

**МИРЗАКАРИМ
НОРБЕКОВ**

**СЧАСТЬЕ
В ГОД
СОБАКИ
2018**



успех и благополучие

Мирзакарим Санакулович Норбеков Счастье в год Собаки. Успех и благополучие в 2018 году Серия «Библиотека Норбекова (АСТ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25206438

*Счастье в год Собаки: успех и благополучие в 2018 году: АСТ; Москва;
2017*

ISBN 978-5-17-104552-4

Аннотация

Год Желтой Земляной Собаки может подарить вам долгожданное спокойствие и стабильность. Но не стоит пускать все дела на самотек – символ года не любит лентяев и не будет благоволить любителям проводить жизнь на диване. Поэтому найдите время поработать над собой и своим внутренним миром – и тогда никто не сможет оттащить вашу удачу за хвост! Календарь Мирзакарима Норбекова на 2018 год – еще один качественный пинок к вашей новой осознанной жизни в новом году. Вы сможете поправить здоровье, восстановить зрение, раскрыть себя как личность и найти в себе новые творческие жилки, о которых даже не подозревали! «Стать духовно богатым и не только» – нужно и возможно!

Содержание

Январь

6

Конец ознакомительного фрагмента.

37

Мирзакарим Норбеков

Счастье в год Собаки: успех и благополучие в 2018 году

Приветствую вас, любезные мои!

Приветствую вас, идущих на бой с неудачами и болезнями! Приветствую готовых с упорством преданной собаки искать следы самого дорогого, самого бесценного, самого талантливого и гениального создания – самих себя! Раз уж вы сунули нос в эту книгу, значит, снова взялись за это нелегкое дело, а я за вас, как та Жучка в сказке про «Репку».

Мы должны убрать, искоренить к чертовой матери навсегда ваши комплексы, неуверенности, страхи и вот это дурацкое мнение, что выше головы не прыгнешь. Моя задача – вытащить наружу это зло, глубоко сидящее и разъедающее вас изнутри. Вы ходите с этим «нарывом» в душе, а его нужно прорвать и выпустить гной наружу. Очистить! Тогда откроются способности созидать, мечтать и осуществлять задуманное, откроются пути.

И тело вас поймет, проснется, как весной. Оно знает это состояние полета, силы, здоровья, прилива энтузиазма и желаний. Успешные люди имеют здоровое и энергичное тело для поддержания насыщенного ритма. И даже тех, кто болен, я научу относиться к своим болячкам без испуга. Верить, что

они смогут победить недуг. Учитесь жить в радости. Плюс элементарные физические упражнения.

На Востоке принято считать, что человеческая жизнь состоит из 495 сторон. Это 495 граней, которые не могут друг друга заменить. Если хотя бы в одной из них есть упущение, то ощущение счастья, чувство удовлетворенности, настоящий успех не наступают.

Работая над собой, приводя все грани в порядок, вы начинаете комплексную шлифовку своей жизни. Так самородок превращается в безупречный и чистый бриллиант.

Так и достигается наша с вами общая цель – заставить вас сделать то, чего вы сами ждете, желаете, жаждете во имя добра, во имя света, во имя счастья ваших близких и, если Бог даст, то и других людей.

Январь

День января	Лунный день	Начало лунного дня	Фазы Луны	Вхождение Луны в знак
1	15	15:20:07		♋ Рак 11:11
2	16	16:36:55	○ 05:25	
3	17	18:04:46		♌ Лев 10:24
4	18	19:35:29		
5	19	21:03:58		♍ Дева 11:13
6	20	22:28:34		
7	21	23:49:35		♎ Весы 15:16
8	–	–		
9	22	01:07:54	☾ 01:26	♏ Скорпион 23:06
10	23	02:24:18		
11	24	03:38:57		
12	25	04:51:03		♐ Стрелец 10:05
13	26	05:58:40		
14	27	06:58:59		♑ Козерог 22:43
15	28	07:49:32		
16	29	08:29:34		
17	1	05:18:19	● 05:18	♒ Водолей 11:33
17	2	09:00:16		
18	3	09:23:51		
19	4	09:42:30		♓ Рыбы 23:28
20	5	09:57:59		
21	6	10:11:42		
22	7	10:24:47		♈ Овен 9:28
23	8	10:38:18		
24	9	10:53:31		♉ Телец 16:41
25	10	11:12:05	☽ 01:22	
26	11	11:36:31		♊ Близнецы 20:41
27	12	12:10:35		
28	13	12:59:04		♋ Рак 21:59
29	14	14:05:15		
30	15	15:26:58		♌ Лев 21:54
31	16	16:57:04	лз ○ 16:28	

1 (с 11:11), 2, 3 (до 10:24) января Луна в Раке.

2 января (5:25) – Полнолуние.

Учительница спрашивает семилетнего мальчика:

– Кем ты хочешь стать?

Мальчик в ответ: – Счастливым!

Учительница, с недоумением: – Ты не понял моего вопроса!

Мальчик с досадой: – Это Вы не поняли моего ответа.

Ну что, приступаем? Знаю-знаю, все у нас такие умные, начнут сейчас напоминать, что год Собаки у нас начинается только 16 февраля! А я вам так скажу: сегодня самый подходящий день для первого шага к здоровью и совершенству!

Особое обращение к переевшим во время праздника: самое время вспомнить о том, что на носу Полнолуние, когда организм с жадностью поглощает как калории, так и жидкость, откладывая все это на долгий срок в тканях. А потому, мои родные, думайте, что едите и сколько пьете!

Человек с самого рождения наделен программой постоянной подсознательной устремленности к состоянию СЧАСТЬЯ. Мы подобны зернышку, упавшему в землю. Оно живет в темноте, холоде, сырости но, несмотря на обстоятельства, не зная, что и почему происходит, испытывает непреодолимую тягу к солнцу и свету. Такова изначальная природа жизни каждого из нас!

Почему же столько несчастных людей вокруг? Основной причиной являются другие программы, заложенные в нас после рождения.

Первая встреча с собой и окружающим миром происходит в семье, в которой мы рождаемся. Семья – это система, кото-

рая живет по определенным убеждениям, правилам и шаблонам. Через призму существующих и действующих убеждений семьи, мы создаем «собственную» картину мира и образ самого себя. Далее мы осваиваем данный образ, проецируем его на свою жизнь и на протяжении всей жизни учимся в совершенстве подражать тому образу, который считаем изначально своим.

Да, дорогие мои олухи, мы такие, какие мы есть, и наша жизнь такая, какая она есть, именно потому, что мы в это верим!

Наша задача – суметь погрузиться в «карту памяти», которая находится в вашем сознании, чтобы выявить «вирусы» в виде ограничивающих убеждений и программ и запустить процесс устранения ненужных «файлов» с помощью простых практик и действий.

Ну а цели у нас будут самые простые:

- Пробудить уверенность в себе. Выработать восприятие себя целостной личностью.
- Сформировать адекватность самооценки и представления о себе, своих достоинствах, способностях и талантах.
- Осознать собственную ценность и уникальность.
- Преодолеть страх перед своими недостатками и слабыми чертами характера. Развить умение трансформировать их в достоинства.
- Пробудить состояния внутренней свободы, гармонии с собой и окружающим миром.

3 (с 10:24), 4, 5 (до 11:13) января Луна во Льве.

Полнолуние миновало, и это значит, что на убывающей Луне особо оголодавшие собаки могут позволить себе гастрономические излишества, так как в этот период в организме хорошо работают функции выведения. И очищающие процедуры будут особенно успешны. Причесочку поправить не желаете? Самое время: волосы не только хорошо воспримут стрижку, но и обретут ухоженный и здоровый вид!

А я продолжаю разговор о самом главном, то бишь о нашей с вами работе по системе Норбекова.

Внимание! Эта система не лечебная, а учебная!

Лечить я никого не собираюсь. В данном случае уместно, наверное, сравнить мои занятия с указателями у дороги, по которой вам предлагают пойти. «Направо пойдешь... налево пойдешь...». Выбирайте сами. Справедливо высказывание: тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму счастья и здоровья. Эта книга предлагает одну из них.

Прежде чем читать дальше, постарайтесь отрешиться от устоявшихся суждений, мнений и довериться нам, нашей системе обучения. Это необходимо. Это, если хотите, – основное условие; не отвергать то, что вы не можете немедленно проверить.

Так в чем же главное отличие моего метода?

Это целостная система, в которой все взаимосвязано. Она помогает каждому найти свой индивидуальный путь выхода из состояния нездоровья и неудач, в котором он оказался.

Метод учитывает, что человек – тоже целостная система (а не набор органов – здоровых и не очень здоровых), что у него есть не только тело, но и душа, то есть эмоции, психика, интеллект. Этими, на первый взгляд нематериальными составляющими, официальная медицина, кроме психиатрии, почти не интересуется, пытаясь лечить лишь тело.

Осознание этой простой истины помогает понять, почему прежний опыт человека – даже при огромном желании выздороветь – оставался неудачным.

Все методики устраняли проявление недуга, а истинная, часто неосознанная причина оставалась незатронутой. Каким бы ни был метод лечения – лекарственные препараты, операция, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное вмешательство – он означал воздействие на больного извне, «гуманитарную помощь», навязывание чуждой программы действий.

В основе моей системы – осознание человеком необходимости внутреннего духовного пересмотра, изменение самого себя в соответствии с законами Природы. Это пробуждение способности организма к самовосстановлению и саморегуляции, восстановление внутренней гармонии, душевного равновесия. В этом цель, смысл работы над собой.

Хотите упражнений? Желаете упражнений? Ну очень хо-

тите от слов перейти к делу? Хорошо! Тогда вы самостоятельно приступаете. А я побегу вперед. Договорились? Цветы по дороге купить?

Упражнение «Представьте, что вы УМНЫЙ»

Представьте! Вы утром встали, усилием воли оторвались от утки и от постели и полетели! Расправили свои ангельские крылья в области ягодиц и... Или проснулись, вылезли из дырявого спального мешка, а вы – миллиардер!

Или вдруг – бам-м-с! – открылся дар волшебства. И вы стали чудотворцем. Вы творите множество чудес... в перьях. Вы читаете мысли других, видите будущее, управляете событиями.

Здорово?

Дела ваши начинают складываться, как по мановению волшебной палочки.

И главное – жизнь с подхалимской улыбкой протягивает вам на ладошке банный лист удачи!

Для тех, кто не понял, объясняю, что такое «банный лист».

На Руси издавна существует традиция париться в бане. Там люди основательно прогреваются, распариваются и колотят друг друга распаренными вениками, преимущественно березовыми.

Намокшие листики чаще всего прилипают к задним нижним выпуклостям тела.

Теперь тем, кто все еще не понял, что такое «баня», объясню по-другому. Это мокрое место, куда ходят, чтобы под санитарным предлогом драться горячими букетами. Победитель определяется по количеству прилипших листиков к нижней части спины или к тому, что находится еще ниже.

Когда они к вам прилипают, вы чувствуете особый вкус к жизни, одновременно ее простоту и сложность, гармонию и красоту.

Вы наслаждаетесь каждым прожитым днем, каждым движением, каждым своим вздохом! Вы обретаете внутреннюю гармонию и силу.

Вы творите свою жизнь!

Теперь – внимание!

Представьте! Только на один миг представьте. Ну, пожалуйста, представьте назло вашему психиатру. Представьте, что полеты, миллиарды и ваша способность видеть, чувствовать, воспринимать, творить добро и наслаждаться счастьем других людей и своей жизнью – реальность.

Почувствуйте, что это – факт.

Ощутите, что это так и есть! Хотя так оно и есть!

Я в свое время тоже не верил. Но рядом, дорогие читатели, на одной с нами планете, в каких-нибудь трех-четырех шагах от нас живут люди, обладающие фантастическими способностями, которые они передают из поколения в поколение.

И что самое интересное: каждый из вас при желании мо-

жет развить в себе умение формировать события по собственному желанию, говорить без слов, видеть внутренним зрением, чувствовать людей на расстоянии, мысленно просматривать будущее и много еще всяких «и т. д.».

Чудеса? Да не-ет! Просто вы не знаете, как это сделать. Просто никогда не пробовали. Потому что вокруг – такие же люди, как вы.

Да и кто знает, что такое чудеса?

Понятно? Да ни хрена вам не понятно!

7 (с 15:16), 8, 9 (до 23:06) января Луна в Весах.

Ну что, драгоценные лентяи, все еще хотите раскрыть свои скрытые способности? Хотите что-нибудь успеть в этой жизни? Хотите оставить след в истории, чтобы ваши дети и внуки гордились вами?

У вас все еще есть амбиции? И вкус к великому созиданию добра, творению, свершению?

Предлагаю вам одно из простеньких упражнений, доступных всем.

Внимание! Техника безопасности!

Когда человек избавляется от первых ложных «я», у него начинается состояние пустоты. Это может привести к временной депрессии.

Если почувствуете дискомфорт и нежелание работать – ни в коем случае не останавливайтесь! Один из секретов состоит в том, чтобы идти дальше и не останавливаться, пока не

почувствуете в себе раскрепощение и легкость освобождения.

Упражнение Спросите себя: «Кто я?».

Основательно подумайте и ответьте.

Снова спросите: «Кто я?».

Ответьте как-то иначе.

И так сорок раз подряд. А лучше четыреста!

Рабочий лист № 1.

Заполнить обязательно.

Ваши ответы впишите сюда.

Кто я? _____

Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____
Кто я? _____

Остальные 399 страниц вклейте самостоятельно! Заполните до следующего понедельника!

Посчитайте: сколько раз вам понадобилось ответить, чтобы почувствовать себя пустым местом? И сколько – чтобы почувствовать в себе истинное «я», которое было растоптано, унижено, уничтожено вашими ложными «я»?

Продолжайте, спросите себя: «Куда я иду?».

Куда я иду? _____

Ради чего я живу? _____

Ради чего я живу? _____

Ради чего я живу? _____

Ради чего я живу? _____

Ради чего я живу? _____

Ради чего я живу? _____

А таких страниц еще знаете сколько?

А теперь самое главное: где найти ответы на эти вопросы?

Если у вас на все есть готовые ответы, наштампованные до вас, полученные от добрых советчиков, из умных книг, из чужого опыта, значит, вы постигли «истину» и можете спокойно закрыть книжку. Нам не о чем говорить. Общаясь с «замороженным», я почему-то испытываю некоторый дискомфорт.

А вот если ответов нет, то интересно понять, почему.

Просто:

– истине нельзя научить;

– истина не дается готовой;

– истина постигается как непередаваемый, непостижимый умом личный опыт.

9 (с 23:06), 10, 11, 12 (до 10:05) января Луна в Скорпионе.

Ох, мои родимые! Дни Скорпиона всегда тяжелы, и лучше в это время ничего не планировать. А вдобавок не есть и даже не покупать впрок тяжелую пищу

животного происхождения – пользы от нее не будет! Лучшие постарайтесь накопить хоть сколько-нибудь энергии, а то ведь и на занятия собой не хватит! Простые советы помогут вам снять напряжение и обрести новые силы без помощи кофе и энергетиков.

Несколько полезных советов, где взять энергию

- 1. Больше времени проводите на свежем воздухе, хорошо проветривайте помещение.**
- 2. Если вы долгое время находитесь в полутьме, это навеивает на вас сон. Раздерните шторы, впустите в комнату солнечный свет.**
- 3. Уделяйте физическим нагрузкам хоть какое-нибудь время, идеально – утрення гимнастика, прогулка или танцы под энергичную музыку.**
- 4. Глубокое дыхание улучшает снабжение организма кислородом и снимает напряжение.**
- 5. Очень хорошо смеяться почаще, так как смех очищает все энергетические каналы и наполняет тело позитивной энергией.**
- 6. Если вы испытываете голод, лучше перекусить фруктами: яблоки, малина, апельсины дадут вам гораздо больше полезной энергии, чем колбаса и булочки.**
- 7. Встаньте на носочки и попробуйте удержаться в этом положении подольше.**
- 8. Сократите количество кофе и энергетиков, они только создают иллюзию прилива сил.**

9. Старайтесь испытывать больше хороших эмоций: позвоните другу, посмотрите старый добрый фильм, почитайте хорошую книгу.

10. Мятная конфета или жвачка не только освежит вас, но и разбудит лицевые мышцы.

11. Не тратьте зря время на телевизор или путешествия в Интернете – лучше хорошо выспитесь, во сне организм восстанавливает запасы энергии.

12. Очень хорошо помогает массаж шеи, мочек ушей, растирание висков. Пощекочите небо кончиком языка – вы получите замечательный эффект.

13. Заставьте поработать мозг: разгадывание кроссворда или составление плана на завтра будет прекрасной тренировкой ума.

14. Делайте то, что вы любите. Светлая, добрая энергия придаст вам дополнительные силы.

15. Не забывайте о витаминах – это отличный источник энергии.

16. Четко планируйте свой распорядок дня, так Вы избежите лишних трат энергии.

17. Чтобы взбодрить себя, можно выпить стакан холодной воды или намочить лицо.

18. Может, вы не видите радости в жизни и считаете все бесполезным? Делайте добрые дела, помогайте людям – и энергия появится сама по себе.

А самый лучший способ преодоления усталости и стресса

– это стать по-настоящему нужным человеком. **Излучайте позитив, дарите свою любовь и радость людям – так Вы станете намного счастливее и поймете, что жизнь проходит не зря.**

12 (с 10:05), 13, 14 (до 22:43) января Луна в Стрельце.

Ау, любители акупунктуры! Эти дни словно специально рассчитаны на тех, кто ценит воздействие чудесных иголок. Особенно заметный эффект получится при лечении болей в плечах, радикулита и воспаления седалищного нерва.

Ее Величество Лень

Некоторые думают, что лень – это невинная возможность ничего не делать. Такое небольшое частное явление, когда ты лежал бы где-нибудь, зевая и почесывая живот, подмышку и еще кое-что. Вот так отдохнешь как надо, и ты свеженький как огурчик, готов к новым свершениям!

На самом деле ее величество лень более чем активна! Ее империя так обширна, что пронизывает абсолютно все, во всем и всюду. Лень во сто крат агрессивнее, чем любой ее оппонент.

Она может притворяться примитивным лежачим, активно рассуждающим существом, а может собирать вокруг себя армию, основывать политические движения для защиты своей территории! Сидеть в научных советах, академиях в

лице каждого члена и энергично травить того единственно-го, кто еще не ее раб или пытается вырваться на свободу.

Надо сказать, лень – великая штука!

Она основа прогресса во многих уголках мира, потому что создает спрос. Лишь редкие активные бедолаги ищут способ удовлетворить жгучую нужду праздно живущих.

Если вам непонятно, что я имею в виду, то взгляните мысленно на ночное небо.

На темном небосводе – звезды. Именно на них мы обращаем внимание, к ним мы тянемся, а черное пространство между ними нас не привлекает.

А чего на небе больше: звезд или черного вакуума между ними?

Если вы ничего не поняли и вам нужна более осязаемая метафора, то проведите такой эксперимент. Возьмите карандаш и прямо под своей ногой нарисуйте точку. Это звезда. Потом отойдите на несколько километров и опять нарисуйте точку.

Потом сравните, пожалуйста, размер точек и расстояние между ними. Точка – результат действия, а расстояние – просто пустота. Так чего больше?

Вакуум, то есть лень, имеет бесконечно больше энергии, чем звезды. Истинная созидательная активность так же редка, как звезды в космосе.

Макромир и микромир работают по единому принципу. Мы, понтово объявившие себя «царями природы», и паразиты-разрушители тоже живем по этой схеме.

Лень – в нашем теле, в сознании, уме, в соседях, в народе, – всюду. Лень – это смерть, которая несет в своем чреве жизнь. Вот родит она ее или нет, – это уже другой вопрос.

Лень – это активное стремление, движение к инертности, к смерти во имя жизни.

Настоящий парадокс!

Как распознать этого хамелеона? Как отличить его советы от зова жизни? Как противостоять его натиску? Как стать более продуктивным?

Такие вопросы волнуют только тех, кто не ленивый. Они всегда голодны до знаний, постоянно пребывают в поиске, в стремлении к познанию бытия.

В чем причина? У энергичных людей метаболизм сознания, ума, души, духа очень высок, как у растущего организма.

Они всюду рыскают, ищут, выжимают соки из каждого встречного, у кого есть личный опыт решения, как победить очередную умно-хитропопую лень.

Они великие романтики. Их можно встретить на тропинках гор как путешественников, искателей, среди туристов, бредущих в Богом забытых местах исключительно ради галочки «я там был».

Если они вам нужны, то ищите их в библиотеках «ненужных книг», куда нормальные студенты не заходят. В спортзале, где молодежь освобождается от гормонов, они в образе взрослых людей, которые здесь как белые вороны.

В пустом спортзале в доме престарелых. На трибуне-эшафоте в попытке выжить под нападками мертвых ученых.

Они всюду, но их так мало.

Лень – это одна из граней небытия.

Раз мы с вами живые, значит, мы по другую сторону баррикады от смерти. О проявлениях кончины при жизни можно и нужно писать, орать, вопить, **гундосить бесконечно!** **Лишь бы хоть кому-то помогло. Но мне надо учитывать возможности и потребности жителей современных джунглей.**

14 (с 22:43), 15, 16, 17 (до 11:33) января Луна в Козероге. **17 января – Новолуние (5:18).**

С легким паром! Что, вы еще не сходили в баню? А ну-ка, шагом марш! Почему? Потому что в эти дни особенно благоприятна баня с целебными маслами, медом и венником.

Кто в доме хозяин: лень или воля?

Самая непосредственная, искренняя ее форма сродни тому, как говорят дети: «Я не хочу! Не буду!»

Умная форма проявляется у взрослых, которые уже впали

в детство. Они заявляют: «Я не могу в связи с тем-то и тем-то... возраст не тот, далеко живу...» и т. д.

Активная форма лени, когда мы из себя корчим «деловую колбаску»: «Я очень, очень занят, у меня нет времени». Другими словами это звучит так: «У меня абсолютно отсутствует время жить. Просто некогда».

Агрессивная – это лень во всей своей красе, проявляется буквально так: «Не лезь в мой огород, а то зарэ-жу!» Или: «Не верю, не может быть, так не бывает, все это ерунда, чушь, шарлатанство. Прочь от моей мягкой постельки со своей романтикой восходов и закатов где-то там на Ангаре!»

Существует громадная масса безликих существ с удостоверением личности, отвергающих все, чего они сами не умеют и не знают. Они всегда стараются устранить возмутителя спокойствия. Все новое, необычное, выходящее за привычные рамки их понимания, и есть та самая угроза.

Так сожгли Джордано Бруно, распяли Иисуса Христа, погубили генетиков, поставили к стенке кибернетиков. Ради интеллектуального покоя, то есть лени, они готовы уничтожить любое новшество.

Когда вы начнете заниматься, сразу почувствуете, как лень встанет рядом. Она заступит на вахту и будет с остервенением защищаться самыми изощренными методами.

17 (с 11:33), 18, 19 (до 23:28) января Луна в Водолее.

Что, запыхались? Если у кого проблемы с

сердечно-сосудистой системой, самое время начать ею заниматься, пока Луна у нас в Водолее.

Лень – это стремление к покою. Покой стремится к своему высшему идеалу – абсолютному покою, вечному покою. Лень – это есть смерть в миниатюре.

А ну-ка, лень, руки в стороны!

Упражнение «РУКИ В СТОРОНЫ»

Хотите знать своего врага в лицо? Тогда выполните небольшое упражнение «РУКИ В СТОРОНЫ». Пожалуйста, встаньте, поднимите выпрямленные руки в стороны чуть выше плеч, примерно на 45 градусов, кисти сожмите в кулак, большой палец максимально выпрямлен. Теперь разворачиваем руки так, чтобы большой палец указывал в пол. Так нужно простоять ровно десять минут.

Постепенно по мере выполнения упражнения начнет появляться усталость и внутри Вас возникнет борьба двух сил: одна из них жизнь, другая – смерть.

Чтобы лучше ощутить их противостояние, пожалуйста, закройте глаза. Одно чувство, при помощи которого вы держите руки на весу, называется «воля». Именно воля будет созидать ваше здоровье.

Другое чувство, которое говорит: «Устал, опусти» – это лень. Слушая ее, вы десятилетиями находитесь в недуге, финансовом кризисе, нереализованном состоянии.

Какое желание ближе, роднее, какое желание больше ва-

ми управляет, чаще возникает в течение дня, чему вы больше всего подчиняетесь – той силе, которая говорит «держи», или той, которая говорит «опусти»?

Загляните внутрь себя, прислушайтесь к ощущениям. Запомните также, с каким чувством вы опустите руки через 10 минут.

Вам нужно стоять до тех пор, пока у вас не появится третья сокровенная мечта, которая с каждой минутой будет усиливаться.

Сначала проделайте это упражнение, а потом читайте дальше. Так вам будет интересно сопоставить ваши мысли с тем, что описано ниже.

Вы заметили, как по мере уставания рук ваша лень начинает подстрекать: «Опусти»? Она принимает слащавый вид и подсказывает: «Ты на одну секундочку быстренько опусти руки, а потом опять подними».

Да еще сделает так, что у вас вдруг где-то зачесется. Вы почесали в одном месте, тут же защекотало в другом. А на самом деле вы просто ей уступили.

Но если вы не поддаетесь на провокацию и терпите, то есть проявляете волю, тогда лень принимает другой облик и начинает атаковать: «Что он предлагает?! Я такой больной человек, а он издевается! С моим заболеванием вообще физические нагрузки запрещены».

И вот у вас проявляется в глубине сознания заветное же-

вание набить мне морду. Зато когда вы руки опускаете, лень тут же дает вам взятку в виде удовольствия.

А теперь вопрос – что легче: держать руки или опустить?

Опустить, конечно! Но вы все-таки заставляли себя держать руки? Точно так же вы должны заставить себя следить за осанкой, за мимикой, за выполнением упражнений для улучшения здоровья.

Создайте на лице мимику влюбленного человека. Грудь колесом. И продолжаем.

Как вы заметили, лень по природе своей очень коварная, хитрая, изворотливая и ловкая. Возможно, она уже пошла в атаку.

Скажите, пожалуйста, у вас появилось ощущение того, что на сегодняшний день вы уже что-то поняли? Замечательно!

19 (с 23:28), 20, 21, 22 (до 9:28) января Луна в Рыбах.

Пра-а-аздник! Для кого? Для всех любителей рыбы! Потому что в эти дни ее обязательно нужно включить в ваш рацион. А еще хорошо бы и ступни помассировать: и точно, и с мазями или маслами. Ведь для моих образованных читателей давно не секрет, что на ступнях представлены практически все органы и системы нашего тела.

Если вы своей лени объявите войну, не думайте, что она

сразу испугается, сложит лапки и капитулирует. Она не будет сидеть сложа руки и смотреть, как вы захватываете ее территорию.

Лучший способ обороны – это нападение, поэтому лень начнет активное наступление по всем фронтам. Ведь ваша победа для нее означает гибель. Тем более, все эти годы она активно и в то же время утонченно управляла вами.

Вы для нее не только крыша, очаг и пища, но и возможность заниматься своим любимым делом: усыпляя волю, лепить из вас безвольный «кусочек мяса», составляющий человеческую массу.

Именно поэтому лень обязательно найдет веские аргументы, перед которыми вы поднимете руки и сдадитесь. На карту поставлена ее жизнь!

Только лень, загоняющая в рамки общепринятых понятий, мышления, поведения, действий, заставляет жить, думать и поступать вас как все и в конечном итоге приводит в тупик. Отделитесь от толпы! Выберитесь из этого болота!

В каждом из вас заключена выдающаяся, гениальная, сильная личность, но, к сожалению, не раскрытая. Дайте возможность проявиться своей глубинной истинной сути ЧЕЛОВЕКА. Сидя на золотой горе, вы нищенствуете, находясь по горло в родниковой воде, умираете от жажды! Это кощунство!

Познавая себя, познаем Бога! А это значит, что в нас

Господом Богом вложено все: любить, творить, созидать. Остается только это в себе признать и проявить, а теперь пойдем дальше!

22 (с 9:28), 23, 24 (до 16:41) января Луна в Овне.

Милые дамы, любительницы косметических чисток! Убедительно советую вам воздержаться от этого занятия на ближайшие дни, чтобы не вступать в противоборство с особенно своенравным знаком!

Честная дружба с нехочухой бывает только у детей. Мы, взрослые, тут же замечаем детскую лень и умиляемся или раздражаемся, потому что лень – наш конкурент!

Мои родимые, мои дорогие, добравшиеся аж до этих строк! Вы, конечно, ждали за свой труд получить подарок – список умных рекомендаций от меня о том:

- как обуздать лень;
- как ее использовать себе во благо;
- как ее победить и тому подобное.

Хотели получить чуткое руководство на все случаи жизни, как принято на Западе. Потребность рождает предложение. Там, где незаменимы такие инструкции, где духовная лень правит балом, Душа начинает покрываться плесенью, чахнуть от невостробованности.

У меня есть море рекомендаций. Как никак мне уже не восемнадцать лет. Как человек, полжизни проживший на Западе, я могу очень красиво, по-европейски, все изложить. Дать руководства, инструкции, рецепты и все остальное. Так

что от вас потребуется не думать, а лишь тупо выполнять.

Но душа дервиша, которая так и не переехала в «цивилизованный мир», не желает вам такого зла!

На тему лени я могу дать вам только одну рекомендацию.

Есть единственное место в нашем теле, куда лень боится заходить. В тот день, когда она зайдет туда с победным кличем, человек тут же погибнет. А вместе с ним и его лень. Оба – навсегда, победитель и побежденный.

Это наше сердце, последнее пристанище Души. Слушайте его и только его!

Там есть все решения, все рекомендации. Это необъятная библиотека, наполненная мудростью именно для вас.

Если же Вы очень желаете превратиться в тех, кто смотрит на вас с обложек спортивно-модных журналов, если вы очень хотите стать тем, что Вам так старательно навязывает окружающая цивилизованная толпа, то, пожалуйста, покажите мне хоть одного из «фитнес-гуру», кто оставил после себя для истории что-то, кроме формы своего тела.

Маленький, худой, с торчащими ребрами Махатма Ганди – за счет чего он так велик? Поставьте на одну чашу весов всех жителей современной Индии, а на другую – Махатму Ганди, и он перевесит.

Толстый, с вечным перегаром после вчерашнего, Черчилль говорил с сигарой во рту: «Я обязан своим долголети-

ем спорту, я им не занимался».

Дервиш никого и никогда не хвалит и не осуждает, кроме... Но вам может показаться, будто он в гневе что-то гундосит или хаёт. Но все это для вас! Это не суть дервиша, а суть тех масок, которые он временно напяливает на себя.

Там, где все зрят культуру, он видит суть. Там, где все радуются, он лицезреет суть. Там, где все в гневе тьявкают, он с грустью смотрит на суть.

Когда Вы обращаетесь к нему с вопросом, он тут же надевает колпак с бубенчиками и превращается в Ваше зеркало.

Чаще общайтесь со своей Душой. В ней есть все, что вам нужно, с лихвой! Освойте, пожалуйста, язык интуиции, на котором говорит Ваша Душа.

24 (с 16:41), 25, 26 (до 20:41) января Луна в Тельце.

Ни один из вас не хочет изменить себя. Все вы желаете, чтобы менялся окружающий мир, менялись окружающие люди.

Если вам не сидится дома, или вам чего-то хочется, или если вам плохо... Вы возьмете телефон, начнете обзванивать друзей, будете вмешиваться во что угодно... на переговоры, на встречи будете целыми днями добираться, лишь бы только не делать чего?... не ковыряться в себе!

Удивительно! Это свойственно всем!

Освободив свою жизнь от 13 ненужных вещей, ты почувствуешь прилив счастья и удовольствия. Не просто прочи-

тай... Попробуй!

13 ненужных вещей в вашей жизни

1. Освободитесь от потребности всегда доказывать свою правоту.

Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и вызывая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.

2. Перестаньте все контролировать.

Будьте готовы отказаться от необходимости постоянно контролировать все, что происходит с вами: ситуации, события, людей и т. д. Будь то родные, близкие, коллеги или незнакомцы на улице – просто позвольте им быть такими, какие они есть.

3. Перестаньте перекладывать вину.

Освободитесь от потребности обвинять других за то, чем Вы обладаете или не обладаете, за то, что вы чувствуете или не чувствуете. Перестаньте распылать свою энергию и возьмите на себя полную ответственность за свою жизнь.

4. Остановите негативный разговор с собой.

Как много людей наносят вред себе, только потому, что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Не доверяйте всему, что говорит ваш логичный рассудительный ум. Вы лучше, и способны на большее, чем считаете.

5. Прекратите жаловаться.

Освободитесь от постоянной потребности жаловаться на множество вещей: людей, ситуации, события, которые делают вас несчастными, грустными и подавленными. Никто не может сделать Вас несчастными, никакая ситуация не может вас огорчить. Не ситуация вызывает у вас те или иные чувства.

6. Откажитесь от критики.

Перестаньте критиковать людей, которые отличны от вас, и события, которые не соответствуют вашим ожиданиям. Все люди разные.

7. Освободитесь от потребности производить впечатление на других.

Перестаньте притворяться и быть тем, кем вы не являетесь на самом деле. Снимите маску, примите и полюбите свое истинное Я.

8. Перестаньте сопротивляться переменам.

Перемены – это нормально, они необходимы, чтобы двигаться из пункта А в пункт Б. Перемены помогают изменять и нашу жизнь, и жизнь окружающих к лучшему.

9. Не навешивайте ярлыки.

Перестаньте навешивать ярлыки на людей и события, о которых вы не знаете или просто не понимаете. Постепенно открывайте сознание новому.

10. Отпустите прошлое.

Знаем, это сложно. Особенно, когда прошлое нравится

больше, чем настоящее, а будущее немного пугает. Но Вам необходимо принять тот факт, что настоящее – это все, что у вас есть.

11. Освободитесь от страхов.

Страх – это всего лишь иллюзия, его не существует, вы его создали. Все это в вашем уме. Измените свое внутреннее отношение – и внешнее встанет на свои места.

12. Перестаньте оправдываться.

Разоблачите оправдания и отправьте их на пенсию. Чаше всего мы ограничиваем себя из-за множества оправданий.

13. Перестаньте проживать жизнь ожиданиями других людей.

Слишком много людей живут жизнью, которая им не принадлежит. Они живут своей жизнью в соответствии с тем, что другие считают лучшим для них, они делают то, что от них ожидают их родители, друзья, учителя, правительство и общество. Они игнорируют свой внутренний голос, внутреннее призвание. Они настолько заняты реализацией ожиданий других людей, что теряют контроль над своей жизнью. Они забывают, что приносит им счастье, чего они хотят на самом деле... и в конечном итоге они забывают о себе.

26 (с 20:41), 27, 28 (до 21:59) января Луна в Близнецах.

Ну что, высоколбые лентяи? Все еще предпочитаете работать над собой на диване? Если кого-то из вас все же разбудили мои речи, советую

не откладывая поспешить в фитнес-зал. Сейчас даже самые простые занятия с «железом» помогут не только восстановить утраченные силы, но еще и подкачать мышцы. Особенно если взять на помощь витамины и пищевые добавки.

На пустом месте вы создаете проблему, в которую сами потом верите. Не обязательно знать абсолютно все, всего никто в мире не знает. Достаточно в нескольких участках жизни видеть, что у вас получается лучше, чем у других.

Значит, на этом участке вы имеете наставника! Свои взгляды и навыки на этом участке вы можете перенести на другой участок и там получить блестящий результат!

Засуньте, пожалуйста, мизинец в ухо. Засуньте, не стесняйтесь. Почешите в ухе с наслаждением. Почесали? Где удовольствие получили? В пальце или в ухе? Вот только что мы с вами провели экспресс-курс по сексологии на тему «сексуальные различия мужчин и женщин, и кому в жизни повезло!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.