

мирзакарим

НОРБЕКОВ

ОПЫТ ДУРАКА 2

КЛЮЧИ К САМОМУ СЕБЕ

Е КЛЮЧИ К САМОМУ СЕБЕ  
АБОСТИ ПОБЕДИТЕ СВОИ СЛАБОСТИ ПО  
КА СЕКРЕТ ВАШЕГО УСПЕХА СЕК  
СИЛУ ВСЁ ВОКРУГ ДАЁТ СИЛУ ВСЁ ВО  
НИЮ ПУТЬ К ПРОЗРЕНИЮ ПУТЬ К  
ЬНОСТЬ СЕКСУАЛЬНОСТЬ СЕКСУАЛЬНО  
СЛИТЬ УЧИТЕСЬ МЫСЛИТЬ УЧИТЕ  
ТЬ УЧИТЕСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ УЧИТЕСЬ ДЕЙСТВ  
ЙТЕ ПРОБУЙТЕ ПРОБУЙТЕ П  
РОМ РАБОТАЙТЕ НАД ХАРАКТЕРОМ РАБ



Психология и самопознание

Мирзакарим Норбеков

**Опыт дурака 2.  
Ключи к самому себе**

«Издательство АСТ»



УДК 615.89  
ББК 53.58

**Норбеков М. С.**

Опыт дурака 2. Ключи к самому себе / М. С. Норбеков —  
«Издательство АСТ», — (Психология и самопознание)

ISBN 978-5-17-119824-4

Удобно сидите, дорогой читатель? В мягком кресле в теплой комнате? Ну, так будьте уверены, что я приложу не только силы, но и накопленное за тридцать лет умение, чтобы расшевелить вас и заставить действовать! Как действовать, спросите? Очень просто: превратиться в здоровую, богатую, счастливую и реализованную личность. Распознать свои слабости и победить их, развить сильные стороны... Ну и найти вторую половинку! То есть стать сверхуспешным, сверхнеотразимым и суперсчастливым. А для этого я специально буду задевать ваше самолюбие, чтобы вы сказали: «Ах ты, зараза такая, да ты что! Да я тебя сейчас!». И как только увижу, что вы за мной уже бежите с кирпичом в руках, пушусь наутек как раз в нужном направлении — туда, где ваш тронный зал. Спрячусь за трон и скажу: «Вот Ваш трон. Мавр свое дело сделал!». А я от этого получу кайф, потому что в вашем успехе заложено и мое участие.

УДК 615.89

ББК 53.58

ISBN 978-5-17-119824-4

© Норбеков М. С.  
© Издательство АСТ



## Содержание

Пендель первый. Вступительный	6
Домашнее задание	24
Пендель второй. Пришла еда, отворяй створки рта!	25
Домашнее задание	37
Пендель третий. Тело в дело!	38
Конец ознакомительного фрагмента.	46



## **Мирзакарим Санакулович Норбеков**

### **Опыт дурака-2: ключи к самому себе**

Здравствуйте, мой дорогой читатель! Я не знаю, какого Вы пола, какого возраста, но кое-что о Вас я знаю. Вы – ненормальный! Чутьочку с приветом. Нормальные люди живут нормальной жизнью. А Вы... Я таких, как Вы, изучаю тридцать с лишним лет.

Нормальный человек не купил бы эту книгу. Есть же телевизор, по выходным шашлык на природе или бары, дискотеки там всякие. Зачем напрягаться? У очень многих людей в наше время нет библиотеки. Вы согласны?

Но даже если Вы настолько продвинутый ботан, что не просто имеете библиотеку, а еще и читаете собранные в ней книги – это вовсе не значит, что Вы умеете извлечь из них пользу. Иначе мы бы тут с Вами не разговаривали.

Так вот, имейте в виду, мой драгоценный: я приложу не только силы, но и накопленное за тридцать лет умение, чтобы расшевелить Вас, заставить вспомнить, зачем Вы пришли в этот мир, разбудить в Вас творца, мечтателя и поэта!

Точно рассчитанными и строго направленными пенделями я обязуюсь выколачивать пыль из вашей тушки и тормозить Вас, чтобы из ЭТОЙ книги Вы получили все, что можно. То есть стали сверхуспешной, сверхнеотразимой, суперсчастливой личностью!



## Пендель первый. Вступительный

В этой главе читатель узнает настоящего автора своих 33 несчастий, получит пару тычков под ребра и порцию информации к размышлению. Также он узнает, какие приемы использует автор для успешного донесения морковки до некоторых ослов.

У очень многих людей слово «образование» вызывает скуку, слово «духовность» вызывает снисходительный взгляд на Вас. Они думают: «Вот, дожил человек, жалко-то как, совсем пропал, шизофрения!»

Им искренне невдомек, зачем Вы учитесь. Им непонятно, что у Вас, дорогой читатель, Божий дар.

Это дар впитывать в себя дополнительный чужой опыт, прокачивать через себя знания, чтобы потом их использовать в жизни. Этот дар достается, если быть точным, где-то семи-восемью из десяти тысяч человек.

Это стремление познавать, стремление узнавать, стремление размышлять у основной массы людей начинает атрофироваться с момента полового созревания.

Примерно к двадцати четырем годам человек трансформируется в наполнитель спальных районов своего города. Вливается в безликую массу ходячих желудочно-кишечных трактов, биологических роботов, умеющих говорить чужие пошлые истины и верить при этом, что они высказывают свое мнение.

А в Вас искра познания еще не угасла. Значит, среди этой огромной, чавкающей, обслуживающей унитаз толпы Вам надо оставаться самим собой, развиваться, любить, творить свою судьбу.

Мы с Вами будем общаться через страницы этой книги. Вы будете пропускать мою информацию через свои взгляды, через свое сознание, через свою меру. «Что это?», «Так ли это или не так?», «Это мне подходит, а это не подходит!». И, в конце концов, Вы увидите: то, что я Вам рассказываю, уже у Вас есть.

Вы выложили за книгу свои кровные деньги, чтобы я Вас заставил делать то, что Вы и так уже знаете! Скажите, разве не кошмар?



Человеческое сознание непонятную информацию и ту информацию, которой у него в памяти нет, как бы и не замечает.

О Вас вкратце поведал. Хочу немножко рассказать о себе. Как я докатился до жизни такой, что учу Вас тому, что Вы и так знаете? Я такой же человек, как и Вы. Просто-напросто мы с Вами отличаемся по профессии. Я – тренер по рождению.

Педагоги (если это настоящие педагоги!) знают, что их выбор – обучение других, а не торговля, программирование, строительство и прочие профессии. Человек таким рождается.

Один от коллекционирования бабочек получает удовольствие, другой – от собирания марок, третий рыбу ловит на сорокаградусном морозе. Едет на джипе за несколько сот километров, палатки ставит, метровый лед бурит, целый день сидит, в конце дня у него довольный вид и горстка окуней с палец длиной.



Точно так же каждый на своем поле деятельности получает наслаждение, для других людей совершенно непонятное. Например, я оргазм получаю тогда, когда другой достигает успеха. И знаю, что я там активно, как тренер, участвовал, объяснял, бился головой о стенку, иногда давал пинок под зад.

Но самое главное – человек пошел к цели и достиг ее. И вот когда он определенного уровня достиг и даже забыл о тебе, о твоём существовании, но ты вдруг через телевизор, газеты или Интернет узнаешь, что он на ТАКОЙ высоте – то получаешь кайф, потому что в его успехе заложено и твоё участие.

Вот из-за этого я весь в поту так старательно Вам рассказываю, объясняю, подталкиваю к действиям. К каким действиям, спросите?

Возьмем пример. Вы холосты. Когда планируете семью создавать? Ждете? Удобно сидите, дорогой читатель? В мягком кресле в теплой комнате? Скажите, что удобнее – Ваше кресло или мокрая скамейка на автобусной остановке?

А что, если Ваш единственный и неповторимый человек, любовь всей Вашей жизни едет сейчас на автобусе? Какова вероятность того, что он сейчас мимо Вас, сидящего в своем удобном кресле, проедет из одного угла комнаты в другой? Никакая! Минус тысяча процентов!

Значит, надо действовать! Потому что в современном мире живете! Если гора не идет к Магомету, дорогой мой, Магомет ЗАСТАВЛЯЕТ гору прийти. Значит, семью надо заставить организовать.

Другой пример. Вы работаете наемным работником, Ваша финансовая сторона Вас не устраивает. Значит, надо себя ЗАСТАВИТЬ пойти навстречу успеху.

Как в том анекдоте, когда встречаются два одноклассника – богатый и бедный. Богатый рассказывает бедному, как у него идет в гору бизнес, какие страны он посетил, какой дом себе построил. А потом спрашивает: «Ну а у тебя как дела?» Бедный ему отвечает: «Плохо, не ел уже пять дней». «Ну, ты даешь! Надо себя как-то заставить!»

Точно так же, если у Вас есть проблема, надо себя заставить: жениться, замуж выйти, детей делать. А когда регулярно себя заставляешь детей делать, вдруг неожиданно и оргазм получишь!

Вспоминаю одну женщину-политика. Которая была в вечной оппозиции, одинокая такая дамочка. Ее знаменитая реплика: «Секс – это скучное занятие, я об этом читала!»



Счастье – это скучное дело, успех – тоже скучное дело, если Вы об этом только читаете. Надо действовать, надо ЗАСТАВИТЬ себя!

Когда себя постоянно заставляете, к этому тоже привыкаете.

Группа экскурсантов гуляет в храме йоги. Им говорят: «Вот, уважаемые гости, хотим вам показать, как йоги получают удовольствие». Кто-то в разных позах сидит, кто-то медитирует, кто-то неторопливо пьет чай...

А один из йогов сидит в нише и бьет себя по половым органам кувалдой. Экскурсанты у него спрашивают: «Уважаемый, а какое в этом удовольствие?» «Ну, когда попадаю, никакого. Зато, когда промахиваюсь, такой кайф!»

Дорогие женщины, вам этого не понять! Только мужчины знают, какое это удовольствие, когда молотком не попадаешь себе по колокольчикам! Кстати, дорогой читатель, Вам этот йог никого не напоминает?



Вывод: надо заставлять себя. К трудностям человек тоже привыкает. И от своих трудных миллиардов тоже можно получать наслаждение. Получаете же Вы наслаждение от своего одиночества и скудной жизни? Не-е-е-ет?!

Думаете, чего это я про какой-то бизнес Вам рассказываю, про какие-то миллиарды? Вроде обещал научить, как семью создать, а сам сказки рассказывает.

В суфийской традиции считается, что у человека 495 сторон жизни. За круглым столом сидят 495 рыцарей, каждый из которых не может заменить другого.

Один из них – разум, другой – тело, третий – супружеская жизнь, четвертый – еда, пятый – сексуальность, шестой – родительское чувство, седьмой – здоровье, восьмой – жилье...

Один из рыцарей имеет интересное имя. Современное точное название его – «бизнес». Если одного из рыцарей нет, или он больной, или не развит... Тогда человека будет повсюду сопровождать ощущение неудовлетворенности в жизни, отсутствие счастья, любви.

Бизнес – это жизнь.

Для меня обычная человеческая жизнь похожа на то, как в зимний февральский день человек вышел на улицу и хочет согреться, накинув на себя рыболовную сеть, а у него изо всех пор уходит жизненная энергия.

Почему так?

Потому что глубоко в подсознании человека находится неповзрослевший ребенок, которому нужны мамочка и папочка.

Вот этот глубоко находящийся изъян, комплекс неполноценности, всякие страхи проявляются во внешнем желании найти большого или небольшого дядю, папочку, мамочку и пристроиться к ним.

Но ведь одновременно с ребенком в каждом из нас находится вожак, в каждом из нас находится лидер. Моя задача – разбудить в Вас этого лидера! Сделать Вас неотразимым. Самым сексуальным. А раз человек сексуален, то он успешен. Карьера и сексуальность – суть одно и то же.



Когда я говорю о сексуальности, я имею в виду ту глубинную энергию жизни, энергию продления рода, что заложена в каждом человеке Создателем!

На чем еще остановимся, кроме сексуальности? На улучшении памяти! Но сперва хочу показать Вам, дорогой читатель, мою доску почета. На ней висят те, кто с моей помощью добился успеха.

Вот мой близкий друг, с которым почти двадцать лет дружим... Мы с ним в Екатеринбурге встретились. Начал заниматься, и на сегодняшний день он является № 1 в одном из видов единоборств. У него восьмой дан. Я, правда, видел одного человека с девятым даном. Но это был тамада на свадьбе.

Или вот, пожалуйста, в профессиональном боксе чемпион мира в супертяжелом весе – наш человек.

Там тоже, правда, окольными путями, я поучаствовал. Парень занимался в Ташкенте у нашего педагога, бывшего чемпиона мира по боксу. Единственного чемпиона мира по боксу в Узбекистане.

Он дух ученика тренировал и ставил его удары. И мне о нем неоднократно рассказывал. Мне каждый раз, когда я приезжал, говорил: «Я тренирую парня, он делает упражнение



«многоуровневая Октава», я его обучаю дыхательным упражнениям, чтобы он всегда был на высоте!»

А я тогда просто не обращал внимания. Почему? Потому что тренировка боксеров меня не интересовала. А вот когда мне сказали, что ученик стал чемпионом мира в супертяже, сразу все встало на свои места.

Другой ученик – чемпион мира по стрельбе.

По многим видам спорта у нас есть олимпийские чемпионы. Одна известная гимнастка, например. Я вообще не подозревал. Пока не увидел ее мать по телевизору в передаче «Кто хочет стать миллионером». Тогда только прозрел. Мы с мамой хорошо знакомы. Она уже много лет педагог нашего института.

Из десяти миллиардеров России – трое наши выпускники. Когда четыре года назад Путин принимал десять лучших бизнесменов России, там было шестеро наших.

А до этого они сидели передо мной на занятиях, и я к каждому из них приставал: «Что ты хочешь? Сначала ты определись, что ты хочешь. А потом уже давай будем друг другу мозги компостировать!»



Дорогой мой! Четко определитесь, чего Вы хотите!

А если ты не знаешь, чего ты хочешь, как я могу быть полезен? Вот я стою перед Вами как библиотекарь. И вся информация, которая у меня есть, запросто может оказаться у Вас самих, да вдобавок в лучшей форме.

Как быть здоровым, как быть богатым, как быть счастливым, как быть реализованным, как распознать свои слабости и победить их, как сильные стороны развить... Вот для этого мы с Вами собрались. Не только найти Вам вторую половинку, но и создать из Вас прекрасную, неповторимую, успешную личность.



За что бы Вы ни взялись, нам нужно только первое место!

В чем секрет нашего успеха? Как Вы думаете? Разрешите немного рассказать. Существуют тысячи и тысячи разных школ. В Москве раз в пару месяцев собирается ассоциация руководителей преуспевающих центров. Двадцать пять руководителей. Известнейшие тренеры, коучеры, как сейчас говорят.

Ну и я тоже в их числе. По их словам, по продуктивности, по конечному результату моя система стоит на первом месте. Я клепаю успешных людей, целый клуб уже наклепал.

В моем клубе миллионеров я натолкнулся на одно интересное явление. Первый миллион долларов девять из десяти человек теряют. До миллиона зарабатывают, потом – бабах, голой задницей в грязную лужу. А потом заново начинают. Первый миллион, оказывается, комом выходит.

Почти у всех так в свое время было. Почему? Неготовность к богатству сидит в голове. Только когда проходят страхи и приходит готовность, тогда уже начинается следующий уровень.



А Вас, кстати, я еще должен уговаривать начать собственное дело. Долго и нудно упрашивать быть богатым и счастливым! А Вы будете отбрыкиваться, потому что маразм глубоко проник, прямо до мозга костей. Это повальное заболевание работников по найму. Сидеть по уши в дерьме и думать, что разбираешься в халве!

Задело Вас, дорогой читатель? Значит, точно про Вас! А если смеетесь, тогда что? Тогда тоже про Вас! Мы смеемся тогда, когда себя узнаем в такой ситуации. О чем мы говорили перед этим? Забыли?

Итак, поделюсь с Вами, незабудковый мой, технологией Вашего обучения.



С этого момента я с Вами буду работать максимально! О чем бы мы с Вами ни говорили, какую бы тематику ни выбирали, главная моя задача, чтобы эта информация сохранилась у Вас в памяти!

Для чего нужна система ускоренного обучения? Для того, чтобы обойти в зоне запоминания информации Ваш покрывшийся плесенью интеллект. Каждый из нас имеет кратковременную и долговременную память.

Долговременная память преобладает у человека до полового созревания. С момента полового созревания начинается закрытие ворот, через которые проходило огромное количество новых впечатлений, горы новой информации, тонны новых знаний – и все это закладывалось в фундамент работы интеллекта.

В природе не предусмотрено, чтобы после полового созревания человек продолжал обучаться. И все дальнейшее продолжение обучения – это люди за последние триста лет придумали. Значит, нам нужно как-то природу обойти.



Система ускоренного обучения подразумевает, что на какой-то короткий миг ворота долговременной памяти открываются и тут же мгновенно захлопываются.

Вы должны их постоянно открывать лбом. В течение всей книги каждые четыре-пять минут я буду искусственно менять Ваше настроение. В ход пойдет все, вплоть до дежурных пошлостей, шокирующих слов и аббревиатур, чтобы ворота оставались открыты и у Вас появился целый арсенал, который Вы автоматически будете использовать. Возьмем хоть бизнес, хоть знакомство с другим полом, хоть восстановление здоровья и прочие хорошие дела.

Первое. Поскольку Вы уже прошли переходной возраст, информация обычно попадает в зону кратковременной памяти. Читаете Вы, допустим, эту книгу уже четыре-пять минут, сознание Ваше успокоилось, запах Ваших трехдневных носков уже не раздражает... Вы заметили, как я использовал этот вкусный запах? Вы его вспомнили и на короткое время Ваше сознание открылось!

Но если Вы извращенец, который коллекционирует вонючие носки, я могу неожиданно сказать другую гадость или анекдот пошлый рассказать. Кстати, дорогой читатель, Вы знаете,



что культурный человек никогда не скажет: «Иди в задницу!» Он говорит: «Я вижу, Вы далеко пойдете!»

Но Вам я такого, конечно, не скажу. Почему? Потому, что Вы и так уже там. И нужно как-то выбираться! Что Вы на меня смотрите? Попались? Метода научная у меня такая.

Я только что использовал форму несурзанности. Это тоже один из приемов. Ученики на лекциях обычно слушают преподавателя тогда, когда он ошибается. В остальное время они заняты своими делами.

Я специально могу некоторые вещи несколько раз в книге повторить. То с одного бока зайду, то с другого. Пока оно у Вас от зубов отлетать не будет. Даже если Вы будете на меня за это злиться.

Ну а если Вы уже целую страницу сидите и ухмыляетесь? Долго радоваться тоже нельзя. Если у Вас радость на лице задержалась больше чем на пять минут, я Вам эмоцию поменяю. Я это умею делать, Вы обязательно на крючок попадетесь.

Пока будете сидеть разгневанные, оплеванные, думая, что Норбекову надо ноги оторвать, ну или хотя бы голову, в это время я в Вас протолкну информацию о правильной одежде или там о здоровой еде. Понимаете? То есть прикрепление к знаниям эмоций ведет их прямым путем в долговременную память.



Договоримся сразу, что Вы мне даете право максимально использовать элементы ускоренного обучения! Для Вашего же блага!

Второе. Когда я одну тематику начинаю, то я ее не имею права заканчивать, а должен перепрыгнуть к другому, оттуда к третьему, четвертому, пятому. Самое эффективное – это двадцать пять тематик в одном занятии.

Но это для меня последнее время становится уже очень тяжело. Последняя попытка вести сразу двадцать пять тематик закончилась тем, что сухой одежды на моем теле уже не было. Так сильно вспотел, а не то, что Вы подумали!

То есть я запускаю много тематик, и у Вас, дорогой мой биоробот, начинается короткое замыкание, потому что ни одна тематика с ходу логически не закончена.

После полового созревания логически начатая, логически продолженная и логически законченная информация воспринимается как готовый продукт, который попадает в кратковременную память. Любая информация, в обработке которой Ваше сознание не участвует, а извилин не напрягаются, плавно уходит в небытие.

Мы в свое время в лаборатории проводили исследования на человеческую обучаемость. У нас были две группы – экспериментальная группа и контрольная. В контрольной группе проводилось обучение запоминания языка обычным способом.

В экспериментальной группе вся лаборатория была начинена аппаратурой, даже стулья имели десять – пятнадцать различных датчиков. И каждую реакцию на внешний раздражитель мы подвергали всестороннему анализу. Так что в основании системы лежат годы исследований в области человеческой психики.

Как Ваше состояние? Нормализовалось? Пятиминутка заканчивается, я должен что-то вытворять. Вот Вы сексом занимались сегодня?

Видите, Вы из монотонности сразу вынырнули. И с ходу можно к Вашим фантазиям прикрепить информацию о хороших манерах, например. И когда Вы в следующий раз будете сексом заниматься, вспомните, в какой руке надо вилку держать, одинокий Вы мой.



Не увлекайтесь, продолжаем.



У взрослых людей с годами увеличивается стереотипность поведения, запоры восприятия. Появляется четкое знание, как должны сидеть окружающие люди, как себя вести!

Вот если я к Вам в гости приду с тортом и в трусах на босу ногу, Вы на меня будете смотреть как на сумасшедшего. У каждого из нас после полового созревания устаканиваются незыблемые взгляды на строение мира и поведение в нем людей.

Если в эту рамку поведения какой-то другой человек не входит, у нас тут же рождается неприязнь, перерастающая в желание мысленно его уничтожить. Период, когда у нас появляются мысли, что этот человек не такой, каким я его хочу видеть, называется старопердунством, или интеллектуальным маразмом.

Тут же срочно нужно осенить себя крестным знаменем и сказать: «Свят! Свят! Свят!»

Улыбнитесь радость моя, осаночку поправьте. Жизнь прекрасна! У Вас косоглазие, что ли? Нет? А чего Вы на меня через книгу коситесь?

Третье. Я вот в обычной жизни ругательные слова не применяю. Ну не люблю этого. Но в работе это мощное и необходимое средство. Мы на курсах «Мастерской успеха» первый день всегда пошлые анекдоты рассказываем. Зачем?

Это сближает, сокращает дистанцию между мной и Вами. У нас с Вами выстроена субординация. Я притворяюсь академиком, Вы притворяетесь, что увлеченно читаете. Я делаю вид, что это Вам надо, Вы делаете вид, что Вам это интересно. А так, чтобы это притворство убрать, а контакт сделать максимально полезным, я и добавляю всякие заборные выражения.

Один матрос после трехлетнего плавания в океане был очень сексуально озабочен. И вот приплывает он в порт и думает: «Сейчас сойду с берега и первого попавшегося отлюблю».

И тут ему навстречу колобок. Матрос радостно говорит: «Вот сейчас тебя и трахну!» А колобок отвечает: «У меня нет этого органа». А матрос нетерпеливо крутит его и кричит: «Откуда ты это сказал?! Откуда ты это сказал?!»



Моя задача постоянно вышибать Вас из состояния равновесия!

Я Вас, дорогой мой ленивчик, не собираюсь даже в мыслях обидеть или оскорбить. Воспринимайте меня как своего плешивого двойняшку. Я специально буду задевать Ваше самолюбие, чтобы Вы сказали «Ах ты, зараза такая, ты что! Да я тебя сейчас!»

И как только увижу, что Вы за мной уже бежите с кирпичом в руках, пушусь наутек как раз в нужном направлении, как раз туда, где Ваш тронный зал. Спрячусь за трон и скажу: «Вот твой трон. Мавр свое дело сделал!»

Скажете, какой еще трон, дорогой читатель? Да Вы того не умеете, этого не знаете... и вообще сплошной неудачник и копия кикиморы? Да?



Законы микрои макромира идентичны, из одного теста Богом слеплены. Наверняка Вы себя хорошо чувствуете в каком-то деле, хорошо разбираетесь и имеете положительные результаты.

А там, где себя чувствуете неуверенно, там, где Вы думаете, что Ваши навыки ломаного гроша не стоят по отношению к Вашей Большой Мечте, Вы на самом деле просто не знакомы с самим собой.

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!»

Состояние счастья, удовлетворенности не имеет никакого отношения к социальному статусу, материальному богатству, образованию и прочему. Значит, счастье не надо искать на стороне.

Если Вы соревнуетесь со своими соседями или людьми, которые в одном городе с Вами живут, Вы потратите годы жизни на погоню за химерой. Мы из окружающих людей берем информацию, что такое хорошо, что такое плохо, что самое ценное, а чего надо избегать, и прочее, и прочее.

И мы как губка, впитывая из окружающей среды информацию, пытаемся в этой среде, в этой информации найти смысл жизни и достигнуть совершенства. В свое время огромное количество людей свято верили в идеи нации и долбили: «Хайль Гитлер!», тогда как другие кричали: «За Сталина!»

Как это звучит на сегодняшний день? А они слепо верили. Ради этой информации, навязанной им извне, люди готовы были умереть. А Вы за что готовы умереть? За что Вы готовы кого-то убить? За какого-то мужчину, за какую-то женщину, за какую-то карьеру, за какие-то деньги?

Подумайте, пожалуйста. Поищите в себе ценности, которые Вам навязали другие люди. Через газеты, через телевизор, при личном общении люди постоянно зомбируются.

А затем найдите свои настоящие ценности. Поговорите по душам со своей душой. Чего Вам по-настоящему хочется делать в жизни не ради денег, славы или одобрения соседа? От чего Вы будете счастливы?

Традиционный вопрос, который я постоянно задаю на курсах. Почему целое стадо скота подчиняется одному маленькому мальчику? Каждый бык в сто раз здоровее его. У него руки-ноги тоненькие, рога любого быка его насквозь проткнуть могут.

Почему же все стадо этого мальчика воспринимает как сильного вожака, как хозяина? Потому, что у мальчика есть интеллект! Людей, не желающих мыслить, не желающих думать, не желающих чувствовать, вокруг целое море.



Потому что есть легкий путь, удобный путь, дающий наслаждение – делай то, что делают все, повторяй то, что повторяют все. По законам стада. И жизнь человека превращается в стадную. Вот Вам, дорогой мой читатель, пример.

Чувство юмора одной нации отличается от другой нации. Хорошо понимаете американский юмор? Вот, например, в каком-то фильме один хочет оскорбить другого: «Твоя сестра работает проституткой и зарабатывает в два раза больше других, потому что у нее зубов нет!»

Что здесь смешного? У нее вообще зубов нет. Это же печально. А американцы смеются, радуются. Почему? Да потому, что они так зомбированы: при совокупности такой-то и такой-то информации надо смеяться.



Во время наших занятий мы с Вами коснемся трех основных опор жизни. Это территория тела, территория разума, территория души. Высокие ценности, которые вместе создают силу, называемую «дух».

Значит, все, что имеет отношение к телу: отдых, движение, здоровье, питание, все, что укрепляет, усиливает, активизирует тело, мы будем с Вами отмечать. Это зона Вашей самостоятельной работы.

То есть каждый участок Вы возьмете для того чтобы усилить себя, для того чтобы активировать себя, для того чтобы стать максимально жизнеспособным. Будем учиться, как, работая над телом, вырабатывать дополнительное время.

Обратите, пожалуйста, внимание на один момент: 24 часа есть у всех, но есть особые люди, чьи сутки по продуктивности длятся несколько недель. А есть люди, у которых 24 часа – несколько минут по продуктивности.

Значит, из суток будем учиться создавать дополнительное время, которое Вы могли бы посвятить самому себе: на семью, на работу над собой, на бизнес и прочее. Нам с Вами надо изучить формы отдыха, формы еды, формы сна, формы активности. Это все территория тела.

Территория разума. За свою правду и за свою неправду, за свой образ красоты, за знания, какой запах приятный, какой неприятный, за сохранение спокойствия в душе Вы готовы любого растерзать или возвести на пьедестал.

А на самом деле человек, который слепо повторяет, подражает окружающему миру и не думает, не мыслит, очень и очень редко может оказаться успешным и счастливым.

Какова вероятность того, что заводной кукле удастся добраться из одной части города в другую, особенно по конкретному адресу? Заводная кукла шагает куда попало, у нее даже мысли такой в голове нет – добраться до какого-то района, дома или человека.

Когда мы с Вами подражаем людям бездумно и не мыслим, потому что это же так удобно, вероятность стать тем, кем Вы мечтаете, равна вероятности игрушечной машинки добраться из одной части города в другую.

И снова тот же вопрос: почему целое стадо коров пасет один маленький мальчик?

Интеллект! Интеллект становится сильнее, чем у других, путем размышления, путем рассмотрения кажущихся незыблемыми частей нашего сознания.

Я, например, с точки зрения мужчины, смотрю на многих женщин и знаю, что с этой женщиной, с таким характером, я даже один день не смог бы жить как мужчина, потому что рядом со мной находится полумужчина-полуженщина. А я стопроцентный натурал, на половину я не согласен.



Когда общаешься с сильными женщинами, спрашиваешь: «Почему ты не замужем?» Они говорят: «Мужиков нет!» Дулю вам! Это вранье и чушь собачья! Просто им надо было уточнить – не мужиков нет, а извращенцев нет. Которые готовы жениться на этой особе. Уроду по характеру.

А это уродство было взято из действий окружающих людей как пример правильного поведения.

Информация, сидящая глубоко в подсознании, диктует автоматизмы поведения, которые Вы даже не осмысливаете. Благодаря этому, мы то радуемся, то печалимся, то злимся. И можем целую жизнь потратить на реализацию этих программ.

Туда-то нам с Вами и следует проникнуть и навести порядок. С этой целью мы с Вами на эту тему говорим. Это святая святых, платформа, на которой держится судьба человека.

Вот хотите же, чтоб у Вас была спортивная красивая фигура? Значит, Вы недовольны своей фигурой.

А что мешает Вам сходить в спортзал? Или дома начать заниматься. Вы сейчас будете говорить: это мешает, то мешает, этого нет, того нет. «Вообще, если было бы у меня вот это, вот это, вот это, тогда бы я о-го-го!»

А так – пузо пузырем, ноги колесом. А на самом деле Вы знаете, как достичь того, что Вы желаете. Знаете, но не осознаете. Потому что так жить удобнее.



На платформе подсознания находятся основы поведения, основы характера, основы всей Вашей судьбы, всей Вашей жизни! Пока мы с Вами туда не начнем лезть, пока мы все не приведем в порядок, любая попытка извне улучшить Вашу жизнь имеет очень маленький шанс!

Для примера я хотел бы Вам рассказать небольшую историю. Несколько лет тому назад мы ходили по высшим учебным заведениям города Москвы и выступали перед студентами, а в конце встречи предлагали им финансовый грант. Особенно хорошо обучающимся студентам.

Каждому из них обещали заплатить по 50 тысяч евро в год! Грант – это означает халява. За то, что он будет хорошо учиться, мы готовы дать ему подарок. Таким способом мы хотели отобрать лучших студентов. Самых инициативных, самых смелых, самых сообразительных.

Когда Вам кто-то предлагает 50 тысяч евро, Вы будете говорить «нет»? Вы протянете обе руки: «Конечно, давай!» Мы сказали: «Хорошо, мы дадим. Через месяц мы с вами встречаемся и вручаем деньги».

И каждый раз на повторную встречу приходило всего десять процентов от тех, кто сидел в зале на первой встрече. Куда пропали остальные? Им ведь не надо было ничего делать, а просто прийти через 30 дней за деньгами. Как думаете, читатель?

В течение месяца мы позволяли внутри у этих людей состязаться их сильным и слабым сторонам. Человек всегда стремится к инертности. Согласны? Да? Ха, а ведь мы не о студентах сейчас говорим, а о Вас!





Человек постоянно стремится к ничегонеделанию, к абсолютной инертности, к вечному покою. Это одна из видов лени, которая имеет форму внутренней убежденности.

Кто скажет: «Я ленив, я ничего не хочу»? Это слишком честно. Вы согласны? Честность – это территория сильных людей, а лень – это слабость. А слабость всегда компенсируется враньем, самообманом. Вы сами себя обманываете.

И обман, вранье, слабость тоже имеют форму силы. Внешний вид силы. «Я этому верю, все другие виды информации меня не интересуют!», «У меня такое мнение, и иного мне не надо!», «Я прав, все не правы!»

А это на самом деле происходит потому, что у слабых людей одно и тот же состояние – человек жив физически, но творчески он мертв. Плыет себе по течению, куда несет река жизни, а остального не замечает. Как говорит русская поговорка: «Дерьмо не тонет».

Когда человек долго плывет по течению, он перестает погружаться в реку жизни. Недалеко говорится: «На поверхности воды всегда пена и мусор». Потому что они легкие.

Я, конечно, в курсе, что Вы не понимаете, почему я на Вас бочку качу. Просто на практике я знаю – изначально не существует сильных людей, не существует гениев. Удачу придумали ленивые люди. Каждый человек гениальный, каждый человек силен!

Просто-напросто самый легкий выбор – это не думать, самый легкий путь – повторить то, что делают другие, и среди этих повторов стремиться быть лучшим. Самый трудный путь – путь мыслителя. Именно мыслитель и создает все в этом мире!

Один человек создал мобильный телефон, а пользуются им все. Другой человек создал маленькую программку, которая весила всего 720 килобайт. Чтобы она на дискету влезла. Это микроскопический размер на сегодняшний день в сравнении с гигабайтами, терабайтами.

И назвал ее «Окошки», по-английски «Windows». Он не хотел повторять то, что сделали до него, не хотел быть лучшим среди повторяльчиков чужих жизней. Он шел своей дорогой.

Я лично, лет двадцать тому назад общался с человеком. Он был одним из трех ученых, которые в свободное от работы время изобретали новый прибор. А их выводили из лабораторий, выгоняли из институтов, не давали им работать.

Специально несколько раз собирался ученый совет и эту троицу предупреждал: «Если еще будете заниматься этим шаманством, этой лженаукой, вы будете не только уволены, но против вас будет возбуждено уголовное дело за использование казенной техники в личных целях!»

Но они создали свой прибор. То, что они создали, называется «лазер». Впоследствии им задали вопрос: «В природе лазер не существует, и весь ученый мир знал, что в природе свет рассеивается. Что же вас вдохновляло изобретать источник нерассеиваемого света?»

Оказывается, их вдохновила книга Алексея Толстого «Гиперболоид инженера Гарина»! Фантастический роман!

Обратите внимание – обычный какой-то литератор напридумывал, написал фантастическую книгу, а трое психов эту идею реализовали. А весь ученый мир воспринимал их как идиотов.

Ни то, что Вы взрослый человек, ни то, что у нас с Вами есть ученая степень, к существованию в каждом из нас мыслителя не имеет никакого отношения. Мыслитель – это человек, который видит в окружающем мире наставника в каждом феномене, у него вызывает вопросы каждое мгновение все происходящее вокруг.





Все вокруг дает силу, все вокруг предлагает приятную слабость. Выбор всегда за Вами!

Вот почему я так много на курсах говорю, чтобы слушатели обращались к своим наставникам, чтобы учились у них. Какие наставники? Я Вам сейчас скажу адреса, имена и фамилии Ваших наставников.

Первый наставник, у которого обязательно Вам нужно пройти обучение от «А» и до «Я», называется «национальность», национальные традиции. Ваша национальность имеет огромное количество такой мощи, таких основ, применение которых Вам будет экономить очень много сил и времени.

А чему Вам предстоит сопротивляться, что Вам предстоит не пускать в свой дом? Культуру городских людей, их взгляды, ценности городских людей. Город – это смертельная язва на теле нации. Ни один город на Земле не воспроизводит себя сам.

Он сам себя не восполняет, ему постоянно нужна свежая кровь. Это человеческая культурно-национальная бойня. Существование городской цивилизации абсолютно соответствует агонии тела в реанимации.

Даже иногда от некоторых слышишь гордое высказывание: «Я – горожанин!» и думаешь: «Боже мой, нашел чем гордиться!» Это из серии «Девушка, подождите, девушка!» – «А я не девушка!» – «Ну и дура! Нашла чем гордиться!»

Если Вы городской житель, значит, эта болезнь грызет изнутри не только Вас, но и Вашу семью. Чтобы найти внутри себя состояние радости жизни – обратитесь к своей национальности, изучайте свои национальные традиции.

Потому что возраст этого наставника несколько тысяч лет, и он вобрал в себя опыт миллионов и миллионов людей.

Имя второго Вашего наставника – это Ваша религия. Хочу обратить Ваше внимание, что в разных религиях очень много похожего. Заповеди, притчи, основы поведения человека.

Если по-настоящему глубоко принять и честно выполнять то, что написано в Священных книгах, Ваша жизнь будет всегда окрашена Божественным светом и Вселенской любовью.

Например, если в Вашей семье Вам что-то не нравится, если Вы чем-то недовольны, ну, скажем, поведением супруга или детей, для начала оставьте их в покое. Чем себя привести в порядок, легче найти причину и сказать другому: «Ты улучшайся, ты стань лучше меня, ты подстраивайся под меня». Согласны?

Это самая широко распространенная форма идиотизма: «Я хочу тебя видеть только таким-то!», «Я считаю, хорошая жена должна быть такой-такой-такой и делать так-то и так-то!» Изначально это абсолютно пустое занятие, потому что человека изменить невозможно. Человек рождается таким, какой он есть.

О том, чтобы начинать с себя и любить ближнего своего, как самого себя, во всех религиях говорится. Ведь так? Чтобы мысли и поступки были честны и чисты, в каждой Священной книге по сто раз написано! А кто старается так делать?

Смысл ведь не в формальных ритуалах, а в глубоком понимании и искреннем выполнении заветов. Значит, изучайте все самое лучшее в Вашей религии и начинайте выполнять.

Возвращаемся теперь к нашим пресловутым студентам. То, что они пристроились в институт, еще не означает, что из них выйдут какие-то успешные люди. И тридцать дней мы им дали для принятия стороны их внутренней силы или слабости.



Чего только они за это время себе не напридумывали: «Здесь какая-то опасность, не надо брать!», «Бесплатный сыр только в мышеловке!» И тому подобные страхи. Без нашего участия они победили сами себя, и девять человек из десяти оказались за бортом.

В каждом из нас есть слабость, в каждом из нас есть сила. Наша задача – добраться до их корней. Давайте сейчас зайдём в библиотеку, где хранятся сотни полезнейших книг: «Как быть счастливой женой», «Как обрести друзей», «Как быть счастливым мужем», «Как любить и жить в гармонии»...

Целые стеллажи учебников. И давайте, дорогой читатель, заглянем в их самую суть. В корне, в самой глубине, что находится? Отношения двух полов – мужчины и женщины. Сексуальное влечение. Вы согласны?

Основы правильного поведения мужчины и женщины заключаются в том... Вот, восхищаясь друг другом, что мы делаем? Вот сто мужчин подойдут и скажут: «У тебя фигура красивая, нос набок, ноги не оттуда растут, ты, наверно, самая страшная уродина на земле!»

А один подойдет и скажет: «Вы такая прекрасная, да Вы вообще принцесса! Я восхищаюсь Вами и считаю что Вы самая замечательная и самая умная!» Ну, он врет конечно! Но среди этих мужчин кем он для женщины станет?

Он будет особым, согласны? И у мужчин все так же устроено. Внутри они тоже абсолютно падки на комплименты.



Только через искренние комплименты, восхищение можно добиться взаимности!

А если женщина залезет на мужскую территорию и начнет там с ними бодаться? И для чего? Любый бык любую корову забодает. Пытаться доминировать над мужчиной можно только короткое время.

Бывают, конечно, варианты. Всякое в жизни бывает. Но я-то говорю о 99 %, хотя всегда делаю скидку на богатство форм окружающего мира.

Все равно мужское начало возьмет свое. Если не рядом с вами, дорогие дамочки, так в другом месте.

Нормальной женщине не нравится слабый мужчина. Нормальному мужчине не нравится сильная женщина. Почему? Потому что это противоестественное поведение. Не предусмотренное природой. Вы слышали, чтобы геи родили друг от друга ребенка? Не слышали.

В каждой нации определенное количество людей имеет отклонения. Если такое отклонение становится нормой, нация исчезает с лица земли. Мы созданы парой, мужчина и женщина.

Как бы я ни пытался быть женщиной, я буду выглядеть странно: и поведение, и поступки, и действия. Как бы женщины ни пытались быть мужчинами, они будут выглядеть неестественно.

Значит, старайтесь быть тем, кем появились на свет, берите от своего пола все самое лучшее, и самые лучшие представители другого пола будут тянуться к Вам! Улыбнитесь, дорогой мой! Осаночку поправьте!





Национальность, половая принадлежность, религия – вот три источника, три Ваших наставника! Если у Вас будет какая-то проблема, обратитесь, они Вам подскажут!

Но это внешние наставники. А есть внутренний наставник, который всегда знает, как и что Вам нужно делать, чтобы получить наилучший результат, достигнуть намеченной цели наименее легчайшим способом. Этот наставник называется «интуиция».

Я даже книгу специальную на тему развития интуиции выпустил. «Где зимует Кузькина мать, или Как достать халявный миллион решений». Берите, читайте, занимайтесь, и быстрый путь к успеху Вам обеспечен. В конце концов, если по книге что непонятно, мы курсы по всему миру регулярно проводим. В общем, кто ищет, тот и обрящет.

Для чего нужна тренировка интуиции? Для какой цели? Для принятия правильных решений. Для экономии жизни. Все получается быстрее – это раз. Максимально эффективнее – это два. Третье – Вы идете по своему пути, по пути своей жизни.

Самое главное для человека – это достижение свободы. Есть две формы жизни. Первая – это нужда, рабство. Вторая – путь свободы.

Первый путь – путь слабых людей. Когда тебе НЕ ХВАТАЕТ. Еды не хватает, долларов не хватает, не важно – десяти или миллиарда долларов. Это путь удовлетворения нужды.

Когда мы с Вами нуждаемся материально – мы рабы. Когда мы с Вами нуждаемся в чужом опыте, мы опять же рабы. Когда мы с Вами нуждаемся, чтоб кто-то нам подсказал ценности для нашей души, это вновь рабство. Когда кто-то желает нас поддержать, – удержать, защитить, показать, указать – это духовное рабство.

Отрицание семейной жизни, отрицание достатка, успеха – это путь так называемого монашества. Я неоднократно спрашивал у монахов: где, в какой части Библии, Корана или Торы написано, что необходим обет безбрачия, где там сказано: «Не женись, не выходи замуж»?

Нет таких слов! Понимаете? Значит, человек должен трудиться, плодиться и размножаться, чтобы вкушать все плоды. Как ты узнаешь, что это грязное, если ты грязь на себе не испытал? Как ты будешь тянуться к чистоте? Легче всего отвергнуть сложное. Взял котомку, подвязал на палочку да и ушел бомжевать.

Второй путь – для сильных: быть в мире не от мира сего.

К абсолютной свободе ведут четыре ступени свободы.

Травоядные животные с утра до вечера щиплют травку, и у них нет разных духовных начинаний. Согласны? Они заняты удовлетворением своих элементарных материальных потребностей. В каждом из нас есть животное начало. Это потребности тела. Потребности в пище, отдыхе, размножении, защите.

Давайте посмотрим, в чем мы с Вами ушли от животного мира. Наличием более высокого интеллекта. Согласны? И наличием существования духовных институтов, образно говоря. Значит, человеческое начало – это институты интеллекта, институты душевности, институты духовности.

Большинство людей так и застревает всю свою жизнь в рабстве своих неудовлетворенных животных потребностей. И человек уже взгляда от земли не отрывает, звезд не видит. На три остальных ступени свободы времени не остается. Потому что этот человек живет по закону выживания!



Что произойдет, если мы с Вами получим экономическую свободу? Финансовые возможности уже таскаем не в желудке, то есть в кошельке, а запаслись сеном, зерном, кормами, которых хватит на всю жизнь. Что произойдет?

Появляется громадное свободное пространство, которое все время было занято. Занято под то, чтобы решать, как лучше сегодня, завтра, в течение ближайших лет удовлетворить потребность выживания. Можно уже не жить, как все живут. Эта зона закрыта.

Появляется свободное время, зияющая пустота, на первый взгляд пугающая. И в этот момент у человека начинает возникать чувство депрессии. Почему? Потому что цель жизни, с которой живет девяносто восемь процентов населения земного шара, достигнута, и Вам неоткуда брать знания, ценности для подражания.

Пропадает смысл жизни. Почему? Потому что в этой зоне экономической свободы очень мало людей и объектов, предлагающих полуфабрикаты для подражания, полуфабрикаты для разума. Очень мало. Потому что Вы оказались среди меньшинства.

Вы уже ушли от большинства, пришли к меньшинству, а там с первого взгляда смыслов существования уже не найти. Вы вышли из зоны идей, сгенерированных чужими людьми. И вот здесь человек, если он подошел не подготовленным к этой черте, встречается с огромными проблемами.

У него начинается самопожирательство, у него начинается конфликт с семьей. Он не находит себе места, ему тесно, ему душно, ему плохо. И он начинает кидаться на всех, потому что человеку нехорошо. Зона депрессивности.

Я постоянно об этом рассказываю в тех странах, где экономическая жизнь у населения самая высокая в сравнении с другими странами, самый высокий показатель самоубийств. Почему?

Потому, что благосостояние народа поднялось до такого уровня, что почти сто процентов населения достигло материальной свободы. Но среди этих людей нет заинтересованности в следующих этапах – духовной, душевной, информационной свободы. Почему?

Потому что ни семейное воспитание, ни национальные традиции этого интереса у них не подразумевают. И мы видим массовые психозы, массовые самоубийства. Значит, первый этап получения свободы нам с Вами следует пройти быстрее, как можно быстрее.

Очень сложно съесть две тарелки макарон. Особенно если это делается регулярно. Я не о макаронах сейчас говорю, а о Вашей пресной жизни, похожей на макароны.

Скажите, дорогой читатель, чего, мол, Норбеков пристал с бизнесом и прочим саморазвитием? Вот мне бы с хорошим человеком познакомиться... Да стали бы мы друг с другом жить-поживать да добро наживать...

Да не будет у Вас ни фигурочки! Ни добра, ни человека!



Все, чего Вы достигли на сегодняшний день в жизни – это есть материализация Ваших сильных и слабых сторон!

Поэтому, пока Вы такой корявенький, Вы и будете одиноким, несчастным человеком. Судьба – это Ваш характер. Характер – это Ваша судьба. Поэтому я знаю, что делаю, когда леплю из Вас полноценного, успешного на всех фронтах Бэтмена (или Бэтменшу).

А иначе – у встретите Вы свою половинку, проживете с ней какое-то время, гундося и причитая в своей обычной манере, потерпит-потерпит человек и уйдет. А Вы поковыляете дальше по жизни, ругая всех и вся и жалуясь на мир.



Поэтому будем из Пьеро делать Терминатора. А для того чтобы делать Ваше прекрасное будущее, нужно четко знать Ваши цели.

Если провести тестирование – 99 процентов тех, кто приходит на занятия, не знают, чего хотят. А если Вы не знаете, чего хотите, получите ровно это.

Вот Вы согласны, что духовность важнее, чем материальность? Ну и попались! Я только что задал вопрос, что важнее – большой палец или мизинец. Все 495 сторон человеческой жизни одинаково важны!

Чего Вы хотите в жизни? Пожалуйста, наберитесь храбрости и поднимите планку выше. Если Вы хотите купить себе конфету, постарайтесь купить на один доллар дороже, чем позволяют Ваши возможности. Ваши возможности должны всегда отставать от того, что Вы желаете приобрести.

Я на первом занятии в Академии успеха говорю: «Если вы наемные работники, завтра, если у вас не будет задачи, какое собственное дело будете открывать, разрешите вас не пускать на занятия!» Почему?

Потому, что, как тренер, я вместе с Вами сижу в наручниках, с ядром на шее и ногами, забетонированными в пол. И всякие наши с Вами совместные арии типа «А мне летать охота!», закончатся дальнейшим прозябанием. Почему?

Потому что существуют четыре источника свободы. Если мы с Вами хоть в одном из них не свободны, любой участок жизни, именуемый «жизненная проблема», который нужно отремонтировать, уже ни от Вас, ни от меня не зависит.

Если Вы работаете наемным работником, в этом пункте у нас возможности ограничены, и вся остальная свобода будет зависеть от этого. Как в одной дурацкой карикатуре: человек в пустыне, умирающий от жажды, находит автомат с газированной водой. У него целый чемодан банкнот, а туда монету надо бросать.

Наемный работник – это человек с комплексом неполноценности, глубоко сидящим в подсознании. И надо как можно быстрее переходить к своей мечте, своему делу.



Бизнес – это самый быстрый путь к экономической свободе!

Когда человек достигает материального удовлетворения, у него появляется первый вопрос – надо ли мне это? Это и есть освобождение.

Зону мечты, зону заинтересованности миром, зону своего сознания он начинает освобождать от материальных кандалов и побрякушек, ради добывания которых тратит годы и годы жизни, а на остальное уже не остается времени.

И в этой зоне наступает затишье перед бурей, перед ураганом, перед мощной встряской сознания.

Во время этой встряски будут возникать вопросы: «Кто я?», «Зачем я?», «Для чего я?», «Почему я?», «Почему я женщина (или мужчина)?», «Почему я такой национальности?», «Почему я здесь, в этом отрезке времени родился?», «Почему эта жизнь дана мне? И как ее более полноценно прожить?»

Как прожить так, чтобы, когда наступит время, обернувшись назад в последнем вздохе, Вы могли сказать: «Жил на полную катушку! Набрал понимания различия между добром и злом. Сделал выбор между добром и злом!»



После обретения экономической свободы появляется в сотни раз более осознанный выбор. Человек начинает переход в зону свободы выбора: между злом и добром, между разрушением и творением, между смертью и жизнью.

Человек начинает потихонечку освобождаться от своих жизненных ценностей, которые были в свое время для него фетишем. Каждый из них по кусочку отнимал время жизни. Если их собрать вместе, они отнимали всю осознанную жизнь с утра до вечера. И между этими видами рабства – забытьем, называемое сон. А тут в этом сне появляется свобода выбора – спать или пробуждаться.



Для чего нужна интуиция? Для быстрого получения экономической свободы. Для быстрого перехода от потребностей животного в зону интеллекта, не говоря уже о духовности, душевности.

Это взаимоотношение: тело, разум, душа, дух – это один человек. И этот один человек ищет вторую половину, второго человека. И пытается создать или создал отношения. Однако существует закон взаимоотношений.

От того, какой Вы национальности, цвета кожи, закрученности ушей, выпученности глаз или формы лица, суть мужчины или суть женщины не меняется. Значит, основные законы поведения мужчины и женщины нам с Вами надо пройти в этой книге основательно, до самых глубин.

Чтобы облегчить Вашу участь, я буду рассказывать о самых примитивных вещах самыми простыми словами. Суть мужчины или женщины от национальности не меняется. От культуры, от религии не меняется.



Так что если в Вашем городе, в Вашей стране определенная форма поведения является верхом моды и образцом для подражания, но это несовместимо с поведением, базовым интересом самки или самца, то для жителей это кончится печально.

Не стремитесь слепо подражать, старайтесь во всем разобраться! Мыслящий человек становится пастухом своей жизни. А человек, подражающий окружающему миру, станет очередной скотиной в этом большом стаде.

В природе не существует такого понятия: два человека сошлись и снесли одно яйцо на всю жизнь. Тогда бы на Земле ничего живого не осталось. Для того чтобы нация сохранилась, одной семье нужно три с половиной ребенка.

Россияне на сегодняшний момент находятся в списке убывающих наций. Так что самая страшная культура – это культура исчезающих наций. Из-за этого я не собираюсь Вас щадить, как бы дружески к Вам ни относился. Если Вы одиноки – мы Вас экстренно женим или отдаем замуж.



И тогда Вы срочно приступаете к пополнению генофонда. Если у Вас есть один ребенок, желательно, чтобы во время чтения этой книги Вы приступили к производству второго, третьего ребенка! Договорились?

Женщина приходит к сексопатологу: «Я хочу родить ребенка, а муж не хочет. Что делать, доктор?!» А тот отвечает: «Ну, так Вы рожайте, а он пусть не рожает!»



Наш с вами враг № 1 – это потребность к готовым рекомендациям, желание иметь готовые инструкции на все случаи жизни!

$2 \times 2 = 4$  – это инструктаж, убеждение о том, как надо поступать там-то и там-то – тоже инструктаж. В чем беда тупого следования чужим инструкциям? Если дать рекомендацию по повышению потенции женщине, у нее усы и борода вырастут. Любых видов жестких инструкций для Вас я стараюсь избегать.

Не существует, дорогой мой читатель, рекомендации успеха. Решение кто-то приготовил, ты исполнил слепо это решение и...окажешься самым несчастным человеком, обанкротившимся подчистую.

Искусство мыслить – это куда более надежная опора в жизни, чем триста томов рекомендаций. Если вы окажетесь в каком-то затруднительном моменте и у Вас не будет решения, из подручных материалов мгновенно приготовьте своего мастера, своего наставника, у которого есть ответ.

Через возможности своего наставника измерьте свою проблему и получите самое оптимальное решение! А что за наставники, что за мастера?

Мастера, живущие долгие эпохи, прошедшие за миллиарды лет через огонь, воду и медные трубы. Мастера, своим существованием доказавшие, что они ближе всего к истине. Эти мастера – это то, что проверено временем, это то, что существует.

Это законы Вселенной! Это законы макрои микромира! Учитесь проводить аналогии, учитесь переносить и применять знания из одной области в другую.

А теперь



## **Домашнее задание**

Дорогой мой читатель, если хотите достичь своих целей, стать реализованным и счастливым человеком, выполняйте последовательно все домашние задания, не листайте книгу, как дешевый комикс!

1. Заведите дневник (можно электронный, если Вам удобнее). В нем Вы будете отмечать изменения, происходящие с Вами, и выполнять домашние задания.

2. Вспомните свои самые заветные мечты, умножьте их на 10 и начинайте думать, как это можно реализовать.

3. Начинайте изучать и ежедневно использовать в жизни своих трех внешних наставников и главного внутреннего.



## Пендель второй. Пришла еда, отворяй створки рта!

Автор знакомит читателя с воздействием калорий на неокрепшие умы и отвисшие курдюки, рассказывает читателю о кухнях разных стран и дает полезные советы о правильном питании.

Также читатель узнает о влиянии микроэлементов на его нелегкую судьбу.

В конце главы он получает приятнейшее задание – разнообразить свой стол и наблюдать за изменениями в себе любимом в течение трех месяцев.

Слышно легкое одобрителное похрюкивание.

Давайте, дорогой читатель, поговорим с Вами о еде. Скажите, пожалуйста, как Вы думаете, какое влияние оказывает на сексуальность русская национальная кухня? Думаете, хорошее? А я считаю – не очень. Почему?

Потому что население России 140 миллионов человек. И это даже не русских, а россиян. И при этом оно из года в год убывает. А китайцев на сегодняшний день почти полтора миллиарда! И они уже не знают, как им остановиться.

Значит, китайская кухня значительно лучше в плане воспроизводства рода.

Вспомнил на эту тему анекдот.

Японец приходит домой с работы, столик в гостиной сервирован, по краям горят свечи, из спальни звучит приятная лютневая музыка. Он берет со столика диктофон, включает, оттуда доносится нежный голосок его супруги:

– Добрый вечер, господин Токеша-сан. На ужин Ваш любимый суп из креветок и 6 видов суши. Нежный сливовый чай подчеркнет превосходные вкусовые качества этих даров моря, а рюмочка саке поможет Вашему телу расслабиться после трудового дня. Я с нетерпением ожидаю Вас в спальне, чтобы вкушать с Вами плодов неземной радости и блаженства».

Русский приходит домой с работы, включает свет в кухне. На столе лежит записка. Берет ее, читает:

«Толик, пиво в холодильнике, пельмени на плите. Будешь трахать – не буди».



Питание напрямую воздействует на сексуальность!

Думаете, дорогой читатель, чего это Норбеков к Вам пристал со своими либидошными песнями? Вроде начал он с еды, а свернул опять в кусты. Дело не в том, чтобы всех вас сделать сексуальными маньяками.

Дело в том, что чем бы ни занимался мужчина, в какой бы отрасли ни работал, какую бы цель перед собой ни поставил, фундаментальный мотив его поведения – расширение сферы влияния на весь мир, на всех особей женского пола, чтобы их всех оплодотворить. Мы сейчас говорим об основе основ!





Чего бы мы ни касались: карьеры, бизнеса, хобби – везде сексуальность является синонимом высокого интереса к жизни!

Начинает угасать сексуальность, и у мужчины появляется возрастающий интерес к удобству и тихим размышлениям о тщете всего сущего. Как говорится: «20 лет – водка, лодка и молодка. 40 лет – вино, кино и домино. 60 лет – кефир, клистир и теплый сортир».

Есть нации, которые используют те же продукты, которые у нас с Вами есть на кухне. Но они готовят по-другому, при других температурах, с другими приправами. И эффект от употребления этих блюд будет другим.

Я как-то пригласил моих учеников и преподавателей в один корейский ресторан в Москве. Заказал им специальные блюда, чтобы они на своем опыте почувствовали, как еда может воздействовать на человека.

Пока заказывал, разговаривал с кем-то, то да се, принесли первые блюда – поворачиваюсь, а эти варвары, которых я привел, уже понабрали себе хлеба по полбуханки и приступили к еде. Непривычно им, видите ли, без хлеба есть!

Я там бегал, орал на них, хлеб чуть ли не клещами вырывать приходилось. Еле убедил кушать так, как положено на исторической родине этих блюд. Прошло некоторое время, и начали интересные вещи происходить.

За столом стало весело, люди настроились болтать между собой, щеки разругались, глазки разгорелись. И смотрю, уже кое-кто заигрывать начал с противоположным полом, касаться друг друга как бы невзначай.

Эффект от такой еды похож на эффект от хорошего мягкого алкоголя – легкое опьянение, повышение сексуальности, дружелюбия к окружающим. Такое радостное состояние. Мы уже в институт вернулись, им работать надо, а их потом еще полдня игривость не покидала.

Каждая еда действует на человека определенным образом. От одной пищи повышается сексуальность, от другой агрессивность, от третьей работоспособность, от четвертой... все падает, и Вы превращаетесь в протоплазму.

Хочу рассказать Вам про южноитальянскую сиесту. Когда заходите на юге Италии в ресторан, попросите служащих, чтоб накормили Вас тем, что они едят сами. Попробуйте. И Вы сразу поймете, что такое сиеста.

Мы однажды решили покушать классическую итальянскую стряпню. В городе полдень, сиеста, все спят. Мы зашли в ресторан, хозяин вышел к нам, протирая глаза. Мы попросили его дать нам домашний обед, и он нас накормил.

В каждом блюде – мясо. Мясо вяленое, мясо тушеное, мясо копченое. И даже один супер-деликатес он принес – сушеное мясо с выдержкой 30 лет! В каких-то мешках специальным образом хранится. Мы поели... ну очень вкусно!

И потом через полчаса, когда мы ехали по горному серпантину, чувствую, что не могу ехать, клонит в сон. Овернул – вся машина насвистывает носом фуги Баха. Я остановился, подъехала вторая машина.

Вылез второй водитель, пялит на меня глазки-щелочки и говорит, что не может ехать, спать хочет. Смотрю – в его машине тоже все похрапывают. И два часа мы на обочине проспали.

А теперь самое интересное! Когда южные итальянцы пообедают, они ложатся спать. Но ложатся спать голыми. Потому что при пробуждении у них появляется дикая сексуальность. И они, значит, чтобы времени потом не терять, засыпают сразу нагишом.



Кстати, хотите я сейчас Вам расскажу самые нужные для Вас рецепты? Простые блюда, от употребления которых у Вас будет прекрасное настроение, прилив бодрости и сексуальности целый день и еще полночи? Несколько мощных верных рецептов? Хотите? Тогда записывайте.

Берете 3 кг хрена. Мелко трете на терке. Это все Вам, дорогой читатель.

В смысле ХРЕН ВАМ!!



### Универсальные рецепты, которые всем одинаково помогают, в природе ОТСУТСТВУЮТ.

Почему? Потому что то, что действует благотворно на одного человека, действует противоположным образом на другого. К примеру, существует четыре основных типа мышечной структуры. Один из них использует, скажем так, форсажный режим, а другие – более долгоиграющий.

Человек, который от природы способен быстро бежать на короткие расстояния, показывает в спринте хорошие результаты. А другой себя хорошо на марафонской дистанции чувствует, бежит медленно, но добегают. И переделать один тип в другой практически невозможно.

Точно так же существует четыре основных группы темпераментов человека. Ни один из них не лучше другого. В каждом свои плюсы и свои минусы.

Как группа крови, как группа мышц, как тип темперамента, каждое блюдо имеет свойства.

Одно холодную натуру имеет, другое – влажную, третье – горячую, четвертое – сухую. Когда Вы употребляете гармонично воздействующую на вас пищу, у организма появляются дополнительная порция активности, работоспособности, хорошего самочувствия.

Вот из-за этого не существует общего рецепта для всех! Понимаете? Говядина, например одному помогает, другому мешает, третий – злится, четвертый – уснул. Говядина – холодная натура. А баранина считается горячей натурой. Поменяйте эти блюда местами.

Тот, который вчера после говяжьего жаркого уснул, сегодня уже бодрым глазом на всех смотрит, а тот, который вчера веселым был, хочет с кем-то подраться.

Так что смотрите: если у Вас вялость постоянная, проблемы со здоровьем, неудовлетворенность своей сексуальностью – вполне вероятно, что Вам нужно поменять рацион.

Присматривайтесь к своей пище, анализируйте, что и как влияет на Ваше самочувствие. Особенно постоянные блюда. Экспериментируйте, меняйте продукты, меняйте рецепты, пробуйте новое.

Как-то смотрел передачу об одном африканском племени. Несколько десятилетий назад враждебное племя выдавило их из привычных мест обитания. И они стали жить вокруг озера, где кругом каменистое плато, скудная растительность, а в озере водится только один вид добычи – крокодилы.

И это племя каждый день ест крокодилье мясо. И больше ничего. Такая вот монодиета. Из 50 тысяч членов этого племени осталось порядка 900 семей. И на 600 супружеских пар у них был всего один ребенок мужского пола. Остальные девочки. Намек понимаете, уважаемый читатель?

Есть нации, живущие тысячелетия, но имеющие всего 5–10 миллионов населения. Грузины, армяне, болгары. Их кухни похожи. Набор продуктов довольно похож. По вкусовым оттенкам все разное, но сочетания похожи. А есть индусы, которых за миллиард, и китайцы, которых полтора миллиарда.





Рекомендую настоятельно: свою национальную кухню надо любить и ценить, но 2 дня в неделю нужно кушать пищу многомиллионных народов. Идите в китайские или индийские рестораны. Изучайте, пожалуйста, кухни тех наций, у которых население перевалило за сотни миллионов.

Скажете, ничего себе, размечтался Норбеков! Десять дней в месяц в ресторанах питаться! Да где ж я денег столько возьму? Да что он думает, что у меня дядя – нефтяной шейх что ли?

Когда так причитать начинают, я сразу анекдот вспоминаю. Муж прошел курсы Норбекова, приходит домой и говорит своей жене:

– Все, Зинаида, я теперь просвещенный, будем с тобой жить правильной половой жизнью, а не так, что абы как тридцать лет до этого жили.

– Ванечка, дорогой, да я завсегда согласная! Только я баба темная, ты уж меня научи, что делать-то надо! А я уж расстараюсь, коли надобно.

– Первым делом, Зина, ты должна научиться стонать в постели. А то лежишь, молчишь как бревно на картине Шишкина. По тебе хоть медведем прыгай. Не поймешь никогда, то ли спишь, то ли Богу душу отдала. А мне через это удовольствия нет никакого.

– Ой, Ванюша, стонать-то я смогу, чай, дело-то нехитрое. Ты только скажи мне, когда начинать-то.

Ну, разделись они, легли в кровать, начали целоваться.

– Вань, уже можно?

– Погоди, не сейчас.

Начали ласкать друг друга.

– Вань, пора?!

– Да подожди, ты, Зин!

Приступили уже к самому главному.

– Вань, ну начинать уже стонать?!

– Начинай!

– Ой, денег нету!! Денег нету!!!

Конечно, откуда мне знать, каково вам бедным-несчастливым-одиноким? Да я на вас за 30 с лишним лет посмотрелся. Знаю все ваши проблемы. Вернее, проблема у всех одна – промеж ушей. А остальное – отговорки. Зарплата маленькая? Верю!

А с чего бы большую Вам стали платить, когда Вы и за эту согласны работать? Работник делает вид, что работает, а работодатель – что ему платит. И все довольны. Нет, не все?

Ну, так отрывайте попу от дивана и открывайте свое дело. И назначайте сами себе зарплату. Чтоб и на хорошее жилье хватило, и на комфортную машину, и на рестораны, и на жизнь.

«Ой, да я не знаю... Ой, да я не умею... Ой, да налоговая... Ой, да то... Ой, да се...» Хотите, научу? Есть только один работающий рецепт.





Думать и действовать! Действовать и думать!

Вам предстоит раскрыть себя.

Что дает искусство мыслить? Расскажу Вам, дорогой читатель, одну историю успеха. Раз в один-два месяца мы собираемся узким кругом человек в десять на мальчишник. У нас разница 5–6 лет, мы земляки, все живем в Москве.

Один из нас как-то на такой встрече рассказал, как он создал свой первый бизнес. Он приехал в Москву из Узбекистана в конце 80-х годов. Остановился в одной задрипанной гостинице. Класа однозвездочной. Одна звезда, и та на небе.

Деньги, которые он взял в долг, начали заканчиваться, а чем заниматься, не может придумать. И когда однажды в непогоду, очень уставший, он оказался в номере, то увидел кем-то забытую книгу.

Это была какая-то научно-популярная брошюра, написанная заумным языком, называлась она «Технология термопластики». А он таких книг в жизни в руки не брал. А вот от того, что ему нечего было читать – лежал, читал.

И заметил в один момент, что из одного килограмма пластмассы делается столько-то разных изделий: игрушек, деталей, пленки. А рядом лежала какая-то грязная бесплатная рекламная газета. Вся засаленная, часть листов оторвана.

Начал просматривать читабельные места и вдруг видит – продается гранулированная пластмасса. То есть сырье для производства различных пластмассовых изделий, пленки и прочих подобных вещей. Он взял и посчитал, сколько стоит тонна гранулированной пластмассы и тонна пленки.

Оказывается, разница примерно в десять раз. Но зачем продавать пленку, когда тонна пленки – это сотня тысяч целлофановых пакетов выйдет. Посчитал. Разница получилась уже раз в триста!

И он, сидя в этом номере, взял телефон, обзвонил сколько-то торговцев автоматами, взял в лизинг 1 автомат по производству пленки и 1 автомат по производству целлофановых пакетов.

Потом приобрел на заводе 200 кг отходов этой пластмассы. Дал работникам этого завода на водку – больше у него денег не было. Они ему этот материал в мешках с завода вынесли. Он сам эти мешки в электричке в Москву привез. И первые свои пакеты он сам своими руками делал.

Через год у него было состояние в районе 150 миллионов долларов! На сегодняшний день его состояние несколько десятков миллиардов долларов! Он в тридцатке богатейших людей планеты. Как он этого добился? Повезло? Он просто умел мыслить!



Если человек видит, слышит, знает – еще не означает, что он мыслит.  
Учитесь мыслить! Учитесь действовать!



Подавляющее большинство людей всю жизнь предпочитают себя обманывать – вот если бы у меня была возможность, если бы мой сегодняшний ум был бы 20 лет тому назад, я сделал бы вот так, я сделал бы вот так. Вот если у меня был бы (и дальше идет сумма – один рубль, миллион долларов, триллион евро)!

А вот если б утром я вышла во двор, а с неба падает контейнер с деньгами, я раскрутилась бы! Вот если б у меня был дядя – президент России, Германии, США, я бы через эти связи такие дела начал делать... Знакомая ситуация?

А на самом деле его величество Комфорт постоянно таким способом Вас дурит и откладывает Вашу жизнь и все Ваши успехи, все Ваше счастье, все Ваши мечты на следующий раз... «А, раз в этой жизни у меня нет того, этого, третьего, пятого, значит, у меня возможности нет». И продолжает человек дальше грезить.



Наша с Вами задача – сделать Вас здоровым, успешным, красивым и счастливым!

Как говорится, умный человек учится на своем опыте, а мудрый – на чужих ошибках. Значит, мой многоуважаемый мудрец, я хочу на Ваш лабораторный стол поставить две группы студентов, чтобы Вы в пробирках посмотрели, как они достигали успеха и чего достигли.

Помните тех студентов, что мы отбирали в вузах Москвы, предлагая грант в 50 тысяч евро? Вы, наверно, тогда подумали, совсем тубетейка у Норбекова съехала, деньгами разбрасывается! Лучше бы мне отдал, да? А я, конечно, не собирался меценатствовать.

Моя задача была собрать самых активных, самых лучших и сделать их успешными, сильными, богатыми людьми. А не то, чтобы дал им денег и всем спасибо, до новых волнующих встреч!

Как мы их обучали? Знаете, есть классическая форма преподавания: профессор встает за кафедрой, ставит графин с водой, рядом ставит стакан и начинает вещать свои взгляды.

Студенты делают вид, что слушают, а для правдоподобия еще и спички в глаза вставляют. Мальчики, чтоб не уснуть, девочки, чтоб у них вид был восхищенный. Это на первых рядах.

Задние ряды в таких высших учебных заведениях самые престижные, они называются «спальные ряды». Это классическая форма обучения. Результативность такого метода составляет процентов десять – пятнадцать.

Мы пошли совсем другим путем. У нас было две группы студентов.

Первая группа, экспериментальная, в количестве 31 студента. Мы им давали информацию, проверенную через нашу лабораторию, данные, основанные на опытах реальных миллиардеров, которые на основе этого знания получили свои результаты.

Другая группа – контрольная, в количестве 30 студентов. Этой группе мы выдавали знания классическим академическим способом, например, как сейчас, у Вас глаза смотрят в книгу, как бы читают, а мысли где-то гуляют.

А когда внимание начинает где-то на стороне гулять, информация попадает в кратковременную память, где через несколько часов или дней стирается. Хотите анекдот на эту тему?

Лорд в возрасте 70 лет женится на 30-летней англичанке. Молодые переезжают жить в его родовое поместье. У каждого из них своя спальня. И вот в первый же вечер молодая супруга слышит за дверью шаркающие шаги.

Дверь открывается, входит ее престарелый супруг и говорит: «Дорогая, я пришел исполнить супружеский долг!» Исполняет и неторопливо уходит.



В полночь она опять слышит знакомые шаги. Опять входит лорд, говорит: «Дорогая, я пришел исполнить супружеский долг!», исполняет, уходит.

Так повторяется каждые два часа. Под утро, уже весьма измученная, она ему говорит: «Дорогой, ну у Вас и потенция! Вы уже пятый раз за ночь исполняете супружеский долг!» Лорд: «Да? Это не потенция, это склероз!»

Так о чем мы с Вами перед этим говорили, дорогой читатель, кроме секса? Об улучшении памяти?

Вернемся к нашим студентам. Что мы делали в экспериментальной группе? Занятия у них шли по 8 часов в день. Но это были не обычные занятия за партой. Например, было такое задание. Группа делилась на несколько подгрупп.

Я давал им вводную установку: «Ваша задача – в течение двух часов на улице надо накормить максимальное количество людей бесплатно. Вы не имеете право использовать свои деньги, вы не имеете право привлекать деньги, брать в долг, весь ваш уставной капитал – колпачок от фломастера. Время пошло».

Максимальное количество – 1400 с чем-то человек в течение двух часов они накормили бутербродами! Эти бутерброды были куплены, но на те деньги, которые были заработаны в течение первых двух часов.

И первая и вторая группы жили в общежитии на дотации родителей и получали небольшие стипендии.

Первым мы говорили: «Давайте, действуйте самостоятельно, пробуйте».

А второй группе «Давайте, попробуйте» мы не говорили.

Давали экспериментальной группе информацию в течение десяти – пятнадцати минут, затем они два часа тут же, по свежим следам, действовали.

Контрольная группа сидела целый день в аудитории и грызла сухую теорию.

Первой группе мы сказали: «Вы не имеете право жить в наемном жилье, должны свое покупать. И машину тоже». Они на нас смотрели как на дураков: «Откуда деньги возьмем, кто нам даст?»

А мы им такой сюрприз подготовили – пригласили юриста и представителей компании. Один представитель компании по продаже недвижимости, другой – по продаже автомобилей.

В течение двух часов заставили всю группу подписать контракт на покупку машины и квартиры в кредит, с отсрочкой первого платежа на три месяца.

31 студент в течение двух часов стал обладателем самой дешевой однокомнатной квартиры и тойоты «Авенсис», которую надо было получить в автосалоне на следующий день.

А у них состояние ужаса – как они будут платить? Они учатся, нигде еще не работают. Вы бы видели, какими глазами они на нас смотрели! А мы им говорили: «Чтобы платить по кредитам, в течение трех месяцев вам надо открыть собственное дело. Если не откроете, мы вас будем отчислять».

А контрольной группе мы высказали пожелание, мол, неплохо было бы, если бы они в течение трех месяцев свой бизнес открыли. Но так, не особо настаивая.

Три месяца прошло – во второй группе только трое или четверо подготовили к открытию свое дело, и то только на бумаге. У остальных было умное выражение лица – они готовились основательно, чтобы открыть собственный бизнес.

К этому моменту в первой группе все было по-другому. После того как мы их загнали в угол кредитами на квартиру и машину, времени помечтать и расслабиться у них уже не было.

Провели занятие, на котором от каждого добились ответа, какое дело он хочет открыть. В первый же месяц они написали свой бизнес-план, отдали на регистрацию все бумаги, и 31 организация была открыта. Но открыть организацию было не так уж сложно, затем надо было приступать к работе.



Через два месяца пора было начинать платить за квартиру и машину. Какой результат первых открытых организаций? Они начали нанимать людей, они начали искать офис, а офис в аренду стоит достаточно дорого. В конце третьего месяца 31 организация полностью рухнула, обанкротились все. Сто процентов банкротов.

В другой группе три-четыре организации... они не обанкротились, потому что они так и не начали. Но тут началось самое интересное!

Интересно Вам? Я об этом в следующей главе расскажу, дорогой читатель. А пока вернемся к нашим желудкам.

Есть съедобные продукты, а есть несъедобные. Это Вы прекрасно знаете. Хотя китайцы говорят «из летающего мы не едим только самолеты, а из ползающего – поезда». Да и у нас есть индивидуумы: то петрушку курят, то мухоморы едят. А потом по три дня по лесам с лешими в догонялки играют.

И конечно же, есть совместимые продукты, а есть несовместимые. Возьмем, например, мясо с молоком. Считается, что их нельзя смешивать. Почему? Потому что, если мясо или рыба варится с молоком, то после приема такой пищи у человека снижается скорость реакции, деактивизируется логическое мышление.

Пропосту сказать, человек тупеет от такой еды. Научно доказанный факт.

Но это один вид несовместимости. А бывает еще несовместимость другого вида. Когда Вы едите быстроперевариваемый продукт, например кашу, одновременно с медленно перевариваемым, например с мясом. Мясо недопереварится, а каша начнет бродить. И все это свалится в тонкий кишечник.

А внутренним органам приходится разбираться – как все это расщеплять и какие ферменты выделять. И если так регулярно поступать, получаем хронические заболевания печени и желчного пузыря. Ну не справляются они разгребать такие завалы. И начинаются походы по врачам и аптекам.

А по-настоящему здоровый мужик должен только за одним в аптеку ходить. Зачем, дорогой читатель? За презервативами? Да нет же! За памперсами для своих многочисленных деток!

Кстати, фрукты лучше кушать до обеда, а не после. Когда они падают в желудок поверх тяжелых блюд, они лежат и ждут своей очереди на переваривание, но не просто ждут, а потихоньку начинают портиться.

Яблокам, например, надо порядка 20 минут на переваривание, после чего в них начинается брожение. А в набитом плотной пищей желудке они могут пролежать несколько часов.

Еще бывает несовместимость третьего вида. Классический пример – селедка с молоком. Когда на один продукт организму нужно выделять один тип ферментов, а на другой – совершенно иной тип. А ели всей семьей, а туалет один? Так рождаются народные танцы. Лезгинка там или гопак впрысдку.

Перерыв между приемами несовместимых продуктов должен быть не менее двух часов. Особенно нежелательно употребление несовместимых продуктов в пожилом возрасте, для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, ослабленных, больных, людей со слабым пищеварением.



Каждая еда имеет воздействие на сознание, на организм, на Ваши действия!



Питание как дает силу, так и забирает ее. Есть определенные вещи, когда человек просто не обращает на это внимания, но свой огромный потенциал может потерять из-за неправильной еды. Например, почувствовать вялость и отменить встречу.

Или перенести на неделю. А через неделю нужный человек уже будет занят другими делами и не сможет с Вами встретиться. А все из-за какого-нибудь цыпленка-табака за обедом.

Я не даю каких-то специальных рекомендаций, не говорю – ешьте мясо, или занимайтесь сыроедением, или переходите на трехразовое питание, то есть кушайте три раза в месяц. Вы внимательно слушайте свой организм.

Анализируйте состояния до и после еды. Можете, например, поймать такое ощущение, что Вы хотите съесть то, чего обычно не едите. Это нормально. Значит, в этом блюде есть то, чего организму не хватает.

И не торопитесь, кушайте медленно. Дело в том, что сигнал о насыщении из желудка в мозг приходит через двадцать минут после того, как Вы насытились. А если Вы закидываете все в себя, как уголь в паровозную топку, Вы в два-три раза переедаете! А потом гастриты, колиты, песок, камни, ракушки и водоросли заводятся.



Кушая медленно, с наслаждением пережевывая каждый кусочек, не витая где-то в облаках и не читая за столом, Вы получаете три выгоды: больше удовольствия, быстрее насыщение, нет переедания! Когда я ем – я глух и нем!

Сейчас многие увлечены различными диетами, сыроедением, раздельным питанием и прочими разными умностями. Что Вам сказать? Есть много хороших и полезных для здоровья рецептов.

Но! Умоляю Вас, дорогой читатель, не следуйте слепо всей информации. Пробуйте, изучайте влияние нового на Ваш организм, Ваше самочувствие, Ваше здоровье.

Я всегда говорю, что лучшая диета – это шведский стол. Первые пару дней набираешь по два подноса, потом ходишь с одной тарелочкой и не можешь ее наполнить.

Если Вы были в таких местах, где круглосуточное питание – это шведский стол, Вам не нужно долго про это рассказывать. А если не были, езжайте, пожалуйста, и сами попробуйте. Почему так? Расскажу Вам одну историю по этому поводу.

Каждый год весной я провожу Мастерскую успеха в Узбекистане. И туда приезжают ученики не только со всех стран СНГ, но и из Евросоюза. И мы после занятий посещаем разные рестораны. Кушаем, смотрим развлекательную программу, общаемся.

И вот, один из моих друзей-болгар через три дня взмолился: «Мирзакарим, давай сегодня не поедем в ресторан. Не могу уже». Я ему сказал: «Конечно, дорогой, я тебя хорошо понимаю!» И нашел в Ташкенте одну болгарскую женщину, которая смогла готовить ему болгарскую еду.

Вы согласны, дорогой читатель, что русская кухня самая вкусная? Я тоже согласен... три дня. На четвертый день я перестаю ее есть. Я устаю жить на этих пельменях-варениках-борщах-пирожках-холодцах.

У него была точно такая же ситуация – он приехал к нам, ел, ел, ел... Но через три дня был готов повеситься, лишь бы не кушать плов, лагман и прочие наши блюда. Я тоже три дня чужую пищу ем легко, потом перехожу на кефир и булочки.



Правда, с годами выносливость увеличивается. Но все равно для любого человека самая вкусная еда – из кастрюли его родителей. Еда, на которой он вырос. Согласны? Она-то и является эталоном вкусоности на всю нашу жизнь.

Поэтому, когда Вы говорите, что русская кухня самая вкусная, я с Вами согласен, потому что это Ваша кухня.

На самом деле мы с Вами сейчас говорим не о самой полезной пище, не о самой вкусной кухне, на самом деле мы говорим о фундаменте Вашего поведения. О том месте, откуда начинаются Ваши достоинства и, к сожалению, Ваши недостатки тоже.

И если есть проблемные участки тела, неполадки в здоровье, недостатки в характере, то нужно туда лезть и смотреть, откуда это взялось, как это работает и как все исправить. А пища, как Вы уже поняли, дорогой мой, влияет на самочувствие, поступки, мысли.



Ведь наше тело состоит из того, что мы едим!

Мы сами из земли произошли, и то, что из земли произошло, мы потребляем и опять туда все возвращаем. Оборот земли, оборот микроэлементов. Когда у ребенка в организме, скажем, не хватает кальция, как ребенок будет себя вести?

У него интуитивно, от природы, будет дикое желание найти питание, которое содержит это вещество, он будет даже глину есть. Он будет просить, клянчить, по земле кататься, лишь бы получить то, что ему не хватает.

Микроэлементы – это один из важных участков, который Вам необходимо самостоятельно рассмотреть во всех подробностях. Нужно изучать влияние микроэлементов на человека. Надо организовать свое питание так, чтобы у Вас было постоянное пополнение организма микроэлементами.

Люди, которые регулярно восполняют этот запас, чем-то отличаются от других? Мы можем увидеть это, изучая состояние здоровья многодетных женщин.

Очень много лет тому назад я оказался в группе, которая проводила исследование среди многодетных матерей. Я оказался там совершенно случайно. Но через некоторое время начал изучать этот вопрос вместе с этой группой специалистов.

Проведенное исследование среди женщин, у которых более десяти детей, выявило удивительный феномен – эти женщины резко отличаются от своих сверстниц. Или намного старше ровесниц выглядят, или намного моложе. Но никак не одинаковыми.

У кого возраст в районе сорока-пятидесяти лет и один ребенок, они друг от друга почти не отличаются. Почему? Потому, что условия жизни примерно одни и те же. А многодетные резко распадаются на две группы. Мы стали исследовать и выяснили такие факты.

Если женщине дать все условия, чтобы она могла только рожать, чтобы были гувернеры, гувернантки, которые удовлетворили бы основные бытовые потребности (готовка еды, уборка, стирка, уход за детьми), тогда мы увидим перед собой пятидесятилетнюю женщину, которая выглядит не старше тридцати лет.

Но если таких условий нет, и на них лежит постоянная готовка, стирка, глажка, присмотр за оравой детей – эти женщины выглядят намного старше. Нас интересуют не трудности многодетных матерей, а тот момент, почему многодетные женщины физически выглядят намного моложе, намного привлекательней?



Кто из женщин рожал двух-трех детей, тот знает, что во время беременности возникало желание потреблять необычные продукты. Но самое интересное: если женщина молодая, это происходит у нее не так уж ярко.

Но если женщины рожают в сорок – пятьдесят лет, то у них тяга к необычной еде бывает очень сильной, и ассортимент бывает довольно обширный.

Потому что в организме женщины генетически заложен специальный стандарт создания здорового ребенка. Чтоб создать здорового ребенка, нужно огромное количество различных строительных материалов.

Если в организме относительно здоровой женщины для создания абсолютно здорового ребенка не хватает каких-то элементов, запускается механизм в виде короткого замыкания у нее в голове: ей надо срочно сегодня достать ЧТО-ТО. Это могут быть какие-то экзотические, даже несъедобные вещи.

Потому что аудиторский центр заставляет восполнять нехватку всех необходимых микроэлементов. И от этого организм женщины резко омолаживается.

Если каждый из нас возьмет на вооружение регулярное приведение в порядок собственного набора микроэлементов, молодость человека сохранится на долгие годы. Как это делать?

Не становиться же постоянно беременным – это довольно трудоемкий негарантированный процесс для женщин, а для мужчин так и вообще нереальный. Но его можно заменить грязелечением.

На болгарском языке, кстати, грязелечение называется «калолечение». А есть даже целый набор кремов для кожи, называется «Калодермо». Читаешь и думаешь – за такое «дермо» такие деньги отвалил!

Еще в начале 90-х годов прошлого века мы хотели производить специальный пластырь, в котором находятся все необходимые организму вещества. Но это у нас не вышло, потому что получилось слишком дорого, у людей не было возможности покупать. Как этот пластырь был устроен?

Это были тонкие прямоугольные прозрачные целлулоидные пленки, на которые напылялось золото, серебро, медь, алюминий и прочие необходимые организму микроэлементы. Приклеиваем на кожу, через сутки снимаем и видим, что некоторые пленки стали прозрачными. То есть организм поглотил необходимые ему вещества.

Набрали партию пациентов с различными заболеваниями и начали наблюдать за этими людьми. Измеряли, что их организм забирает за сутки. Кому-то не хватало меди, кому-то серебра. Жадным товарищам золота вечно не хватало.

Потом в микродозах начали давать недостающие элементы.

И увидели, что у людей идет резкое улучшение самочувствия. Многие болезни начинают уходить. Омолаживается весь организм. Улучшается общее состояние. Запас прочности нервной системы резко начинает увеличиваться.

С годами чувствительность организма к нехватке микроэлементов уменьшается, а в реальности потребность-то увеличивается! Привычка из года в год кушать одни и те же блюда уничтожает нашу высокую чувствительность, присущую детям и беременным женщинам.

Традиционные основные продукты в Вашем кухонном шкафу и холодильнике не содержат всего необходимого. Почему я так думаю? Посмотрите на свой внешний вид, зацените свое здоровье. Там висит, тут болит.

Значит, надо расширять рацион питания. Есть вещества, которые в холодильнике сохранить невозможно. Есть вещества, которые невозможно консервировать ни в какой форме, потому что у них есть определенная скорость распада.





Чтобы жить долго, быть здоровым и счастливым, организм должен получать полноценное питание!

Один мужчина решил заняться лечебным голоданием. Десять дней голодает, двадцать дней. В конце третьей декады вдруг у него живот крутить начало. Он удивляется, давно ничего не ел, чего вдруг? Сел под кустик, тужится, вдруг слышит, кто-то чавкает. Что такое? Оглянулся вокруг – никого. Глянул под себя, а там попа травку щиплет.

Что такое лечебная грязь? Это ил. Это мириады мертвых организмов, распавшихся на первоэлементы. Как у голодного человека попа траву кушала, так и Ваш организм, дорогой читатель, если в нем чего-то не хватает, всасывает необходимое через кожу. И выбрасывает отработанный материал соответственно.

Наша кожа – это миллиарды ртов и миллиарды поп. Дайте этим ртам возможность кормиться, они Вас в обиде не оставят. Кормиться солнцем, кормиться микроэлементами. А через желудок сами кормитесь, пожалуйста, как можно разнообразней.

Грязелечение начинает очень сильно повышать сексуальность. А Вы эту сексуальность грамотно используйте: часть по прямому назначению, часть на спорт, часть на науку, часть на расширение бизнеса. Все будут рады, всем хватит.

Я специально не раскрываю Вам все. Я даю наметки, чтобы Вы начали интересоваться собой. Информации сейчас такое огромное количество. Особенно в Интернете. Ищите, читайте, советуйтесь со специалистами, пробуйте на себе.

Возьмите, например, «Аюрведу».

Вы изучали, какая у Вас натура? Натура Вашего физического тела? Влажная, горячая, холодная, сухая? Нет? А ведь на этом Вы можете терять почти половину своей силы. Например, в данный момент в Вас нет огня, а Вы в это время едите. И вместо того чтобы худеть, Вы начинаете набирать вес. Почему?

Простая аналогия. Вы начали разжигать костер. Он только-только разгорелся, а Вы туда лопату земли. Будет гореть? Так и с едой.



Одна и та же пища, съеденная в разное время суток, может влиять на организм противоположным образом!

Если Вы свою натуру не знаете, не сможете и определить, как повлияет на Вас незнакомое блюдо. Натура напрямую связана с группой крови, а группа крови напрямую связана с характером. Индивидуальные измерения за Вас никто сделать не сможет.

Что бы Вы ни ели, какие рецепты бы ни использовали, наблюдайте, как на Вас это влияет. Раз и навсегда можно определить группу крови. Но натуру раз и навсегда определить нельзя.

В молодости человек горячий, кровь кипит; друзья, танцы, машины – натура одна. К старости сидишь, песок пересыпаешь. Уже не до дискотек и крутых тачек. Натура становится другой. Но Вас это, дорогой читатель, не касается. Вы у меня будете вечно молодой и здоровый! Если заниматься будете, конечно.



## Домашнее задание

Итак, дорогой читатель, переходим к домашнему заданию этой главы. Напоминаю, выполнение домашнего задания строго обязательно! Как говорится, колхоз – дело добровольное, а не то что, хочу – приду, не хочу – не приду!

1. В течение трех месяцев проводите анализ, какая еда делает Вас агрессивным, какая ослабляет, какая дает силы, какая клонит в сон. Ваша задача – найти и усиливающие Вас, и ослабляющие Вас продукты и блюда.

В течение трех месяцев будете заносить в дневник по столбальной шкале Ваше самочувствие до и после такой-то еды.

То есть пишите так: «20 декабря, завтрак, настроение 90 %, хочу заняться сексом, поел вареники со сметаной, настроение 110 %, еще больше хочу секса!» По истечении трех месяцев Вы увидите некоторые закономерности. Затем составьте список продуктов, дающих Вам силу, бодрость, хорошее самочувствие.

2. Расширьте свой рацион, включайте новые блюда разных стран и народов. Два дня в неделю отводите на кухню Индии и Китая. Если пока нет возможности ходить в ресторан, учитесь готовить дома.

3. Изучите и начните применять различные методики питания. Результаты заносите в дневник.

4. Прочтите о грязелечении. Пройдите курс грязелечения.



## Пендель третий. Тело в дело!

Автор неожиданно достает зеркало и показывает его читателю.

Читатель морщится, ерзает и делает вид, что этот тип в рамке – вообще непонятно кто.

После чего получает лекцию о пользе здорового и румяного образа жизни.

Он узнает, для чего нужны водные процедуры, что спорт – отличный способ полюбить жизнь и десять – пятнадцать особей противоположного пола в сутки.

Также автор изложит еще несколько интересных и поучительных историй.

В конце главы читатель получит задания по уходу за своим телом, после чего переходит к приседаниям.

Ну что, дорогой читатель, Вы еще здесь? А предыдущие задания начали выполнять? Если нет – дочитывайте этот абзац и возвращайтесь к предыдущим главам. Пока не начнете выполнять все задания предыдущих глав, читать дальше **ЗАПРЕЩЕНО!**

Откладывать на любой срок выполнение заданий тоже запрещено! Объясню Вам один эффект. Знаете поговорку: «Новичкам везет»? Так вот, если Вы начнете сразу работать над собой так, как написано в домашних заданиях, все упражнения будут для Вас легче примерно в десять раз.

А если Вы начнете откладывать на потом, обманывать себя, что сначала дочитаете, а уж тогда... То нагрузки возрастут десятикратно! А теперь вопрос на засыпку: если Вы сейчас не можете себя заставить, пока еще совсем легко, как Вы собираетесь действовать при десятикратном увеличении тяжести?

Так что вперед и с песней! Сначала начните делать самые легкие упражнения первых глав, а затем, окрыленный, летите дальше.

В этой главе хочу поговорить с Вами о Вашем теле.

Вспомните, дорогой мой читатель, Вашу молодость. Когда Вам было лет эдак восемнадцать. Помните, каким Вы были бодрым, веселым, жизнерадостным, как говорится: «легким на подъем»?

И куда все это делось? И почему? А потому, что самотеком многие аспекты жизни идут примерно до 24 лет. Так как у человека до этого возраста физический, гормональный потенциал более высокий, он резвится, беспричинно начинает петь и танцевать, ему кажется – жизнь прекрасна.



С 24 лет начинается физиологическое старение.

Согласны? Не согласны? Я тоже не согласен, но от этого я не становлюсь 20-летним. С этого момента начинается борьба ума, духа, воли со старостью. По траектории во всех планах человек летит уже вниз.



Заметили, что у Вас появился внутренний адвокат? Что бы Вы ни говорили, как бы ни мыслили о своем поступке – Вы всегда правы. И даже если Вы не будете двигаться, будете лежать, сетовать на погоду, на соседей, на весь мир, тешить себя самыми сумасбродными мыслями – Вы всегда останетесь правы.

Ваше сознание говорит: «Ты, конечно, прав, так и поступай!» И если мы с Вами так и не начнем осознанно создавать привычки, поступки, волевые принуждения, идущие наперекор старости, незаметно мы станем степенным, умудренным, спокойным пердуном.

Возраст старого оконченного пердуна наступает в 49 лет. Это граница, за которой начинается старческий маразм. Вам понятно, начинающий старый пердун?

Поймите, мой хороший, сам собой Вы активным не станете, сам собой Вы энергичным не станете.

Если до 24 лет Вам эмоциональность, энергичность, оптимизм давало физическое тело и повышенный гормональный фон, то теперь все наоборот, тело будет давать более худшее настроение, более унылое состояние.

Все чаще Вас будет тянуть спокойно понаблюдать за окружающим миром, как там люди танцуют, смеются, поют, радуются. В этот момент Вы утешаете себя мыслью, что завтра-послезавтра чем-нибудь эдаким подзайметесь, как в былые веселые года, а пока посидите и посмотрите, как окружающая жизнь протекает мимо.

Внутренние разрушения, психоэмоциональная старость приходят очень незаметно, очень хитро. Старость сразу не наступает. Типа Вы были молодым-молодым, а в одно утро проснулись и все – Вы старичок. Старость начинается с 24 лет и идет по возрастающей.

Постарайтесь, пожалуйста, внутри себя обнаружить ту разницу, которую Вы замечаете в себе нынешнем в сравнении с собой 18-летним. Если Вы плывете по течению, то Ваше тело, Ваши мысли через какое-то время перестанут тонуть в воде. Намек поняли? Что в воде не тонет?



С 24 лет тело должно получать под зад от Вашего интеллекта, силы воли и духа до тех пор, пока оно не начнет вырабатывать энергию!

Разрешите Вам рассказать одну историю. У меня есть друг. Она для меня является авторитетом в области духа, в области работы над собой. Такая дамочка ростом метр пятьдесят пять.

Она – чемпион мира по экстремальному бодибилдингу, дважды вице-чемпион мира, чемпион Европы, четырехкратный чемпион России и многократный призер других престижных соревнований. Экстремальный бодибилдинг – это максимальная мышечная масса, это верхний предел.

Но Вы не подумайте, пожалуйста, что перед Вами стоит гиппопотам в женском обличье. Нет. Фигура у нее, что надо, как говорится, «все на месте». И, между прочим, от мужиков отбоя нет. А еще она не только чемпионка и красавица, но и экономически очень обеспеченная женщина.

У нее несколько престижных магазинов. И на сегодняшний день она является самым высокооплачиваемым тренером по бодибилдингу в России. Я специально подчеркиваю ее спортивные и экономические достижения.

Скажите, дорогой всезнайка и всепонимайка: «Конечно, с детства тренировалась, богатые родители, все такое»? Не угадали! Все было совсем не так.



Она решила заниматься спортом не для бодибилдинга, а чтобы на ногах стоять. У нее отсутствует коленная чашечка. После аварии она не могла ходить – нога крутилась в обе стороны. И была постоянная боль. А она заметила, что, если что-то жует, боль притупляется.

И впоследствии из-за постоянных перекусов она при своем росте набрала порядка ста килограммов веса. Как она сама говорила: «я не ложилась, я не вставала, я просто перекатывалась из одной плоскости в другую».

С мужем они разошлись. Она инвалид первой группы, из квартиры не выходила, потому что по лестнице не могла спускаться. Могла только добраться до кухни, держась руками за стены.

Одна-одинешенька, только раз в неделю работники соцслужбы приносили продукты. Как-то фотографию сделала – полтора на полтора метра, гора колышающегося жира. Однажды, надевая тапочку, чуть сама себя не задушила собственным жиром.

И как-то она узнала, что во дворе есть спортзал, где занимаются бодибилдингом. И подумала: «Может, начну заниматься и наращу мышцы на ногах?» Когда она пришла к тренеру и попросила разрешения заниматься, тот ответил: «Дурдом в соседнем квартале!» Но она стала регулярно приходить в зал.

Сама ходить не могла, ей люди помогали. Ее никто не хотел тренировать, кому интересна дохлая гора жира? И она занималась сама. У нее два с половиной года был свой угол в спортзале, она там делала пару движений и заваливалась на бок без сил.

Инвалидность, потеря здоровья, одиночество... Но она встала на ноги, начала заниматься спортом, свое здоровье привела в порядок. Никогда даже не думала участвовать в чемпионатах, ее просто попросили. И тогда она стала чемпионкой. А потом открыла собственное дело, стала обеспеченной женщиной.

Королева! Вы согласны? Она на недостижимом пьедестале, несравнима с другими женщинами, которые на ее фоне выглядят серыми мышками. Но откуда она стартовала? Она была на дне, горой жира, которая еле двигается, инвалидом первой группы.

Женщина одинокая, всеми брошенная. И на сегодняшний день – одна из престижных дам! Сама свою судьбу сделала. Теперь вопрос, какая у нее была точка отсчета? Скажем, могло ли ее тело вдохновить ее дух?

Нет. Тело было уже в плачевном состоянии. Плюс вот это отчаяние обреченного человека, когда впереди только смерть. Последние несколько месяцев она сидела на втором этаже около окна и думала, каким путем перекатиться туда, чтобы покончить жизнь самоубийством.

Ее спас РАЗУМ! Через разум она подключила свою волю, свой дух – и заставила свое тело стать таким, каким она хотела.

Если после 24 лет Вы не будете заставлять свое тело быть таким, каким оно было в период от 18 до 24 лет, то тело постепенно станет приобретать форму, цвет и запах прошлогодней дохлой крысы.

Вспоминайте состояние молодости, навязывайте его себе. Само собой ничего не произойдет. Сам собой Вы станете умнее, потом еще более умным, потом суперумным с огромной задницей и отвисшим пузом.

Идеальный эталон мымры или мымрика. Которые сидят и смотрят по телевизору, как в окружающем мире всякие кретины и идиоты на разные экскурсии ходят, а козлы безмозглые поют и танцуют. Или думают: «У меня все в прошлом, я уже не могу танцевать, и вообще я устала и хочу спать».

Ищите, пожалуйста, в своем сознании старость. Ищите разницу: где, в каких аспектах жизни Вы изменились? Внимательно посмотрев внутрь себя, Вы увидите, что давным-давно в Вас поселился глубокий маразматик.

Вам разве не хочется иметь идеальную фигуру, мой дорогой дряблик? Или Вас лучше жировичком величать? Хочется же? Но тело не станет само собой обретать прекрасное состо-



яние. Его надо тренировать. Сейчас не идет речь о Вашей физической красоте. Речь идет о Вашей дополнительно вырабатываемой силе!



Три источника вырабатывают силу – или ее поглощают. Тело – дает силу или сидит на дотации. Разум – вырабатывает силу или получает гуманитарную помощь. Душа – генерирует силу или кланчит гранты.

После 24 лет, если Вы все пустите на самотек, тело сядет на шею Вашего духа. Оно будет говорить, посмеиваясь: «Ну, заставь меня, ну, попробуй заставить меня!» И наступит день, когда Вы уже не сможете заставлять тело, будете сидеть и поддакивать и выполнять все его желания.

Чтобы противостоять лени, нужна высокая эмоциональность, высокая энергичность. Через волю, через разум нужно вкладываться в свое тело! И тогда через какое-то время тело станет давать дополнительную силу, дополнительную уверенность, дополнительную бодрость. И Вы почувствуете, что Вы сильнее всех.

А если пустите все на самотек – это кабздец всем Вашим мечтам. Потому что тело начнет разрушаться. Постепенно, но неуклонно. А Вы все больше будете баюкать себя сказками, что это Вам не интересно, другое надоело, третье наскучило. Хотя все Ваши оправдательные измышления, почему те радости, которые были у Вас в молодости, Вам не интересны – это самообман.

Самообман, в который Вы свято верите. А разложение тем временем идет. И вы превращаетесь в мумию – или в мумие, как Вам будет удобнее.

И даже то, что с годами становится более лучшим, более качественным, чем в молодости: интеллект, понимание, доброта – идет псу под хвост, потому что тело становится все хуже и все больше управляет Вашими желаниями и эмоциями.

Давайте, дорогой мой, поговорим и о своем деле. Что является главным в бизнесе? Получение материальной прибыли? Достижение определенной цели? Настрой? Удовольствие? Уверенность? Любовь? Наглядную демонстрацию хотите?

Вытянутые руки поднимите по бокам так, чтобы они сомкнулись над головой. Не на голову кладите, а вытяните вверх, к потолку. Затем опустите левую руку влево на 45 градусов, правую руку вправо на 45 градусов. Пальцы сожмите в кулаки, большие пальцы оттопырьте. Кисти рук разверните так, чтобы большие пальцы смотрели в пол. И держите так 5 минут.

Сейчас я вам покажу разницу между бедностью и богатством. Между несчастьем и счастьем, между разрушением и созиданием. Запоминайте чувство, ту силу, которую Вы применяете, чтобы удержать руки в этом положении.

Это есть Ваш, можно сказать, денежный печатный станок. Который печатает, который генерирует, который создает. Если Вы желаете радость, здоровье, счастье, успех, то знайте – все это создается из того чувства, благодаря которому Вы держите руки поднятыми.

А то чувство, которое тянет руки вниз, и Ваше желание угодить этому чувству – это субстанция, из которой в жизни появляются болезни, провалы, несчастья, обиды, озлобленность. Вот два чувства. Какому из этих чувств Вы чаще всего отдаете предпочтение? Только правду скажите.



Вы только что познакомились с самим собой. Один из Вас – достижение, созидание, творение, генератор рога изобилия всего, что Вы пожелаете. Другой – источник всех наших бед, нереализованности, квинтэссенция зла. Опускайте руки.

Скажите, пожалуйста, борьба двух чувств была, да? Какому из них чаще всего мы отдаем предпочтение, говоря: «Да! Что прикажете, мой повелитель?» Желанию опустить руки, согласны? На нем держится вся нереализованность. Это и есть чувство тьмы.

В одной священной книге сказано, что, когда человек попадает в чистилище, он сам выбирает, идти в рай или в ад.

Когда существо, попавшее туда, смотрит глазами, оказывается, оно видит переливающееся всеми цветами радуги, красивейшее зарево на горизонте, и оттуда доносятся такие прекрасные звуки, такие прекрасные запахи ощущаются!

Это внешняя оболочка ада. И много людей идут туда, зачарованные видением. Рай по своему внешнему виду, оказывается, до того невзрачен, что его почувствовать можно только сердцем. Намек понимаете?



Тысячи и тысячи людей проходят мимо рая в направлении того, что внешне выглядит красиво!

Знакома Вам такая ситуация? Какое из этих чувств более приятно: держать или опускать? Которое из них более желанно – держаться или опускаться? И как мы чаще в жизни поступаем?

Что лучше, что легче: осудить или понять? Что легче – любить или ненавидеть? Что проще: сказать «люблю!», слово, которое обязывает к материализации, обязывает к действию, или «ненавижу!», слово, которое не обязывает ни к чему?

«Я тебя ненавижу, ты – козел!» – как раз и является нежеланием брать на себя обязанность. Любить, созидать – это заставляет трудиться. Ненавидеть – это есть внешнее проявление внутреннего зла, которое начинается из пассивности, из вакуума, из пустоты.

И человек начинает думать: «Погода опять не та, люди не те пошли, куда этот мир на хрен катится!»

Помните две группы студентов, о которых я Вам рассказывал в прошлой главе? Я остановился тогда на том, что экспериментальная группа быстро разорилась, а контрольная еще даже и не приступала к своим бизнес-проектам. Хотите узнать, что было дальше?

А дальше началось самое интересное.

Первая и вторая группы по своему поведению стали резко отличаться друг от друга. В первой, контрольной группе занятия в 8 часов вечера заканчиваются, и они расходятся, через пять – десять минут в аудиториях никого нет. Потому что у них есть работа, есть задача, есть план, они разбежались, ушли.

В экспериментальной группе занятия заканчиваются – ни один не уходит. В полночь я начинаю ходить по аудиториям, по коридорам, начинаю орать: «Вы уйдете или нет?! Четыре часа назад занятия закончились!!»

Я ругался, но я был счастлив!

Они все обанкротились. Почему? Потому что первая организация, которая открывается, всегда строится на основе идеализма, на основе фантазии, без реального опыта. Это сказочная организация, воздушный замок. А воздушные замки имеют свойство рушиться.

А первая группа была спокойна, потому что они поставили задачу: «Давайте сначала два года пройдем обучение, а потом уже стартуем». И они тоже обанкротятся. Но они-то упадут



там, где рядом нет опытных наставников, которые скажут: «Ура! Поздравляю с первым опытом!»

Однажды упав, без поддержки большинство из них уже не встанет. Появятся упаднические мысли: «я не годеи», «я не достоин», «я слаб», «у меня ничего не получится». И они, как глисты начнут пристраиваться на наемную работу. Поползут утром туда, вечером обратно.

Достаточно три-четыре года проработать наемным работником, и человек к рабскому поведению привыкает.

Он начинает получать удовольствие от того, что достаточно притворяться, что делаешь работу, достаточно минимум умного выражения выработать, делать вид, что ты думаешь, и преданно, стянув шляпу, как кот из мультфильма «Шрек», смотреть в глаза руководителя.

И все. Ты как сыр в масле начинаешь кататься. Но катится человек всегда вниз, катится на самое дно. Интеллектуальная тупость, духовная расхлябанность, слабость духа, отсутствие внутренней работы – и человек влюбляется в рабское положение, начинает ЖЕЛАТЬ быть наемным работником.

Этому человеку суждено долгое время, до тех пор, пока жизнь в лоб не ударит, оставаться в детстве.



Наемный работник – это не повзрослевший человек!

Почему? Потому что наемный работник начинает искать вокруг себя тетю, мамочку, папочку, дедушку и бабушку. Которые будут вместо него думать, которые будут его защищать и планировать его будущее благополучие.

Так человек создает фантазии о существовании более умных людей, более сильных людей, более талантливых людей и более удачливых людей. Сказка создана, и в этой сказке человек играет роль Золушки, на которую когда-то с неба упадет тыква с колесами.

А в реальной жизни тыквы с колесами на голову... падают, конечно, но надо очень стараться. А вероятность того, что она при этом будет еще и волшебной... Сами посчитайте. Продолжаем, уважаемый Старший Наемный Работник?

31 студент находился на беговой дорожке, они не имели права останавливаться, потому что при одном только мысленном взгляде назад они начинали еще проворнее шевелить лапками. Почему? Потому что сзади мы поставили длинное-длинное шило, которое постоянно кололо их ягодичы.

Надо начинать платить за квартиру, надо начинать платить за машину. А к своей квартире и машине они моментально привыкли. Человек очень быстро привыкает ко всему хорошему и начинает воспринимать его как данность.

Человек к нищете, к одиночеству тоже, кстати, привыкает и начинает эту позицию защищать. Вы согласны со мной, бедняжечка мой несчастенький?

Почему эти студенты не уходили вечером домой, а сидели до последнего? В контрольной группе, когда спрашиваешь: «Есть у вас вопросы?», в ответ слышишь молчание. Я говорю: «Хорошо, три вопроса. Пока не зададите, вы не уйдете».

И оттуда слышны такие вопросы, типа: «Каково Ваше отношение к возможности теоретического обоснования существования отдельных первичных очагов простейшей жизни на Марсе?»

Какое, на хрен, это имеет отношение к экономике? Какое отношение имеет к их бизнесу? А они мне эти вопросы задают.



А в экспериментальной группе студенты сами ко мне подходили. Студенты этой группы задавали вопросы, которые имели отношение к их сегодняшним реальным задачам.

«Где снять недорогой офис?», «Как можно найти беспроцентный кредит?», «Откуда достать хороших работников? В прошлый раз были одни тупындыри!» Я их понимаю. Тоже не хотел бы платить деньги человеку, который более тупой, чем я.



Платят за то, что человек умеет делать что-то чуточку лучше, чем руководитель. Это обмен силами.

Они начали задавать реальные вопросы, которые связаны с реальными проблемами и реальными действиями. Ребята воздушных замков уже не строили.

Они все были разными людьми. Среди них были люди, от природы имеющие силу, от природы имеющие слабость, разные физиологические нюансы, особенности воспитания.

Один человек вырос там, где большинство людей гордились тем, что они бедные.

Другой вырос там, где человек, читающий книги, считался тупым.

Третий вырос в таком месте, где родители гордились тем, что: «Мой дед был ассенизатором, отец работал на мусоровозе, мы работаем сантехниками, и ты, даст Бог, карьеру сделаешь по династийной линии!» Готовая вложенная программа поведения.

Физические данные разные. А физические данные влияют на интеллектуальное состояние.

Вот, например, живот опустите. Если, конечно, есть что опускать. Макушкой тянемся к потолку. Выпрямите, пожалуйста, спину, оторвите спину от спинки стула. В нашем мире никто со спинкой от стула не рождается.

Макушкой тянемся, тянемся, пытаемся потолок достать. Чувствуете, как сужается область живота? Теперь напряжение с лица уберите. Натяните такую легкую улыбку, как будто Вам жить приятно. Молодец! Так и ходите все время!

Примерно, через 10 минут Вы начнете чувствовать уверенность в себе, настроение другое, мысли другие. А как сделать, чтобы Ваше тело всегда поддерживало Ваше настроение, Ваши внутренние интересы? Для этого и нужен спорт.

Контрольная группа. Мы говорили им про прелести спорта, про важность спорта. О том, что ты вкладываешь в свое тело, в свой организм через спорт свою волю, свой дух, свою душу. Получаешь более сильную вспомогательную энергию. Спрашиваешь: «Понятно?»

Они как китайские болванчики кивают, мол, понятно. Через три месяца проверяем – из них в спортзал 5–6 человек из любопытства сходили два раза. Остальные еще старательно готовятся. Чтоб когда-то пойти.

Экспериментальную группу я сам лично привел на тренировки. Три раза в неделю я их собирал в спортзал и проводил с ними тренировку по карате. Другой тренер проводил с ними занятия по вольной борьбе. Для чего?

Обычный человек имеет обычные навыки сопротивления трудностям: жаре, холоду, физической нагрузке и прочему. Если большая физическая нагрузка – он ломается, если холод – простужается, если жара – у него тепловой удар. Но эти границы можно расширить.





Любое повторяющееся действие создает новую форму навыка!

Например, обычные люди, встретившись с трудностями, которые выше их сегодняшних возможностей, тут же падают, начинают хныкать, горько плакать и, размазывая сопли и слезы по печальному лицу, катаются перед преградой, уползая потом в ту сторону, где нет никаких проблем.

А теперь представьте, мы с Вами на татами. Вы должны меня 100 раз бросить на ковер. Бросаете, я шлепаюсь, встаю, Вы опять меня бросаете, я опять встаю.



## **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.