переходит в подсознание и начинает эффективно влиять на человека. Луиза Хей об этом пишет так: *Я считаю, что это [использование аффирмаций] надлежащий подход к любой проблеме – стоит нам изменить свое мышление и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения. Я хочу, чтобы вы записали новое слово в свой словарь – нейропептиды.*

Этот термин, впервые введенный Кэндэйсом Пертом в его работе, посвященной исследованию функций мозга, обозначает «химические курьеры». Стоит нам что-либо сказать или подумывать о чем-то, и они начинают свое путешествие по нашему организму. Когда наши мысли полны любви, спокойствия, мира и счастья, нейропептиды несут химические вещества, усиливающие сопротивляемость нашего организма.

Не знаю, как насчет «химических курьеров», но что аффирмации работают – знаю точно.

И напомним скептикам и «всезнающим», что курс пошаговый, от простого к более сложному. После освоения последующего, предыдущее может уже не понадобиться, но его обязательно нужно освоить. Не усвоенный предыдущий материал ослабит или даже обнулит пользу от последующего.

Предупреждение:

Воздействие аффирмаций на нашу жизнь проявляется совсем не сразу. Поэтому работа с ними из-за отсутствия видимых результатов многим быстро надоедает, разочаровывает. Но эта работа очень *необходима*, это как внесение удобрения в обедненную, неплодородную почву, это гарантия для будущего хорошего урожая. Не пренебрегай ею. Как посеять семена и вырастить урожай, ты скоро узнаешь.

Задание:

Выучи или придумай аналогичные приведенным аффирмации и как можно чаще повторяй их.

Я люблю и одобряю себя.

Я принимаю себя таким (такой) как есть.

Я замечательный человек.

Мне нравится мой (мое, мая) здесь вставьте свою нелюбимую часть тела.

Практические советы для более быстрого и эффективного воздействия аффирмаций:

1. Подсознание не воспринимает отрицаний и глухо к словам, лишенным чувств и/или эмоций. Поэтому аффирмации не должны содержать в себе отрицаний. Неправильно: «Родинки не портят моего лица», «Я неплохо выгляжу». Правильно: «Родинки украшают мое лицо», «Я отлично выгляжу». Надо произносить аффирмации и одновременно переживать (лучше визуализировать, но об этом позже) то, о чем ты говоришь. Необходимо избегать монотонности.
2. Проговаривать аффирмации лучше вслух, а иначе чего ты боишься?
3. Аффирмация должна быть короткой и емкой, не лепите вместе несколько направлений: «Я успешный, у меня отличные отношения с женой, я избавлен от страха перед начальником».
4. Аффирмация должна быть направлена на причину, а не на следствие. Например: Если причина – в страхе, вызванном низкой самооценкой, то бесполезно говорить: «У меня отличные отношения с начальством». Правильней начинать: «Я всегда и везде уверен в себе».
5. Аффирмация должна звучать только в настоящем времени. Кстати, и тосты лучше произносить в настоящем времени: «Мы здоровы и богаты», а не «Будем здоровы и богаты».
6. Переход информации из активного сознания в подсознание происходит очень быстро в так называемом «измененном состоянии сознания». Это отдельная тема. Но вот пороговыми состояниями – переходом от сна к бодрствованию и наоборот, а также релаксацией, грех не воспользоваться. Поэтому не забывайте произносить аффирмации во время этих переходных состояний.

Третий шаг

**ИЗБАВЬСЯ ОТ САМОГО ТЯЖЕЛОГО ГРУЗА,
МЕШАЮЩЕГО ЛЕГКО ИДТИ ПО ЖИЗНИ**

Как ты думаешь, мой попутчик, что делает опытный путешественник помимо всего прочего, собираясь в путь? Он ни в коем случае не берет с собой ничего лишнего, ненужного и мешающего идти. Так и поступим. Но что на нашей дороге к здоровью, счастью и богатству является ненужным, тяжелым грузом? Я бы добавил губительным. Это – чувство обиды и чувство вины. Эта «кислая парочка» не только непосильная ноша за нашими плечами, но и генераторы других отрицательных качеств, эмоций и чувств, очень быстро перерастающих в неудачи и болезни.

Не будем вдаваться в причины и в механизм возникновения обиды и чувства вины и квалифицировать всевозможные их разновидности. Для нас важнее как от этого избавиться, а не что это такое, я все же немного поясню, почему они для нас так вредны.

Возникла ли новая обида, вспомнилась ли старая, в любом случае она спровоцировала возникновение негативных эмоций. Энергия отрицательных эмоций, естественно, по своей природе также негативна, провоцирует выброс в кровь гормонов стресса – появляются тревога и страх, за ними дурные мысли примерно такой направленности: самокритика, обдумывание своего оправдания, обвинение обидчика, обдумывание мести и т.п., а мысли в свою очередь только усиливают отрицательные эмоции. Возникает порочный круг, выбраться из которого крайне затруднительно. Как ты думаешь, мой попутчик, какие при этом заказы идут от тебя Мирозданию, что ты выбираешь? Самое плохое, что можно вообразить! А материализация этого плохого в твоей жизни не за горами. Вот и подумай, стоит ли обижаться.

Аналогичное происходит с чувством вины, не зависимо от того, кем и когда это чувство нам навязано или возникло по собственной инициативе. Разница в одном – мысли концентрируются больше всего на самообвинении и на обдумывании оправданий.